

HVEM ER JEG?

Identitet, kjærlighet og frigjøring



Christian Paaske

Forstå deg selv.....

- Er du blant dem som søker etter en dypere mening med tilværelsen? Har du lenge vært på leting etter svar på livets gåter og undrer deg jevnlig over livets ufattelige storslåtte mirakel?
- Denne boken er for deg og handler om deg. Ikke om den personen du tror du er, men om den du virkelig er.
- Dine foreldre, lærere og venner har antakelig aldri fortalt deg at du eksisterer og er bevisst. Det er heller ikke nødvendig fordi det er selvinnløsende og noe alle vet. Alle er klar over hvem de er, men de færreste forstår implikasjonene av denne sannheten.
- Nøkkelen til å forstå livets hemmeligheter er gjemt i deg selv. Det er døråpneren til å bli fri fra livets begrensninger og leve et varig tilfreds og lykkelig liv.
- Forbered deg på å møte tanker og synspunkter radikalt forskjellig fra slik folk flest opplever verden. Denne boken er ikke for dem, men for dem som verdsetter selvstendig og kritisk tenkning. Det er ingenting å tro på her, men kunnskap basert på en logisk undersøkelse av din egen erfaring av virkeligheten.
- Dette er ikke en teori om bevissthet fordi jeg er bevissthet. Ingen opplever seg selv som en teori, men at jeg finnes og er bevisst er det eneste jeg med sikkerhet kan vite. Du kan ikke benekte din egen eksistens. Du er ingen teori, men en åpenbar sannhet.
- Den aller største delen av den religiøse og åndelige verden vil heller føle og oppleve, enn å forstå. De foretrekker mystiske guruer som lokker med ekstatiske og eksotiske opplevelser. Det er en forførende blindvei, fordi ingenting frigjør mer enn kunnskap. Det gir deg kraften til å stole på deg selv.

Christian Paaske



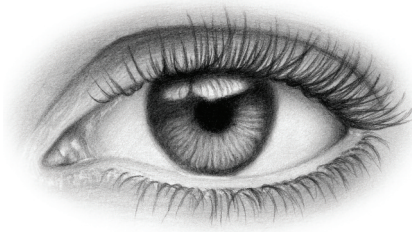
«Så lenge jeg kan huske har jeg vært en sannhetssøker. Jeg fylles fortsatt daglig med undring, fascinasjon og takknemlighet over livets mysterium. Vi kan vite og forstå mye, men det vil fortsatt være ukjente faktorer vi må leve med - det er nok best slik.»

Etter studier i samfunnsfag og filosofi fikk livet en ny retning da yoga kom inn i hans liv i 1976. Etter endt yogalærerutdannelse i 1985 startet han Yogasenteret i Stavanger. Han er nå engasjert i den

kunnskapsmessige delen av yoga og tradisjonell vedanta. Han er en aktiv bidragsyter til samfunnsdebatt, refleksjon og økt selvforståelse.

Hvem er jeg ?

Identitet, kjærlighet og frigjøring



Christian Paaske

Hvem er jeg?

Identitet, kjærlighet og frigjøring

2017 © Christian Paaske

E-post: paaske@online.no

www.christianpaaske.no

Illustrasjon:

Forside: W. Eugene Smith,

Fra fotoutstillingen *The Family of Man*

Museum of Modern Art, New York 1955

Innhold

<i>Forord</i>	7
1. <i>Forstå deg selv</i>	11
2. <i>Følelser</i>	17
3. <i>Lykke</i>	20
4. <i>Kjærlighet</i>	25
5. <i>Sex</i>	31
6. <i>Mat</i>	37
7. <i>Bolig</i>	43
8. <i>Tid</i>	49
9. <i>Øyeblikket</i>	53
10. <i>Evigheten</i>	58
11. <i>Døden</i>	60
12. <i>Behov</i>	63
13. <i>Tilgivelse</i>	67
14. <i>Ro</i>	71
15. <i>Meditasjon</i>	75
16. <i>Åndelighet</i>	80
17. <i>Det store bildet</i>	89
18. <i>Bevissthet</i>	98
19. <i>Yoga</i>	103
20. <i>Bekjennelse</i>	109
21. <i>India</i>	115
22. <i>Bønn</i>	121
23. <i>Praksis</i>	128
24. <i>Livets matrix</i>	134

Forord

Forstå deg selv

Er du blant dem som søker etter en dypere mening med tilværelsen, lenge har vært på leting etter svar på livets gåter og undrer deg jevnlig over livets ufattelige storslåtte mirakel? Denne boken er for deg og handler om deg. Ikke om den personen du tror du er, men om den du virkelig er.

Dine foreldre, lærere, venner eller andre har antakelig aldri fortalt deg at du eksisterer og er bevisst. Det er heller ikke nødvendig fordi det er totalt selvinnsende og noe alle vet. Alle er klar over hvem de er, men de færreste verken forstår eller er interessert i implikasjonene av denne sannheten. Nøkkelen til å forstå livets hemmeligheter er gjemt i deg selv. Det er døråpneren til å bli fri fra livets begrensninger og leve et varig tilfreds og lykkelig liv.

Et nytt paradigme

Forbered deg på å møte tanker og synspunkter radikalt forskjellig fra slik folk flest opplever verden. Denne boken er ikke for dem, men for dem som verdsetter selvstendig og kritisk tenkning. Det er ingenting å tro på her, men kunnskap basert på en logisk undersøkelse av din egen erfaring av virkeligheten.

Dette er ikke en teori om bevissthet fordi jeg er bevissthet. Ingen opplever seg selv som en teori, men at jeg finnes og er bevisst er det eneste jeg med sikkerhet kan vite. Du kan ikke benekte din egen eksistens. Du er ingen teori, men en logisk sannhet.

Allerede her står denne boken i fare for å ha mistet sine første lesere, fordi mange har motstand mot å tenke, og særlig i møte med nye og ukjente tanker. De vil i likhet med den aller største delen av den religiøse og åndelige verden heller føle og oppleve. De vil heller lytte til hjertet som det så vakkert heter. De foretrekker mystiske guruer som lokker med ekstatiske og eksotiske opplevelser. De avviser derfor kunnskap som en teoretisk blindvei. Det er en stor feil, fordi ingenting frigjør mer enn kunnskap.

Boken er derfor ikke ment å underholde eller sette deg i en bestemt stemning, men er et bidrag til å takle noen av livets grunnleggende utfordringer basert på kunnskap og forståelse.

Fri vilje

Da mennesket spiste av *Kunnskapens tre* ble de kastet ut av paradiset. Mennesket var ikke lenger styrt av instinkter som dyrene, men ble gitt fri vilje til å bestemme over sine liv. Det har ført til vitenskap, teknologi, kultur og til moderne velferdssamfunn. Over en ferniss av sivilisasjon er mennesket fortsatt et dyr, men har underlagt seg naturen i kraft av evnen til å tenke. Framskritt og utvikling har samtidig kommet med en høy pris av destruksjon, kriger, undertrykkelse og forgiftning av miljøet til et nivå hvor både sivilisasjonen og menneskets framtid på jorden er truet.

På tross av velstandsutvikling, vitenskap, kultur og en eksplosjon av informasjon gjennom datateknologi og internettrevolusjonen står menneskets eksistensielle spørsmål om hvem vi er, hvor vi kommer fra og meningen med livet fortsatt ubesvart. Til forståelsen av oss selv har flere tusen år med religion, filosofi og vitenskap ikke brakt oss særlig videre. For tiden råder den postmoderne relativismen hvor én sannhet er like god som en annen. Området av filosofi, tro og livssyn har gjennom tidene bestått av en jevn strøm av nye retninger med hver deres profeter. Som døgnfluer har de kommet og gått med kortere eller lenger varighet. Det er behov for varig kunnskap om oss selv.

Den frie tanke

Religionene løser de fleste eksistensielle spørsmål med klare svar, regler for livsførsel og et kontrollert liv fra vugge til grav. Mange finner trygghet i tro, men burde vite at religion er menneskeskapte løsninger som erstatter søken etter sannhet med dogmer. I antikkens Hellas frigjorde de første filosofene seg fra mytologi, magi, overtro og religion ved å søke svar på livets essensielle spørsmål basert på fornuft og rasjonalitet. Å handle rasjonelt er grunnlaget for vår menneskelighet og sivilisasjon. Religion er ofte hemmende fordi det legitimerer å handle irrasjonelt. Det er fortsatt religiøse krefter som truer grunnleggende humanistiske idealer av frihet og likhet. Over alt hvor det skjer stagnerer samfunnet tilsvarende ved å hemme fri tenkning og dens uttrykk.

Selvstendig og fri tenkning bør fortsatt være vår fremste måte å orientere oss på og danne grunnlag for våre valg. Tenkning er våre liv. Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det. Livet er en sinnstilstand og det er slik du opplever verden at den eksisterer for deg. Om verdens utfordringer skal kunne finne en løsning vil det kun kunne skje gjennom innovasjon av nye tanker og følgelig nye måter å leve i større harmoni med hverandre og jorden vi deler sammen.

Idégrunlaget

Boken er en samling av artikler skrevet over en to års periode mellom 2014 og 2016 og publisert i magasinene Medium, Visjon, Harmoni og egne blogginnlegg. De presenteres her redigert og sammensatt. Artikkelen kan følgelig leses hver for seg og fremstår selvstendige i forhold til temaet.

Det er likevel en klar tråd gjennom de fleste, med et tydelig idégrunnlag og en grunnleggende kunnskap som fundament. Det er viktig å understreke at essensen av idégrunlaget ikke er mine personlige meninger eller min egen utviklede filosofi, men er forankret i den indiske kunnskapstradisjonen vedanta, eller mer presist; advaita vedanta.

Dette er del av de gamle vediske skriftene fra den vediske perioden i indisk historie ca. 1500 - 500 år før vår tidsregning. Denne kunnskapen har vært uendret gjennom historien. Det er fortsatt en levende tradisjon med skrifter som Upanishadene, Brahmasutraene og Bhagavad Gita. I tillegg er det en muntlig overlevering fra lærer til elev fram til vår tid.

Denne kunnskapen er ikke en religion, men en vitenskap om bevissthet og virkelighetens natur. Det er ingenting å tro på, men er basert på en logisk undersøkelse av vår egen erfaring av virkeligheten. Ikke alle artiklene er vedanta satt inn i en praktisk kontekst, men det grunnleggende synet av identitet, virkelighetens natur og frigjøring kommer herfra.

Artikkelen om India skiller seg litt ut fra de øvrige, men er likevel relevant for å gi innblikk i litt av den kulturelle konteksten som vedanta har oppstått i. Å studere vedanta med en lærer i India gir en ekstra dimensjon til forståelsen vanskelig å forklare. Det er kanskje som forskjellen mellom musikk fra stereo-anlegget og levende musikk, eller hvordan læring kan ha en slags osmotisk effekt i de rette omgivelser som er noe av tanken bak universiteter, akademier, klostre eller en indisk ashram.

Nytt paradigme

Denne kunnskapen representerer et nytt paradigme med en minst like radikal omveltning av virkelighetsoppfatning som fra en flat til en rund jordklode. Fra det gamle perspektivet et dette ikke lett å forstå. Leseren bør innstille seg på at det forskjell på kunnskap som en vet fra før og ny kunnskap. Det siste krever et åpent sinn. Det gjelder om ikke å tenke som indianeren som så et tog for første gang og ikke kunne forstå hvor hestene var.

Gjentakelser forekommer i flere av artiklene. I vedanta er repetisjon del av den pedagogiske metoden. Fordi denne kunnskapen står i så stor kontrast til slik vi vanligvis oppfatter virkeligheten er kontinuerlig repetisjon nødvendig for å avlære dyptsittende inngrodde mønstre av uvitenhet. Der hvor mange av de samme resonnementene gjentas med ulike innfallsvinkler er kun en fordel og ingen grunn til å unnskyldes.

Vitenskap i Vesten og Østen

Vesten utviklet vitenskap for å utforske virkelighetens natur. Blikket ble rettet utover og stadig flere av naturens hemmeligheter og muligheter ble oppdaget og utforsket. Det har gitt kunnskap om fjerne galakser, grensesprengende medisinske oppdagelser og kunnskaper om atomet og universets aller minste bestanddeler. Teknologien i kjølvannet av vitenskapen er formidabel, men er fortsatt puslete i forhold til naturens underverker av barn som fødes, fugler som flyr eller larver som forvandler seg til sommerfugler. Pascals sirkel hvor kunnskap er radius i en kule hvor overflaten vender ut mot det ukjente ser fortsatt ut til å være gyldig.

I Østen utviklet vitenskap seg på en annen måte. Her vendte de blikket innover og stilte spørsmålet; hvordan kan jeg vite noe om verden hvis jeg ikke vet hvem jeg er som opplever den? Istedenfor å utforske den ytre verden, utforsket de den indre ved å undersøke bevisstheten som gjør det mulig å oppleve noe i det hele tatt.

I Vesten ble dette spørsmålet hoppet over. Det ble tatt for gitt at det finnes et bevisst subjekt som kan observere og erfare en objektiv ytre virkelighet. Dette er et dualistisk syn med adskilthet mellom subjektet og objektet, mellom den som opplever og det som

oppleves. Videre er vestlig vitenskap materialistisk ved at objektet eller materie antas å være grunnlag for subjektet, eller at bevissthet er en effekt og produkt av hjernen.

Dette er en problemstilling de fleste vitenskapsteoretikere er nokså ukomfortable med. Resonnementet fører uunngåelig til et logisk sammenbrudd i sin reduksjonisme av mennesket til et objekt og i sin ytterste konsekvens til en maskin. En maskin kan ikke holdes ansvarlig for sine handlinger. Den kan ikke føle og ta egne valg ut over hva den er programmert til. Mennesket er ikke en robot. En vitenskap basert på et slikt syn i studiet av mennesket, blir i beste fall begrenset og i verste fall umenneskelig. Det er særlig i sosialvitenskaper som sosiologi, psykologi og psykiatri at denne form for positivismekritikk er relevant ved å gjøre oppmerksom på problemet med å gjøre mennesket til et objekt.

Vedanta tar subjektet på alvor og oppfatter bevissthet som alle fenomeners opprinnelse. Det inntar det motsatte perspektivet av vestlig vitenskap. Det er videre ingen adskilthet mellom subjekt og objekt fordi virkeligheten er ikke-dualistisk. Bevisstheten er som havet og alle fenomener er som bølgene på havet. Det er ingen motsetning mellom havet og bølgene, det er begge deler vann.

Frigjøring

Vedanta er både en psykologi, teologi, kosmologi og en praktisk metode til selverkjennelse og frigjøring. I prinsippet er vedanta enkelt, men vanskelig på grunn av sin enkelhet. Det er ikke en kunnskap som lar seg tilegne bare ved en enkel gjennomlesning, men fordrer en større fordypelse og dedikasjon drevet av et brennende behov for frigjøring. Denne flammen av vitebegjærighet kan være slumrende, moderat eller intens, avhengig av hvor mye uvitenhet som stenger for lufttilførselen.

Etter hvert som forståelsen øker og uvitenhet fjernes øker intensitet på behovet for å bli fri. *Moksha* eller frihet er i følge vedanta livets ultimate mål og mening. Nysgjerrighet, vitebegjærighet og oppdagelsestrang springer ut av behovet for å bli fri fra begrensning. Et hvert menneske i dypet av sin natur søker derfor frihet. Helse for å bli fri fra sykdom. Rikdom for å bli fri fra følelsen av mangel. Makt for å bli fri fra å føle seg maktesløs og liten. Tilgivelse for å bli fri fra skyldfølelse. Å vinne for ikke å tape. Perfeksjonisme og suksess for å unngå middelmådighet og fiasko. Kunnskap for å bli fri fra begrensningen av uvitenhet. Noen tar dette lenger enn andre, vedanta tar dette til sitt ultimate mål av selvrealisering.

Vedanta kan studeres videre gjennom andre kilder. Særlig anbefales tradisjonen fra *Shankara*, *Swami Chinmayananda* og *Swami Dayananda*. Å studere vedanta i en mer tradisjonell kontekst krever forberedelse for de fleste. Disse artiklene er en praktisk anvendelse av denne kunnskapen på en rekke livsområder og vil kunne fungere som en slik forberedelse. Det sentrale temaet er å forstå seg selv og implikasjonene av denne erkjennelsen. Men viktigst av alt, – å blåse til liv den indre flammen av behovet for frigjøring. Til dette er denne boken ment å være en inspirasjon.

Tiruwannamalai, India 2017

1

Forstå deg selv

«Mennesket er en del av helheten, som av oss kalles «universet», en begrenset del i rom og tid. Mennesket opplever seg selv, sine tanker og følelser som noe som er atskilt fra resten – en form for optisk illusjon av sin egen bevissthet. Denne illusjonen er et slags fengsel for oss, som begrenser oss til våre personlige behov og til sympati for kun de personene som står oss nærmest. Vår oppgave må være å frigjøre oss fra dette fengselet ved å utvide vår medfølelse til å omfavne alle levende vesener og hele naturen i sin skjønnhet.»

Albert Einstein

Livet har mye til felles med en biltur langs livets landevei. Kroppen og sinnet er bilen og jeg er sjåføren. Det er viktig å ha kunnskaper om begge deler. De fleste kjører livet sitt uten å vite hvordan bilen fungerer og vet ikke hvem som sitter bak rattet. Her følger bruksanvisningen.

Hvor kommer jeg fra?

Kroppen hadde sin begynnelse i fusjonen mellom eggcellen og sædcellen i et slags personlig «big bang». Etter det ble milliarder av år av biologisk utvikling komprimert inn i svangerskapets ni måneder og ut kom et levende menneske. Men hvor kom de opprinnelige cellene, molekylene og atomene fra? Hvordan begynte universet egentlig? Det må jo ha hatt en begynnelse? Men hva var før det? Universet må jo også sluttet et sted? Men hva er utenfor der igjen?

Tid og rom utgjør koordinatene i vårt univers. Så lenge vi befinner oss innenfor dette koordinatsystemet fungerer det meste innenfor rimelighetens grenser, men straks vi beveger oss utenfor og spør slike vanskelige spørsmål om hvordan alt oppstod, bryter logikken sammen, dess mindre vi kan komme opp med en annen forklaringsmodell.

Et lignende logisk sammenbrudd skjer i fysikken når en undersøker fast stoff og trenger langt nok inn i atomet. Da oppdages det at det finnes ikke noe fast stoff, men alt er energi. Bak energien igjen ender en til slutt opp med ingenting, tomrom, et nullpunkt eller hva noen fysikere har kalt ubegrenset potensialitet. Dette er uten lokalitet. Det vil si et felt hvor tid og rom ikke finnes. Det kan ikke måles, telles, veies eller observeres, det bare er.

Det kosmiske svømmebassenget

Fysikeren *Nassim Haramein* sammenligner universets tilblivelse med et uendelig svømmebasseng uten grenser og ingen begynnelse. Før noe ble skapt, før det fantes

noen som helst å oppleve eller observere var det som vannet i dette svømmebassenget stod helt stille og uten noen som helst form for bevegelse.

Så oppstår det en bevegelse i vannet, en liten hvirvel. Nå er det noe å oppleve, et objekt har oppstått med en bestemt fysisk form og tidsmessig varighet. For at bevegelse skal skje må det være en spenning mellom motsetninger. Fra de første polariteter mellom positiv og negativ elektrisk ladning fortsetter livet å bevege og utfolde seg i uendelige former og manifestasjoner.

Vannet i svømmebassenget er uforanderlig, det har ingen begynnelse og ingen slutt og eksisterer ikke i tid og rom. Det er det eneste som er virkelig nettopp fordi det er evig og uten forandring. Hvirvlene som oppstår eksisterer, men de er kun tilsynelatende virkelige. De oppstår, eksisterer en liten stund for så å opphøre eller forvandle seg til nye bevegelser.

Slik sett er livet kun et midlertidig fenomen. En konstant strøm av forandring som bølger på havet uten egen virkelighet. Havet eksisterer uavhengig av bølgene, men bølgene kan ikke eksistere uten havet.

Livets internett

Internett oppstod en gang på 1990 tallet hvor datamaskiner ble knyttet i et felles nettverk. Før det eksisterte internett kun som en mulighet. I begynnelsen var det kun noen få hjemmesider, men har i dag ekspandert til millioner og en hel digital verden i cyberspace spekket med informasjon og opplevelser. Alt som skjer i en datamaskin har sin opprinnelse i elektriske signaler og en videre kompleks organisering av to tall, ett og null. Likevel er dette nok til å skape en slik drømmeverden som internett rent faktisk er. Dersom alle datamaskinene som opprettholder internett ble skrudd av, ville det ikke være noe internett.

På lignende måte går det an å forestille seg at det vi kaller virkeligheten rent faktisk er et gigantisk kosmisk dataprogram, men så godt laget at vi tror det er virkelig. Så alt vi opplever er bevegelser og er egentlig ikke virkelige, men som drømmer eller som ulike hjemmesider i det kosmiske internettet. Det som er virkelig er evnen til å oppleve. Det vil si selve eksistensen hvor i dette skjer. Vi er alt for opptatt av å opplevelsene, og glemmer å legge merke til eksistensen eller bevisstheten hvor opplevelsene skjer. Det er det eneste som er virkelig i betydningen uforanderlig, alt annet er kun tilsynelatende virkelig. Det som skjer på internett eksisterer, men det er ikke mer virkelig, enn drømmer er virkelige.

Livets to sider

Stemmer ikke nettopp dette med slik jeg opplever verden? Dette øyeblikket eksisterer, men det er umulig å fastholde fordi det eksisterer i en konstant strøm av forandring. Og hvor blir dagene, ukene og årene egentlig av? Dersom gårdsdagen var virkelig skulle en tro at den kan hentes fram igjen, tas vare på og oppleves om igjen. Alt jeg har opplevd i livet fram til nå eksisterer kun som minner, det er borte vekk og kunne like godt vært en drøm. Dette er noe jeg vet innerst inne. Det etterlater de fleste i en form for

frustrasjon over livets uhandgripelighet, flyktige natur og frykt for døden fordi en vakker dag tar livet slutt.

Det er to sider til livet, den delen som finnes i tid og rom, og den delen utenfor tid og rom og som all eksistens har sin opprinnelse i, slik bølgene og hvirvlene oppstår i det kosmiske svømmebassenget. Det er et tilsynelatende paradoks hvordan ikke-lokalitet, uendelighet og evighet kan eksistere samtidig med noe som er begrenset i tid og rom. Men dette er ikke mer motsetningsfullt enn havet i forhold til bølgene. Havet er uforanderlig, mens bølgene kommer og går.

De fleste får kun med seg den ene siden av livet, og lever i uvitenhet om den andre. Forståelsen av livet og seg selv blir derfor ufullstendig, mangelfull og grunnleggende frustrerende etterfulgt av problemer. Mennesket kjenner ikke kunsten å leve, fordi det ikke forstår seg selv.

Jeg er bevissthet

For at analogiene med svømmebassenget, internett og havet skal gi mening må de skiftes ut med noe annet fordi svømmebassenget eksisterer jo også i tid og rom, og selv verdenshavene har sine fysiske grenser. Men det er kun bilder. Det som ikke forandrer seg, har ingen begynnelse og det som utgjør eksistensens grunnlag er bevissthet.

Dette er ikke noe mystisk, transendent, langt borte og kun tilgjengelig for asketer, yogier og sjamaner. Bevissthet er evnen til å oppleve. Opplevelser kan ikke oppstå dess mindre det finnes en bevissthet til å oppleve dem. Kroppen er til liten nytte uten de fem sansene. Sansene er ingenting uten sinnet til å samle sanseinntrykkene, og sanseinntrykkene i sinnet er ingenting uten bevisstheten til å oppleve dem.

Ethvert menneske har bevissthet. Det eneste jeg kan vite med sikkerhet er at jeg finnes og er bevisst akkurat dette. Det blir umulig å si at jeg ikke finnes, fordi da må det jo være noen til å kunne konstatere akkurat det. Det blir også umulig å finne bevissthetens begynnelse eller slutt, fordi da må det være noen til å konstatere dette. Bevisstheten er uten lokalitet, har ingen fysisk form eller eksistens og kan ikke observeres eller gjøres til et objekt.

Dette er den delen i meg som ikke forandrer seg. Dette er også noe jeg vet. Det er den delen av meg som alltid har vært den samme, den jeg var som barn, ungdom og er akkurat nå. Den som ser seg i speilet og konstaterer at kroppen har blitt eldre, men jeg som opplever, er uforandret.

Strømmen og lyspæren

Kunsten er å integrere begge disse to sidene av seg selv, både den som lever i tid og rom, og den som er tidløs og uforanderlig. De fleste identifiserer seg med kroppen og tror at jeg er den personen med et bestemt kjønn, alder, utseende, personlighet, stjerne-tegn, nasjonalitet, utdanning, jobb, familiebakgrunn, sosiale relasjoner, personnummer og et sted å bo. Dette er den forgjengelige siden med begrenset varighet og dødelig utgang.

Men hvorfor identifisere seg med noe som egentlig ikke er virkelig, men kun er en forbigående drøm? Hvorfor ikke heller identifisere seg med det som er virkelig, bevisst-

heten som opplever kroppen, tankene, følelsene, som forblir uforandret, som ikke dør, men kun opplever at kroppen dør?

Ved å identifisere seg med kroppen er som å tro at en er en lyspære. Det finnes mange slags lyspærer, noen svake, andre kraftigere, de kommer i ulike fasonger, gløder i mange varianter og har varierende levetid. Men før eller senere ryker alle lyspærer, kastes eller blir resirkulert. Men det som får lyspæren til å lyse er strømmen. Ved å identifisere seg med å være bevisstheten er å forstå at jeg er strømmen. Lyspærer ryker, men strømmen forblir uendret, men finner bare andre lyspærer å lyse gjennom.

Å identifisere seg med å være en lyspære, en fysisk kropp, begrenset av tid og rom skaper uvilkårlig en følelse av mangel, begrensning og et liv fanget i et døende dyr. Det skaper dualisme ved at en ser seg forskjellig fra alle andre i en verden av adskilte objekter i en alles kamp mot alle. Ved å skifte perspektiv til å identifisere seg med å være bevisstheten forandrer livet seg fra ufrihet til frihet.

Reflektert bevissthet

Med dette utgangspunktet begynner ikke livet med fødselen, men jeg har vært der hele tiden. Denne bevisstheten er ikke den personlige bevisstheten knyttet til den personen jeg opplever at jeg er. Det er en form for reflektert bevissthet. Delvis er det mulig å snakke om «den universelle kosmiske bevissthet» og «den lille personlige bevissthet», men egentlig er det to sider av samme sak og forholder seg til hverandre som solen i forhold til månen. Solen er den egentlige lyskilden, mens månen låner sitt lys fra solen og reflekterer det. *Bevissthet er et ikke opplevende vitne.* Selv dyp søvn er fravær av opplevelser, men likevel er bevissthet til stede som et vitne i denne tilstanden. Den personen jeg er i våken tilstand, og den personen jeg skifter til å være i drømmetilstand er de to andre tilstandene av opplevelse. Livet skjer kun i disse tre tilstandene, dyp søvn, drøm og våken. Alle er opplevelser, tre typer film i livets kino. Alle er objekter i bevisstheten.

Reflektert bevissthet, altså den personen jeg tror jeg er, er kun en av milliarder av livsformer bevisstheten uttrykker seg gjennom. Det er ikke slik at verden ikke finnes dersom jeg ikke opplever den. Det er ikke slik at møblene i et rom forsvinner i det øyeblikk jeg går ut av rommet, og manifesterer seg igjen straks jeg åpner døren igjen. Men fra den store universelle bevissthets perspektiv er verden på den måten.

Denne bevisstheten er fortsatt meg, oppmerksomheten, den selvfølgelige, alminnelige viten av at jeg finnes, at jeg er. Selv om bevissthet er som solen, og den reflekterte bevissthet som månen, er begge deler det samme lyset.

Hukommelse

I følge materialistisk vitenskap er det kroppen som gjør oss til menneske. Bevisstheten oppstår som en evolusjonsmessig funksjon av nervesystemet og hjernen, uten at vitenskapen kan gjøre rede for hvordan noe som er begrenset kan bli til noe som er ubegrenset. Eller hvordan materie kan bli til levende liv, eller hvordan et objekt kan bli til et subjekt. For vitenskapen er dette fortsatt et paradoks og ender med selvmotsigelser og logisk sammenbrudd.

Her inntas det stikk motsatte perspektiv, at alt er bevissthet og den fysiske verden er skapt ut av bevissthet. Skapelsen oppstod ikke ved et stort smell, og så kom atomer, molekyler, levende organismer, dyr og mennesker, men skapelsen oppstod ved de første hvirvlene i «det kosmiske svømmebassenget». Dette manifesterte seg med matematisk presisjon og intelligent design ut fra en kunnskap lagret fra tidligere kosmiske tidsaldre. En kosmisk tidsalder kalles i vedisk kunnskap en *kalpa* og inngår i form for «kosmisk døgnrytme» hvor universet går inn og ut av fysisk manifestasjon. Hver kalpa tilsvarer en kosmisk dag og etterfølges av en tilsvarende kosmisk natt. Hver kalpa antas å vare i 4,32 milliarder år.

Den neste egenskapen ut over å være bevisst verdt å undre seg over, er at vi kan huske. Uten hukommelse vil vi ikke være i stand til å huske noen ting. Språk vil ikke være mulig fordi vi ville glemme hva ordene betyr. Vi vil heller ikke kunne ha noen fornemmelse av tid, fordi tid er basert på at vi kan huske når noe begynte og hvor lenge det noenlunde varer. Hukommelse på et biologisk plan er grunnlag for all form for vekst og reproduksjon, og liv ville ikke være mulig uten. (*Se illustrasjon s. 94*)

I universets design kalles dette nivået av hukommelse *Det kausale plan*. Her finnes all kunnskapen om galakser, solsystemer, mineraler, planter, organismer, dyr og alle skapninger i en form for kosmisk databank hvor alle livsformer «laster ned» informasjon for skapelse og opprettholdelse. Utenom biologisk oppbygning og programmering utgjør det kausale plan også evnen til å huske. På et individuelt og personlig plan lagres også dypere hukommelsesspor i form av opplevelser og erfaringer fra tidligere liv. I tillegg til livsførsel, behov, tendenser, vaner, karakter og bevissthetsspor akkumulert i dette livet og som former skjebnen til det neste.

Sjelen er delen av personens sinn og underbevisste mønstre som vandrer videre gjennom mange liv. Når døden-opplevelser er eksempler på at vi fortsetter å oppleve selv etter at kroppen opphører å fungere. Sjelen vandrer videre til ulike opplevelsestilstander, før den går inn i en dyp søvn for frisk og uthvilt våkne opp igjen i en ny kropp og klar for et nytt liv. Fordi det er få eller ingen minner fra tidligere liv er betydningen av tidligere liv begrenset. Personer som husker hendelser fra tidligere liv er imidlertid godt dokumentert. Det er overbevisende beretninger om at det ikke er kroppen som gjør oss til mennesker, men at vi er sjelelige og åndelige av natur.

Sinnet

Den fysiske verden er skapt av de fem elementene, eter, luft, ild, vann og jord. Herfra henter kroppen byggematerialene til sin fysiske eksistens. Kroppen har videre fem sanseorganer, ett til hvert element; hørsel, følelse, syn, smak og lukt for å være i stand til å ta inn den fysiske verden. Sanseintrykkene transporteres gjennom nervesystemet til hjernen og oppstår i sinnet i form av opplevelser. Til sinnet hører en synkroniserende funksjon som ordner alle sanseintrykkene og justerer dem til en samlet opplevelse. Videre er det en analyserende og kritisk funksjon som vurderer innkommende informasjon.

I ettårs alderen oppstår en følelse av ego. Gradvis oppstår det en egen identifikasjon med at det er min kropp, mine følelser, mine foreldre og mine leker. Jeg er blitt sentrum i min personlige verden, og fra mitt synspunkt selve universets navle. Tanker og følelser oppstår, men egoet er raskt ute med å ta eierskap over dem. Egentlig har jeg ikke skapt noen ting og det er ingenting jeg har rett til å kalle mitt eget. Jeg har ikke skapt min egen kropp. En vakker dag våkner jeg opp i denne kroppen. Hjertet slår, lungene puster og et utall av biologiske funksjoner er i gang uten min bevisste deltakelse. Selv tankene er utenfor min kontroll. De bare oppstår uten at jeg vet hvor de kommer fra. Likevel identifiserer egoet seg med alt dette og kaller det sitt. Min kropp, mine tanker, mine følelser, mine ting, mine penger, min historie og så videre, i ren uvitenhet om hvordan det egentlig henger sammen.

En tredje funksjon i tillegg til følelser og egoet er intellektet. Dette er evnen til å tenke, foreta logiske resonneringer og fatte avgjørelser og beslutninger. Det er blitt populært å lytte til hjertet og la følelsene bestemme over tankene. I det lange løp er dette ikke en særlig god idé. Intellektet står over både ego og følelser, det må trenes og klar tenkning og forståelse er ingen selvfølge.

Sinnet bestående av følelser, ego og intellekt kalles *Den subtile kroppen* og er hvor vi lever våre liv. Det som til enhver tid skjer i sinnet er livet. Livet er en sinnstilstand.

Å bli voksen

Med denne forståelsen er du klar til å leve livet. Du kan sette deg bak rattet og styre ditt eget liv nå som du vet hvem du er og vet hvordan kroppen og sinnet fungerer. De fleste mangler denne grunnleggende kunnskapen og blir heller styrt av bilen. Istedenfor at de selv bestemmer retningen blir de styrt av lyster, begjær, følelser, vaner og ubevisste tankemønstre. De er som en hund, hvor det er halen som logrer hunden og ikke omvendt.

Når du virkelig forstår at du er bevisstheten som vet og ikke kroppen, tankene, følelsene, begjærene, opplevelsene og alle sinnets kaotiske innfall og impulser blir du fri fra det du liker og misliker. Fordi du vet at bevisstheten er uendret før og etter en opplevelse spiller det ingen rolle hva du opplever. Den ene opplevelsen er like god som en hvilket som helst annen opplevelse. Lykken er ikke er i objektene eller opplevelsen, men lykken er i bevisstheten fordi den er full, hel og komplett. Ingenting kan tilføres fordi den er alt – husk svømmebassenget. Skjønnheten er i øynene som ser. Alt du søker etter er egentlig deg selv, alt du opplever er deg selv. Derfor slutter den som er fri fra å trakte etter objekter eller opplevelser for så søke lykken, men finner den i seg selv.



2

Følelser

Det er ikke godt å si....

En bonde mistet en gang den ene hesten sin da den løp avgårde i skogen.

Da han kom hjem til bygden ropte naboene over seg hvor uheldig han var.

– Vel, det er ikke godt å si, svarte bonden.

Neste dag kom hesten tilbake og hadde tatt med seg en villhest.

– Så heldig du er sa naboene, nå har du to hester istedenfor en.

– Vel, det er ikke godt å si, svarte bonden.

Neste dag da sonnen skulle temme hesten falt han av og brakk foten.

Igjen kom naboene og mente dette var helt forferdelig, nå stod bonden uten hjelp.

– Vel, det er ikke godt å si, svarte bonden.

Neste gang kom hæren til bygden og vervet alle unge menn til krigen, men sonnen unnslopp på grunn av foten.

Naboene var selvsagt over seg av begeistring hvor heldig bonden hadde vært nå.

Og bonden svarte....

Følelser er et valg

Denne bonden skjønte at følelser er et valg – det er noe du gjør. Følelser oppstår ikke av intet, de har en årsak. De oppstår ut fra hvordan du velger å tolke opplevelsene som kommer din vei. De fleste oppfører seg likevel som naboene og går gjennom en berg og dalbane av følelser i løpet av en dag. Noen følelser er positive og får oss i godt humør, andre er negative og får oss i dårlig humør. De positive følelsene er uproblematisk for dem vil vi gjerne ha mer av. Det er de negative følelsene vi gjerne skulle bli kvitt.

Filmen inne i hodet

Følelser er sluttresultat av en lang kjede av begivenheter i sinnet utløst av en opplevelse. For eksempel ser du en gul lapp på vindusviskeren på en bil. Denne opplevelsen sendes videre til tolkning. Her blir det raskt konstatert at dette er din bil og den gule lappen er en parkeringsbot. Resultatet sendes videre til en bedømmelse om dette er godt eller dårlig. Resultatet er avhengig av hvilke lagrede forestillinger som ligger i sinnet fra før. Sitasjonen blir nå vurdert i forhold til disse.

I dette tilfellet eksisterer det flere ferdiglagrede forestillinger:

- Jeg liker ikke problemer
- Jeg liker ikke uforutsette utgifter

-Jeg vil at verden skal oppføre seg slik jeg vil.

En parkeringsbot strider klart i mot slike forestillinger. Dommen er klar, dette er negativt. Så kommer følelsen, – du blir sur.

Episoden har et etterspill. Det har nemlig sett på feil bil. Din bil står parkert like bak bilen med parkeringbot, og uten gul lapp. Nå vil selvsagt reaksjonene bli helt anderledes. Den mentale filmen inne i hodet blir raskt omredigert og vurdert opp mot andre forestillinger:

- Det gjør ikke noe at andre får problemer, bare ikke jeg.

-Jeg liker når lykken går min vei

-Jeg liker når virkeligheten oppfører seg slik jeg vil.

Dommen blir at dette er en positiv opplevelse. Så kommer følelsen av glede.

Følelser er en belønning

Følelser er rent faktisk en belønning vi gir til oss selv. Det virker greit med de positive følelsene hvor blodstrømmen bades i endorfiner og andre lystfremmende hormoner som skaper god stemning og sprudlende humør. De negative følelsene som utløser stresshormoner og sender en regntung sky av mismot skulle en ikke tro er noe å trakte etter. De oppstår fordi vi ubevisst tror vi kan oppnå noe ved å føle på denne måten.

Overfor andre er guleroten at du tror at du kan få viljen din ved å bli sur. Eller at du kan straffe andre ved å ødelegge den gode stemningen. Eller du får ekstra oppmerksomhet hvis du smekker med dørene og sier fra at ting er ikke akseptable for tiden. Det kan ha sin effekt og til tider sin berettigelse. Det passer best for barn, selv om mange voksne fortsatt bruker slike strategier.

I tilfellet med parkeringsboten hvor det ikke er andre å bli sur på enn deg selv er det også en belønning. En ting er at du har fått et problem med en parkeringsbot, men at du i tillegg skal bli i dårlig humør kan virke unødvendig. De fleste av oss bærer på frustrasjon, stress, uavklarte konflikter, indre spenninger, frykt, angst og uro som vi ikke gir oss tillatelse til å føle eller gi utløp for. Når det oppstår en negativ hendelse kan disse følelsene endelig få slippe ut. Du er faktisk aldri sur for den grunnen du tror. Du blir sur fordi du har behov for å lufte dypere frustrasjoner.

Du er det du tenker

Av negative tanker følger lidelse like sikkert som kjerren følger oksen som trekker den, sa Buddha. Så selv om det er en belønning ved å være sur og det føles godt å lufte sine frustrasjoner en gang i blant, blir sluttresultat i det lange løp smertefullt hvis det blir en vane. Tendenser skaper vaner, vaner blir til holdninger og holdninger blir til karakter. Du kan risikere å ende opp som en sur person, med en gravskrift; «Mye på tur, men alltid sur...»

De kjemiske stoffene og hormonene som utløses ved positive eller negative følelser er faktisk vanedannende, kroppen vil ha mer av dem. Her kan det være en fordel å bli avhengig av de rette stoffene. De styres ved å lede tankene i riktig retning og ta kontroll over dine forestillinger.

Lys i tunnelen

Positiv tenkning av å klistre på en maske med et konstant smilende ansikt fungerer ikke i lengden. Det er menneskelig å føle, men kunsten er å mestre følelsene og ikke bli et offer for dem. Hemmeligheten er å observere og akseptere følelsene når de oppstår, men samtidig spole den mentale filmen baklengs og oppdage de underliggende frustrasjonene og se dypere på hva som egentlig er i veien.

Neste skritt er å gå inn i arkivet av forestillinger en har om seg selv og verden og skifte ut gamle forestillinger med nye. «Jeg vil at verden skal oppføre seg slik jeg vil,» er en grunnleggende barnslig forestilling som mange desverre demonstrerer når data-maskinen ikke virker, eller når banale ting ikke går vår vei. Den bør skiftes ut med forestillinger med større aksept av livet.

Skulle dette likevel ikke virke og du fortsatt er sur. Lukk øynene og gå til den indre kinoen og forestill deg at du hele livet ditt har vært blind. Forestill deg hva slags tilværelse det måtte være. En engel legger nå hendene på øynene dine. Du åpner dem og kan se for første gang. Med et nytt syn, starter nå den første dagen i resten av ditt liv.



3

Lykke

Det er to former for lykke. Den ene når du får det du vil ha. Den andre når du forstår at du er like lykkelig uten. Den ene formen for lykke gir tilfredsstillelse, den andre tilfredshet. Kunnskap kan hjelpe deg å forstå forskjellen.

Lykke i to stadier

I en ensom periode i livet bestemte jeg meg for å prøve lykken på en av nettets mange forlokkende datingsider. Jeg la ut en profil, beskrev meg i vakre ordelag og fremstilte meg så ungdommelig og attraktiv som mulig. Etter en stund fikk jeg napp. En vakker kvinne tok kontakt. Hun likte profilen min og jeg oppfylte de fleste punktene på hennes liste for den perfekte partneren, og hun på min. Vi sendte bilder til hverandre. En stadig mer romantisk korrespondanse bygget seg og opp. Stjernetegnene stemte og vi oppdaget stadig flere felles interesser. Forelskelsen lot ikke vente på seg. Den startet først som en liten bekk, men forvandlet seg raskt til en vårflommende elv.

Omstendighetene gjorde imidlertid at vi måtte vente over en måned før vi kunne treffe hverandre. I denne ventetiden var jeg virkelig lykkelig. Jeg gikk på lyserøde skyer, alt var vakkert rundt meg og en jevn strøm av endorfiner og andre lykkehormoner svømte gjennom blodårene og holdt lykkerusen konstant.

Omsider traff vi hverandre og drømmer ble til virkelighet. Vi hadde en romantisk tid sammen, men etterhvert satte hverdagen inn. Hun strøk stadig flere punkter på listen over drømmepartneren, og jeg på min. De indre bildene vi hadde av hverandre slo sprekker, vi begynte å se hverandre i et mer dempet lys. Det var ikke alt vi var enige om, skulle det vise seg. Romantikken ble etterhvert til konflikthåndtering og tilretteleggelsen av samarbeidsavtaler for gjensidig tilfredsstillelse og trivsel. Etterhvert gikk tiden og det som opprinnelig var to frie fugler hadde havnet i hver sitt bur. Lykken de en gang hadde opplevd var borte. En ny form for ensomhet oppstod. Et voksende behov for frihet presset seg på. Omsider tok en av dem mot til seg og gjorde det slutt. Plutselig var lykkefølelsen tilbake igjen. Jeg var blitt fri. Nå var jeg endelig singel igjen.

Hva skjedde?

Hvordan kunne jeg bli så lykkelig uten at jeg rent faktisk hadde truffet denne drømmekvinnen? Hvor kom denne lykken fra? Det kan se ut som den kom fra henne, fordi før jeg traff henne var jeg ikke lykkelig. Det var først etter at hun hadde sendt slike positive meldinger at lykken oppstod. Dersom lykken kommer fra henne, skulle en også tro at alle som kom i kontakt med denne kvinnen ville bli tilsvarende lykkelige, men det

er neppe tilfellet. Svaret er ganske enkelt: Lykken kommer fra meg selv.

Grunnen til at jeg ikke var lykkelig før jeg traff henne var fordi jeg opplevde en følelse av mangel. Den uttrykte seg som ensomhet, og en partner ville sikkert kunne fjerne denne frustrasjonen, var tanken. Så straks partneren dukker opp, forsvinner ensomhetsfølelsen og lykken som har vært der hele tiden, dukker plutselig opp, slik solen skinner når skyene forsvinner.

Det samme skjer for gutten som ikke får brannbilen han ønsker seg så intenst. Jo, mer han bærer seg og gråter, jo mer sier foreldrene nei. Inntil de ikke orker mer, og sier han skal få brannbilen likevel. Selv om gutten må vente en dag eller to fordi butikken ikke er åpen, opphører likevel gråtingen umiddelbart og erstattes av lykke.

Dette er lykken som oppstår når du får det du vi ha. Lykken oppstår fordi det aktuelle behovet som forhindrer deg i å være lykkelig fjernes, og kun lykken er tilbake.

Tilfredsstillelse

Behov varierer. Noen ganger er det et nytt klesplagg, en kopp kaffe, en armkrok å kripe inn i, et hus, en bil, en tur til Syden og så videre..... Lykken finnes ikke i objektene vi søker for å gjøre oss lykkelige, men i oss selv. De færreste forstår denne enkle kjensgjerningen selv om den er åpenbar gjennom en logisk gjennomgang av våre egne erfaringer. De fleste fortsetter likevel å søke etter lykken i objekter: penger, forbruk, shopping, ting, sex, berømmelse, makt og alle typer opplevelser. Istedenfor å forstå at du leter etter lykken på feil sted. Du er allerede lykkelig, frigjør deg fra behovene og lykke er din medfødte og naturlige tilstand. Hvorfor gå ut og kjøpe brus, når du har champagne i kjøleskapet?

Lidelse

Problemet med tilfredsstillelse er at den er kortvarig. Det kan løses ved å sørge for at en stadig strøm av lykkefremkallende objekter kommer din vei, og samtidig unngå det som kan frata deg lykke. Alt koker følgelig ned til behov, det du har lyst på og det du vil unngå. Frykt er negativt behov. Behov og frykt er drivkraften i de flestes liv. Det styrer verden.

Nå kommer den virkelige dårlige nyheten: Oftest er objektene som bringer lykke utenfor personlig kontroll. Drømmekvinnen kan forsvinne ut av døren til fordel for annen før du vet ordet av det. Tilgangen på objekter for tilfredsstillelse er prisgitt omverdenen.

Tilfredsstillelse opphører før eller senere. Orgasmen var ikke evig, gleden oven ny partner dabber av etterhvert, den nye bilen mister litt av glansen når det første avdraget kommer, med det nye huset følger også gjeld. Etter tilfredsstillelse følger unngåelig smerte, savn og lidelse når tilfredstillelsen opphører.

Enhver tilfredsstillelse har en nedside. Med en partner oppnår du intimitet, men friheten er borte. I tillegg til intimiteten kommer frykten for at partneren vil forlate deg. Med en verden full av forbruks-goder og fantastisk teknologi følger også forurensings-

problemer og en jord forvandlet til en søppelplass. Med investering i ny bil, så er du pengene bilen kostet fattigere. Spiser du masse god mat følger det med nytelse og trivsel, men muligens også noen ekstra kilo. Tilfredsstillelse og lidelse utligner hverandre. Livet er et spill hvor alt går ut i null. Det er ingen vinnere her.

Å søke etter lykke og tilfredsstillelse i objekter, ting og opplevelser fører ingen steder hen. Det skaper kun en evig runddans av behov, tilfredsstillelse og atter nye behov. Det etterlater en svingende mellom disse to tilstandene av utilfredsstillelse og tilfredsstillelse, uten noen sinne å bli virkelig tilfreds. Det er alltid en følelse av mangel.

Å se livet på denne måten oppstår som regel etter å ha levd en stund. Etter å ha prøvd det meste i livets fornøylespark og jaktet på objekter for lykke, oppstår behovet for noe mer varig. Livet er flyktig. For hvor ble dagene og årene egentlig av? Hvor ble det av alt jeg har opplevd fram til nå? Hvis det var virkelig, skulle en tro at det kunne hentes fram igjen, men det er borte og eksisterer kun som fjerne minner. Det kunne like godt vært noe jeg har drømt. I denne verden av forandring finnes det noe som er uforanderlig?

Jeg er bevissthet

Erkjennelsen av at lykken ikke er i objektene, men i meg selv, er en god begynnelse til å knekke lykkeformelen. Men hvem er det som opplever lykken? Når jeg opplever lykke som følge av en forelskelse, lønnsforhøyelse, bingo, en iskrem eller bra sex, er jeg samtidig klar over at jeg er lykkelig. Jeg kan observere at nå er sinnet badet i lykke. Men den som opplever, er den også lykkelig?

For bevisstheten som opplever er lykke faktisk også et objekt på linje med alle andre opplevelser. Bevisstheten er kun et vitne. Bevisstheten er den jeg egentlig er. Det er ikke noe mystisk, langt borte, eller oppnås kun i ekstatiske tilstander av meditasjon. Bevisstheten er den helt selvfølgelige viten jeg har av å være til. Selv om du skulle være sørpe full, er dette vitnet fortsatt edru og observerer at nå er du full.

Bevisstheten har ingen begynnelse og ingen slutt. Ingenting kan eksistere uten bevissthet. Ingen bevissthet, heller ingen opplevelser. Gjennom sansene tar vi inn informasjon fra omverdenen, denne informasjonen sendes videre til sinnet, men den har ingen verdi eller eksistens dess mindre det finnes en bevissthet til å oppleve den. Dette betyr at jeg er ikke kroppen, sanseinntrykkene, tankene, følelsene eller opplevelsene i sinnet, men bevissthet som opplever dem. Jeg er subjektet og alt annet er objekter i bevisstheten.

Ikke-dualisme

Det ser ut som verden er der ute et sted og består av adskilte objekter: border, stoler, hus, biler, andre mennesker, planter, dyr, fjell og så videre. Det ser ut som jeg er kroppen min og befinner meg i en verden isolert og avgrenset fra andre kropp. Undersøker vi dette nærmere er dette rent faktisk en illusjon. Det er en mental konstruksjon oppstått av slik vi organiserer sanseinntrykkene i sinnet. Undersøker vi dette

nærmere finnes ingen grenser mellom deg om omverdenen. Fysikerne gjør det klart at fast stoff faktisk ikke finnes, det vil kaller materie, molekyler, atomer og elektroner er en stor suppe av energi og bak det igjen, ingenting, eller et felt av potensialitet. Verden er ikke-dualistisk. Det finnes ingen adskilthet, alt er en helhet, og denne virkelighetens vesen er bevissthet. Akkurat dette siste skrittet er fysikerne ikke i stand til å ta, blant annet fordi de ikke har instrumenter til å måle bevissthet. Bevisstheten kan ikke gjøres til et objekt. Et subjekt kan aldri bli et objekt. Bevisstheten er som en lommelykt som bringer alt til live den lyser på. Denne lommelykten kan ikke vendes rundt for å lyse på seg selv. Den er selvlysende.

Jeg er det jeg opplever

Det er ingen avstand mellom meg, bevissthet og det jeg opplever. Jeg er det jeg opplever, men opplevelsen er ikke meg. En skjorte kan ikke eksistere uten bomull, men bomull kan eksistere uten å være en skjorte. En bølge på havet kan ikke eksistere uten havet, men havet kan eksistere uten å være en bølge. Slik er forholdet mellom bevissthet og objektene i bevisstheten. Jeg er alt jeg opplever, men opplevelsene er ikke meg. Dette betyr at jeg er alt. Jeg er alt jeg retter oppmerksomheten mot. Jeg er det som er i sinnet. Det som er i sinnet til enhver tid er livet mitt.

Å forstå dette åpner opp for en annen lykke, det gir tilfredshet. Det er ikke en opplevelse, men det er en kunnskap og forståelse av at jeg er hel, komplett, uendelig, udødelig, alltid nærværende, har ingen begynnelse, har ingen slutt, kan ikke begrenses, alt er i meg og jeg er fri.

Dersom du har 100 millioner kroner på bankkontoen er dette kun en opplevelse når du ser kontoutskriften. Etter det er det en kunnskap som gir økonomisk tilfredshet og frihet. Slik er også den tilfredsheten som oppstår når du forstår hvem du er. Du er rik, fordi du er alt du opplever: solen, månen, havet, naturen, skjønnhet, årstidene, alt er deg. Med denne type tilfredshet slutter du å søke lykken i objekter, fordi du vet at alt du har er i deg, jeg er lykke. Jeg kan ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er.

Det mest verdifulle som er

Den største gleden er å gjøre meg selv glad. Alle mine handlinger gjør jeg for å glede meg selv. Ingenting er mer verdifullt enn livet, å være til, å være bevisst. Det fyller meg med en grenseløs frihet og tilfredshet hvis jeg legger merke til det og forstår hva det vil si. Selv den som vil begå selvmord gjør det ut fra å elske seg selv, fordi en tror at selvmord er det som vil fjerne smerten og frustrasjonen som forhindrer en i å være lykkelig. Selv å hate noen gjør en fordi, det gir en tilfredsstillelse å hate. Dette kan virke selvopp-tatt og egoistisk, men dette handler ikke om den lille personen du tror du er, men om bevisstheten. Den omtales i entall fordi det er kun én bevissthet. Et hvert lite ego er som en bølge på havet. Bevisstheten er selve havet. Å plassere identitet i bølgen eller havet er forskjellen.

Frihet

I prinsippet er dette enkelt, i praksis veldig vanskelig på grunn av sin enkelhet. Grunnen er at livets matrix har en slik hypnotisk kraft over oss. Det virker så troverdig at lykken er i objekter og at jeg er denne begrensede kropp-sinn organismen, og ikke bevisstheten som opplever den. Så lenge vi identifiserer oss med å være kroppen vil vi alltid føle oss mangelfulle, små, begrensede, isolerte og tomme. Vi vil alltid søke etter objekter for å gjøre oss lykkelige, og oppleve at tilfredstillelsen alltid er kortvarig og fører bare til nye behov.

Behovene opphører ikke med denne innsikten, men avhengigheten til behovene mister taket fordi vi mestrer behovene, istedenfor at de mestrer oss. Vi ser at behov kun er objekter i sinnet, jeg er ikke behovene, men den som vet om dem. En slik avstand reduserer min tilknytning og avhengighet til behov. Jeg vet at de kun gir tilfredstillelse, er kortvarige og ikke gir det jeg søker etter, som er tilfredshet og frihet.

Veien dit er å forstå at jeg er bevissthet og hva det innebærer. *Det er ikke en opplevelse, men en forståelse.* Når jeg forstår at objekter ikke gir den lykken jeg søker etter er det en stor lettelse. Jeg kan slutte med det jeg har gjort hele livet, å jakte på ting, andre mennesker eller opplevelser for å gjøre meg lykkelig. Og jeg kan slutte å frykte det som vil kunne berøve meg min trygghet og skape ulykke. Istedenfor at mitt liv er styrt av mine behov, kan jeg basere mine valg på kunnskap og velge å gjøre det mest riktige i enhver situasjon. Da er jeg et modent og voksent menneske. Verden er ikke lenger til for meg, men jeg er til for verden. Jeg søker ikke lykken utenfor meg selv, fordi lykken er i meg. Det er en varig og annerledes lykke, det er en varig tilfredshet av å vite at jeg er det som aldri forandrer seg. Uansett hva som skjer er jeg alltid den samme. Verden forandrer seg, men jeg er uforanderlig. Jeg er fri.



4

Kjærlighet

«Noen forlovelser ender lykkelig, andre med ekteskap.»
Alexander Kielland

Vi søker alle etter lykke. Mange søker til parforholdet i håp om at et annet menneske kan gjøre oss lykkelige. Det går ikke alltid etter forventningene. Det finnes to former for lidelse. Singel-lidelse og parforholds-lidelse. Her vises vei til å finne lykken i begge.

Det gode forholdet

Det finnes tre typer parforhold, de gode, de dårlig og alle dem midt i mellom. De virkelig gode parforholdene begynner godt, og ettersom tiden går blir de bare bedre og bedre. Det finnes dem som opplever at kjærligheten vokser, blir stadig større, dypere og rikere. De traff hverandre i ungdommen. Allerede ved første øyekontakt visste og følte begge dypt i sine hjerter at de hørte sammen. Han fridde gjerne der og da, og hun sa et betingelsesløst, hengivent og smilende, ja. En gang lofte de hverandre evig troskap, et løfte ingen av deres sjeler har glemt. De passer sammen som hydrogen og oksygen. Kun døden kan skille dem ad. Når den ene dør, dør den andre kort tid etterpå. Adskillelsen er kun midlertidig. De er fortsatt sammen på den andre siden. Ikke alle forhold er slik, men noen få er. Gudene vil ikke at vi skal miste troen på den store kjærligheten.

Det vanlige forholdet

De fleste forhold begynner godt, men blir etter en stund offer for *Parforholdenes første lov: Tiltrekning avtar omvendt proporsjonalt med kommunikasjon*. Det nye, ukjente og uoppdagede er alltid mer spennende, fascinerende, kriblende og tiltrekkende enn det vante, forutsigbare, monotone og gjentagende. I praksis betyr det at etter parforholdets innledende fase med stemningsfulle stevnemøter, de første kyss under fullmånen, de gode rødvinmiddagene, ferieturene, alle blomsterbukettene og putesamtalene kommer før eller senere hverdagen. Det er lite kommunikasjon i den første fasen, sansene er mer opptatt med andre ting.

Særlig når det første barnet ankommer, begge er i fullt arbeid og i gang med karrieren, melder utfordringene seg med full tyngde. Da er det slutt på de spontane kinoturene, storbyferiene og de late dagene på sofaen. Det meste skal avtales og planlegges; hvem kjøper inn, lager middag, tar oppvasken, klesvasken, skifter bleier, kjører ungene i barnehagen, går på foreldremøte og stiller på dugnad?

Da våkner mange opp til erkjennelsen av *Parforholdenes andre lov: Kjærlighet gjør blind, men ekteskapet gir synet tilbake.*

De historiske, moderne og andre forhold

Lenge var ekteskap en økonomisk forbindelse. Det var en strategi for overlevelse. Før NAV sikret familien alderdom og vanskelige tider. Ekteskap var et ansvar og en forpliktelse av å stifte familie, føre slekten videre og overleve. Det viktigste var den materielle tryggheten. Kjærlighet var en ekstra bonus for de heldige.

Ekteskap er en kontrakt for livstid. Både i kirken og på tinghuset innebærer vielsesritualet å love hverandre å leve sammen i gode og onde dager, inntil døden. Over halvparten av alle inngått ekteskap ender for tiden likevel med skilsmisse, barnefordeling, samværsavtaler, barnebidrag, frustrerte fedre, overarbeidete alenemødre og nøkkelbarn. Nye partnere og nye barn dukker opp og familiekonstellasjonene blir stadig mer kompliserte. Før hadde foreldrene mange barn, i dag har barn mange foreldre. Eller som overhørt mellom to gutter i en barnehage.

- Hva heter faren din?
- Han heter Jonas.
- Har han skjegg, briller og kjører motorsykkel?
- Ja.
- Han var far min i fjor...

Tid for nye ekteskapsavtaler

Det er de onde dagene mange ikke takler. Det er derfor det lages avtaler for å være forberedt på akkurat dette. Kjærlighet og trivsel er ikke akkurat superlim for å holde ekteskapet sammen. Terskelen for skilsmisse har flyttet seg. Det vil være mer i takt med tiden med forskjellige ekteskapsløfter med større valgmuligheter for kontraktsinngåelse. Noen ønsker gjerne kun å binde seg for ett år, fem år, ti år og så til de virkelig romantiske, blåøyde og optimistiske for resten av livet.

Skilsmisse når det er barn inne i bildet er oftest en dårlig idé. Den emosjonelle belastningen og konsekvensene foreldre opplever ved skilsmisse står på ingen måte i forhold til barns opplevelse. I de fleste tilfeller betaler de regningen.

To viktige kjøreregler

For å takle utfordringene kan det med fordel implementeres *Parforholdets tredje lov: Aldri, aldri kritiser partneren din.* Problemene begynner oftest i det små. Surmuling, sårete følelser, kritikk, irettesettelser, anklager, kjefting og til slutt smekkede dører og knust porselen. Kvinner er oftest verst. Fortell heller hva du føler og opplever ved partnerens handlinger og oppførsel. Det er ingen fordømmelse. Er han eller henne glad i deg vil de forstå og forhåpentligvis korrigere seg. Hvis ikke, er du kanskje klar for *Parforholdenes fjerde lov: Aksepter partneren, de er aldri slik du forventer likevel.*

Det dårlige forholdet

Universet konspirer imidlertid mot oss og gjør at mange faller for tilsynelatende feil partner. Alle bærer vi på psykologiske forstyrrelser, forsvarsmønstrene og hverdagsnevroser i større eller mindre grad. Når vi skal ut og finne partner trer ofte *Parforholdets femte lov i kraft: Jeg tiltrekkes av personer med omvendte psykologiske mønstre enn mine egne*. En person som sliter med lav selvfølelse, sjalusi og tema omkring avvisning tiltrekker seg gjerne en partner som er dominerende, flørtete og spesialist i avvisning. En som trives som dørmatte, liker underkastelse og med masochistiske tendenser finner seg gjerne en sadist og en psykopat for å få full uttelling av sitt eget psykologiske mønster. Ofte ser vi kvinner som forlater voldelige, alkoholisererte og håpløse menn, for i neste forhold å ende opp med akkurat samme sorten.

Parforhold er en arena for å leve ut karma og uforløste psykologiske mønstre. Det er ille nok å ha egne problemer, men i et parforhold fordobles dette fordi partnerens problemer kommer i tillegg. Det setter i kraft *Parforholdenes sjette lov: Helheten av problemene i et parforhold er alltid større enn summen av delene*.

Lytt til astrologen

Også på et astrologisk plan utspiller denne dynamikken seg i mer subtile former. Stjernetegn og personer med horoskoper som ikke passer sammen har en tendens til å bli utrolig fascinert av hverandre. Det skyldes deres forskjellighet og at det er mye energi mellom dem. Det passer for forelskelse, romantiske forhold og heseblesende affærer, men for det langsiktige forholdet er det ofte dårlig kjemi. Slike forhold begynte godt, men når hverdagen setter inn blir det som opprinnelig var tiltrekkende og spennende til en varig gnising, irritasjon og nervøs spenning. Det er vanskelig å finne ro og partene sliter på hverandre. Den enkeltes medfødte energimessige konstitusjon og temperament lar seg ikke forandre, slik hunder ikke kan bli til katter.

I følge astrologien er alle preget av fire elementer eller temperamenter, ild, jord, luft og vann. Til ild-elementet hører Væren, Løven og Skytten. De er ildfulle, entusiastiske, optimistiske, lar seg lett begeistre og drives av visjoner og engasjement. Til Jordelementet hører Tyren, Jomfruen og Steinbukken. De er jordnære, trauste, tålmodige, praktiske, arbeidsomme og nøkterne. Til Luftelementet hører Tvillingene, Vekten og Vannmannen. De er mentale, kommuniserende, inspirerte, nytenkende og kreative. Til Vannelementet hører Krepsen, Skorpionen og Fiskene. De er emosjonelle, sensitive, nærtagende og intuitive. Stjernetegnet bestemmer for de fleste hvilket element som dominerer, men ikke alltid. For større nøyaktighet er det en fordel å ta hele horoskopet i betraktning for å avgjøre hvilket element som preger den enkelte.

Når ild- og vanntegn finner sammen kan ildpersonen få drukkingsfølelser og gispe etter luft, mens vannpersonen blir stresset fordi temperaturen og intensiteten stiger til over kokepunktet. Ild og vann kan være en god kombinasjon som i en varm kopp kaffe eller et varmt bad, men det gjelder å finne den rette temperaturen. Ingen forhold er umulige, men noen krever mer tilpasning enn andre. Jord og luft blir til

sandstorm og personer som har vanskelig for å forstå hverandre. Ild og jord kan dempe hverandre, og Vann og luft blir til stim, damp og tåke med misforståelser, uklarhet og igjen partnere som ikke føler seg forstått.

Dette er uflaks, men igjen er det karma som trenger å bli utarbeidet. Forhold er neppe tilfeldige, personer kommer inn i våre liv av en grunn. I India som er en gammel og vis kultur tar de høyde for slikt. Der anses det totalt uansvarlig ikke å oppsøke en astrolog ved ekteskapsinngåelse. Det er obligatorisk før et hvert bryllup. Dette handler ikke bare om stjernetegn, men helheten av den enkeltes planetariske energimønster tas i betraktning. Inkompatible soltegn er ingen grunn til å fortvile, andre faktorer kan veie opp og gjøre det til en god match.

Lykken er ikke i partneren

Den største feilen i de fleste forhold er mangel på forståelse av *Parfoldenes syvende lov: Lykken er ikke partneren*. Som gisler holder partnere ofte hverandre ansvarlige for deres lykke. Med god grunn, fordi det virker jo som lykken er i partneren. Uten partner var jeg nemlig ikke lykkelig, men ensom, frustrert og manglet en å dele livet med. Så dukker partneren opp og himmelen åpner seg. Det regner ned forelskelse og lykke i strie strømmer, endorfiner og andre lykkehormoner bruser gjennom blodårene og tilværelsen bader i ekstase og velvære. Og dersom partneren skulle forlate meg, er ensomheten, savn og mangel straks tilbake.

Dersom det er slik at lykken er i partneren, burde vel alle som kommer i kontakt med ham eller henne bli tilsvarende lykkelige, men det er jo neppe tilfellet. Lykken forsvinner heller ikke dersom partneren er på jobb eller bortreist i en periode.

Skjønnheten du ser i en solnedgang er ikke i solen, men i deg. Du ser bare din egen skjønnhet. Det samme i et forhold, skjønnheten du ser i partneren er din egen skjønnhet, ikke hans eller hennes. Du bare tror det. Så alle de gode følelsene kommer fra deg selv. Du elsker bare deg selv, fordi det er ingen andre å elske. Dette er en kalddusj for et hvert forhold, og noe ikke alle er klar for å vite. Det er heller ikke noe lurt å opplyse om på den første daten. *Du elsker aldri partneren din, du elsker bare det bildet i ditt eget sinn av partneren*. Begge projiserer sine egne følelser og opplevelser på hverandre, og mange kaller det kjærlighet.

Livet er en sinnstilstand. Det ikke opplevelsene som preger ditt liv, men slik du tenker og føler om dem. Du blir lykkelig når du får det du vil ha. Så enkelt er det. Når du er ulykkelig uten en partner er det fordi du føler en mangel, og vil ha en partner. Når du så får det du vil ha, så forsvinner behovet, og lykken som er din egentlige natur veller opp av seg selv, som skyer som fjernes fra himmelen og solen atter skinner. For noen er det omvendt. De vil gjerne ut av et forhold fordi nå vil de ha frihet, og blir kjempelykkelige når de endelig får tatt seg sammen til å gjøre det slutt. *Parforholdenes åttende lov er verdt å lære seg: Jeg er alltid ansvarlig for min egen lykke*.

Livet er forandring

Med en begynnelse følger en slutt. Med en fødsel kommer det også en død. Det gjelder også parforhold. Vi vil ikke at gode ting skal opphøre, men det skjer likevel. I en verden av konstant forandring dør vi hele tiden. Vi dør fra dagen i går, fra opplevelsen av en solnedgang, fra nytelsen av et godt måltid, fra ferieturen, fra de gode minnene og til slutt fra livet selv. Det kalles forandring. Noen sier at forandring fryder. Andre sier at de vet hva de har, og ikke hva de får. Med forandring følger ofte noe nytt og ukjent. Det vante og kjente er trygt, det ukjente er ofte utrygt. Å være levende er å erkjenne sin dødelighet. Det er å akseptere forandring, ikke stritte i mot, men flyte med livets strøm når omstendighetene krever en annen kurs.

Noen forhold er ment å vare livet ut og vel så det. Andre forhold går før eller senere ut på dato, noen er kortvarige, andre har lenger holdbarhet. Noen ganger er det riktig å gjøre et forhold slutt, og ofte er de fleste forhold overmodne lenge før det skjer. Det er verdt å få med seg *Parforholdenes niende lov: Et hvert forhold har en begynnelse, en midte og en slutt.*

Frihet

Det vi egentlig søker er frihet. Vi søker til parforholdet fordi vi vil bli fri fra ensomhet. Rikdom for å bli fri fra begrensningen av ikke å nok ha penger. Makt for å bli fri fra å føle seg svak og liten. Skjønnhet for å bli fri fra å føle seg ikke vakker nok. Sunnhet for å bli fri fra sykdom. Problemet er at dette alltid springer ut fra en følelse av mangel og begrensning. *George Bernhard Shaw* sa at det er to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det du vil ha, den andre er å få det. Dersom denne grunnleggende følelsen av mangel ikke adresseres blir vi aldri fornøyd. Straks et behov er dekket, begynner vi å lete etter et nytt. Derfor går mange lei i forholdet, fordi et behov er tilfredsstilt, og snart bør det skje noe nytt og spennende.

Hemmeligheten er at jeg har alt jeg søker. Jeg er lykke og frihet, - det er min natur. Jeg kan ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er. Derfor ikke gå til et parforholdet som et sultent spøkelse og forvent at en annen person skal fylle din tomhet. Erkjenn deg selv. Vit at kjærlighet og lykke er i deg selv – og den kan deles med andre med lignende forståelse.

Jeg er alltid singel

På denne reisen er jeg alltid alene. Det er alltid min egen frihet det handler om, derfor er jeg alltid alene selv om jeg er i et forhold. Jeg kan med fordel ta innover meg *Parforholdenes tiende lov: Jeg er alltid singel.*

Vi kommer alene inn i verden, og forlater den alene. Når du virkelig blir kjent med deg selv vil du oppdage at du aldri er alene. *Du vil oppdage en form for positivt nærvær i din egen væren av å være bevisst.* Det kjennes godt og er grunnen til at det er godt å leve, og de færreste vil dø. Den lykken og friheten jeg søker er jeg allerede. Jeg tror isteden at den finnes i ting, opplevelser og andre mennesker, - men sannheten er at alt sammen er i

meg selv. Når jeg forstår det er jeg fri. Det spiller ingen rolle for min lykke om jeg er i et forhold eller singel, fordi jeg er kilden av lykke som jeg søker.

Parforholdenes 10 lover:

1. Tiltrekning avtar omvendt proporsjonalt med kommunikasjon.
2. Kjærlighet gjør blind, men ekteskapet gir synet tilbake.
3. Aldri, aldri kritiser partneren din
4. Aksepter partneren, de er aldri slik du forventer likevel.
5. Jeg tiltrekkes av personer med omvendte psykologiske mønstre enn mine egne.
6. Helheten av problemene i et parforhold er alltid større enn summen av delene.
7. Lykken er ikke partneren
8. Jeg er alltid ansvarlig for min egen lykke.
9. Et hvert forhold har en begynnelse, en midte og en slutt.
10. Jeg er alltid singel.



5

Sex

Sex tar stor plass i de flestes tankeliv. Så stor at dette sikkert er det første kapittelet du leser....? Film, reklame og sexrevolusjonen har skapt en drommeverden om perfekt sex. Hete omfavnelser i solnedgangen, nakne kroppar i rytmiske bevegelser akkompagnert av stonn og skrik fra høylydte orgasmer strømmer inn i stuene gjennom TV skjermen. Sex er blitt den nye religionen. TV- eller dataskjermen er alteret. Seksuell tilfredsstillelse er evangeliet, livets høyeste mål og kroppens frelse. Likevel er det fjernt fra realitetene under dynene rundt omkring i de tusen hjem. Som med religioner flest er det avstand mellom liv og lære. Vi har likevel mer sex, debuterer tidligere og sex er langt mer tilgjengelig i vår postpuritanske tid. I dag vet vi alt om sex, men forstår ingenting.

Hva er sex?

Som barn var vi stort sett uvitende om sex. En viss kjønnsmodning måtte finne sted før kjønnsorganene ble slike magiske redskaper i lystens tjeneste. Den første orgasmen oppstår som regel i puberiteten. Dette korte glimtet av ekstase hvor kroppen bades av vellyst, tankene opphører og sinnet frigjøres fra den fysiske verden i et kort øyeblikk er noe av det som gjør sex så attraktivt.

Det store problemet med sex er at opplevelsen er kortvarig og opphører. Det er deilig så lenge det varer, men etterlater en frustrasjon, smerte og lengsel etter mer. Det er ingen varig tilfredsstillelse i sex.

Det er lett å bli forført av sex fordi det er så lystbetont, ikke bare orgasmen, men intimiteten, å føle en naken kropp mot sin egen, leken, dansen, nærheten og gleden ved å føle seg ett med et annet menneske en er glad i. Det er også lett å glemme at sex fra naturens side er for å få barn. Lysthormoner, drifter og andre tankeprogrammer er naturens lokkemidler for å få anstendige mennesker til å gjøre slike litt grisete handlinger stridene mot all fornuft. Lystprinsippet tar over. De færreste har sex for å få barn. Det er snarere en bivirkning man beskytter seg mot, og går det galt står legene alltid klar med kniven. Vi foretrekker sex uten konsekvenser.

Å gjøre hverandre til sexobjekter

Sex er best når man er to. Og fordi sex sammen med en partner gir en slik stor glede og tilfredsstillelse er det lett å tro at partneren er årsaken til disse deilige følelsene. Følgelig blir partneren et objekt for ens nytelse, på samme måte som en bil er et objekt

for å dekke transportbehov og kjøreglede. Vi vil gjerne eie vår egen bil slik at vi er sikre på at vi kan bruke den når vi vil. Lignende vil vi også eie partneren for å sikre jevnlig tilgang på gode sengeopplevelser. Denne kortslutningen reduserer partneren til en ting eller vare. Sex blir en byttehandel av gjensidig utveksling av tjenester. Den eneste forskjellen til prostitusjon er at det er frivillig og penger er ikke betalingsmiddelet. Sjeldent er sex gratis. Det kommer ofte med en pris av god oppførsel, trygge omgivelser eller andre frynsegoder.

For å sikre særlig menns tilgang på sex har religionenes fremste oppgave alltid vært å kontrollere sexlivet. Både for å kompensere for mannens seksuelle utilstrekkelighet i forhold til kvinnen, og for å dominere og kontrollere henne. Gjennom det meste av vestlig sivilisasjon har sex vært tabubelagt og underlagt strenge lover. Sex og barn før ekteskapet, utroskap og homoseksualitet var så ille at kun dødsstraff var godt nok. Etter den seksuelle revolusjonen ble det i Vesten slakket betraktelig på sanksjonene, mens store deler av verden befinner seg fortsatt i middelalderen på dette området. Det gjør vondt å tenke på at i Iran, Saudi Arabia og flere arabiske land steines kvinner til døde fortsatt for brudd på slike lover.

Å søke lykken på feil sted

Hemmeligheten til god sex og et godt liv generelt, er at gode følelser kommer ikke fra objekter, ting eller andre, men fra deg selv. Det er lengselen, begjæret og frustrasjonen ved å mangle det du tror partneren har som fører til at du føler tomhet, ensomhet og nedstemthet ved å være uten. Straks partneren kommer inn i synsfeltet, hvisker kjærlige ord inn i øret, kler seg naken og gir seg hen, forsvinner disse stengslene. Forelskelse, nytelse og kjærlighet slår ut i full blomst og vekker følelser du allerede har i deg selv.

En slik forståelse er sjelden. Derfor fortsetter de fleste å søke etter objekter for nytelse, glede og andre opplevelser som vi tror objektene kan gi oss. Hemmeligheten er at du er fullkommen og komplett allerede, du har bare ikke oppdaget det. Sex og andre opplevelser er ikke veien ut av følelsen av isolasjon, ensomhet, mangel, frustrasjon og tomhet. Selv når alle behov blir tilfredsstilt, med perfekt partner, stort hus, flott bil, hytte på fjellet, båt på fjorden og kule venner er de der fortsatt.

Sex er deilig

Livet er en overflod av nytelse og sex er en ut av mange opplevelser. Sex kan sammenlignes med mat, de fleste opplever det som en nytelse å spise. Sex er ikke like livsnødvendig som mat, og det er fullt mulig å leve i beste velgående uten. Mange gjør det, ofte med lettelse over å slippe å tenke på sex hele tiden, med større letthet til sinns og mer energi til følge. Sex er underholdning, selv om populærkulturen og sexologer prøver å fremstille det som et primærbehov, en menneskerett og stakkarsliggjøring av dem som ikke har et heftig sexliv.

Slik matlagning krever kunnskaper for å skape de gode smaksopplevelsene vil også kunnskaper om sex høyne opplevelsen. Mange spiser for mye, legger på seg og utvikler

nevrotiske og tvangsmessige avhengighetsforhold til mat. Sex kan også komme ut av proporsjoner skape avhengighet og innta sykelige og perverse former. På samme måte som mat og spising krever disiplin, struktur og kontroll, trenger også sex konsentrasjon, beherskelse og måtehold.

Sex er nytelse og en ren egoistisk handling for å tilfredsstille egne behov. I prinsippet er det samme som å spise et godt måltid, med vin til maten og sex til dessert. Ingen bør ha skyldfølelse for å spise. Noen har det for å drikke vin og enda fler når de har sex.

Kulturen er på bedringens vei og mange har et mer avslappet og naturlig forhold til sex. Reklameverdenen og filmindustrien melker imidlertid sex for alt det er verdt. De går til den motsatte ytterlighet av religionene og bringer sex tilsvarende ut av proporsjoner bare med positivt fortegn.

Behov for sex er individuelt og forandrer seg gjennom livet. Sex er fortsatt ute av balanse i vår kultur. Det er fortsatt en utfordring å utvikle et harmonisk sexliv.

En leksjon i yin og yang



Med unntak av solosex er sex en dans og utveksling mellom mann og kvinne. For at lesbiske og homoseksuelle ikke skal føle seg trått på tærne inkluderer dette også dem. Mann og kvinne uttrykker det maskuline og feminine, det aktive og passive, det harde og myke, det givende og mottakende, det varme og kalde, det lyse og mørke, det sammentrekkende og utvidende. Sex er hvordan motsetninger tiltrekkes av hverandre, går over i hverandre og forvandler hverandre.

Kineserne kalte disse kreftene yin og yang. Yang for det maskuline og yin for det feminine.

Dette er grunnlaget for alt liv. Det er hvordan det opprinnelige kosmiske ene, Tao, delte seg i to, og ble opphav til de ti tusen ting. Billedlig kjenner vi dette også som det kristne korset av polaritet mellom ånd og materie, den jødiske davidstjernen, den muslimske stjernen og halvmånen og den buddhistiske svastika. (Se illustrasjon side 91.)

I hinduismen har de tatt dette poenget til fulle og deres variant av denne polariteten er shiva-lingam symbolet. Det finnes på alteret i de fleste hindutempler og er for en hindu like hellig som korset er for en kristen. En shiva-lingam består av en vertikal stake som står i en rund skål og forestiller en erigert penis omsluttet av en vagina. Det maskuline og feminine prinsippet står fram i sin rene form, frodig, saftig og pedagogisk. Det finnes andre forklaringer på denne symbolikken, men oftest mer abstrakte bortforklaringer for å skjule det mest åpenbare.

Den dynamiske sirkelen i yin-yang symbolet illustrerer at alt er i forandring. Livet forandrer seg fra aktivitet til hvile, fra varme til kulde, fra lys til mørke slik vi kan iakta naturens forandringer gjennom årstidene eller forandringene gjennom døgnet fra morgen, dag, kveld og natt. Alt er i forandring, også kjønnsorganene. Vanligvis er mannens penis slapp, passiv, myk, henger nedover og ikke videre imponerende. Ved

seksuell aktivitet forvandler den seg til sin rake motsetning. Den blir stiv, hard og forsøker å innta en mer vertikal posisjon. Tilsvarende forvandling skjer med kvinnens kjønnsorgan. Mens mannens forvandling er fra yin til yang, skjer det for kvinnen omvendt. Vagina og kjønnsleppene er yang i passiv tilstand og blir yin ved seksuell aktivitet. Vagina utvider seg, blir mer væskeholdig og mer følsom. Et perfekt bilde på naturens dynamiske forandring av motsatte krefter.

De viktige forskjellene

Det er flere forskjeller mellom kvinner og menn enn at rørleggerarbeidet er lagt på innsiden eller utsiden av kroppen. De to prikkene i yin-yang tegnet illustrerer at alt inneholder sin motsetning. Det er alltid noe yin i det som er yang og omvendt. For eksempel har en plomme en hard stein. Fruktkjøttet er mykt, saftig og søtt, altså yin. Steinen er hard, tørr og bitter og yang. Eller en kokosnøtt er hard, stiv og hårete på utsiden, men med mykt fruktkjøtt og søt kokosmelk på innsiden.

Kvinner er som plommer. De er myke, saftige og søte, men med en hard indre kjerne. Jo sterkere de er innvendig, jo mykere blir de utvendig. Menn på den annen side er som kokosnøtter. Harde og hårete på utsiden, men myke og søte innen i. I fravær av indre styrke har menn større behov enn kvinner for å markere seg i den ytre verden. Menn må skape og oppfinne en verden av leketøy, teknologi, oppfinnelser, konkurrere og krige, reise statuer av hverandre og sette varige spor etter seg i historien. Kvinner er sterkere knyttet til naturen og Moder Jord, og har lettere for bare å være. Menn er drevet til å handle, ta initiativ og hele tiden være på farten. Det er ikke uten grunn at kvinner lever lenger enn menn.

Kvinnen overlegen i sengen

Seksuelt er kvinnen mer passiv, hun er oftest den mottagende og mest hengivne part. Mannen er den mest aktive, blir raskt opphisset og tilsvarende like raskt utladet. Orgasmen etterlater ham tom, trøtt, avslappet og oftest helt ute av stand til mer sex på en god stund. Kvinnen er mannen til de grader overlegen i sengen. Hun trenger lenger tid til å bli opphisset og klar for sex, men når hun først kommer i gang er hun som et lokomotiv. Hun har muligheter for et ubegrenset antall orgasmer, og oftest er de langt sterkere enn mannens. I tillegg kan hun ha sex hele natten hadde det ikke vært for at mannen sovner etter en stund. Et gjennomsnittlig norsk samleie er sist de målte, på ti minutter!

Slike forskjeller er verdt å ta høyde for, og særlig menn bør legge seg i trening for styrke den seksuelle kondisjonen slik at de varer lenger, kan utsette orgasmen og være til større glede for sin partner. Fordi kvinner trenger lenger tid krever det mer raffinement og tid til forspill. Kvinnen har behov for å bli kjærtegnet og stimulert langsomt, forsiktig og følsomt fra periferien og overflaten og inn mot sentrum. En god elsker lytter til sin partner, spør hva som føles godt, tar seg god tid og venter på kroppens signaler til å kunne gå videre. Menn har det akkurat omvendt og blir

elendige elskere hvis de tror kvinner har samme behov som dem selv. Menn er mer primitive seksuelle dyr. De ønsker at kvinnen går rett på sak og kommer raskere til poenget. Begge parter har noe å lære av hverandre og trenger å møtes på halvveien. Kvinnen er naturtalentet i sengen, mannen er en gorilla som må trenes, oppdras og lære mer om den edle kunsten å ha sex.

Taoistisk sex

Den største seksuelle ekspertisen finnes i taoismen. I den gamle kinesiske kulturen styrte de klar av puritanske, livsfornektende og svoveldampende religioner. De utviklet en helt annen åpenhet til sex ved å se på det som en kilde til nytelse ikke så forskjellig fra mat. Med forståelsen av yin og yang betraktes sex som en utveksling av energi. En form for ernæring hvor partene forsyner hverandre av henholdsvis feminine og maskuline stoffer i form av hormoner, enzymer og subtile energier i tjeneste av sunnhet, helse, vitalitet og bevissthetsutvikling. Å kultivere sexlivet ble gjort gjennom mange teknikker for å gi mannen større utholdenhet, følsomhet og mottakelighet, og tilsvarende for kvinner for å øke hennes seksuelle ferdigheter for egen del og for å gi mannen større nytelse.

Sentralt i taoismen er kontroll over mannens orgasme. De er tydelige på at en sæd-utløsning har en høy pris, etterfølges av et betydelig energitap og over tid med en svekkelse av vitalitet og helsetilstand. Jo eldre en blir, jo viktigere er det å spare på utløsningene. Taoistisk sex er derfor ofte sex uten orgasme for mannens del, hvor han isteden finner nytelse i kvinnens myke, feminine energier, fremfor å fokusere på sin egen utløsning.

Kvinner mister ikke energi ved orgasme, men oppfordres i større grad til å kontrollere sine følelser som ofte kan være deres måte å miste energi på, skal vi tro sex-eksperterne innen taoismen.

Tantrisk sex

I India og i yogatradisjonen har de også fått med seg poenget av at menn bør være tilbakeholdne med utløsningen og spare på kruttet. Den seksuelle energien er nemlig drivkraften bak alt åndelig arbeid, og dersom denne energien ikke beherskes, men sluses ut gjennom de lavere chakraene er det ikke mye strøm igjen til de øvre chakraene hvor dypere åndelige opplevelser finner sted. Sølibat er derfor ikke en oppfinnelse drevet av seksualfobi, men er en helt nødvendig forutsetning for mer avanserte former for spirituelt arbeid. Dette har også deler av kristendommen fått med seg, og er en av grunnene til at sølibat inngår i de fleste klostertradisjoner. Ikke alle er klar til å temme den seksuelle energien på denne måten. Lykkes det ikke å transformere energien til høyere bevissthet kommer den ut i perverterte former. Dette har mange uskyldige altergutter i den katolske kirken smertelig fått erfare av hvordan deres åndelige veiledere og beskyttere isteden ble deres overgripere.

Tantra er en retning i yoga hvor en bruker sexenergien mer direkte i ritualer og i form av ulike meditasjoner hvor sex inngår som et transformerende virkemiddel. Selv om dette er en perifer del av tantra og en sjelden praksis har det fra særlig vestlige åndelige turister fått stor oppmerksomhet. Bhagwan Shree Rajneesh eller senere Osho var en av de første som slo seg opp som sex-guru. Han var et fluepapir for tusener fra Vesten som flokket til India for å oppleve denne utradisjonelle blandingen av østlig mystikk, åndelig søken, psykoterapi og fri sex. Like lite forberedt seksuelt frigjorte vestlige kvinner var for indiske guruer, var de for dem. Både kvinner og guruer falt som fluer. Tantra og sex som en vei til åndelig utvikling ble mange guruers sjekketriks for å forføre naive vestlige kvinner uten de kulturelle sperrere som forbyr en slik praksis slik tilfellet er i India.

Mer New Age inspirerte variasjoner av tantra er også blitt populært, med et rikholdig innhold av teknikker til å gjøre sexlivet mer raffinert, frodig, fargerikt, intenst og ekstasisk. Å betrakte det som en spirituell praksis er å ta litt hardt i. Denne form for tantrisk sex med blomster, røkelse, vin, massasjeolje, eksotisk musikk, chakrastimulering og se på hverandre som guder og gudinner handler om nytelse. For fortsatt sammenligning med mat. Denne form for tantra er syv retters middagen på en av byens bedre restauranter.

Hva med følelsene?

Følelser er yin, handlinger er yang. Fordi kvinner er mer yin enn menn betyr følelser mer for dem. Generelt er kvinner mer emosjonelle enn menn. Yin og yang trer også i kraft her, hvor det sies at kvinner må elske for å ha sex, og menn må ha sex for å elske.

Det er mest behagelig å spise sammen med noen vi liker. Slik også med sex. Men fordi sex er mye mer intimt og skaper en nærhet hvor en forener seg med et annet menneske på det aller dypeste og inderlige av en selv opplever de fleste det nedverdiggende og menneskelig degraderende å ha sex uten følelser og kjærlighet.

Å ha sex er lett. Å elske er mye vanskeligere. Sex er drevet drifter, begjær og lyst. Å elske kommer av tilstedeværelse, følelsesmessig åpenhet, modenhet og trygghet til å være seg selv. På det fysiske plan er god sex et spørsmål om god helse. Med en kropp struttende av energi, hormoner i fri flyt og positiv og sterkt utstråling er seksuell tiltrekning til en partner i en lignende tilstand like uunngåelig som magneter som tiltrekkes av hverandre.

Vi er mer enn kroppen, vi er også emosjonelle, mentale og sjelelige. Den største gleden av sex er når vi kan elske på alle plan av oss selv. Sex er for begynnere. Sex med kjærlighet er for viderekommende.



6

Mat

«Gud kommer til den sultne i form av mat.»

Du er det du spiste. Dine valg av mat speiler din bevissthet. Det er syv nivåer å spise på. Hvor er du på kostholdsskalaen? Er smak og nytelse kriteriet for hva du legger i handlekurven? Spiser du for helsen og følger du et strengt regime? Er du så glad i dyr at du ikke spiser dine beste venner? Er du en trostespiser, overspiser eller kosespiser? Eller har du et fritt, lykkelig og fredfullt forhold til mat?

Et liv uten bruksanvisning

I Edens hage skapte Gud de to første menneskene. Sammen med dyrene levde de i sin paradisiske tilstand. De gikk nakne omkring slik dyr gjør, og levde sine bekymringsløse liv. Dette fikk en brå slutt da de spiste av *Kunnskapens tre*. Da kastet Gud dem ut av paradiset, og siden har det blitt komplisert å være menneske.

Kunnskapens tre åpnet deres øyne slik at de så verden slik Gud ser verden, i følge teksten. Eller med hans egne ord; «*Se, mennesket er blitt som en av oss, til å kjenne godt og ondt.*» (1.Mosebok 3.22). Mennesket fikk her opptak blant gudene. De bibelske forfatterne forteller i mytenes symbolske språk om et dramatisk sprang i vår utvikling. Da vi forvandlet oss fra dyr til menneske. Da vi fikk fornuft, fri vilje og kunne overstyre instinktene. Med frihet følger ansvar, vi er nå overlatt til oss selv og må ta våre egne valg.

Vi er blitt gitt det mest fantastiske leketøyet skapt noensinne, en kropp og en hjerne med de utroligste muligheter. Problemet er bare at det fulgte ingen bruksanvisning med. Før var den innebygd som instinkter og automatiske reaksjoner, nå må vi finne ut av det selv.

Den vanskelige maten

Å spise burde være det letteste i verden, spis når du er sulten og drikk når du er tørst. For dem som ikke lenger bor i jungelen hvor en kan plukke bananene og kokosnøttene rett fra trærne, krever det planlegging å spise. Etter introduksjonen av jordbruks-samfunnet kan maten være minst en dyrkningssesong underveis før den står ferdig på bordet. Lenge regulerte årstidene, naturen og det som var tilgjengelig i nærmiljøet maten vi spiste. I dag gjennom fryseteknikk, transport, konserveringsmetoder og masseprodusert industrialisert mat er hele verden blitt vårt spiskammer.

I takt med et eksplosivt vareutvalg har tilsvarende ideene, teoriene og kostholdsretningene vokst til en vill og farlig jungel vanskelig å orientere seg i. I tillegg kommer alle kjerringrådene, advarslene og skremselspropagandaen. For ikke å glemme de uunnværlige vitaminene, antioksidantene og kosttilskuddene det er på eget ansvar å være foruten.

Følelsene spiller inn

Selv med svart belte i ernæring og diplomer på veggene for det perfekte kostholdet er likevel avstanden mellom liv og lære omvendt proporsjonal med den følelsesmessige balansen. En akse regulert av en underutviklet muskel kalt disiplin. Å spise skjer ofte av helt andre grunner enn å tilføre kroppen nødvendig drivstoff. Mange andre behov forsøkes dekket gjennom mat. Det er koselig å spise. Det vekker minner om da vi ble lagt til mors bryst. Ingenting kunne lindre smerte, savn, ensomhet og utrygghet mer effektivt enn den søte, varme morsmelken i en varm sky av betingelsesløs morskjærighet og en varm kropp å ligge inn til.

Avvenning av morsmelk er nødvendig for å bli et selvstendig individ. Dyrene klarer det, men i vår kultur fortsetter vi å die en ku. Vi er det eneste pattedyret som fortsetter med morsmelk til langt opp i voksen alder, med melk egentlig beregnet på kalver. De psykologiske skadevirkningene er enda verre enn de fysiske. Melk er slimdannende, fører til forsterket vekst og er årsak til forkjølelser, luftveisproblemer og en rekke sykdommer. Melkedrikking gir en umoden forventning om å bli forsørget av andre. Derfor har vi oppfunnet velferdssamfunnet hvor staten er blitt den store mor som tar vare på oss fra vugge til grav.

Vi er en oral kultur med et sterkt behov for å putte noe i munnen. Det gir trygghet. Cola, leskedrikker, sigaretter, tyggegummi, alkohol og sex er lokkemidlene reklameindustrien for lengst har oppdaget pirrer slike udekkete behov, og tilbyr løsningen i form av tåteflaskersurrogater for voksne.

Syv nivåer

Å spise er et valg vi har minst tre ganger om dagen. Det er mye i livet vi ikke kan kontrollere, men hva vi putter på tallerkenen er faktisk et fritt valg for mange. Det er likevel mange måter å spise på. Vi skal her gå gjennom syv nivåer. Disse nivåene korresponderer med chakraene i kroppen. De speiler ulike nivåer av bevissthet fra det mest primitive til det mest åndelig utviklete. Bevissthetsnivået du befinner deg på speiler hva og hvordan du spiser.

1. Mekanisk

Kast en pølse til en flokk ville hunder og du vil se en mekanisk, instinktiv og ubevisst måte å spise på. De følger bare sine instinkter, de er jo dyr. Det samme fenomenet kan observeres ved å stille seg ved siden av en pølsebod og telle hvor mange tygg det skal til for å fortære en pølse, hamburger eller pizzastykke. Det kalles ikke «fast food» for

ingenting. Største delen av jordens befolkning spiser på denne måten. Hamburg-erkjedene som spretter opp som paddehatter verden over er et illevarslende tegn.

Dette er en ubevisst måte å spise på. Det er ingen tanker omkring mat, annet enn å spise for å tilfredsstille appetitten. En spiser det en synes smaker godt, er billig og lettest tilgjengelig. Frokostblandinger, brød og pålegg og alt som kan spises rett ut av kjøleskapet er populært. En pizza ti minutter i ovnen eller et par minutter i mikroen går også.

Dette er en bekymringsfri og lykkelig måte å spise på. Det var vi slik vi spiste som barn. Voksne blir sjeldent lykkelige av å spise på denne måten.

2. Behovsmessig

Det store vareutvalget er blitt et paradys for livsnytere. Slik en spiste til jul før i tiden, kan en nå spise hver dag. En velger her mat ut fra at det som smaker godt. Planlegging av maten er ikke noe hinder. En kjøper inn mat fra fjern og nær, planlegger måltidene og serverer dem godt tilberedt etter alle kunstens regler. Dyrkningsmetoder, import fra alle verdenshjørner og en hel kulinarisk verden har vokst opp i kjølvannet av denne måten å spise på. Vi har fått en blomstrende restaurantnæring, TV kokker, kokebøker og den edle kunsten å lage god mat, selv om ingenting slår mors kjøttkaker.

I matveien trumfer for mange pris kvalitet. Maten skal helst være så billig så mulig. I kjøp av bil, ferier, sportsutstyr, klær eller andre statussymboler er det ofte omvendt. Det er ikke mye tanke på at kroppen er sjelens tempel på dette nivået. Her råder behovene som ville dyr under en ferniss av bordskikk og pene manerer.

3. Egoistisk

Mat kan også være status og selvhevdelse. I India er det status å være overvektig fordi det er et tegn på rikdom. I Japan er de feite sumobryterne høyt verdsatt. Bodybuildere er ekstremt kostholdsbevisste. Deres nøye oppveide og tilmålte måltider velges ut fra hvordan kroppen kan se best mulig ut.

I følge *Rudolf Steiner* er sukker en viktig ingrediens i utviklingen av barnets naturlige ego. Sukker har en krystallstruktur som fremmer denne utviklingen og er en av grunnene til at barn er så glad i søtsaker, skal vi tro Steiner. Senere i livet når vi blir voksne er det viktig å spise salt. Dette har også krystallstruktur som fremmer klar og selvstendig tenkning, i følge Steiner. Eller som et russisk ordtak sier, «*spis brød og salt og si sannheten*».

Ikke alle har lest Rudolf Steiner og tar hans ord til følge. Det store sukkerforbruket i vår kultur kan ha sammenheng med at mange har behov for å styrke egoet sitt, som sukkerkrystallene ubevisst bidrar til. Så i takt med inntaket av sukker vokser egoismen og selvopptattheten.

Vår kultur er vanskelig å forstå uten sukker. Det er ikke så lenge siden de sluttet å gi nyfødte babyer sukkervann, tilsvarende en sukkerkonsentrasjon hvis en voksen skulle drikke 16 colaflasser, som en slags velkomst til vår sukkerkultur. Takk til lege *Gro Nylander* som gjorde oppmerksom på galskapen og fikk den stoppet ved norske sykehus!

Sukker er et vanedannende stoff. Det virker stimulerende, bedøvende og sløver hjernen. I tillegg til at det berører kroppen for mineraler. Et stoff som ikke tilfører kroppen næring, men frarøver kroppen næringsstoffer er en gift. Et stort antall matvarer inneholder sukker så det krever en innsats å bli sukkerfri. Sukker bedøver oss i forhold til livet. Det er når egoet føler seg truet at en tyr til sukker. Om det ikke hjelper så gjør mer avanserte sukkerforbindelser som alkohol og ulike narkotiske stoffer i hvert fall jobben.

4. Sentimentalt

I forførelsens kunst er mat en viktig ingrediens. Dempet musikk, stearinlys, vin i glassene, et vakkert tilberedt bord, skjønne blomster og smakfull mat rik på pikante og pirrende smaksopplevelser er sikre ingredienser for en romantisk fulltreffer. Å spise for å sette seg i en spesiell stemning inngår i mange sammenhenger. Bløtkaker og kakao i fødselsdagsselskaper, hvitvin og kanapeer til åpningen av en kunstutstilling, fenalår og akevitt til ølfesten eller champagne til å dusje vinnende idrettsstjerner.

Mat og måltider har vært rituelt lenge før Jesus innstiftet naddverden. Dette måltidet, så kalorifattig og alkoholfritt det enn er, er mat for å fremkalle en bestemt stemning. I tillegg til et visst nesten kannibalsk element av å spise en annen persons kjøtt og blod i troen på at det gir en egen kraft og velsignelse.

Krydder er en viktig ingrediens for å gjøre maten eksotisk. Det kan få måltidet til å bli en reise til fjerne himmelstrøk, selv hjemme på kjøkkenbordet. Det store utvalget av restauranter fra mange land er populært fordi det byr på spennende kulinariske reiser med smaksopplevelser av hva de spiser i Frankrike, Italia, India, Japan, Mexico, Thailand, Kina eller andre steder.

Ikke lek med maten, ble vi fortalt som barn. Dette ser ikke ut til å gjelde i det øvre sjiktet av restaurantverden. Vi snakker her om toppen av hierakiet av kokkehuer, der hvor kokkesportens idrettsstjerner ligger i hardtrening for neste olympiade. Der hvor gourmetkokkene boltrer seg med hummer i kantarellsaus dandert med franske trøfler, ovnsbakt i hvitvinssaus, tilsatt mongolsk fjellsmør, med et stenk av frityrstekt persille og kamskjell, på en seng av vanilje og marsipan. Dette er bare forretten i en syvretters matsymfoni med nøye avstemte viner for å gi den rette klangen og vibrasjonene i ganen for den uforglemmelige smaksopplevelsen. Det rammer ikke bare smaksorganene, men også pengepungen da prisen på en slik fornøyelse ofte er omvendt proporsjonal med størrelsen på porsjonene. Ikke et stygt ord om overflodssamfunnets sportsgren kokkeakrobatikken, tidligere forbeholdt adel, aristokrati og kongehus, men det er likevel å leke med maten. Det er mat som underholdning.

5. Sosialt

Mange har ikke den luksus at de kan velge sin egen mat. Under krigen forandret det norske kostholdet seg dramatisk fordi vi var en okkupert nasjon. Det var matmangel, importrestriksjoner og folk måtte leve enkelt. Folkehelsen har aldri vært bedre. Det var en dramatisk nedgang av kreft, hjerte- og karsykdommer og andre sivilisasjonssyk-

dommer i denne fem års perioden. I fattige land er de økonomiske og politiske forholdene ofte vilkårene for hva folk kan spise.

Mat er tradisjonsbestemt og i en familie spiser en det som blir satt på bordet. Tradisjonell mat ble bestemt av det som vokste og hva som var tilgjengelig i naturen. Befinner en seg på en institusjon, sykehus, pleiehjem, barnehage, militæret eller fengsel er også valgmulighetene for hva som står på menyen gitt ut fra matplanen den uken.

Religion har også bidratt til å sette sitt preg på folks matvaner. Verken jøder eller muslimer spiser for eksempel ikke svinekjøtt. Muslimer må verken spise eller drikke så lenge solen viser seg på himmelen under ramadan, men å innhente det forsømte om natten er greit. Ortodokse jøder har det rimelig stritt i matveien, med mange kompliserte regler å forholde seg til. Buddhistene spiser kjøtt med dårlig samvittighet. Hinduene har sin karma å ta hensyn til og er ofte moderate i forhold til kjøtt. Kristne er unntaket med få restriksjoner i matveien, bortsett fra den årlig fasteperioden hvor en bør lide litt og spise med måte.

En kan også spise av ideologiske og politiske grunner. Ingenting er mer ressurskrevende enn kjøttindustrien. I vestlig industrialiserte land går over halvparten av det totale energiforbruket til kjøttindustrien. Det meste av regnskogene forsvinner for å lage jorder for å dyrke kveg til hamburgerindustrien. Å avstå fra kjøtt av slike grunner er den mest radikale og effektive formen for miljøvern. Andre blir vegetarianere fordi de ikke vil bidra til de ufattelige lidelsene dyr utsettes for i den moderne kjøttindustrien.

Å avstå fra mat i form at sultestreik kan være et effektivt virkemiddel for å oppnå politiske mål. India ville neppe bli frigjort fra engelskmennene så raskt om det ikke hadde vært for Gandhis berømte sultestreiker.

6. Mentalt

Alle ideene om kosthold har ført til at mange ikke lenger spiser mat. De spiser begreper. De spiser ikke en appelsin, men C-vitaminer. Når de spiser en saftig biff, spiser de proteiner. Det sjenerøse stykke bløtkake fremkaller bilder av antall kalorier, kolesterol, sukker og usunt fett. I tillegg til tankene om hvor langt en må gå, jogge eller sykle for å forbrenne det.

Denne måten å spise på følger ulike kostholdsteorier. Det kan være alt fra løsevne kjerringråd til mer systematiske regimer. Dette er en intellektuell måte så spise på hvor målene kan være alt fra å helbrede seg fra sykdom til jakten på den hellige gral av optimal helse.

Kunnskaper om ernæring er nødvendig for å forstå hvordan mat virker. Dette er et stort felt med en eksplosjon i ny kunnskap. Det er så mange dimensjoner til kosthold at det holder ikke lenger bare med tradisjonell biokjemisk ernæringslære med matens byggesteiner av karbohydrater, proteiner, fett, vitaminer og mineraler. I auyrvedisk indisk legekunst er det ulike kroppstyper å ta hensyn til, i kinesiske medisin skal maten balanseres ut fra yin og yang, de fem elementene og fem smaker, i blodtypedietten skal man spise i forhold til blodtype, andre sverger til syre-base balansen, metabolske typer,

lavkarbokosthold, råkost, vegansk og en lang serie av kostholdsmessige døgnfluer med kortere eller lenger levetid.

Å spise ut fra ideer er vel og bra, men det er den raskeste veien å slutte å lytte til kroppens behov. Ernæringslære er som å skru en klokke fra hverandre og prøve å sette den sammen igjen. En periode av forvirring og kaos må påregnes, før tid og erfaring gjenvinner balansen. I et samspill med å lytte til kroppen kan en finne sitt optimale kosthold. Dette er ikke området av de store generaliseringer. Superkostholdet som passer for alle finnes nemlig ikke. Det som helbreder presten, slår klokkeren i hjel. Kosthold er individuelt, i forandring gjennom livet og må jevnlig justeres i forhold til årstider, aktivitet, alder, konstitusjon og helsetilstand.

7. Fritt

Hvis en lykkes å komme seg gjennom hekkeløpet av alle de seks foregående nivåene uten å rive, snuble eller sitte fast, har en endelig kommet i mål. Dette er den høyeste og mest avanserte måten å spise på som er å spise fritt. Det har mye til felles med det første mekaniske nivået, men som regel må en foreta reisen gjennom alle nivåene for å komme ditt. Man må være som et barn for å komme til himmelen, sa Jesus. En må ha et sinn som er rensket for forestillinger, teorier og den gigantiske overbygningen av ideer, meninger, tro og overtro som kulturen utstyker oss med, for å igjen få kontakt med våre naturlige behov. Det gjelder også i matveien. Vi må være så frie og spontane at intuisjonen veileder oss til hvilken mat vi har behov, hvor mye vi skal spise og når vi skal spise.

Den letteste måten å komme dit er å følge den ultimate dietten som er å spise med kjærlighet. *Martin Brofman* var en kjent healer. På slutten av 1970 tallet ga legene ham en dødsdom i form av uhelbredelig kreft. I følge ekspertene hadde han kun hadde et par måneder igjen å leve. Han bestemte seg for å spise alt han hadde lyst på, men med total hengivelse, takknemlighet og kjærlighet. Han valgte ikke sunn mat, men kun mat han likte og hva han syntes smakte godt, deriblant hamburgere og milkshake. Han ble etter kort tid fri fra kreft, gjorde prognosene legene ga ham til skamme og døde først over 40 år senere.

All mat er omdannelse av sollys. Lys er den ultimate ernæring. Jo høyere bevissthet, jo nærmere ernærer vi oss i forhold til lyskilden. Gjennom fotosyntesen oppstår sukker og dermed mat. I næringskjeden er kjøtt lengst vekke fra solen, og frukt tettest på. Neste steg er å leve på luft og kjærlighet. Kanskje er det fremtidens kosthold?



7

Bolig

Vis meg hvordan du bor, og jeg skal si deg hvem du er. Leiligheten eller huset du bor i er en forlengelse av deg selv. Med enkle grep kan du gjøre endringer i omgivelsene dine for å finne kjærligheten, forbedre økonomien og nå dine mål. Den gamle kinesiske kunsten i innredning lærer deg hvordan.

Unik kunnskap

Feng shui er navnet på denne kunsten i innredning med røtter flere tusen år tilbake til de tidligste kinesiske kulturer. Mens nordmenn bodde i huler utviklet kineserne kunnskap om hvordan å innrede hus og hjem for størst mulig harmoni, velvære, helse og suksess i livet. Den vanligste måten å uttale feng shui på norsk er omtrent slik den skrives; *feng shui*. Av frykt for å virke jålete og snobbete bruker de færreste den mer korrekte kinesiske uttalen; *fong schwei*.

Den opprinnelelige og tradisjonelle feng shuien er ganske komplisert. Her benyttes kinesisk astrologi, horoskopet til personene det gjelder, kompassretninger og et innfløkt system av regler og metoder. I de senere år har en mer forenklet og moderne variant sett dagens lys. Den er blitt særlig populær i Vesten med en rekke bokutgivelser, skoler og egne feng shui konsulenter. De bistår privatpersoner og bedrifter med å skape større harmoni i sine boforhold og fysiske omgivelser.

Feng shui begrenser seg ikke bare til husets fire vegger, men ser også på hvordan et hus er plassert i landskapet. Hagen kan også anlegges etter slike prinsipper. Selv byplanlegging og større byggeprosjekter vil ha mye hente fra denne unike kunnskapen.

Yin og yang

Ingen steder er det mer fullkommen feng shui enn i naturen. Det var her de gamle kineserne hentet sine kunnskaper ved å observere naturen. Slik oppdaget de prinsippet om yin og yang. Det vil si at alt i livet og i naturen består av motsetninger. Lys blir til mørke, dag blir til natt, sommer til vinter og barndom blir til alderdom. Dansen av motsetninger fortsetter mellom kvinne og mann, det aktive og passive og det utvidende og sammentrekkende og så videre. Slik døgnet og årstidene forandrer seg går motsetningene over i hverandre i en kontinuerlig strøm av bevegelse. Derfor er symbolet for yin og yang en sirkel. De to prikkene viser at alt også inneholder kjernen av sin motsetning i seg.

Naturen skaper alltid balanse mellom i disse motsetningene. Intuitivt forsøker vi å gjøre det samme. Derfor bruker vi for eksempel gardiner. De brukes ikke bare for å

trekke for vinduene, men har en funksjon i å gjøre rommet mykere, mer fargerikt og lunere. Nakne firkantede vinduer med skarpe kanter er yang. De skaper en aggressiv, isolerende og litt hissig stemning i rommet. Er innredningen ekstra minimalistisk blir det gjerne også ekko i rommet, hvilket ikke akkurat forsterker intimitet og nærhet. Gardiner er yin. Mykt stoff, lune farger av en mykere kvalitet enn glass og malte trerammer skaper en balanse som gjør det bedre å være i rommet. Gulvtepper har mye av samme funksjon.

Varme farger er yin, kalde farger yang. Farger er visst på vei inn igjen hos interiørguruene. Lenge har den eneste fargen nordmenn har hatt fantasi til å ha på veggene sine vært hvitt. Med farger kan det settes et langt mer personlig preg på rommene i huset, men igjen handler det om balanse. Her kan yin og yang være et kompass. Mange og sterke farger er yin, enkel og mer avdempende farger mer yang. For eksempel er en hippie yin og en japansk zen munk mer yang i klesstilen.

De fem elementene

I yin-yang sirkelen har kineserne inndelt i fem ulike stadier, energitilstander eller elementer. Det første elementet er tre. Det begynner om våren og er den gryende, voksende, ekspansive energien man merker på denne årstiden. Så følger sommeren, alt blir varmt og intenst, det er ild-elementet. Så følger høsten, markens grøder samles til mat, bladene faller fra trærne og naturen begynner å trekke seg sammen igjen. Det er jord-elementet. Høsten fortsetter og nettene blir lengre, frosten kommer og vannene fryser til is. Det er metall-elementet. Så kommer vinteren hvor snøen dekker landskapet og det er mer attraktivt å sitte inne, beskytte seg selv og drikke en varm kopp te, det er vannelementet.

Til hver av de fem elementene hører det farger, geometriske former og materialer.

Tre: Alt laget av tre, runde myke former, bilder av skog og natur, vindklokker, utsikt mot trær og skog.

Ild: Lyskilder, levende lys, flammer, røkelse, vertikale former, former i bevegelse, skulpturer av mennesker eller dyr, blomster, kjæledyr eller akvariefisk.

Jord: Mur, betong, stein, jord, trekantede former, planter, bøker laget av papir.

Metall: Metaller, ovner, glass, vinduer, speil, krystaller, firkantede former, skarpe kanter, dataskjermer og TV.

Vann: Rennende vann, vannrette flater, flytende former, bilder av eller utsikt over vann eller hav.

Omgivelser eller er rom blir mest mulig behagelig å være i når alle de fem elementene er representert. De bør utgjøre en balanse, eller forsterke det elementet som er knyttet til den aktiviteten en ønsker å fremheve i rommet. I et kontor kan det være mer av jord og metall, mens dette vil føles kaldt og fremmed på et soverom.

Overrepresentasjon av et element er en vanlig feil som gjør at et rom er ute av balanse. En norsk variant er å ta hele skogen inn i stuen med tregolv, trepaneler fra vegger til tak og godt fylt opp med furumøbler. Minimalistiske kontorer med store glassflater, ingen gardiner, skarpe skrivebordskanter og utsikt mot andre betongbygninger kan ha en tilsvarende usunn effekt.

10 feng-shui tips for begynnere

1. Hiv og kast

Dette er den aller viktigste, enkleste og billigste feng shui regelen. Det er sjeldent nødvendig å pusse opp hele huset, kjøpe nye møbler og rive vegger for å lykkes med ditt nye feng shui innredete hjem. Målet med feng shui er å skape en god energiflyt. Når energien flyter fritt virker det styrkende, harmoniserende og helbredende på dem som bor der. Tilsvarende når energien er blokkert på grunn av uharmonisk plassering, konstruksjon eller innredning tapper det oss for energi, hemmer suksess og i verste fall fører til mistriivsel og sykdom.

Enhver som har forsøkt å flytte oppdager hvor utrolig mange ting vi samler til oss i løpet av et liv. Folk har ikke store kjellere og loft som i gamle dager, så loppemarkeder og gjenbruk er blitt stadig mer populært. Alt som støver ned, ikke brukes og ikke lenger har en funksjon suger energi. Ta en kritisk gjennomgang. Har du ikke brukt noe på de siste 10 årene er det kanskje en god grunn til å kaste det, eller gi det til noen andre?

Bli likevel ikke for ivrig i ryddemanien. Museer finnes nettopp fordi nåtiden kan være verdt å ta vare på for ettertiden. Fornuftig lagring og arkivering kan også være en del av ryddejobben uten at huset ender opp som et museum.

2. Hold det ryddig og rent

Grønnsåpe og effektive rengjøringsmidler gjør underverker for velvære og trivsel. Bli kvitt hybelkaninene og gjør rent også i de minste kroker og kriker. Rengjøring fungerer som en lyskaster hvor bevissthet og oppmerksomhet når inn til alle områder av omgivelsene. La det ikke finnes døde områder som unngår din oppmerksomhet. Det gjør huset mer levende. Det gjelder også rot. Hold det ryddig, det klarer tankene.

Det er ofte en sammenheng mellom ens mentale tilstand og omgivelsene. Når sløvheter, latskap, mangel på disiplin tar over, har oppvasken en tendens til å hope seg opp, sengen blir ikke redd opp, potteplantene skriker etter vann og TV'en erstatter god nattesøvn. Å begynne med å skape orden i det ytre kan ofte være lettere enn å rydde opp på det indre. Det virker begge veier, slik at ytre orden etterhvert også skaper indre orden.

3. Åpne passasjer

En viktig del av et hus eller leilighet er dører, ganger og trapper. De tilsvarer blodårene i kroppen. Slik blodet skal kunne flyte mest mulig fritt, bør ganger og passasjer være mest mulig åpne slik at en kan bevege seg og forflytte seg fra et rom til et annet uten hindringer. Sørg for at inngangen ikke flyter over av sko. Fjern bokhyller, kommoder og skap og gjenstander som ofte blokkerer gangene, hold dem åpne. Dette gjelder også for vinduer som ikke bør sperres av møbler som hindrer lys og utsikt.

For all del, unngå overmøblering. Det skjer ofte når en flytter fra noe stort til noe mindre og ikke har hjerte til å kaste den gamle gyngestolen eller den utslitte skinnsofaen. Ikke la møblene eie deg, - det er kun ting.

4. Klargjør dine mål

Feng shui er ofte rettet mot å virkeliggjøre konkrete mål. Til dette brukes den såkalte *Baguaen*. Det er åtte punkter i rommet fra venstre mot høyre. Det består av hvert av de fire hjørnene og midtpunktene på hver av de fire veggene. Hvert punkt representerer følgende livsområder: *Læring, familie og helse, velstand, berømmelse, kjærlighet, barn og kreativitet, gode hjelpere og til slutt karriere*. Ved å dedikere hvert av disse områdene enten i huset eller i et rom kan man innredde de ulike punktene med bilder, symboler og gjenstander. De vil da ha en bevisstgjørende og aktiverende virkning og styrke det livsområdet man ønsker å fokusere på.

Dersom en ønsker å styrke økonomien kan en plassere friske blomster i velstandshjørnet. En eksklusiv figur, en krystall eller et bilde av rennende vann vil også kunne brukes for å høyne energien og oppmerksomheten på den delen av livet du ønsker forsterket. Eller for bedre helse. Plasser noe som symboler liv, helse og glede i det området.

5. Sjekk speilene

Et speil lyver ikke. Alle er ikke like begeistret for sannheten i speilet. Mange løser dette med et mindre speil, svak belysning og rot og nips på hyllen foran speilet. Dette er ikke noen god løsning fordi det kan ha en ubevisst psykologisk effekt av å føle seg liten og betydningsløs. Spesielt speilet på badet, der du møter deg selv hver morgen bør være stort nok til å dekke overkroppen og med litt ekstra luft over hodet. Det øker selvfølelsen ved å se deg selv tydelig og med plass rundt deg. Vil du å være tydelig overfor andre, må du også kunne se deg selv klart og tydelig i speilet.

Ut over det er speil en utfordring fordi det er dominert av metallelementet. Sørg for en fin ramme som myker opp på hardheten og plasser speil kun der det er nødvendig. Speil på innsiden av skapsdører er en god idé, og helst bør man unngå speil på soverommet.

6. Inngangspartiet

Kjærlighet ved første blick gjelder ikke bare i kjærlighetslivet. Førsteintrykket gjelder også ved adkomsten til hjemmet ditt, ikke bare for besøkende, men også for dem som

bor der. La det være åpent og imøtekommende og lett å finne. Er husnummeret tydelig? Kan man se hvem som bor der, eller står det bare Friedland på ringeklokken? Det gjør det på svært mange ringeklokker her til lands da dette merket ser ut til å være blant de mest solgte ringeklokkene. Et dørskilt er viktig fordi det styrker selvfølelsen og skaper sikkerhet overfor ukjente som kommer for første gang. Dørskiltet sier mye i seg selv. Et svært gyllent skilt man forventer å finne på en ambassade, eller et billig plastikkskilt, sier noe om hvem som bor der. Særlig for bedrifter er det viktig med et tydelig skilt som forteller hvor de er og hva de driver med. Valg av skrifttyper og uttrykk spiller også inn. En bank vil bruke en annen type skilt enn for eksempel en gullsmed eller et parfymeri.

7. Hvert rom sin funksjon

Et rom bør ha en intensjon. Soverom, kjøkken, bad og stue er normalt ikke til å ta feil av. Innredning og møblering gir ofte seg selv, men likevel verdt å tenke på i valg av farger, bilder og hva som tjener rommets funksjon og hensikt. Det kan by på problemer når grunnflaten er mindre. Moderne løsninger har en tendens til å slå stadig mer av disse funksjonene sammen, som åpne kjøkkenløsninger med matlagning i stuen, bad og soverom i ett og stuen brukt som kontor. Selv innenfor samme rom bør en lage ulike soner for de forskjellige områdene og bruke bilder, lys, farger, møbler for tydeliggjøre hva som er hva.

8. Bevisst bruk av bilder og figurer

Kunstnere er ofte ensomme mennesker og lever i sin egen verden. Derfor inneholder de fleste bilder vanligvis kun ett motiv, en person, ett ansikt, en båt og så videre. Ved å bruke slike ettmotivsbilder, samt figurer som sitter alene risikerer du også å ende opp alene. Et slikt bilde uttrykker; «*Jeg vil være alene.*» Dersom du vil at livet ditt skal inneholde flere mennesker, en partner for eksempel, så ha bilder på veggene av par og av flere folk sammen. Har du buddhafigurer, så la to sitte ved siden av hverandre.

Bilder av vann i bevegelse er for eksempel et bra motiv for en bedriftsleder på et kontor. Han eller henne blir da minnet om at energi og penger skal sirkulere. Rennende vann, springvann og fontener i inngangspartiet er også bra til et slikt formål. Neste gang du besøker en kinarestaurant legg merke til at du ofte blir møtt med rennende vann og gullfisk allerede i inngangen. Der kan de som regel også sin feng shui utenom å lage god mat.

9. Sjekk for stråling

Kutt ut lysstoffrør, kast mikrobølgeovnen, skru av WIFI og reserver deg mot smarte strømmålere er en begynnelse for mindre elektromagnetisk stråling i omgivelsene. Reduser TV bruken og gjerne dekk til fjernsynet når det ikke er i bruk. Høyspentledninger og jordstråling kan også være et problem. Det kan være en idé å få det sjekket og skjermet om nødvendig.

Vi omgir oss i dag med en lang rekke syntetiske produkter med plastiksåler under

føttene, nylonskjorter, kosmetikk og matvarer med en lang rekke skadelige tilsetningsstoffer. Mest mulig naturlige materialer har størst harmonisk effekt på oss, og er å foretrekke hvor det er mulig.

10. Fullfør alle utsatte planer og oppgaver

Ting som er ødelagt og ikke virker tar energi. Både ved at du tenker over at det bør repareres eller kastes, og at det irriterer deg at ting ikke virker. Ofte er tiden det tar å fikse noe langt mindre en tiden som blir brukt på å tenke på at du burde gjøre det. *Innfor 2 minutters regelen*. Dersom noe kan gjøres på under to minutter, så gjør det med en gang. Det forkorter som regel listen over gjøremål betraktelig.

Lamper med ødelagte lyspærer, dører som binder, tette vasker, punkterte sykler og defekte høyttalere er alt sammen virkelig dårlig feng shui. Gjør noe med det.

På det mentale plan hører her også alle ufullførte prosjekter. Det trekker energi å tenke på alt hva du skulle ha gjort, men likevel utsetter og utsetter. Slik blokkerer du energien og hindrer en friere flyt. Feng shui hjelper deg å løsne opp stagnert energi, og ved enkle grep få full fart forover på ditt liv.



8

Tid

«Alla dessa dagar som kom och gick, inte visste jag att det var livet.» Ordene til Stig Johanson griper tidens flyktige natur. Med glimt i øyet ironiserer han over hvor lite vi verdsetter de små øyeblikkene, hvor travelt vi har det og hvor vanskelig det er å være til stede og bare nyte livet. I livets tredemølle er det som livet går oss hus forbi, og før vi vet ordet av det sitter vi der på gamlehjemmet og lurer på hvor tiden egentlig ble av?

Livet som et timeglass

I Østen sier de at tiden kommer, i Vesten sier vi at tiden går. I Østen ser de livet gjennom frontruten i en jevn strøm av nye opplevelser som kommer mot dem hele tiden. I Vesten ser vi livet passere gjennom bakruten med en trist følelse av at tiden stadig forsvinner. Livet er et timeglass hvor stadig mer sand renner ut, for til slutt å ende med døden og livet som vi elsker så høyt er plutselig over.

Dette er triste nyheter om jeg godtar denne måten å se verden på. Dette perspektivet er basert på en forestilling om kroppen som vilkåret for min eksistens. Kroppen eksisterer i en verden av tid og rom, og når kroppen går ut på dato og ikke virker lenger dør jeg og forsvinner. Mennesket er det eneste dyret som vet at det skal dø. Dette er en del av livets harde realiteter. Livets begrensing hviler konstant i bakhodet og derfor gjelder det om å få så mye ut av livet mens vi ennå kan.

Evig ung

Men tenk om dette ikke stemmer? Tenk om det er slik at det finnes ingen død? Tenk om tiden rett og slett ikke finnes? Har du lagt merke til at slik du opplever deg selv er alltid den samme? Du er den samme da du var liten, ungdom, voksen og den du er akkurat nå. Det er en slik tidløs dimensjon i oss, og det er den jeg er. Jeg er ikke kroppen, men jeg er bevisstheten som vet om kroppen. Jeg er ikke tankene, følelsene og alle opplevelsene, men bevisstheten som vet om dem. I et slikt perspektiv finnes ikke tid og rom, alt bare er. Dette er vanskelig å forstå, men dypt inne vekker det ofte en gjenkjennelse og en viten om at det er sant. Det er grunnen til at selv om vi vet at andre dør, tror vi likevel at dette ikke gjelder for meg. Det er grunnen til at selv om jeg ser at kroppen blir eldre, opplever jeg meg selv som fortsatt ung. De fleste voksne opplever seg selv et sted midt i trettiårene et sted, og slik fortsetter det livet i gjennom.

To perspektiver

«Å leve i verden, men ikke å være av verden», sa Jesus. Kunsten er å bevare begge disse perspektivene og være i stand til å forstå dem i forhold til hverandre. På den ene siden lever jeg i en kropp begrenset av tid og rom, og på den andre siden er jeg tidløs og erfarer livet som en strøm av hendelser. Det ene perspektivet skaper frykt for døden og en desperat jakt etter stadig flere opplevelser styrt av det vi liker og misliker, det vi be-
gjærer og det vi frykter. Det andre perspektivet gir frihet. Jeg vet jeg har all den tiden jeg trenger, for det finnes ingen tid. Livet er egentlig ikke virkelig, men en drømmeverden hvor ingen opplevelser kan påvirke meg, for uansett hva som skjer er jeg likevel alltid den samme. Livet blir som en film på kino. Det er avslappende og underholdende fordi jeg vet det bare er en film. For dem som tror at livet er virkelig kan det noen ganger fortone seg som et rent mareritt når det vises «filmer» som de ikke liker.

Livet er en drøm

For all del, livet eksisterer, men det er bare ikke virkelig. Akkurat som en drøm, den finnes og oppleves virkelig når den står på, men neste morgen er du klar over at det bare var en drøm. Ingen går til politistasjonen for å anmelde seg selv etter et mord de utførte i drømme. For eksempel dagen i går, hvor ble den av? Eller alle dagene, ukene, månedene og årene du har opplevd fram til i dag, hvor er de nå? Dersom de var virkelige, skulle en tro at en kunne hente dem fram igjen, se på en bestemt dato og oppleve den tiden om igjen. Slik er det ikke, og derfor finnes ikke tiden, men har kun en tilsynelatende eksistens. Det er derfor livet er så flyktig. Øyeblikket kan aldri fanges, for i det øyeblikket vi prøver å fastholde det, er det allerede forbi og forsvunnet. Det er derfor vi føler oss så makteløse overfor tiden hvis vi tror den er virkelig, fordi den forsvinner hele tiden, den er ikke håndgripelig, alt er i en kontinuerlig strøm av bevegelse.

Livet er en film

Vi lever i denne verden, vi har en kropp, tid og rom eksisterer og utgjør koordinatsystemet i den fysiske verden. Neste gang vi skal ut og fly, ta et tog eller nå et viktig møte virker tiden som en høyst realistisk størrelse vi gjør klokt i å forholde oss til. Det nytter ikke å komme et par dager for sent til flyet og hevde at tiden ikke eksisterer. De fleste har et armbandsur som kontinuerlig minner oss om tidens eksistens, eller kalendere som vi sjekker daglig for å se hva som er på timeplanen framover.

Å vite at tiden ikke er virkelig er kun en kunnskap, på samme måte som når vi går på kino og vet vi at det bare er en film. Denne forståelsen gjør at vi kan leve livet med større frihet, avslappethet og tilfredshet. Det løser det eksistensielle dilemmaet av å vite at jeg er ubegrenset og fri, men samtidig lever i en verden begrenset av tid og rom.

Død betyr forandring

Alle skapninger har sin egen livssyklus. Alt fødes, vokser opp, når livets høydepunkt, blir gamle, og dør. Det gjelder ikke bare et menneskeliv, men også dagen i dag. En dag oppstår, når sitt høydepunkt, kvelden kommer og avløses av natten og forsvinner og åpner for en ny dag. En tanke oppstår, er en liten stund, for så å forsvinne igjen. Alt som fødes dør. Døden er ikke annet enn forandring.

Det tre livsfasene

I vår verden er det planetene som holder styr på tiden. Solen regulerer natt og dag, Månen tok en gang hånd om månedene, og jordens bevegelse rundt solen bestemmer årstider og årets syklus. Men det er større sykluser enn dette og for et menneskeliv er særlig planeten Saturn med sin 29 årige syklus interessant. Saturn er den ytterste planeten i solsystemet, inntil de moderne planetene, Uranus, Neptun og Pluto, ødela den vakre orden av syv planeter. Saturn er tidens vokter, den utgjør dørvokteren ut mot det tidløse og symboliser det som setter grenser, liv og død, men gir også oppgaver, utfordringer, vanskeligheter og det vi skal lære i livet.

Et liv på 87 år er inndelt i tre Saturnsykluser og markerer tre ulike faser i livet. Barndom, oppvekst og utdanning fram til en er 29 år. Voksnet liv, familie, karriere og bidrag til samfunn og fellesskap fra 29 – 58 år. Og til slutt Den tredje alder, som det kalles på fransk, Troisième Age, av alderdom, pensjonstilværelse og tilbaketrekning fra 58 år og fram til 87 års alderen. Saturnsyklusen er 29,42 år, men stort sett regner en noen år pluss minus i de ulike livsfasene.

Spesielt er overgangene mellom de ulike fasene ofte kritiske tider hvor en mer en vanlig reflekterer over meningen med livet, føler behov for å stake ut en kurs og finne sinn plass i tilværelsen. Særlig slutten av 20 årene handler om å velge jobb og karriere, stifte familie og bestemme sitt voksne liv. Når en har levd en stund vil en også observere at interesser, orientering og modenhet forandrer seg, og de fleste tilpasser seg denne naturlige rytmen i livet. I ungdommen er alt nytt og spennende, alt skal prøves og utforskes, men etter som årene går oppstår en større ro, mer tålmodighet og livsvisdom vokser som regel ut av de flestes liv.

En timeplan for livet

Hver Saturnsyklus lar seg ytterligere inndele i fire 7 års perioder og er ulike vekstperioder med karakteristiske trekk. De første syv leveårene utgjør barndommen. 7 årsalderen er det naturlige tidspunktet å begynne på skolen fordi barnet våkner til å rette blikket utover, møte nye utfordringer og for alvor bli møtt med krav, timeplan og det første møte med samfunnet. Med pubertetsalder og kjønnsmodning utløser den biologiske klokken en ny fase hvor identitet og finne et mer modent jeg, presser seg på. 21 års alderen er også en kritisk fase hvor de fleste må velge utdanning og videre forberedelser til det voksne liv.

De neste 7 års periodene er sjeldent så dramatiske som de fire første, men er likevel gjentakelser hvor de samme utfordringene møtes oftest i mildere form. Saturns 7 års perioder er faser verdt å følge med på. I retrospekt vil en ofte oppdage at de markerer viktige skift i livet, hvor nye faser innledes og livet tar andre vendinger enn planlagt. En kan også forberede seg på 7 års syklusene, være bevisst på overgangene og vite at det er perioder hvor omstillinger kan være i vente.

Det er en tid for alt

Tiden er organisk, en naturlig del av livet, knyttet til naturens sykluser og solsystemets sykliske bevegelser. Vi har alle vår tilmålte tid i tilværelsen, vi er alle her en kort stund. Dersom vi identifiserer oss med å være kroppen, kan vi sørge over at det snart er slutt og bli frustrert over at ingenting er varig og alt opphører og forsvinner. På den annen side kan vi se at alt er en flyktig strøm av opplevelser, men jeg, bevisstheten hvor i alt dette skjer er den samme. Jeg er uforanderlig, evig og verken tid eller opplevelser påvirker meg, så hva er problemet? Fortid eksisterer kun som minner, fremtiden kun som tanker om noe vi tror kan skje. Det eneste som er virkelig er det du opplever akkurat nå. Nyt livet, og ta den tiden du trenger til å forstå at du er fri og ubegrenset av tid. I vår dualistiske verden av tid og rom har universet en plan, og alt er i rute.



9

Øyeblikket

«Livet er det som skjer, når jeg er opptatt med å legge andre planer.» Slik beskrev John Lennon et velkjent dilemma av å miste fokus på øyeblikket. Isteden farer tankene til fortiden eller framtiden, mens det som skjer akkurat nå farer hus forbi. Å være til stede i øyeblikket er blitt stadig viktigere i en tid hvor alle fått det stadig mer travelt.

Jakten på lykken

Dette budskapet ser ut til å ha gått opp for de fleste. Facebook og sosiale medier flommer over av lykkelige øyeblikksbilder med beskjed om at livet er deilig og vi vet å feire og verdsette det. Samtidig etterlater denne selveksponeringen en viss flau ettersmak. Det er noe desperat og heseblesende over denne iveren av å lagre de gode opplevelsene, polere dem, kjele med dem og vise dem fram til en stadig voksende strøm av venner og bekjente.

Mange drives av en frykt for ikke å få nok ut av livet. Det er som å være på tivoli og en vil oppleve alle forlystelsene, karusellene, lotteriene, berg- og dalbanen og spise sukkerspinn og iskrem før høyere makter sier det er tid for å gå hjem.

Forbrukersamfunnet er her. Etter at morsmelken tok slutt er vi blitt innpodet med at vi ikke får nok. Vi mangler noe. Heldigvis finnes det en hel verden der ute for å dekke mine behov, så det er bare å forsyne seg. Slik starter jakten på å finne lykken i opplevelser.

Et skår i gleden

Dette er den gode nyheten, den dårlige nyheten er at livet er begrenset. Alt som fødes medfører en død, alt som begynner har en slutt. Før eller senere kommer mannen med ljåen med beskjed om at livets timeglass kun har et par sandkorn igjen. Slik blir livet til et vannrett linjestykke mellom ytterpunktene av fødsel og død. Det er som en båtreise hvor en heiser seil og legger fra kai i barndommen, begir seg ut på livets store osean i voksen alder, for til slutt i alderdommen å dele skjebne med Titanic, forlise, gå under og ende på havets bunn.

Til forskjell fra dyrene vet mennesket at det skal dø. Det er et skår i gleden og en frustrasjon mennesket må leve med. Vel vitende om at livet er begrenset, kroppen er et døende dyr og døden kan komme uanmeldt når som helst, blir det desto viktigere å få mest mulig ut av livet. Det blir ytterligere vann på møllen for å ta vare på øyeblikkene, nyte livet og investere mest mulig i de gode opplevelsene.

Opplevelsenes evangelium

Livets harde realitet er at det en blanding av smerte og lidelse, av frihet og begrensning. For å dempe denne smerten oppstod religionene. For å gi mening til det meningsløse var svaret å finne i høyere sfærer, ut over all forstand og tro på en dypere mening. Livet er neppe en ondsinnet plan, men i sitt vesen godt og kjærlighetsfylt. Det er godt å leve.

Så kom vitenskapen og forkastet alt dette. Det ble slutt på guder, engler og djevlerv. Livet har oppstått helt tilfeldig, det er ingen mening, ingen plan og det moderne menneske står alene til å skape det livet det vil i en kaotisk og meningsløs verden omgitt av et dødt univers. Det er blitt ensomt å være menneske i moderne tid.

Hva vitenskapen tok med den ene hånden ga det med den andre. Den teknologiske og industrielle revolusjonen har gitt mange et komfortabelt liv, oppvarmete hus, vannklosetter, vaskemaskiner, p-piller, fjernsyn, mobiltelefoner, datamaskiner og Sydenreiser. Livets fornøylespark er blitt oppgradert med nye installasjoner og mulighetene for underholdning har økt i tilsvarende. Her finnes den nye meningen med livet. Dette er opplevelsenes evangelium. Et sentralt bud for å få mest ut av opplevelsen er kunsten å være tilstede i øyeblikket.

Åndelig fjellklatring

Å tenke på fortiden eller framtiden er blitt de nye dødssyndene. Heldigvis finnes teknikker som meditasjon og mindfulness for å trene seg i ikke å fortape seg i gamle minner, tenke på snøen som falt i fjor, ta sorgene på forskudd eller bekymre seg for morgendagen.

Slik Jesus er gallionsfiguren i kristendommen er Buddha det i opplevelsenes evangelium. Hans metode var den totale absorpsjon i øyeblikket og med oppmerksomhet som eneste redskap. Slik knakk han livets kode etter en hel natt i meditasjon under bodhitreet i India. Da solen opprant og de første solstrålene traff hans fredfulle ansikt våknet han til full selvrealisering, han ble opplyst, han våknet opp, han ble en buddha. Han oppnådde opplevelsenes evangeliums ultimate frelse.

Å være tilstede i øyeblikket er mer enn kvalitetstid, å knytte skolissene med konsentrasjon eller høre på fuglesang som det var den siste symfonien av Beethoven. Kultivering av oppmerksomheten er første steg i åndelig fjellklatring. Oppstigningen langs fjellveggen kan være bratt og by på mange utfordringer, men på toppen venter en ekstatiske opplevelse av overjordisk kjærlighet, kosmisk orgasme og grensesprengende lykkosalighet. Med i dragsuget følger gjerne helbredende evner, overnaturlige krefter, karisma og alt som skal til for å nå til topps på den åndelige karrierestigen. I tillegg gir det gode kvalifikasjoner til å slå seg opp i gurubransjen, samle til seg åndelige groupier og falle for fristelsene av sex, penger, makt og berømmelse slik de fleste guruer og åndelige ledere ofte gjør.

Denne modellen finnes i ulike varianter i religioner og de fleste åndelige retninger og er blitt melket for alt den er verdt. Budskapet går ut på at det er noe galt med å være menneske. Enten er det syndig, eller slik Buddha formulerte det er livet en uunngåelig

jammerdal av lidelse. Årsaken til lidelsen er i vår syndefulle natur eller som Buddha foreslo; våre begjær. Veien ut krever imidlertid en innsats. Kristne ser ut til å oppfunnet stolheisen opp til fjelltoppen hvor frelse er å si ja, til Jesus. Buddhismen, yoga og andre åndelige veier krever en større egeninnsats av stadig raffinering av evnen til å oppleve, forsakelser og forbedring av egen livsførsel.

Dualisme

Buddha påpekte ganske riktig at årsaken til lidelse er våre begjær, men han glemte å forklare hvordan begjærene oppstår. De kommer nettopp fra den eksistensielle mangelen som uunngåelig oppstår i kjølvannet av erkjennelsen av at livet er begrenset av en fysisk kropp.

Denne modellen er basert på dualisme fordi den forutsetter at det er kroppen som gjør oss til menneske. Dualisme betyr at verden består av adskilte objekter. Det er ikke så rart, fordi det er vitterlig slik verden ser ut. Når vi referer til oss selv, mener vi som regel den kropp-sinn organismen som har et navn, alder, kjønn, historie, utdanning, jobb, relasjoner, personlighet, følelser, tanker, en adresse og et telefonnummer. Jeg lever da i en verden fylt av adskilte objekter; møbler, biler, hus, trær, dyr, andre mennesker, planeter, solsystemer og så videre. Det meste av dette er helt utenfor min kontroll. Per definisjon er livet et fryktsomt sted å være, fordi det uforutsette lurar om hvert eneste hushjørne og til slutt med selveste katastrofen, døden.

Tre sentrale spørsmål

Første spørsmål: I en verden av objekter, er jeg også et objekt? Et brød er et objekt, det kan deles i to, og du får to halve brød. Et menneske kan imidlertid ikke deles opp. Selv om et menneske mister armer og bein, er det fortsatt et fullverdig menneske, bare uten armer og bein. Mennesket har nettopp en subjektiv kvalitet i kraft av være noe mer enn kroppen, noe mer enn en ting. Når vi undersøker dette nærmere, er det selvinnslysende at det finnes noe dypere, et vitne og en opplevende bevissthet. Det finnes en genuin kvalitet som gjør meg til et subjekt og dermed til et menneske. Jeg er med andre ord ikke kroppen, tankene, følelsene eller alle opplevelsene, men den som opplever dem. Jeg er bevisstheten.

Andre spørsmål: Hvis verden består av adskilte objekter hvor går da grensene mellom dem? Når du ser en soloppgang, hvor er da grensen mellom deg og soloppgangen? Undersøker vi dette nærmere vil vi oppdage at det finnes ingen slike grenser. Soloppgangen er ikke der ute et sted, men er et bilde du opplever i ditt eget sinn.

Tredje spørsmål: Hvor er grensen mellom deg og bildet du opplever i sinnet? Heller ikke her er det slike grenser.

Konsekvensene av dette er ganske grensesprengende, fordi det betyr at verden er i deg, og du er verden. Dette er ikke-dualisme. Det er kun én virkelighet, og jeg er denne virkeligheten. Det finnes ingen adskilthet, alt er ett. Eller som Mr. Chance i filmen *Being There*, uttrykte det; livet er en sinnstilstand.

Livet er en drøm

Ved å reflektere over hva bevissthet er, vil en oppdage at det umulig kan ha noen begynnelse eller slutt. Ingenting kan eksistere uten bevissthet til å oppleve det. Bevisstheden er ikke tomhet eller ingenting, men er ubegrenset, fri, full med likhetstrekk til slik fysikere beskriver tomrommet bak atomene som ubegrenset potensialitet. Bevisstheden er ikke et objekt, eksisterer ikke i tid og rom og er hva fysikere kaller uten lokalitet. Bevisstheden kan ikke observeres eller oppleves. Den er selvopplevende. Bevisstheden er som en lømmelykt som opplyser og gjør bevisst alt den lyser på. En lykt kan ikke lyse på seg selv fordi den er selve lyskilden.

Det finnes kun én bevissthet. Det er den samme bevisstheden som gir liv til alle mennesker og livsformer, slik elektrisitet gir lys til alle lyspærer, eller slik havet danner aller bølgene. Bevisstheden er ikke der ute et sted, noe mystisk, langt vekke og kun tilgjengelig for yogier, sjamaner, helgener og andre tungvektene blant åndseliten. Bevisstheden er den helt opplagte, ordinære, viten av at jeg finnes. Det er det eneste jeg med sikkerhet vet. Det er som tyngdekraften eller luften vi puster, noe vi sjelden legger merke til eller tenker over. Bevisstheden er virkelighetens grunnlag og hva alt springer ut av.

Bevisstheden er virkelig fordi den forandrer seg ikke, er upåvirket av opplevelser og har ingen begynnelse eller slutt. Alt annet er objekter i bevisstheden, det er som drømmebilder som kommer og går. Med drømmene vi drømmer om natten er dette tydelig, de har ingen substans og om morgenen er det ingen som går til politiet for å melde seg for et mord de utførte i drømme.

I våken tilstand er dette en vanskeligere nøtt å knekke fordi verden oppleves så virkelig. Men hvor blir dagene egentlig av? Dersom øyeblikkene, dagene og tiden var virkelig skulle en tro at de kunne lagres, tas vare på og hentes fram igjen etter ønske. Men selv denne verden er en drøm. Det er en projeksjon av bevisstheden og hvor et illusjonens slør av hva inderne kaller Maya, får verden til å fremstå som virkelig.

Du er alltid tilstede

Fra et ikke-dualistisk perspektiv er det ingen åndelig fjellklatring eller vei til opplysning eller frigjøring, fordi du er allerede fri. Det er ingenting galt med å være menneske, tvert i mot er jeg som bevissthet hel, fullkommen, komplett, ubegrenset og mangler ingenting. Det er ingen opplevelser vi mangler, men kunnskap om hvem vi er.

Dualisme er en mental konstruksjon, det er en tenkt oppfatning av virkeligheten. Det ville være like opplagt å oppfatte virkelighet slik den er, nemlig ikke-dualistisk. Dette er imidlertid vanskelig å forstå fordi språket og slik vi opplever verden har en slik hypnotisk overbevisningskraft på det motsatte.

Å være tilstede i øyeblikket er et helt feil konsept fordi det er basert på dualisme. Alt skjer i øyeblikket uansett. Om en tenker på fortiden eller framtiden skjer det her og nå. For bevisstheden finnes ikke tid. Tid er også en mental konstruksjon for å måle avstanden mellom opplevelsene. Øyeblikket har ingenting i denne ligningen å gjøre, og

setningen bør reduseres til kunsten å være tilstede. Men det blir også feil fordi det går ikke an ikke å være tilstede. Det går ikke an å si at jeg ikke finnes, for det må jo være noen til å konstatere akkurat det.

Lykken er i deg selv

Å være tilstede i øyeblikket er med andre ord en selvkortsluttende åndelig floskel. Det er ikke løsningen på livets dilemma av at kroppen går ut på dato og det gjelder om å samle mest mulig opplevelser slik at en kan dø lykkelig.

Dualisme fører til en stadig jakt på å søke lykken i objekter, mens hemmeligheten er at lykken er i en selv. Alt du opplever er deg selv. Alt du søker etter er deg selv. Å være seg selv er kunsten. Det som forhindrer meg i å være meg selv er uvitenhet og hvem jeg er. Kunnskap og metodisk undersøkelse av slik jeg opplever virkeligheten kan sette meg fri. Det er imidlertid ikke personen som blir fri, men jeg blir fri fra den personen jeg tror jeg er. Jeg forstår at jeg er bevisstheten. Jeg er ikke en lyspære som kastes når den ryker og slutter å lyse, men jeg er selve strømmen.

Problemet er ikke å ikke å få nok opplevelser, men opplevelsene er problemet. Ved å vite at det er ikke opplevelsene som gjør meg lykkelig kan jeg bli fri fra å søke etter dem. Isteden kan jeg erkjenne meg selv, for der finnes all lykke, all tilfredshet og ubegrenset frihet.



10

Evigheten

1. Tanke-øvelse

De fleste når de tenker på evighet eller uendelighet – forestiller seg dette i tid. Evighet er som om tiden fortsetter i det uendelige. – Det er en feil oppfattelse. Det finnes ingen tid i evighet, evighet bare ER. Evighet ER eksistens.

2. Tanke-øvelse

Evighet er mye nærmere enn de fleste tror, fordi akkurat nå er evig. Eksistens er evig fordi det har ingen begynnelse eller slutt. Ikke-eksistens finnes ikke. Det er som å spørre hvor verdensrommet begynner eller slutter.

3. Tanke-øvelse

Det eneste jeg med sikkerhet kan vite er at jeg eksisterer. Jeg kan ikke benekte min egen eksistens og si at jeg ikke eksisterer. Det er som å snakke uten tunge. Med andre ord, – jeg ER eksistens. Og dersom jeg er eksistens er jeg med andre ord evig. Jeg har ikke hatt noen begynnelse, og har ingen slutt. Jo, kroppen, personligheten, alle tanker og følelser kommer og går, men ikke eksistens, den jeg egentlig er.

4. Tanke-øvelse

Øyeblikket eller nå er også en feil forestilling, fordi det er reletart i forhold til tid. Øyeblikket eller akkurat nå, er et tenkt punkt mellom fortid og fremtid. Fortiden og fremtiden er kun en idé, noe du tror har skjedd eller kommer til å skje. Akkurat nå eller øyeblikket har ingen begynnelse eller slutt, det bare ER.

5. Tanke-øvelse

Å være tilstede i øyeblikket er en åndelig floskel. Fordi jeg i betydningen eksistens er alltid tilstede. Det finnes ingen tid, eller sted hvor det ikke er eksistens.

6. Tanke-øvelse

Så hva er tid?
Tid er en illusjon.
Av uforklarlige grunner oppstår det bevegelse i evigheten.

Disse bevegelsene kalles for opplevelser.
Tid er avstanden mellom disse opplevelsene.
En drøm om natten er for eksempel tankebølger som oppstår og skaper en illusjon.
Eller elektriske signaler i en datamaskin skaper en drømmeverden på dataskjermen.

7. Tanke-øvelse

Verden er en lignende skapelse bare at det er Gud, Isvara, kosmisk intelligens eller Brahman som drømmer.
Det skaper en tilsynelatende objektiv verden i tid og rom og hvor tiden tilsvarende blir fast og objektiv og gjelder for alle. Dette kan vi kalle for objektiv tid.
Denne verden kalles Maya eller dualisme
En verden av tilsynelatende adskilthet.
Men så utrolig godt laget at alle går fem på og tror det er virkelig.
Å bryte denne illusjonen er nesten umulig.....
Det er så massivt, så overbevisende at man heller bør godta det og være med på leken.

8. Tanke-øvelse

Alle må forholde seg til objektiv felles tid når vi skal rekke et fly eller nå butikken før de stenger. Men i den enkeltes liv finnes også subjektiv tid. Slik jeg opplever tiden.
Det er hvordan jeg organiserer avstanden mellom opplevelsene jeg har gjennom en dag, en uke eller gjennom livet. Her varierer tidsopplevelsen, om jeg venter på en forsinket buss eller sitter i stolen hos tannlegen. Når jeg er engasjert i en spennende samtale ser tiden ut til å fly, og andre dager når det monotone arbeidet aldri ser ut til å ta slutt, går tiden langsomt.

9. Tanke-øvelse

På det personlige plan er det ikke noen tid, – det er kun opplevelser som kommer og går, mens min eksistens, den jeg egentlig er, forblir uendret, upåvirket og er den samme både før og etter en opplevelse. Jeg er fri fra opplevelsen.

10. Tanke-øvelse

For Guds del er det på samme måte, men her er det langt flere opplevelser å forholde seg til, fra hvert øye som ser, fra hver eneste organisme som opplever, fra hver eneste bevegelse i kosmos. Det er en fascinerende drøm.

Du har god tid....

Dette er noe å tenke på neste gang du mediterer.....
Reflekter på evighet, og vit at det er ikke noe tid, dette øyeblikket akkurat nå er uendelig.
Ingen grunn til å stresse – du har god tid.....



11

Døden

«Den kloke sørger verken for de levende eller døde». *Bhagavad Gita.*

Døden er vår største frykt. Se for deg et timeglass. Hver eneste dag forsvinner stadig mer sandkorn, for til slutt å renne ut. Da er tiden ute. Livet er brukt opp. Mannen med ljåen banker brutalt på døren. Han er kommet for å hente enda en sjel. Livet er forgjengelig, ingenting varer evig i denne verden. En dag er det slutt. Kroppen dør, – men dør jeg?

Hvem er jeg?

Jeg opplever at jeg har en kropp. Jeg lever i en kropp. Jeg kjenner når kroppen er sulten, trett, opplagt, anpusten, avslappet eller har smerter. Når jeg legger meg om kvelden forsvinner jeg fra denne verden. Når jeg våkner igjen neste morgen er jeg der i kroppen igjen, og verden er der noenlunde slik jeg forlot den kvelden før. De fleste setter likhetstegn mellom seg selv og kroppen. Jeg, er det ordet vi bruker aller mest. Det vever seg inn i nesten hver eneste setning i dagligtalen. Det vi da mener er den kropp-sinn organismen vi har, utstyrt med en bestemt personlighet, utseende, historikk, familiebakgrunn, navn, kjønn, alder, nasjonalitet, personnummer og adresse. Men er det virkelig meg? Er jeg ikke snarere bevisstheten som opplever alt dette? Er ikke kroppen snarere som en bil, og jeg kjører bilen? Eller at kroppen er en romdrakt tilpasset de atmosfæriske forholdene på denne planeten?

Et tankeeksperiment

Hvor er boken du nå holder i hånden din? De fleste vil svare at boken er i hånden. Det er imidlertid feil.

Boken er ikke der ute i verden, men er kun en opplevelse i ditt eget sinn. Lys treffer boken. Lysstrålene sendes til øynene. Her vendes bildet opp ned på netthinnen. Nerve-celler sender impulser videre til hjernen og i sinnet dannes et bilde som vi så opplever. Sinnet er som et filmlerret eller en dataskjerm hvor alle opplevelsene viser seg for bevisstheten. Så verden er i deg. En riktigere analogi er derfor å se på livet som det som skjer på en dataskjerm. Bevisstheten er det som opplever det som skjer på skjermen.

Nær døden-opplevelser

De fleste våkner opp til denne forståelsen av seg selv når de dør. Utallige som har hatt

nær døden-opplevelser hvor de er erklært klinisk døde, men kommer tilbake til livet igjen, forteller at de fortsetter å oppleve og er bevisst selv etter at de dør. De kan ofte se kroppen sin, høre hva som blir sagt omkring den og befinner seg i en våken tilstand uavhengig av kroppen. Skeptikere forsøker seg på forklaringer på at dette er fenomener produsert av hjernen. Andre mener at denne type opplevelse nettopp viser at bevisstheten ikke er i hjernen, og det materialstiske synet er som å tro at hallodamen i fjernsynet sitter inne i TV apparatet.

Livet forandrer seg ofte på en dramatisk måte etter en nær døden-opplevelse med en helt ny oppfattelse av seg selv. De forstår at de er ikke kroppen, men bevisstheten uavhengig av kroppen. Ofte mister de enhver frykt for døden fordi kjærligheten de møter på den andre siden er så overveldende, grensesprengende og ubeskrivelig at det kun er å glede seg til å oppleve det om igjen. For *Anita Moorjani*, *Mellen Thomas Benedict*, *Eben Alexander* og andre førte det også til helbredelse av sykdommene som førte dem inn i døden. Bøkene og beretningene deres er blant de mest oppsiktsvekkende blant nær døden-opplevelser.

Om vi ikke selv har hatt slike opplevelser gjør vi klokt i lære fra dem som har. Konklusjonen er at jeg er ikke kroppen, men bevisstheten som opplever den. Kroppen dør, men bevisstheten lever videre. I et slikt perspektiv finnes det ingen død.

Å leve her og nå

Å identifisere seg med bevisstheten og ikke kroppen, tankene, følelsene, personligheten og alle opplevelsene er ingen enkel sak. Slik vi opplever verden og slik vi bruker språket forteller det oss kontinuerlig at dette ikke stemmer. Det ser ut som vi lever i en dualistisk verden hvor alt er adskilte objekter i forhold til hverandre. Det ser ut som jeg er kroppen og uten en kropp ville jeg ikke vært her. Det ser ut som andre mennesker, møbler, biler, dyr, trær og fjell også er forskjellig fra meg. Med et slikt perspektiv, å tro at du er et adskilt objekt, vil du oppleve deg som tom, begrenset og hele tiden mangle noe. Livet blir et løpehjul av å dekke behov, begjær og lyster, og unngå det du ikke vil ha. Døden er da siste endestasjon på reisen og fremstår som livets ultimate nederlag. I mellomtiden handler det om å fylle på med spennende opplevelser for å få mest mulig ut av livet i den avgrensede tiden en har til rådighet.

Å bli fri er å bryte med denne illusjonen på tross av dens kolossale overbevisningskraft på sin troverdighet. Når vi undersøker forholdet mellom bevisstheten og våre opplevelser grundigere vil vi oppdage at vi lever i en drømmeverden. Livet er som å være på kino med en film så fantastisk bra laget at de fleste tror det er virkelig. Når vi kan bryte denne illusjonen kan vi tre ut av livets matrix og bli fri. Å gjøre dette krever en kontinuerlig våkenhet i å skille mellom bevisstheten og objektene og opplevelsene i bevisstheten. Prosessen må pågå helt til denne kunnskapen er så integrert at ingenting kan bringe en tilbake til illusjonen igjen.

Selv når døden banker på, ved sykdom, smerter og lidelser må en kunne fastholde denne kunnskapen. En slik læring er best å gjøre før krisene og livets store utfordringer melder sin ankomst. Det er best å begynne nå.

Ikke noe personlig

Fødsel og død er to sider av samme sak. Det som fødes må uunngåelig dø. Vi lever med død rundt oss hele tiden. Hver kveld når vi legger oss dør vi fra dagen vi nettopp opplevde. Neste dag er den dagen borte, og likeså alle de dagene før det. Alt vi har er det vi opplever akkurat nå. Om kort tid er dette øyeblikket og denne dagen også over. Slik går det med ukene, månedene og årene. En tanke oppstår i sinnet, er der en kort stund og forsvinner igjen. Det er også en liten fødsel og død. En celle i kroppen oppstår og dør, tusenvis av dem fødes og dør hvert eneste øyeblikk. Et liv er det samme. Et menneske fødes inn i verden, er her en stund, og forlater verden og går tilbake hvor den kom fra. Det er som bølger på havet. Bølgene kommer og går, men havet forblir hele tiden det samme.

Ved å identifisere seg med å være en bølge på havet, og la egoet ta eierskap over at dette er min bølge så blir livet et mer personlig prosjekt. Problemet blir tilsvarende omvendt proporsjonalt med hvor mye vi har tatt eierskap over denne bølgen når den tar slutt og går over i en annen bølge. Ved å identifisere meg med havet blir livet ikke så personlig, men en kontinuerlig forvandling av livsformer i livets uendelige kreative dans. Jeg har ikke skapt meg selv. Jeg er kun en dråpe i havet og en brikke i det store puslespillet. Havet er ikke avhengig av bølgen for sin eksistens, men uten havet ville det ikke vært noen bølge. Det er følgelig kun havet som er virkelig, og bølgene er kun tilsynelatende virkelig uten noen varig eksistens. Den kloke identifiserer seg derfor heller med havet enn bølgen. Den kloke sørger derfor verken for de levende eller døde fordi det finnes ingen død. Det eneste som finnes er bevisstheten. Den har ingen begynnelse og ingen slutt, den bare er.

Jeg er bevisstheten

Bevisstheten er ikke noe mystisk, eksaltert eller en eller annen grensesprengende opplevelse der ute forbeholdt yogier, asketer og andre som jobber hardt med saken. Bevisstheten er deg. Det er den helt opplagte, selvfølgelig opplevelsen av at du finnes. Det er ingenting du trenger å gjøre for å vite dette, du bare vet det. Bevisstheten er som en lommelykt. Den bringer til liv alt den lyser på. En lommelykt kan ikke vendes rundt for å lyse på seg selv, – for den er selve lyset. Det er ingenting du trenger å gjøre for å bli klar over dette. Problemet er bare at det er så enkelt. Av den grunn blir vanskelig og går de fleste hus forbi.

Når kroppen dør vi vil forstå dette, fordi da er vi fortsatt bevisst uten at kroppen er der til å hypnotisere oss inn i den dualistiske verden. Kan vi forstå dette før kroppen går ut på dato vil vi kunne gi slipp på kroppen og dem vi er glad i på en lettere måte. Den største gevinsten er imidlertid at livet vil kunne leves med større frihet og vissheten om at livet kun eksisterer ett sted, og det er her og nå. Alt annet er kun teori. Livet er ikke et timeglass hvor sanden render ut. Livet er at jeg er og vil alltid være. Jeg er ikke kroppen, jeg er bevisstheten.



12

Behov

*«Det finnes to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det du vil ha. Den andre er å få det.»
Georg Bernhard Shaw*

Loven om tiltrekning

I den alternative verden er det et populært evangelium at du kan få alt du vil ha. Selv om folk flest er innstilt på at mye kan oppnås gjennom hardt, smart og iherdig arbeid gjelder her andre regler. Det kalles manifestering. Bøker som «*The Secret*» har blitt en bestselger og mange holder kurs, skriver bøker og gir veiledning i hvordan å få alt du vil ha. At de selv gjerne har helseproblemer og langt fra lever i noen luksurvilla med svømmebasseng og landingsplass til helikopter i bakhagen svekker likevel ikke troen på at alt kan manifesteres, bare tanken er sterk nok. Det følger bare naturlover. Det kalles loven om tiltrekning. Det er nesten som magnetisme. Tenk på penger og bli rik, tenk på helse og bli sunn, tenk på bøker og bli smart. De eneste som blir rike av dette er dem som skriver bøker om det og holder dyre kurs og seminarer. Det er tydeligvis nok av godtroende som fortsatt ikke forstår det foreldre prøver å lære sine barn, – du kan ikke få alt du ønsker deg her i verden.

Verden er styrt av lover

Vi lever i et ordnet og lovregulert univers. Tyngdekraften er lik for alle. Bedøvelsen hos tannlegen virker. Spiser du boller og brus dagen lang er huller i tennene uunngåelig og du vil bli tjukk. Å drikke alkohol og kjøre bil er heller ikke lurt, det nedsetter reaksjonstiden og kan føre til mange kjedelige dager i fengsel. Penger vokser ikke på trær, og med unntak av lottomillionærer, børsspekulanter og rike arvinger må det arbeides hardt og lenge for å få bankkontoen til å gå i pluss. Som du sår vil du høste. Det gjelder for bønder og gartnere og i de fleste av livets forhold.

Mirakler skjer

Det skal dog ikke benektes at det gjøres unntak fra reglene. Selvsuggesjon virker. Likedan hypnose. Tro kan flytte fjell. Miraklens tid er ikke forbi. Det finnes dem som blir helbredet ved bønn, healing eller på annet vis gjør kreftprognosen til skamme og lever videre mot alle odds. Det finnes også dem som ble forsinket og ikke kommer med flyet som styrtet. Den ene som ble reddet i forhold til de 500 som døde tyder på at mirakler skjer ikke på bestilling. Vi hører om de få Jesus helbredet, men ikke alle de tusenvis han ikke maktet å gjøre friske. Noen liv blir spart fra dødens klør med bønn,

men fortsatt dør tusenvis på tusenvis av sult, naturkatastrofer og kriger. Det er godt å ha håp og tro kan være helbredende i seg selv, men i det lange løp er mirakler ikke noe å satse på.

Ingen personlig kontroll

Vi har blitt gitt frihet til å handle. Vi tar valg mange ganger til dagen. Vi foretar handlinger for å oppnå bestemte resultater. Det er jo derfor vi handler i første omgang, for i utgangspunktet å få det vi vil ha. Ofte går dette greit når det skjer innenfor et område hvor vi har kontroll på de fleste variablene. For eksempel innenfor husets fire vegger, men selv her kan uforutsette ting skje. Strømstans førte til at den elektriske vekkerklokken ringte noen timer for sent og dermed måtte dagsprogrammet omorganiseres. Et uoppmerksomt øyeblikk på gardintrappen for å skifte en lyspære i taket, førte til at ettermiddagen og kvelden ikke ble tilbragt i godstolen foran TV'en, men på legevakten. Selv noe så uskyldig som datamaskiner oppfører seg ikke alltid som en skulle tro.

Utenom at været sjeldent blir slik det blir spådd, er kanskje noen av de mest ustabile og høyrisikovariablene andre mennesker. De kan ofte tenke, føle og handle på helt andre måter enn forventet. I den grad de har innflytelse på andres liv er det en faktor som ikke bør undervurderes i evne til å sette kjepper i hjulene for andres planer. Det er et sjansespill. Vi kan handle. Vi kan gjøre vårt beste, men resultatet av våre handlinger er ikke opp til oss. Det er summen av alle andre faktorer og hvordan helheten fungerer som er utslagsgivende for sluttresultatet av enhver handling. Denne erkjennelsen kalles å bli voksen.

Snarveier til lykke og ulykke

Å få det du vil ha er den raskeste måten å bli lykkelig. Og tilsvarende å bli ulykkelig når du ikke får det du vil ha. Å være flue på veggen i en hvilken som helst barnehage skulle gi grunnlag nok for slik livsvisdom. Når så resultatene av mine handlinger ikke er opp til meg og overlatt i den store helhetens hender betyr det at det også gjelder for min lykke. Den er utenfor min kontroll.

Om ikke det er skummelt nok, er enda en dårlig nyhet at lykken går alltid over. Det er mye glede og tilfredsstillelse i en iskrem, en god kopp kaffe, en forelskelse eller god sex. Det er også en viss glede i et nylig innkjøpt klesplagg, et nytt maleri på veggen, en ny bil eller en ny sofa i stuen. Ferier, den gode samtalen, musikkopplevelser, en solnedgang over havet, en spennende film eller en god bok kan også føyes til listen.

Lykken i alle disse opplevelsene gjennom materielle objekter eller andre mennesker er aldri varig. Lykken varer en liten stund, for å erstattes av en ny mangel. Et nytt behov oppstår, og så oppstår en evig runddans etter objekter som kan gi lykke. Dersom sex var så tilfredsstillende skulle en tro at det ville være nok å oppleve det en gang. Det er neppe tilfellet og etter kort tid ønsker de fleste å gjenta opplevelsen. Å tilfredsstille et behov virker ofte som å helle bensin på et bål. Det forsterker bare behovet og blir til avhengighet til sex, mat, penger, trygghet, makt, arbeid, spenning og hva annet som

kan sparke lykke-endorfinene i gang og gi et daglig fix av lykkerus.

Behov har enda en bakside i form at det en ikke vil ha. Det kalles frykt. Det er negative behov av alt det som forhindrer lykke og en gjerne vil unngå. Da aktiveres adrenalin og andre stressrelaterte hormoner pumpes ut i blodstrømmen, mens kroppen gjør seg klar til kamp eller flukt. I steinalderen var det en gang ville dyr, rivaliserende stammer eller forbannelser fra onde hekser som var de mest fryktutløsende kreftene, mens i vår tid er det ubetalte regninger, dårlig mobildekning, ekteskapsproblemer eller lav popularitet på Facebook som truer livet mest.

Lykken er ikke i objektet

Siden lykken oppstår etter at jeg får en ny ting, en ny opplevelse eller møter et annet menneske ser det ut som lykken er i disse objektene. For eksempel før jeg traff drømmekvinnen var jeg ensom og ulykkelig. Straks hun kom inn i mitt liv, Amor skjøt sin første fulltreffer, er lykken der og ensomheten forsvunnet som dugg for solen. Forelskelsen slår ut i full blomst, det er varm vårstemning selv om det er midt om vinteren og lykken inntar ekstatiske høyder.

Men dersom lykken er i denne kvinnen skulle en tro at alle som kom i kontakt med henne skulle bli lykkelige, men det er neppe tilfellet. Ved å analysere denne nyervervede lykkefølelsen er det mulig å oppdage en revolusjonerende kjensgjerning. Lykken er ikke i objektet, men i meg. Jeg er kilden til min egen lykke.

Grunnen til at jeg ikke var lykkelig før denne tilsynelatende lykkekilden dukket opp i mitt liv, var fordi jeg opplevde en mangel i form av ensomhet. Jeg hadde et udekket behov, et begjær etter en partner til å fylle dette tomrommet og gjør meg hel og komplett. Når partneren dukker opp kommer hun ikke med lykken, men hun fjerner behovet og lykken som allerede er min naturlige tilstand bobler opp av seg selv. Å søke lykken i objekter, opplevelser andre mennesker, er å lete etter lykken på feil sted.

Skift identitet

Å få det du vil ha gir kun en kortvarig lykke. Å innse at jeg er allerede lykkelig og at det er min naturlige tilstand betyr at jeg kan ikke gjøre noe for å oppnå noe jeg allerede er. Det jeg trenger er å bli kvitt min uvitenhet om at jeg mangler noe, og forstå at jeg er hel og komplett allerede. Denne form for lykke er varig, og den er helt uavhengig av omstendighetene. Den hviler på en forståelse av hvem jeg er.

De fleste tror at de er kroppen sin. Per definisjon er den mangelfull. Den går ut på dato og til slutt dør. Med identiteten knyttet til kroppen sammenligner vi oss med andre og finner alltid noen som er penere, rikere, smartere, mer vellykkede og bedre. Identiteten må flyttes til den jeg egentlig er, bevisstheten, oppmerksomheten, den helt alminnelige viten jeg har av at jeg finnes og at jeg er den jeg er.

Lykken kommer ikke automatisk ved å forstå dette. Det vil ta en stund, fordi uvitenheten sitter så dypt i tankevaner, identitet og underbevisstheten at det krever en lenger prosess av av-programmering og ny forståelse av hvem jeg er og hvor sann lykke egentlig kommer fra.

Frihet

Det jeg egentlig vil ha er frihet. Bak alle behov skjuler det seg et behov av å frigjøre seg fra begrensning. Ønske om å bli rik er for å bli kvitt følelsen av ikke ha nok penger. Å ville bli sunn er å bli kvitt smerter og begrensningene av sykdom. Å få kjærlighet og oppmerksomhet er å bli kvitt følelsen av mangefulhet, ikke å være bra nok og uønsket. Personer som vil ha makt er fordi de vil bli kvitt følelsen av svakhet og maktesløshet. Dem som vil bli berømte vil bli kvitt følelsen av betydningsløshet og så videre.

Nøkkelen til å få det du vil ha er derfor å søke til selve kilden bak alle behov som er frihet. Den gode nyheten er at du er allerede fri. Du trenger ikke gjøre noe for å bli noe du allerede er. Alt som skal til er å bli kvitt forestillingene du har om at du er mangelfull, begrenset, mistilpasset, syndig, håpløs og hva andre begrensende tanker du har om deg selv.

Begjær, opplevelser og andre mennesker kommer og går gjennom livet, men jeg, bevisstheten, eksistensen, den jeg egentlig er, forblir uendret. Den lar seg ikke begrense. Den er upåvirket av alle opplevelser og derfor alltid fri.

Å forstå dette vil sette deg fri, og er det du til syvende og sist egentlig vil ha. Ikke kortvarig lykke fra sanseobjekter, opplevelser eller andre mennesker, – men varig tilfredshet.



13

Tilgivelse

Tilgivelse har en dårlig klang. Det opprettholder en ubalanse mellom oss og de andre. Likevel er tilgivelse noe av det viktigste du kan gjøre for sunnhet, harmoni og fred med deg selv. Lær deg metoden av «anstatt» tilgivelse.

Da synden kom inn i verden

Tilgivelse er et dårlig ord. Det har sine røtter i gammeltestamentlig tankegang hvor det i utgangspunkt er noe grunnleggende galt med å være menneske. Det var etter syndefallet det skjedde. Den gangen Adam og Eva ble kastet ut av paradiset fordi de spiste av den forbudte frukten på Kunnskapens tre. Så ille var det at det forårsaket arvesynden. Etter dette var mennesket til og med født syndig som følge av foreldre og forfedres misgjerninger mot Gud. Konklusjonen er at mennesket derfor trenger tilgivelse for å kunne leve videre med sin stakkarslighet, lastefulle natur og skyldbelagte kroniske dårlige samvittighet for å være til. Enhver kristen gudstjeneste har det fortsatt som sitt åpningsritual. Velkomsten i kirken er at menigheten blir bedt om å reise seg for å bekjenne sine synder. Det er forståelig at kirken sliter med populariteten.

Det er noe ulikevektig over ordet tilgivelse fordi det forutsetter en oven i fra og ned holdning mellom den som skal tilgi og den som ber om tilgivelse. Det er den rene og rettferdige som skal rekke ut en hånd til den kriminelle synderen. Det er to roller her med ulik status, den som tilgir og den som ber om tilgivelse.

Verden deles i to

Historien om Adam og Eva inneholder symbolikk på flere plan. Det er også historien om hvordan dualisme oppstår og hvordan verden blir til en illusjon. Før Adam og Eva spiste frukten fra «*Treet om kunnskapen om godt og ondt*», var mennesket et dyr, styrt av instinkter og uten evne til å tenke selv. Etter denne fruktspising fikk mennesket fornuft, språk og ble fra nå av styrt av sine forestillinger og tanker, i motsetning til nedlagte biologiske programmer. Mennesket fikk fri vilje. Guds kommenterte hendelsen slik: «*Se, mennesket er blitt som en av oss, til å kjenne godt og ondt*» (1.Mos 3.22).

Tilsynelatende kan dette se ut som et stort evolusjonsmessig framskritt, men det kan også kalles et syndefall eller en form for ulykke, fordi fra nå av ser vi ikke verden slik den er, men konstruer verden slik vi selv vil at den skal se ut. Vi går fra et ikke-dualistisk syn på verden til et dualistisk. Inderne kaller det Maya, et illusorisk slør som gjør at vi ser verden som adskilte objekter og mister av syne den underliggende helheten og enheten i alt.

For eksempel. Et barn som enda ikke har våknet til sin jeg-bevissthet ser ikke forskjell på tommelfingeren sin og dynen. Alt fremstår som en helhetlig opplevelse hvor alt henger sammen. Undersøker vi virkeligheten er det vanskelig å oppdage noen grenser hvor noe begynner og noe annet slutter. Og særlig om vi betrakter verden fra et atomnivå er det tydelig at alt henger sammen i en helhet.

Livets matrix

Med jeg-følelsen oppstår etterhvert identifikasjonen med at jeg er kroppen min, og det blir stadig mer tydelig at jeg er et adskilt individ fra andre kropper og objekter omkring meg. Det ser jo slik ut. Men faktisk er den personen jeg tror jeg er kun en mental konstruksjon, en oppdiktet historie og egentlig ikke virkelig. Personen er ikke mer virkelig enn en skjorte. Skjorten eksisterer kun i kraft av at det er et bomullstykke som vi kaller for en skjorte. I andre sammenhenger kaller vil bomull for en duk, et kjøkkenhåndklede eller et gardin. Bomullen er virkelig og finnes uavhengig av skjorten, men skjorten kan ikke eksistere uten bomull.

Slik baler verden eller livets matrix på seg, og ved å navngi trær, dyr, fjell og alle objektene oppstår verden slik vi forestiller oss den. Norge er jo kun et landområde vi har satt mentale grenser rundt og eksisterer i kraft av en sosial overenskomst. Likedan penger. De har en enestående makt over oss og er samfunnets høyeste verdi. Denne verden fremstår virkelig for oss, og vi må selvsagt forholde oss til samfunnet, våre medmennesker og betale våre regninger, men kunnskap om at det er en illusjon gjør oss fri og gir en mer avslappet holdning til livet. Det er kjekkere å gå på kino, når du vet at det bare er en film.

Livet er en sinnstilstand.

Det vi kaller verden og som ser ut til å eksistere der ute et sted er også en illusjon. Det er ingen ytre verden, men verden er slik du opplever den til enhver tid. Når du ser en vakker blomst skjer det i kraft av at lys skinner på blomsten. Lysstråler treffer øynene, de går videre til netthinnen hvor de visuelle signalene omdannes til elektriske og kjemiske signaler i nervesystemet. De sendes videre til hjernen og i sinnet finnes en mental «dataskjerm» hvor du ser en vakker blomst. Alt du opplever skjer i sinnet på denne indre «dataskjermen». Nå er dette imidlertid en «flatskjerm», men sinnet hjelper til og konstruerer bildet i tre dimensjoner og tilfører tid for å holde en viss orden på opplevelsene. Resultatet er en grafikk som er så utrolig godt laget at vi rett og slett tror at det er virkelig.

Andre mennesker finnes, men de finnes slik jeg opplever dem. Livet er det dramaet slik det utspiller seg i mitt eget sinn. Livet blir derfor mer et spørsmål om hvordan jeg tar det, enn hvordan jeg har det. Om jeg velger å se glasset som halvt fullt, eller halvt tomt kommer fra mitt eget valg av perspektiv. Skjønnheten i en rose eller i en solnedgang er i meg selv. Livet er en sinnstilstand.

Konsekvensene av dette i forhold til tilgivelse er at det er kun en person å tilgi, og det

er deg selv. Tilgivelse er derfor ikke noe du gjør for andre, men noe du gjør for deg selv. Den andre er ikke en person der ute, men er slik du selv velger å oppleve den personen. En person som har gjort deg urett, er derfor et spøkelse i deg selv. Hat, aggresjon, sinne, nag eller hva det måtte være er ditt eget valg. Og den eneste disse negative følelsene går ut over er deg selv. Å slutte fred med slike spøkelser er en prosess av tilgivelse.

Aksept

I et slikt perspektiv som nedbryter store deler av den dualistiske modellen og åpner et vindu til et mer ikke-dualistisk perspektiv er tilgivelse fortsatt et dårlig ord fordi det forsterker dualismen. Et bedre ord er aksept. Det tar fordømmelsen, den moralske pekefingeren, anger og skyld ut av ligningen, og i større grad gir rom for at alt henger sammen, og at alt er til syvende og sist en helhet.

Aksept er ikke en sofaholdning hvor en kun betrakter det som skjer uten engasjement. En vil fortsatt ringe til brannvesenet hvis huset brenner, og forbrytere vil fortsatt bli satt i fengsel. Aksept er å stifte fred med det som er. Det er å gi avkall på ønsker og behov av at livet og omstendighetene skulle ha vært annerledes. Det er å gi slipp på forestillingen om at livet skal oppføre seg på mine betingelser.

Det kan være en bitter pille å svelge. De små hverdagslige hendelsene som middagen som brenner på, parkeringsboten eller flyet som ble forsinket er forholdsvis enkelt å hanskes med. Det er hverdagsplager og går fort over. Men det finnes større fisk som dødsfall, sykdom, overgrep, ulykker og andre livstraumatiserende opplevelser som krever mer. For å oppnå fred med seg selv finnes det dessverre ingen andre alternativer enn aksept. En sorgprosess etter et dødsfall tar tid. Det helbredende elementet er når det oppstår full aksept for det som har skjedd og livet kan gå videre.

Løs alle dine problemer

All dine problemer kan løses her og nå dersom du er villig til å akseptere deg selv, livet du er blitt gitt, hendelsene du har møtt på livets vei og totalt omfavne det av hele ditt hjerte og si ja. Du er ikke lenger et offer for omstendighetene, uforutsette hendelser og hva annet faretruende som kan skje i løpet av et liv. Du lider ikke, men setter deg i førersetet og tar ansvar for livet ditt. Problemer får et nytt navn, og kalles utfordringer.

Dette er en radikal metode. Det er essensen av alle former for terapi. Skriftefunksjonen i kirken hvor det gis tilgivelse for ens synder er en slik metode av aksept. Freud og psykologene etter ham overtok den samme modellen. Nå ble de nye syndene fortrengt seksualitet, undertrykt aggresjon, mindreverdskomplekser og en lang liste over mer moderne måter å bli frustrert og føle seg utilstrekkelig på. Det brukes andre ord og behandlingen og syndsforlatelsen er en annen, men målet og det helbredende element av aksept er fortsatt uendret. Å snakke med en venn, skrive dagbok eller metoder som meditasjon og mindfulness inneholder de samme ingrediensene. I stedet for at en prest eller terapeut stiller spørsmål og bringer problemene opp i dagen viser sinnet i samtale, selvrefleksjon eller meditasjon naturlig sitt innhold. Det kultiverer aksept.

«Instant» tilgivelse

Å tilgi eller å akseptere er delvis kun et spill om ord og går ut på det samme. Det er viktig å tilgi, ikke overfor andre, men overfor seg selv. Det er den eneste og mest virkningsfulle metoden for å oppnå fred i sinnet. De fleste sykdommer begynner i sinnet, det er tankene som gjør oss syke. Å ha fred i sinnet betyr å ha fred med seg selv. Det finnes ingen større helbreder enn å tilgi eller å akseptere.

Tilgivelse er ofte knyttet til fortiden ved at det handler om å korrigere en forstyrrelse som allerede har oppstått. Aksept har den fordelen at det også forholder seg til fremtiden ved å kultivere en holdning av å akseptere det som skjer. Aksept er «instant» tilgivelse. Aksept er lett for den som ikke har noen preferanser.



14

Ro

I tider hvor verden truer med å rase sammen, bekymringer, usikkerhet og frykt tar over, stress bygger seg opp og en begynner å ligne stadig mer på «Skrik» av Munch – hvordan er det mulig å finne indre ro?

Livets drama

Når du åpner opp øynene etter nattens søvn er verden der igjen. En ny dag er i ferd med å folde seg ut, og slik sceneteppet på et teater trekkes til side begynner en ny dag full av ulike hendelser. Du kommer deg i klærne, inntar frokosten og spiller allerede første akt i dagens forestilling.

De fleste er som Truman i filmen «*The Truman Show*», – uvitende om at livet er et skuespill med seg selv i hovedrollen. Gjennom de fem sansene av syn, hørsel, lukt, smak og følelse er det vanskelig ikke å ta verden på alvor. Det er liten tvil hos de fleste at dette er virkeligheten. Her kalles en spade for en spade, verden er til å ta og føle på og mine handlinger har konsekvenser. Det er en felles oppfatning at dette er alvor. De færreste er tilskuere til sitt eget liv, - de fleste er deltakere.

Som deltaker på livets scene og med en ryggmargsrefleks på at livet er virkelig blir vi sugd inn i livets drama. Ser vi bort fra barndommen hvor livet gikk med til å leke, entrer vi fort tredemøllen hvor det meste av tiden går med til å søke trygghet. De mest aktive timene av døgnet benyttes til å skaffe penger, for å få livsnødvendigheter som mat, klær og tak over hodet. I tillegg til en haug med forbruksvarer, ting og opplevelser vi synes vi må ha for ikke å dø av kjedsomhet. Det neste behovet etter trygghet er underholdning. Brød og sirkus gjør de fleste fornøyd. Makt, oppmerksomhet, å være god, berømmelse og status er andre behov litt lenger ned på listen.

Dette har også sin negative variant i det som kan forstyrre trygghetsfølelsen og stå i veien for å få det slik jeg vil. Det er frykt. Ingenting får oss mer ut av fatning, vipper oss av pinnen og øker puls og svette mer enn frykt. Frykt er som å kaste en stor stein ut i et blikkstilte vann. Det tar lang tid før bølgene legger seg og stillheten oppstår igjen.

Frykt er en illusjon

Frykten er virkelig nok når den står på, men undersøker vi frykt litt nærmere vil vi oppdage at frykt er kun tanker. Frykt er en fantasi om noe vi tror kan komme til å skje, men som oftest ikke skjer likevel. Med frykt tar fantasien overhånd. Tror vi på denne fantasien åpner det slusene til følelsenes frie utløp, med alt fra mild nervøsitet til skrik av skrekk. Tanken går forut for følelsene. Først kommer tanken, så oppstår følelsene.

Frykt er basert på forestillinger. Det vil si mentale bilder som følge av tanker og ideer jeg velger å tro på. Ofte kan de komprimeres ned til setninger som: «Jeg liker ikke problemer.» «Jeg føler meg utrygg uten kontroll.» «Jeg vil at verden skal oppføre seg slik jeg vil.» Når det ikke alltid skjer; når datamaskinen ikke virker, maten brenner på, kjæresten gjør det slutt, jobben forsvinner, helsen svikter, økonomien strekker ikke til og andre små og store utfordringer, oppstår frykten kamuflert i et stort register av følelser. Sinne er den vanligste reaksjonen når behov møter motstand.

For å eliminere frykten må en gå til den bakenforliggende programmeringen og undersøke om forestillingene er relevante. I møte med en sulten løve i jungelen er forestillingen at en ikke liker å bli spist av ville dyr, relevant. Frykten kan da utløse nok adrenalin til å løpe fortere enn en trodde var mulig. De fleste frykt-utløsende forestillingene er oftest irrasjonelle, lite gjennomtenkte og ubevisste. «Jeg er ikke bra nok», er en slik forestilling, men stemmer det? Sannsynligvis hvis det dreier seg om å delta i Olympiaden, men til livets mange gjøremål er de fleste mer enn godt nok kvalifisert, og forestillingen er grunnløs.

Metoden er å spole bakover og oppdage hvilke forestillinger som ligger bak frykten. Undersøke dem, og erstatte dem med positive og livsbekreftende forestillinger og ta frykten ved roten.

Styr tankene

Vi kan bare ha en tanke i hodet samtidig. Til en viss grad kan vi selv styre hva slags forestillinger vi ønsker å vise i sinnets teater. Vi kan ta en kritisk gjennomgang på forestillingene vi har om oss selv og verden, og skifte ut negative tankeprogrammer med positive. Vi kan velge om vi avslutter dagen med å se nyhetene på TV for å få med siste nytt av hva som gikk galt i verden i dag, eller om vi kryper til køys med en kopp beroligende urtete, en god bok og en malende katt i fotenden.

Sanseinntrykk er mat for sinnet. Slik vi i matveien foretar valg, styrer unna søppelmaten og velger sunn og næringsrik kost bør vi gjøre tilsvarende overfor sanseinntrykk. Massemedia, TV, film og dataspill har økt terskelen for vold og sex til nivåer som bare for få år siden ville sjokkert de mest hardbarkete. Gjennom film og TV slipper vi folk inn i stuen vi aldri ville sluppet inn i virkeligheten. Dette har en effekt, det skaper uro. Ta grep, kast ut TV'en, ta kontroll over informasjonsstrømmen, kutt ut søppelinntrykk, kultiver mentalhygiene og hold sinnet rent.

Tilbake til naturen

Naturen har aldri avvist noen som oppsøker den for ro og harmoni. Her utfolder naturens orden seg i sin rene form og justerer og korrigerer enhver som søker dens tilflukt. Å ferdes i skog og mark, langs strender, i skjærgården eller til fjells er den norske måten å meditere på. Naturen snakker et annet språk enn den moderne hverdagen fylt av aktiviteter, inntrykk og høyt tempo. Til å begynne med vil stillheten virke tom og kjedelig, etter en stund vil du oppdage at ingenting rommer mer enn stillhet.

Navet i et hjul står alltid stille, mens hjulet beveger seg i stor fart. Meditasjon er en metode av å søke innover, vekk fra livets hjul og inn mot sentrum hvor alt er stille og uforanderlig. En enkel metode som å lukke øynene og lytte til lydene kan være nok. Lydene forandrer seg hele tiden, men den som opplever lydene er alltid den samme. En meditasjon kan være å sitte i fred og ro i alt fra noen minutter til en halv times tid og reflektere over akkurat det. Etterhvert vil lydene tre stadig mer i bakgrunnen, din egen væren, din bevissthet, den som opplever og vet, vil bli stadig mer nærværende. Fred vil uunngåelig oppstå, når du gir slipp på og aksepterer sanseinntrykkene og bare tillater deg å være.

Hvor fri er jeg?

Tilsynelatende kan jeg ta kontrollen over mitt liv. Tilsynelatende kan jeg velge hva slags skuespill som blir vist i sinnets teater. Tilsynelatende kan jeg velge maten jeg spiser eller om jeg velger å se TV eller om jeg går en tur i skogen, setter meg ved et stille vann og mediterer under fullmånen.

Hvis et barn får valget mellom iskrem eller brokkoli er utfallet gitt på forhånd ut fra barnets tidligere erfaringer. Slik styres også vi ut fra medfødte disposisjoner, underbevisste programmer, vaner og tidligere erfaringer. Det som kan se ut som frie valg er kanskje ikke så frie likevel. Hvor kommer tanken og ideen fra at jeg har lyst til å se TV eller meditere, og hva avgjør at jeg velger det ene framfor det andre? Følger jeg denne tanken enda lenger ned gjennom kaninhullet vil jeg oppdage at mulighetene mine for valg er sterkt begrenset. Jeg har ikke valgt min egen kropp, plutselig en dag er jeg bare her. Tankene ser også ut til å være utenfor min kontroll. De bare oppstår uten at jeg har noen idé om hva jeg kommer til å tenke fra et øyeblikk til det neste. Kan det tenkes at i dette livets teater er det ikke meg som har laget forestillingen, men jeg er kun en observatør og en tilskuer, og min rolle er bare å nyte teaterstykket?

Verden er perfekt som den er

Kroppen og den personen jeg tror jeg er, har ingenting med meg å gjøre. Aksepter kroppen akkurat som den er, med vorter og alt. Det samme gjelder verden, den har ingenting med meg å gjøre, den er fullkommen og perfekt og går sin egen skjeve gang med kontinuerlige forandringer, gleder og sorger, gode og dårlige tider, imperier går under, nye sivilisasjoner oppstår, solsystemer og galakser kommer og går. Gud har skapt denne verden, det er teaterregissøren og alle skuespillerne, mens bevisstheten er den som opplever alt dette.

Med dette perspektivet, ha overbærenhet med den personen du tror du er, aksepter den rollen du spiller på livets scene, ha medfølelse og ta livet som det kommer. Istedet for å stritte i mot å ville forandre denne personen, vær fornøyd med det du har. Livet er en gave, ta i mot med takk. Det samme gjelder verden. La verden være i fred, det er ingen grunn til å forandre noe eller klage over at verden ikke er slik du vil ha den. Overlat det til Gud. Dette er hans verden. Du vil fortsatt handle i verden og gjøre ditt

bidrag, men resultatene av dine handlinger er ikke opp til deg. Mye ro kan oppnås ved å slutte å ville forandre den personen du tror du er og verden den lever i. Aksepter livet, nyt det som den fantastiske drømmen det er.

Virkelig ro

Verden er både virkelig og uvirkelig. En drøm om natten oppleves virkelig når den står på, men neste morgen går du neppe til politistasjonen for å anmelde et mord du utføre i drømme. Du vet det bare var en drøm. Hvor ble det egentlig av dagen i går? Hvis den var virkelig skulle en tro at den kan hentes fram og oppleves en gang til, men slik er det ikke. Livet er i kontinuerlig forandring. Det er umulig å fastholde, for prøver jeg å gripe dette øyeblikket er det allerede forbi. Alt som forandrer seg eksisterer, men det er ikke virkelig. Det er ikke varig. Det som er virkelig er det som ikke forandrer seg. Lydene i meditasjon forandrer seg hele tiden, men jeg, den som opplever er alltid den samme. Det har ingen begynnelse, har alltid vært, det bare er. Ingenting gir mer ro enn å forstå dette. Det er virkelig ro.



15

Meditasjon

Etter over 30 år som meditasjonslærer har jeg kommet fram til en grunnleggende ny oppfatning av hva meditasjon egentlig er. Meditasjon kan deles inn i fire stadier: Avspenning, konsentrasjon, meditasjon og frigjøring. Uten å forstå hva frigjøring er, vil en heller ikke forstå meditasjon. Her lærer du å meditere skikkelig...

Forberedelse

Å meditere forutsetter et visst nivå av avspenning. Mange har så mye stress, uro, rastløshet og surr i hodet at det er umulig å sitte stille og samle tankene om en bestemt idé, et mantra, flammen på et stearinlys eller å følge en meditasjonsteknikk i en halv time eller mer.

Det meste av denne form for uro sitter i kroppen. En rask gåtur, en treningsøkt eller et aktivt liv kan gjøre jobben her. Yoga er også ypperlig. Det er et treningssystem spesielt tilrettelagt som en forberedelse til meditasjon. Her er også ulike stadier ved å fjerne de groveste spenningene gjennom etisk livsførsel, fysiske øvelser, pusteøvelser, energi-holdninger og avspenningsteknikker.

Ti etiske grunnregler

Etisk livsførsel kan høres rart ut. De færreste har opplevd en yogaklasse som begynner med innføring i yogaens ti etiske grunnregler. Grunnen er at i eksporten av yoga fra India til Vesten forsvant de underveis. De fleste yogalærere, hvis de i det hele tatt har hørt om de etiske grunnreglene, velger å utelate dem fordi det vekker for mange assosiasjoner til moral, religion og hinduisme. Det får holde med litt røkelse, buddhafigurer og flagrende gevanter for å sette den rette indiske stemningen, mens den dypere bakgrunnen til yogasystemet for de fleste forblir ukjent.

De ti etiske grunnreglene kalles Yama og Niyama. Det er fem forbud og fem påbud. De første fem er universelle etiske regler som finnes i de fleste religioner og åndelige retninger: Ikke-vold, ikke lyve, ikke stjele, ikke grådighet og ikke seksuelt misbruk. Dette er noe alle vet. Det er innebygd i et hvert menneske og en trenger ikke religion for å følge slike regler. De er selvinnlysende og universelle fordi ingen liker å bli utsatt for vold, stjålet fra eller løyet til. Derfor bør jeg heller ikke handle slik overfor andre.

Disse fem prinsippene for et harmonisk liv er vel verdt å reflektere dypere over. Ingen kan avstå fra vold, men det er snarere et spørsmål om å forsøke å redusere mengden. Å kjøre bil medfører drap av insekter, fugler og dyr. Å spise kjøtt påfører dyr lidelse. Å kritisere andre, baktale og fordømme er også subtile former for å påføre andre skade.

Ikke-lyve handler ikke bare om grove løgner, men om å holde ord og avtaler. De viktigste av dem er de du gjør med deg selv. Å overholde treningsprogrammet, gjennomføre planer som avtalt og overkomme motstanden som forhindrer deg i å ta konsekvensene av dine beslutninger.

Påbudene er: Tilfredshet, renhet, disiplin, Selv-refleksjon og hengivelse til det gudommelige. Tilfredsstillelse oppstår når du får det du vil ha, men ikke tilfredshet. Det er noe du gjør. Det er et valg av å være tilfreds uavhengig av omstendighetene. Renhet omfatter tanker, ord og handlinger. Disiplin er overensstemmelse mellom det du tenker, sier og gjør. Selv-refleksjon er å søke kunnskap, lese tradisjonelle tekster og være under veiledning av en lærer. Hengivelse til det gudommelige kan være å tilbe en personlig gud som en symbolsk form på noe uten form. Det er en grunnleggende forståelse av at livet er en gave. Alt er blitt gitt til meg, kroppen, sansene, følelsene, tankene og opplevelsene. Ingenting av dette har jeg skapt selv. Hos et hvert fornuftig menneske påkaller det takknemlighet og ønske om å gi noe tilbake.

Personlig integritet

De etiske grunnreglene er metoder for å skape et harmonisk liv. Å forbryte seg mot disse prinsippene vil gjøre det vanskelig å meditere fordi det gir ikke ro i sinnet. Et mafia-medlem som det meste av dagen begår ulovligheter, er voldelig og gir folk tilbud de ikke kan avslå, kan neppe gå hjem og brenne røkelse, tenne stearinlys og meditere. Dess mindre de har en spaltet personlighet med to adskilte liv. De psykologiske mekanismene som gjør den form for fortrenkning mulig kan fungere for noen, men ikke i meditasjon. Da vil uunngåelig skitten feid under teppet komme til syne.

Å kultivere et fredelig sinn krever forberedelse og livsførsel spiller en viktig rolle. Det omfatter vaner, kosthold, sosiale relasjoner, hva en fyller sinnet med av inntrykk, nyheter, musikk, film, underholdning og grunnleggende livsinnstilling. Her er mye å reflektere over før en i det hele tatt nærmer seg meditasjonsputen. Meditasjon krever en viss personlig integritet, og de ti etiske grunnreglene er praktiske og konkrete anvisninger på hvordan det kan oppnås. Her er nok forbedringspotensial hos de fleste.

Avspenning

På fagspråket kalles avspenning, – sinnets tilbaketrekning fra sansene. Sinnet er en form for «tankeboks» eller indre dataskjerm hvor alle inntrykkene fra de fem sansene, syn, hørsel, lukt, smak og følelser samles og oppleves. I tillegg kommer tanker, minner, hukommelse og ego-følelsen hvor jeg identifiserer meg å være en bestemt person. Alt dette koordineres og justeres i forhold til hverandre til en helhetlig opplevelse. Ganske imponerende! Leser du en spennende bok, dempes lydene i bakgrunnen. Leter du etter en mistet nøkkel, vil du overse de fleste gjenstandene i rommet. Hver gang du sovner forsvinner lyder, sanseintrykk og til og med smerter. Sinnet trekker seg vekk fra sansene.

Dette kan også gjøres mer bevisst for eksempel overfor forstyrrende lyder, rastløshet, en lyst, et plagsomt minne eller en smerte. Metoden er å akseptere forstyrrelsen. Totalt

å tillate forstyrrelsene vil ofte medføre at sinnet mister interessen for så å dempes eller forsvinne. Metoden undervises ofte i yoga for gravide og mange opplever en mer harmonisk fødsel hvor smertene ikke møtes med frykt og spenning, men tillates og dermed reduseres.

Implikasjonen av denne teknikken medfører ofte et perspektiv av å være et vitne til det jeg opplever. Det er en befrielse å forstå at jeg er ikke kroppen, følelsene eller tankene, men jeg er den som opplever dem. Å etablere dette vitnet er ofte det første trinnet i de fleste former for meditasjon. For mange er dette en sterk opplevelse. Det gjør det mulig å etablere en avstand til problemer, forstyrrelser og generelt oppleve livets drama med en mer avspent holdning.

Konsentrasjon

Det neste stadiet når det er etablert tilstrekkelig ro i sinnet gjennom aksept og være et vitne til opplevelsene er å introdusere et objekt for konsentrasjon. Det mest vanlige her er et meditasjonsord eller såkalt mantra, den spontane pusten eller å observere den vilkårlige strømmen av tanker, følelser og mentale inntrykk. Det sistnevnte kalles også mindfulness.

I prinsippet kan alt mediteres på: Flammen på et stearinlys, lydene, et symbol, en religiøs figur, et ideal, en idé, et skriftvers eller en paradoksal setning som lyden av en hånd som klapper. Objektet bør være enkelt og mulig å fastholde over tid. Musikk er som regel for underholdene, men kompliserte fuger av Bach går. Mange teknikker består også av sammensetninger av ulike objekter i et visst forløp, mens andre teknikker er kun fokusert på et objekt som i gjentakelsen av et mantra for eksempel.

Sinnet vil som regel gjøre motstand mot å tvinges til å fastholde oppmerksomheten på én ting. Det reagerer med å tenke på alt mulig annet. Det er også meningen fordi på denne måten viser sinnet sitt innhold. Det skaper en form for mental renselse hvor minner, ubevisste tankemønstre og forstyrrende følelser gradvist bringes til overflaten, gjenoppbeles, nøytraliseres og forsvinner. Gjenoppbevelse er ikke alltid nødvendig, men renselsen skjer også ubevisst, slik et dataprogram kan rense hard-disken i bakgrunnen, mens en har oppmerksomheten andre steder.

I tillegg medfører disse to stadiene av meditasjon en rekke vitenskapelig dokumenterbare effekter i form av fysiologiske endringer med avspenningsreaksjoner på en rekke målbare parametere: Hjerneaktivitet, hudmotstand, koordinering av hjernehalvdelene, endorfiner, melatonin, blodtrykk, insulin, smerter og selvtillit for å nevne noen. Studier har til og med vist at genene forandrer seg positivt hos personer som mediterer regelmessig.

Økt konsentrasjon er kanskje den største effekten som medfører økt kreativitet, bedre arbeidsevne, skjerpet sanser, økt engasjement og generelt høynet livskvalitet.

Meditasjon

De fleste former for meditasjon og mindfulness nøyer seg med de to første stadiene og går sjelden videre til det som egentlig er meditasjon. Det neste stadiet er konsentrasjon

uten objekt. Det som er «objektet» her, er subjektet – deg selv, din egen bevissthet.

Et subjekt kan ikke gjøres til et objekt, derfor er det ikke noe objekt å konsentrere på. Bevisstheten kan ikke gjøres til et objekt i form av en spesiell opplevelse, fordi det er nettopp med den samme bevisstheten at dette oppleves. For bevisstheten å oppleve seg selv er like umulig som en lommelykt som forsøker å lyse på seg selv, eller et øye som forsøker å se seg selv uten et speil. Dette er nok ikke helt lett å forstå, derfor er det heller ikke så mange som virkelig mediterer.

Dette stadiet går ut på å hvile i din egen væren. Det er bare å være. Det er ingenting å oppleve, det er kun en ren tilstedeværelse. Det er videre å skille mellom det som er subjekt og objekt. Hvor jeg er subjektet, den som vet om opplevelsene, og alt annet er objekter i bevisstheten. Bevisstheten er evig, uforanderlig, alminnelig, ikke-dualistisk og har som verdensrommet ingen begynnelse eller slutt. Alt som beveger seg og forandrer seg er ikke bevissthet, men objekter i bevisstheten. Tanker, følelser, sanscintrykk, kroppen, andre mennesker, fysiske ting er alt sammen vibrasjoner på ulike nivåer og objekter i bevisstheten. *Oppmerksomhet uten objekter er bevissthet. Oppmerksomhet med objekter kalles en opplevelse.* I dette stadiet inviteres bevisstheten til å hvile i seg selv, uten eller med minst mulig opplevelser. Da virkeliggjøres bevissthetens natur som er Ananda, eller lykksalighet.

Frigjøring

Å forstå hvem jeg er, og forstå forskjellen på subjekt og objekt, på det som er virkelig og kun tilsynelatende virkelig er frigjøring. Det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, fordi du er fri allerede. De færreste forstår dette. Problemet er ikke mangel på ekstatisk, transcendent og mystiske opplevelser, men uvitenhet om hvem jeg er. Det er vel og bra med fantastiske opplevelser i meditasjon for de kan forekomme, men det er en stor misforståelse og tro at det er målet. Opplevelser går over, og en er akkurat like uvitende som før opplevelsen. Det er ingenting galt med opplevelse, eller å gå på tivoli, nyte god mat, naturen og livets mange gleder, men det er ikke frigjøring. Tvert i mot skaper det oftest kun avhengighet til flere opplevelser.

Ingen opplevelser eller handlinger kan fjerne uvitenhet, til det trengs kunnskap. Frigjøring er derfor ingen opplevelse, men en forståelse. Den tilegnes allerede i de første forberedende stadiene av Selv-refleksjon, studier av klassiske skrifter og oftest under veiledning av en lærer. Denne kunnskapen kalles vedanta. Det er del av de opprinnelige vedaene og er den delen som omfatter riktig livsførsel og frigjøring.

En god og dårlig nyhet

Det høyeste stadiet av meditasjon er å meditere på Selvet. Dette forutsetter et visst nivå av Selv-refleksjon og kunnskap om hvem jeg er. Denne kunnskapen trenger å bli integrert ved å gå fra den teoretiske forståelsen til en dypere Selv-realisering. Til dette er meditasjon en grunnleggende hjelp for større fordypelse og Selv-erkjennelse. Ikke alle er klar for dette nivået av meditasjon og kan med fordel dra nytte av forberedelsene og de innledende stadiene av meditasjon. Det er jo det folk flest forbinder med meditasjon

uansett, og alle bør finne det nivået de er komfortable med.

Den dårlige nyheten er at målet med meditasjon ikke er opplevelser fordi det fører ikke til frigjøring. Den gode nyheten er at du er fri allerede. Alle vil kunne ha glede av de første stadiene av meditasjon og mindfulness, men en forståelse av hvem du er en kvalifikasjon som er nødvendig for å kunne meditere – skikkelig...



Meditasjon

- ▼ Bestem deg for hvor lenge du vil meditere.
- ▼ Bruk en «timer», gjerne også med intervaller for de ulike trinnene i meditasjonen. Denne fungerer bra: www.onlinemeditationtimer.com
- ▼ Å meditere regelmessig på et fast tidspunkt en eller to ganger daglig er optimalt.
- ▼ Før måltidene er best, la det gå 2-3 timer etter et hovedmåltid før du mediterer.
- ▼ Finn et rolig sted. Sitt i en behagelig stilling med rett rygg, på en stol eller i en meditasjonsstilling. La klær være løst-sittende slik at du kan puste helt fritt. Sørg for at du kan sitte uforstyrret i tiden meditasjonen varer.
- ▼ Lukk øynene. Sitt mest mulig stille, uten å bevege eller flytte på kroppen.
- ▼ Mediterer 20, 30 eller 60 minutter

1. Forberedelse

Fall til ro og innstill deg på å meditere.
2 - 2 - 5 minutter

2. Avspenning

Bli oppmerksom på alt du opplever, alle sinnets inntrykk: Lyder; sanseinntrykk, følelser og strømmen av spontale og vilkårlige tanker. Ikke heng deg opp i bestemte tanker og inntrykk, men forbli våken og oppmerksom overfor alt som viser seg i sinnet til enhver tid. Vær et vitne. Gjør deg bevisst at jeg er ikke opplevelsene, men jeg vitnet som vet om opplevelsene.
6 - 8 - 15 minutter

3. Konsentrasjon

Introduser et konsentrasjonsobjekt. Dersom du har et meditasjonsord eller

mantra bruk det. Hvis ikke konsentrer på pusten i nesene: Den spontane luftstrømmen ut og inn av nesene. Uten å påvirke pusten, men la den bevege seg helt av seg selv. Rett all din oppmerksomhet mot konsentrasjonsobjektet. Dersom tankene vandrer og du oppdager at du tenker på andre ting, igjen og igjen bring oppmerksomheten tilbake til konsentrasjonsobjektet.
6 - 10 - 20 minutter

4. Konsentrasjon på selvet

Bli oppmerksom på oppmerksomheten i seg selv. Hvil i din egen tilstedeværelse. Vær deg bevisst at du er bevisst. Hvil i din egen væren. La tanker, følelser komme og gå, men vend hele tiden tilbake til stillheten, til det evige nå.
6 - 10 - 20 minutter

16

Åndelighet

«Bortsett fra gode manerer, er frigjøring det aller viktigste i verden.»
Zen mester Dogen

Stadig flere oppfatter seg selv å være åndelige. De spiser gjerne vegetarmat og drikker urtete, kler seg fargerikt, dekorerer boligen med buddhafigurer, krystaller, engler og drommefangere. I bokhyllen står bøker om kanalisering, healing, sjamanisme, yoga, meditasjon, astrologi og ulike selvhjelpsmetoder. De er seg bevisst sitt stjernetegn, går ofte på kurs, oppsøker alternative behandlere og er på de fleste alternativmesser. De snakker rolig, ydmykt og behagelig med en alltid skinnende aura av positivitet, unntatt hvis temaet handler om alt som er galt i verden. I bunnen ligger ofte et åndelig syn på seg selv og verden, – men hva betyr det?

Åndelig vs. spirituell

Mange kaller seg også spirituelle. Det høres kanskje finere ut, men er det samme som å være åndelig. Spirituell er engelsk, åndelig norsk. På engelsk er det for eksempel ingen distinksjon eller varianter av ordet 'spiritual', så det skulle være rart om det er det på norsk. Engelsk har oftere mer nyanser i språket enn norsk og det virker ikke som dette skulle være et unntak. Her ses det ingen forskjeller mellom å være åndelig eller spirituell, så konsekvent brukes her åndelig, for å holde en knapp på norsk så lenge det varer. (Se note 1)

Vanskelig å definere

Utenforstående kaller oss gjerne nyreligiøse, nyåndelige eller alternative og vil gjerne ha denne voksende delen av befolkningen inn i en boks det går an å sette en merkelapp på. New Age ble lenge brukt, og mange oppfattet dette som en moderne religion eller en sekt med opprinnelse et eller annet sted i California. (Se note 2)

De fleste innenfor dette feltet er likevel ukomfortable med å la seg definere, både fordi deres livssyn og trosgrunnlag er såpass vagt og variasjonene så store. De fleste er religiøse eklektikere hvor det samles litt fra kristendom, hinduisme, buddhisme, sjamanisme, indianere, paganisme, yoga, astrologi, esoteriske skoler og ulike åndelige lærere. Andre kan være mer konsekvent knyttet til en bestemt tradisjon, lære eller åndelig retning. Andre koker det ned til Kardemommeloven og åndelighet er for dem er å være snill, velmenende og positiv.

Noen tror på reinkarnasjon, andre gjør det ikke. Noen tror på UFO, andre ikke. Noen går først til en alternativ behandler hvis de blir syke, andre går til legen. Noen er veganere andre spiser kjøtt. Noen mediterer, andre gjør tai-chi, andre foretrekker massasje eller et glass rødvin foran TV'en. Noen tror på en personlig Gud og andre på en upersonlig kosmisk intelligens. Men en ting er felles – vi er alle åndelige.

Idealisme vs. materialisme

Åndelighet står i kontrast til materialisme. Ikke i betydningen av dyre biler, gullklokker og fråsing i materielle goder, men som en vitenskapsteoretisk eller filosofisk posisjon av å tro at materie, altså fysisk fast stoff er eksistensens grunnlag, det alt har sin opprinnelse fra. Det begynte i følge vitenskapen med «The Big Bang», og deretter oppstod atomer, molekyler, enkle organismer, planter, dyr og til slutt mennesket som kronverket av evolusjonen. Etter milliarder av år med tilfeldige mutasjoner av prøving og feiling er vi i dag det mest overlevelsesdyktige i et rimelig perfekt univers hvor planetene går i baner med matematisk presisjon og naturen utfolder seg i all sin ufattelige harmoni og skjønnhet. Ut av dette mekaniske kosmiske maskineriet av døde objekter oppstår likevel av uforklarlige grunner levende subjekter, med bevissthet og evne til å foreta egne valg. Selv de aller mest hardkokte materialister sliter med hva de kaller for «The Hard Body Mind Problem». Det parkeres inntil videre under vitenskapens ultimate dogme: Vitenskapen kan forklare alt. Det uforklarlige tar bare litt lenger tid. Eller som en vitenskapsmann så treffende sa det. Vitenskapen kan forklare alt, hvis det bare få ett mirakel.

Etter kvantefysikk innser selv materialister at fast stoff som eksistensgrunnlag blir en sannhet med modifikasjoner, fordi går vi til strekkelig langt inn i atomet finnes det ikke lenger noe fast stoff. Når forholdet mellom atomkjernen og elektronene er som en fotball i forhold til knappenålshoder på månen er det tydelig at det meste av fast stoff er tomrom. Vitenskapen er likevel ikke lett å rukke. Paradigmer dør ikke lett, selv om motbevisene står i kø, klamrer mange seg fortsatt til en slik mekanisk modell av virkeligheten.

De fleste religionene har løst dette problemet allerede i utgangspunktet ved å henvise til en guddommelig åndskraft som opprinnelig årsak. Lenge var mytologier og religion det som dominerte menneskets virkelighetsoppfatning med blind tro og strengt forbud mot å tenke selv. Den greske antikken brøt dette fangenskapet og dannet grunnlaget for vestlig sivilisasjon ved å besvare livets eksistensielle spørsmål gjennom filosofi og vitenskap. I kjølvannet oppstod teknologi, industriell revolusjon og en fenomenal vekst i kultur og kunnskap. Gjennom filosofihistorien er det flere idealister enn materialister. Det vil si en posisjon hvor det anerkjennes at livets opprinnelse og grunnlag er idéer, intelligens og bevissthet i ulike varianter. Med materialistiske lesebriller er dette nesten umulig å forstå. Verden som fysisk, materiell og virkelig virker så totalt overbevisende at det krever ganske stor forestillingsevne å tenke seg til at dette egentlig er energi, vibrasjoner og til slutt noe så abstrakt, vagt og nærmest ikke-eksisterende som tanker, idéer og bevissthet.

For de fleste åndelige er deres idealisme en tro basert på en avvisning av materialisme, uten at det nødvendigvis kan forklares rasjonelt. For mange er det heller ikke det viktigste, men snarere å holde døren åpen for at tilværelsen dypest sett er et uforklarlig mysterium, og det finnes mer mellom himmel og jord enn de fleste andre steder.

Statisk og dynamisk åndelighet

Den franske filosofen Henri Bergson påpekte i sin tid to grunnleggende former for religion og som også gjelder for ulike former for åndelighet. Den statiske og den dynamiske.

Motivasjonen for statisk tro er trygghet. Mange som søker til kristendommen og andre religioner gjør det fordi innenfor kirkedørene, i moskeen og i menigheten er det varmt og godt. Her er det rom for alle, her gis det anerkjennelse og oppmerksomhet. Det er alltid en hjelpende hånd ikke langt unna, eller en skulder å gråte på. Alle er medlemmer av samme stamme, snakker felles språk, deler tro og står ofte sterkt sammen mot ytre fiender. Salighet av å tilhøre de utvalgte, rett-troende og de frelste får endorfinene og lykkhormonene til å synge og lykken til å skinne ut av manges øyne. Det er lav smerteterskel for alt som kan forstyrre idyllen og den religiøse komfortsonen. Kritiske spørsmål til trosgrunnlaget eller dogmene er ikke bare en trussel, det er farlig. Kravet om å tenke likt, tro og mene det samme håndheves strengt. Gruppen holdes sammen av frykt, fordi trygghet søkes for å bli fri fra frykt. Utenfor den indre ordnede verden råder kaos.

Motivasjonen for dynamisk religion er å søke sannhet. Det religiøse felleskapet er uinteressant fordi en sannhetssøker innser at dette er en vei alle må gå alene. Tro, dogmer og oppleste og vedtatte sannheter er ikke den høyeste autoriteten, men egen fornuft og selvstendige tenkning. Det er heller ingen lojalitet til en bestemt religion og ord fra Jesus, Buddha eller Lao-Tzu kan være like meningsfulle. Dynamisk religion søker ofte ut over religionene og blir nettopp det mange vil kalle for åndelige, med en forståelse av at i de fleste religioner finnes universelle sannheter alle prøver å nærme seg og uttrykke på ulike måter.

De fleste som blir åndelige eller alternative har oftest forlatt sin opprinnelige stamme. De har gjerne gitt opp medlemskapet i kirken, er kritiske til vitenskapens materialistiske syn og har begitt seg ut på sin egen åndelige reise. I det alternative finner de en ny stamme. De kommer inn i en ny menighet av likesinnede, med fellesskap, lignende trosgrunnlag og flere av ingrediensene i statisk religion.

Innen det nyreligiøse finnes det også trossamfunn, med små og store menigheter i ulike varianter. Spesielt har importen av den indiske guru-modellen dannet grunnlag for ulike sekter, med full underkastelse av en karismatisk leder og en gruppe av tilhengere organisert etter maurtueprinsippet. Osho-bevegelsen var oppsiktsvekkende av mange grunner. Den indiske filosofiprofessoren Bhagwan Shree Rajneesh senere kalt Osho hadde 250 000 tilhengere i sine velmaktsdager på 1980 tallet. De færreste av dem reagerte på at han hadde 96 Rolls Royce i garasjen og en personlig garderobe

som overgikk Ludvig den fjortende. Indiske guruer var lite forberedt på et liv i Vesten med penger, makt, berømmelse og kvinner som falt som fluer, like lite som Vestens åndelig søkende var forberedt på guru-scenens mange farer.

Det åndelige landskapet er omfattende og variert fra små lukkede dogmatiske sekter, til et mer løst felleskap av noenlunde likesinnede uten noen organisatorisk tilknytning, annet enn å lese mange av de samme bøkene, være opptatt av åndelige emner og orientere seg etter sine personlige sannheter på ulike måter. Alle beveger seg fra det statiske til det dynamiske i ulikt tempo. For de fleste er det en prosess av åndelig modenheter og vekst.

Livskvalitetene - gunaene

I alle livets forhold finnes tre tilstander; sattva, rajas og tamas.

Sattva; det opplysende, klare, inspirerte, kreative, gledesfylte og fredelige.

Rajas; det aktive, rastløse, handlende, aggressive, smertefulle, projiserende og urolige.

Tamas; det passive, sløve, trøtte, ubevisste, fortrenkende, unnvikende, stagnerte, tunge og mørke.

Alle går vi gjennom disse tre tilstandene i løpet av et døgn. Når vekkerklokken ringer om morgenen er mange dominert av tamas. Det er treghet, sløvheter og motstand mot å stå opp, komme seg ut av sengen og starte dagen. En frisk dusj får en som regel i gang, lyst til å gjøre noe oppstår og rajas har overtatt i forhold til tamas. Gjennom dagen dukker det opp lyse idéer, en tar en pause og lar blikket hvile på et vakkert landskap, mediterer, hører musikk og lar seg inspirere og blir lett til sinns, det er sattva.

En billedhogger som vil lage en skulptur starter med en inspirert idé, det er sattva. Så skaffer han seg en stor tung marmorblokk, det er tamas. Deretter begynner alt arbeidet med å hogge ut skulpturen, det er rajas. Alt fra å smøre en brødskive til å lage et univers følger samme oppskrift av informasjon, energi og stoff.

Alt er preget av en sammensetning av disse tre livskvalitetene eller gunaene i ulike kombinasjoner. For eksempel mat. Å spise mat preget av de ulike gunaene har en direkte innvirkning på kropp og psyke. Mye kjøtt, en stor dessert og rause doser alkohol fremmer ikke akkurat klar tenkning. Fruktjuice og tropiske frukter kan være bra for meditasjon og andre reiser i eteriske luftlag, men neppe som frokost for en tømmerhogger.

Personer har også medfødt dominans av gunaene med dermed varierende fysisk og mental konstitusjon. En vil da velge aktiviteter, yrke, mat, venner, livsstil og åndelighet tilsvarende.

Tamasisk åndelighet

Det er klart langt mer sattvisk for en narkoman å skifte ut avhengigheten av rus med Jesus, men det er fortsatt avhengighet. Gleden og lykken strømmende ut av ethvert karismatisk vekkelsemøte er ekte nok, men religion og åndelighet basert på blind tro er fortsatt sløvende, fordummende, primitivt, fryktbasert og tamasisk.

Det kan virke uskyldig, men blind tro er en form for ondskap fordi det legitimerer å handle irrasjonelt. Det er umenneskelig fordi menneskelighet er basert på at vi handler rasjonelt i forhold til hverandre. Listen over hva mennesker fortar seg av absurde handlinger fordi det står i en religiøs bok og angivelig er diktet av en høyere usynlig åndelig makt er omfattende. Fra avlatshandel til heksebrenning, fra omskjæring til burka, fra henging av homofile til steining av voldtatte kvinner, fra ikke å kjøre bil på lørdager til at kvinner ikke får kjøre bil i det hele tatt. Fra kvinners påbud om å tie i forsamlinger til menns rettigheter til flere koner eller å gifte seg med barn. Om det er religion, kultur eller tradisjon spiller ingen rolle. Det er fortsatt uttrykk for manglende evne til å tenke selv, eller frykt for å forbryte seg mot fellesskapets normer.

Å oppsøke synske kan være en form for ansvarsfraskrivelse for egne valg. Det er passiviserende særlig hvis en stoler mer på hva synske personer ser i krystallkulen enn hva en tenker selv. Kanalisering og kontakt med avdøde havner ofte i samme kategori, sammen med spiritisme og annen påkallelse av åndskrefter fra lavere astralplan. Det finnes kanaliseringer hvor genuine åndelige lærere formidler åndelig visdom verdt å lytte til, men jevnt over er sceneshow med kontakt med åndeverdenen banalt, trivielt og et bevis på at ingen blir smartere bare fordi de dør.

Å la seg innrullere hos en guru og inngå i folden i en organisasjon eller ashram kan være et trygt sted å være. Men varsellampene bør blinke hvis det koster mye penger, det forventes å arbeide gratis, gurun har høyere status og flere privilegier enn andre og går til sengs med de vakreste kvinnene. Ofte fortrenses slike uoverensstemmelser mellom liv og lære. Trygghet trumfer sannhet og overstråles av guruens blendene karisma, ufeilbarlighet og gudelignende status. Et slikt åndelig felleskap er ofte som en familie. Å forlate det medfører at mange ender i krisesentre for personer utstøtt fra sekter. I troen på at man er med på noe åndelig er det et selvbedrag. Lengselen etter en farsfigur er alt for ofte den egentlige motivasjonen bak denne form for engasjement.

Religioner eller åndelige bevegelser som oppfordrer til vold er under alle omstendigheter ekstremt tamasisk. Ofte følger det med løfter om et bedre liv i det hinsidige ved å ofre seg for det guddommelige. Dette er selvsagt makthaveres eldste triks i boken av å bruke religion som ideologisk propaganda for å fremme mål alt annet enn åndelige.

Religion har som spesialitet å tro på det meningsløse og absurde. At Gud elsket mennesket så høyt at han ga sin sønn slik at de kunne torturere ham, spikre ham på et kors inntil han døde og dermed oppnå evig syndsforlatelse og frelse hører blant de drøyeste. Bortsett fra at dette er en symbolsk historie om hvordan å dø fra gammel kunnskap for å erverve ny, tolker de fleste dette bokstavelig som et barbarisk blodoffer.

Dette kortslutter et hvert forsøk på å tenke rasjonelt og det er også meningen.

I den alternative verden mangler det heller ikke på absurde trosforestillinger. Her er det fritt fram for det meste og ingen grenser for hvor mye regelrett tull som det er mulig å tro på. Det er videre nærmest tabu å kritisere andres trosforestillinger og idéer ut fra en en naiv oppfatning av at sannhet er en privatsak, og alle har rett til sin egen sannhet. Tro uten et snev av rasjonelt grunnlag er tamasiske, uansett i hvilken innpakning det kommer. Det er rasjonelt å tro, men ikke blindt.

Rajasisk åndelighet

Ut over trygghet, tilhørighet og felleskap tilbyr religion og åndelige bevegelser også underholdning i form av opplevelser. I tider preget av hardt arbeid, enkle kår med få begivenheter i livet var gudstjenesten på den eneste fridagen i uken en sterk opplevelse. Kirkerommet med katedralsk takhøyde, brusende orgeltoner, glassmalerier og en prest messende på uforståelig latin var en nøye iscenesatt forestilling for å fremkalle underdanighet, hengivelse, respekt for autoriteter og åndelige opplevelser ut over den grå hverdag.

I dag har denne seansen ikke lenger samme påvirkningskraft. Mange forlater kirken fordi det er for kjedelig. Sjamanrommer, delfinsvømming, å gå på glødende kull, meditasjonsretreat, tantrisk sex, kontakt med engler, løfter om opplysning og kosmisk orgasme er utvilsomt mer attraktivt. I prinsippet er det ingen forskjell på tradisjonell kristendom og det meste av nyåndeligheten. Det er kun en annen form for underholdning. Motivasjonen av å oppleve noe utenom det vanlige, for å gi mening, tro og håp i en tilsynelatende meningsløs verden er fortsatt den samme.

Å oppsøke en kirke, et tempel eller et hellig sted handler for mange om å skape en stemning, atmosfære og gi en følelsesmessig opplevelse. I det nyåndelige dukker det opp en helt ny verden av religiøse symboler, engler, buddhafigurer, røkelse, krystaller, delfiner, hinduistiske guder, gurubilder, mantrasang og mye mer. Det kan videre påvirke kostvaner, valg av klær, innredning av hjemmet og bli en livsstil. Det er inspirerende å bli påminnet om det åndelige, men det er likevel overfladisk hvis åndelighet begrenser seg til bare stemning og atmosfære.

Andre tar jakten på opplevelser mye lenger. De oppsøker guruer i India, mediterer regelmessig, gjør yoga, drar til Sør Amerika og drikker ayahuasca, går på kurs, leser bøker og blir åndelige søkere. De begynner oppstigningen opp den bratte fjellveggen mot de store åndelige høyder. Aller øverst troner Buddha, Jesus og diverse åndelige fyrtårn som har realisert den åndelige verdens ultimate mål; opplysning, samadhi, frigjøring eller enhet med Gud for å nevne noen av betegnelsene. Lenger ned langs fjellveggen befinner alle de andre klatrerne seg hierarkisk inndelt avhengig av hvor langt de har nådd på vei opp mot toppen. Motivasjonen som driver dem er jakten på spesielle opplevelser.

I prinsippet er det ingen forskjell på å spise en bløtkake, god sex, en bra film, en reise til Syden eller en åndelig opplevelse. Det er alt sammen opplevelser. De kommer og

går og er objekter i sinnet. Å søke etter åndelige opplevelser er derfor en form for åndelig materialisme. For mange er den åndelige verden ikke annet et stort kjøpesenter for ulike typer eksotiske opplevelser.

Sattvisk åndelighet

Etter lenge nok åndelig søken etter opplevelser møter den søkende til slutt veggen. Opplevelser oppstår, men de går alltid over og etterlater kun savn etter å oppleve det en gang til. Tilsvarende med frustrasjon over hver eneste meditasjon hvor det ikke skjedde denne gangen heller. Å oppdage at opplevelser er en blindvei og en er fortsatt like frustrert og begrenset som en var da en begynte, gjør mange desillusjonerte, mister motet og gir opp den åndelige søken og heller velger et vanlig liv.

De gode nyhetene er imidlertid at jeg er opplyst allerede. Jeg kan ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er. Problemet er at jeg ikke forstår dette. Problemet er uvitenhet om min natur, ikke opplevelser. Uvitenhet fjernes ikke gjennom handlinger, men gjennom kunnskap. Paulo Coelho beskriver denne erkjennelsen i den populære boken, *Alkymisten*. Det er fortellingen om gutten som reiser ut i verden på jakt etter sannhet. Etter utallige opplevelser oppdager han at skatten han leter etter er begravet hjemme i sin egen hage hvor han startet.

Dette er ingen ny oppdagelse, eller enda en ny profet i den åndelige verden som har sett lyset og hvor en kan innrullere seg i hans eller hennes pengemaskin. Dette har vært kjent til alle tider og ligger i hjertet av de fleste religioner. Når Jesus omtaler seg selv som verdens lys henviser han til seg selv som bevissthet. Det uttrykker en forståelse av at verden er ikke-dualistisk. Det er ingen adskilthet, alt er ett, eller som han uttrykte det, «Jeg og Faderen er ett.»

I dette perspektivet er jeg ikke den personen jeg tror jeg er, med en kropp, ego, følelser, tanker, personlighet, stjerne tegn, nasjonalitet, alder, kjønn og et sted å bo, men jeg er bevisstheten som vet om denne personen. Det er ikke personen som blir frigjort og kan tilføye en egen status til den åndelige CV'en i kraft av å hatt en spesiell opplevelse, men jeg blir fri fra den personen jeg tror jeg er. Opplevelser er snarere problemet fordi det skaper avhengighet. Frihet er å være fri fra opplevelser, ved at jeg forstår at jeg er den samme før og etter en opplevelse, og er upåvirket av opplevelser, slik havet er uendret av vannet fra elvene som renner ut i det.

Denne form for åndelighet krever kvalifikasjoner. De fleste har vært gjennom de lavere stadiene av åndelig søken og innsett at det gir ikke varige svar. Et brennende behov for frihet må til for å tilegne seg denne kunnskapen. Det er ikke nok med en teoretisk forståelse, men kunnskapen om hvem jeg er og min ikke-dualistiske natur må integreres så dypt at den er konstant og operativ i alle livssituasjoner.

Frigjøring fører til frihet fra det jeg liker og misliker, og frihet fra avhengighet til begjær og frykt. Bortsett fra det blir livet det samme. Det er kun den eksistensielle og forkrøplende følelsen av begrensning, ensomhet og mangel som forsvinner i en selvtilitt og permanent tilfredshet av å være hel, full, komplett og uforanderlig i en stadig forander-

lig verden. Det gir ingen spesiell status, kun tilfredshet og frihet. Den åndelige søken opphører.

Fra et ikke-dualistisk perspektiv gir det ingen mening å snakke om noe åndelig, i motsetning til noe materielt. Det er ingen motsetning mellom ånd og materie. Alt er bevissthet. Verdens myriader av fenomener er som bølger på havet. Det er ingen motsetning mellom bølgene og havet, det er alt sammen vann. Dualisme og ikke-dualisme eksisterer samtidig. Det er kun et spørsmål om perspektiv av identifisere seg med bølgene eller havet. Bølgene kommer og går og er ikke virkelige, mens havet forblir uendret og er virkelig. Verden er en projeksjon i bevissthet, med en tilsynelatende verden av motsetninger og dualisme. Dette er livets illusjon eller Maya. Å bryte ut av denne illusjonen gjennom forståelse er frigjøring.



Noter:

Note 1

Språkrådet er enig med en omfattende og interessant begrunnelse. Også de fleste i en engasjert debatt på Facebook hvor spørsmålet ble reist om det er forskjell på å være åndelig eller spirituell.

Professor i religionsvitenskap Anne Kalvig var blant dem som engasjerte seg og svarte slik:

«Spirituell er jo avleia av latinsk spiritus på både engelsk og norsk. Norsk har faktisk større mangfold her, for me har åndeleg som høyrer saman med pust. Spirituell har også tradisjonelt blitt brukt om kristen praksis, det er ganske variert bruk og innhaldstolking av dei to orda.

- Men er det en forskjell mellom ordene, med ulik definisjon av hver?

Nei, eg trur ikkje det. Meir kva kontekst og assosisasjonar dei gjev.»

Slik svarte Nina Normann Ferguson, redaktør i Bokklubben Energica:

«Interessant spørsmål. Selv bruker jeg konsekvent åndelig. For meg betyr spirituell morsom, vittig, åndfull; det samme sier Norsk synonymordbok. Jeg har truffet personer som sier de ikke får kontakt med ordet åndelig, kun med spirituell/spirituelt selv om de i sin praksis forholder seg til den åndelige verden (ikke den spirituelle verden - om det er noe slikt), og ikke har problemer med å uttrykke det. Jeg har undret meg mange ganger over denne dobbeltheten og tenker at ordet åndelig muligens oppleves som konfronter-

ende? Det er et langt mer nakent ord enn spirituell (når sistnevnte brukes som popularisert synonym med åndelig), men det er og blir det norske ordet for engelsk spiritual. Jeg tenker derfor at den som kjenner fremmedfølelse eller motstand mot begrepet åndelig og må filtrere det gjennom anglisismen spirituell, har en åndelig jobb å gjøre på det personlige planet.»

Note 2:

En litt dypere esoterisk meningen bak New Age ble introdusert i rock-musicalen Hair i 1969 i denne setningen i sangen Aqarius:

When the moon is in the Seventh House
And Jupiter aligns with Mars
Then peace will guide the planets
And love will steer the stars
This is the dawning of the age of Aquarius

Bortsett fra at den astrologiske sjargongen er bare tull, er forestillingen om Vannmannens tidsalder astrologisk korrekt. Det er en 2000 års periode som vi angivelig er på vei inn i og hvor mer helhetstenkning, humanisme og opplysning vil prege alle områder av kulturen, vitenskap, teknologi, medisin og tro og livssyn. Innen det åndelige feltet er det en impuls av å se helhet i alle religioner og en felles essens i de fleste av dem.

Det store bildet

«Finnes jeg fordi jeg opplever verden, eller finnes verden fordi jeg opplever den?»

Hvor kommer jeg fra? Hvordan er verden skapt? Hva er virkeligheten? Finnes det mening? Dette er de evige spørsmålene mennesket har stilt seg til alle tider. På tross av vitenskap, teknologi og kunnskapsutvikling ser vi ikke ut til å ha kommet nærmere svarene. De mest grunnleggende spørsmålene om livet og universets opprinnelse er fortsatt et mysterium. Vitenskapens eksplosjonsteori er like tafatt som Bibelens skapelse av verden på en snau uke. Det er begge mytologier. La oss likevel undersøke hvordan verden er skrudd sammen så langt som fornuften rekker, basert på hva vi rent faktisk kan vite.

Vedanta

Dette er ikke en øvelse i hobbyfilosofi, men et forsøk på å forklare den kosmologiske forståelsen i de gamle indiske vedaskriftene. Vedaene består av tusenvis av poetiske vers fordelt på forskjellige skriftsamlinger. De fortaper seg i en svunnen fortid, men antas å ha sin opprinnelse i den vediske perioden fra omtrent 1500 – 500 år før vår tidsregning.

Dette er en form for åpenbart eller kanalisert visdom oppstått blant seere eller rishier. Ingen personer har satt sitt navn på denne kunnskapen da den anses ikke å være menneskeskapt, men kommer fra bevisstheten som en slags bruksanvisning over livet.

Den har vi selvsagt hørt før. Enhver religionsstifter vet at det gir langt større autoritet å tillegge gudommelige og overjordiske krefter forfatterskapet av religiøse skrifter enn å ha kokt det opp på bakrommet. Vedaene er snarere en vitenskap hvor troselementet er redusert til et minimum og kravet til rasjonalitet og forståelse til maksimum.

Vedaene består av fire deler; artha, kama, dharma og moksha. Artha er hvordan å dekke vårt mest grunnleggende behov; trygghet. Det er hvordan å skape rikdom, velstand og et godt liv. Kama er nytelse, estetikk, kunst og hvordan å verdsette og forskjønne livet. Innføring i elskovskunsten, Kamasutraene har sin opprinnelse i denne delen av vedaene. Dharma er personlige og samfunnsmessige etiske retningslinjer for å leve i harmoni og overenstemmelse med universets orden. Moksha er livets høyeste mål og hvordan å bli fri. Det er å knekke livets kode og leve med full forståelse av hvordan livet virker og hvordan å leve fritt og lykkelig.

De to siste delene av vedaene, dharma og moksha kalles vedanta. Vedanta består av tre kilder, Upanishadene, Bhagavad Gita og Brahmasutraene. Vedanta blir formidlet

fra lærer til elev gjennom en flere tusenårig tradisjon. Ingen personer setter heller her sitt navn på kunnskapen, men et større fellesskap sørger for å beskytte, bevare og holde den vedlike. Vedanta er ingen gurutradsisjon, men undervisningen er basert på vennskap og formidles ofte gratis.

Eksistens + bevissthet = Sant

Hvordan eksistens har oppstått gir vedaene ikke noe svar på. Spørsmålet avvises fordi logikken bryter uunnngåelig sammen. Det vi vet er at eksistens finnes. Det er det eneste jeg med sikkerhet kan vite og ikke kan benekte. Jeg kan ikke si at jeg ikke-finnes. Ikke-eksistens er en umulighet. Det går ikke an å gå inn i et rom og si at her er det ingenting, fordi jeg er jo nødt til å være der for å konstatere akkurat det. Eksistens kan heller ikke ha noen begynnelse, fordi det vil forutsette ikke-eksistens. Det er som å spørre hvor verdensrommet begynner eller slutter, og hva var før det?

Eksistens og bevissthet er det samme. Det går ikke an å eksistere uten at du er klar over at du eksisterer. Det går ikke an å si at jeg opplever ingenting. Det er også en opplevelse. Jeg må jo være bevisst for å kunne konstatere akkurat dette. Eksistens uten bevissthet er meningsløst.

Vedaenes utgangspunkt er at eksistens og bevissthet finnes, har alltid vært, har ingen begynnelse eller slutt. Dette er ikke et spørsmål om tro, men en ren logisk observasjon av vår egen væren. At eksistens finnes, må vi nøye oss med å konstatere er et stort mysterium. At noe kan oppstå ut av ingenting er en logisk umulighet, men i Bakvendtland kan tydeligvis alt gå an.

Ikke-dualisme

I eksistens eller bevissthet finnes ingen adskilthet. Det er en logisk konsekvens av grenseløshet og uendelighet. Det finnes kun én virkelighet. Den er ikke oppdelt i forskjellige virkeligheter, like lite som det skulle finnes forskjellige uendeligheter. Eksistens eller bevissthet er alt som er. Det finnes ikke noe utenfor virkeligheten. Bevissthet er ikke-dualistisk. Det ene uten det andre. Det omtales som ikke-dualistisk fordi enhet eller det ene, forutsetter adskilthet og det andre.

Problemet med ikke-dualisme er at dette er ikke slik jeg opplever det. Det ser vitterlig ut som jeg lever i en verden av adskilte objekter. Jeg opplever meg som forskjellig fra andre mennesker, katten i sofaen, møblene i rommet, bilene på veiene, fjellene i bakgrunnen og solen på himmelen. Vi har et innebygd eller tillært dualistisk syn på oss selv og verden, men det er ikke slik virkeligheten er. Vi ser ikke verden slik den er, men dette kommer vi til.

Polaritet

Før noe ble skapt fantes kun bevissthet. Det fantes som en potensialitet, som et stort hvitt lerret hvor ingen form for skapelse enda var blitt malt på. Bevissthet eksisterte kun som oppmerksomhet uten noe å oppleve.

Fysikeren Nassim Haramein har et fint bilde på denne situasjonen og sammenligner det med et svømmebasseng. Dette er en litt spesiell type fordi det har ingen murvegger, men er uendelig. Det er som verdensrommet uten begynnelse eller slutt. Bassenget er ikke tomt, men fylt med vann. Når vannet står helt stille virker det som ingenting skjer og uten noen former for liv. Men så skjer det plutselig noe. En liten vibrasjon oppstår, en liten virvel i vannet. Så er det plutselig noe å oppleve. Et objekt har oppstått. Så oppstår flere vibrasjoner og til slutt baler det på seg med en hel mylder av opplevelser. *Oppmerksomhet uten et objekt er bevissthet, oppmerksomhet med et objekt kalles en opplevelse.*

Slik kan vi forestille oss at dualisme oppstår. Ut av det ene, oppstår de to, og ut av de to oppstår de ti tusen ting, er slik det uttrykkes i taoismen. Skapelsesmyter verden over har ofte et lignende utgangspunkt. Kristendommen er ikke noe unntak, hvor den første kjernefamilien av Faderen, Den hellige ånd og Sønnen er en variasjon over samme tema. Korset er et symbol på dualisme i likhet med den jødiske Davidstjernen, halv-månen i islam, yin-yang tegnet, det buddhistiske solkorset eller det mer frodige shivalingam symbolet i hinduismen.



Maya

Bevissthet er utenfor tid og rom. For noe som er over alt og eksisterer alltid er det meningsløst å snakke om tid og rom. Bevissthet er hva fysikere kaller uten lokalitet. Den kan ikke måles, veies eller telles fordi det er ikke et objekt. Språket byr her på problemer fordi bevissthet omtales som et språklig objekt, men hvordan kan det være et ord på "noe" som inneholder eller er alt? Språket er som fingeren som peker på månen, men er ikke månen.

Virvlene i svømmebassenget er objekter. De er fysiske, kan måles, har en tidsmessig varighet og er objekter i livets koordinatsystem av tid og rom. De er ikke virkelige, men kun tilsynelatende virkelige. For at noe skal være virkelig må det være uforanderlig. Alt som beveger seg er ikke virkelig. Det eksisterer, men oppfyller ikke kriteriene for å være virkelig. En drøm om natten eksisterer, men er forsvunnet neste morgen. Likeså dagen i går er også borte vekk i dag. Alt du har opplevd fram til nå er også borte. Hele den fysiske verden er atomer og energi i bevegelse. Den mentale verden av tanker og følelser er også objekter, bare finere vibrasjoner i samme virkelighetsplan. Dette er en drømmeverden, så godt laget at de fleste tror den er virkelig. Denne illusjonen kalles Maya.

Subjekt og objekt

Det finnes to kategorier i eksistensen, subjekt og objekt. Altså jeg, subjektet, bevisstheten og objektene som oppstår i bevisstheten. Subjektet er virkelig, objektene er midlertidige og kun tilsynelatende virkelige. Å forstå forskjellen på hva som er virkelig og ikke virkelig er frigjøring.

Bevisstheten er ikke noe langt borte, mystisk og kun tilgjengelig i årevis med meditasjon. Bevisstheten er meg. Den helt opplagte, selvfølgelig viten jeg har av at jeg finnes. Jeg trenger ikke gjøre noe for å vite at jeg finnes – jeg bare vet det. Ingen har fortalt meg at jeg eksisterer eller er bevisst. Det er totalt selvinnlysende og selvfølgelig. Det er noe alle vet, men de færreste forstår implikasjonene av.

Hvordan bevisstheten på denne måten kan dele seg i tilsynelatende to, i subjekt og objekt er også et mysterium vedanta ikke har noen forklaring på. Maya betyr det som får det umulige til å bli mulig.

Det er ingen motsetning mellom ikke-dualisme og dualisme. De eksisterer samtidig. Det er ingen motsetning mellom havet og bølgene, eller det kosmiske bassenget og virvlene som oppstår i det. Det er alt sammen vann, slik alle fenomener er bevissthet. Bølgene er avhengig av havet for sin eksistens, mens havet er fri fra bølgene. Uten bevissthet ville det ikke være noen verden, slik virvlene i bassenget kan ikke oppstå uten vann. Derfor finnes jeg ikke fordi jeg opplever verden, men verden finnes fordi jeg opplever den. Hvis det ikke fantes bevissthet, ville det heller ikke være noen verden.

Gunaene

Maya er en kraft i bevisstheten. Den er det samme som bevissthet, men likevel forskjellig (sic). Den er som en edderkopp som ut av seg selv spinner livets kosmiske vev.

Foreløpig er ingenting skapt. Alt som finnes er bevissthet. Skapelsen er i ferd med å bli født i påvente av at de første virvlene i det kosmiske svømmebassenget skal oppstå.

Til dette trengs tre krefter. De kalles gunaene: *Sattva*, *Rajas* og *Tamas*. Eller informasjon, energi og stoff. Et hvilket som helst byggeprosjekt starter med en idé, plan og kunnskap, det er sattva. Deretter følger materialene i form av fysisk stoff, det er tamas. Så kreves det arbeid for å bygge etter planen. Denne energien er rajas. Disse tre kreftene gjennomtrenger alt. Alle fenomener er en kombinasjon av disse tre i ulike

varianter. Alltid med dominans av det ene i forhold til de to andre. Fra å smøre seg en brødkive til å skape et univers følger samme fremgangsmåte.

Skapelsen oppstår i intrikate matematiske kombinasjoner av de tre gunaene og resulterer i de fem elementene: eter, luft, ild, vann og jord.

Det kausale plan

Se på universet som én stor person og alle livsformer som celler i en stor kosmisk organisme. Eller for å sitere den danske forfatteren Hanne-Vibeke Holst: «Verden er én stor organisme, der æder og drikker, skider og sover, elsker og skændes. Alltid.» *

Denne organismen har tre kropper eller eksisterer på tre plan: Det kausale, subtile og grove. I mennesket tilsvarer det underbevissthet, sinnet og kroppen.

Alt liv er basert på hukommelse eller informasjon. Det kausale plan består av all informasjonen som skal til for å skape solsystemer, dyr, mennesker og myriader av livsformer. Det er kunnskapen som får et hvert hjerte til å slå, enhver fordøyelse til å absorbere mat og enhver livsform til å følge sin nedlagte programmering. Det vil være umulig å fungere uten hukommelse. Vi ville ikke ha språk, for vi ville ikke huske hva ordene betyr. Vi ville ikke kunne tenke fordi det ville være umulig å holde styr på begreper og forestillinger. Familie, kjæreste og venner kan vi også glemme, for vi vil ikke huske hvem de er. Kroppens biologiske funksjoner ville også opphøre, da de forutsetter informasjon og kunnskap.

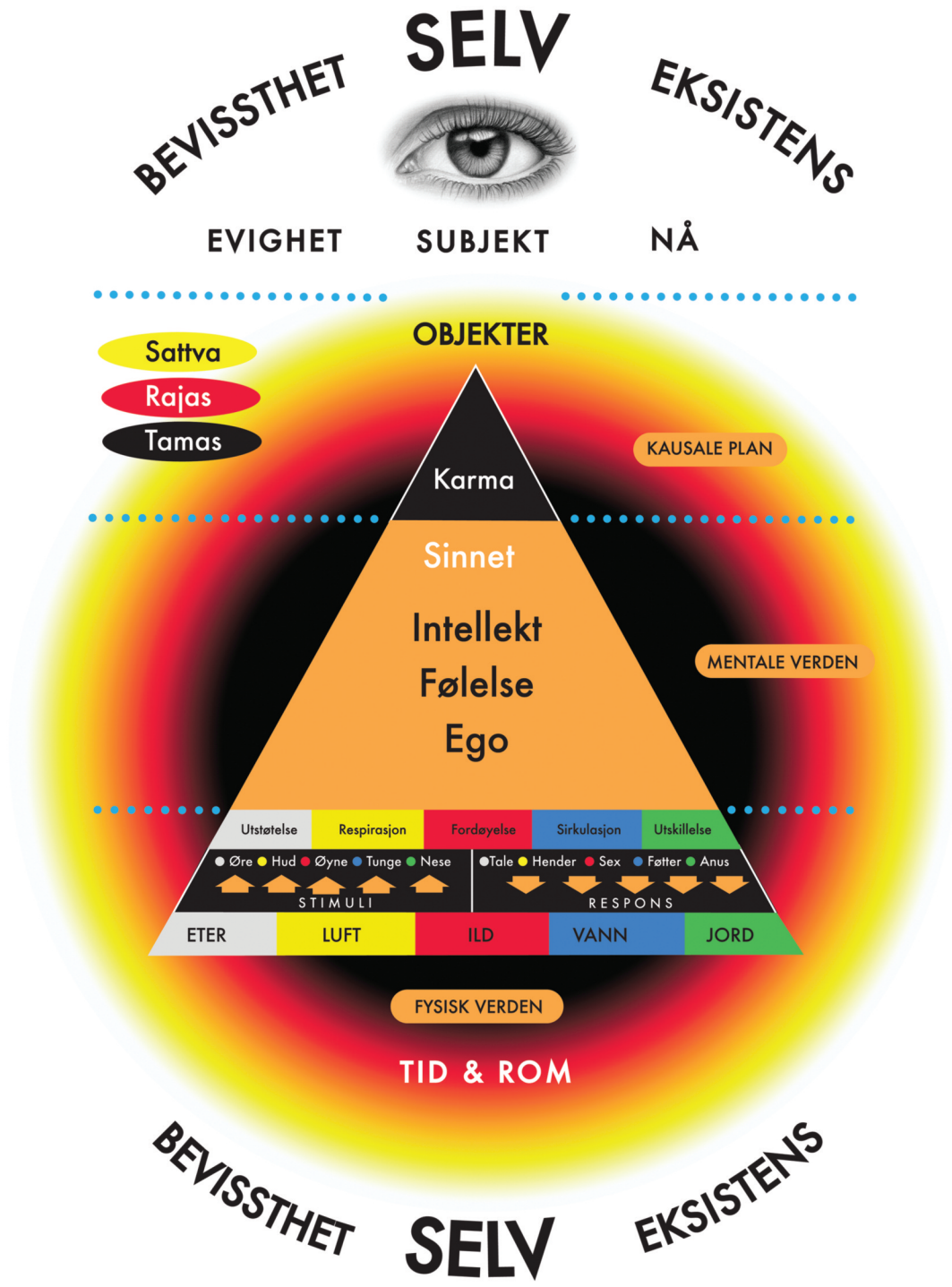
Denne hukommelsen er langt ut over gener og hjernefunksjoner, men er snarere en kosmisk databank med informasjon fra tidligere kosmiske tidsaldre og detaljstyring ned til hvert minste atom. Biologen *Rupert Sheldrake* har introdusert forestillingen om «morphic fields» som en form for biologisk internett hvor naturen lagrer og laster ned informasjon, fremfor at det er lokalt lagret i kroppen. Det tilsvarer å tro at hallodamen i fjernsynet sitter inne i TV-apparatet.

I det kausale plan lagres *vasanas* og *karma*. *Vasanas* er tendenser, *karma* er dypere vaner og tankemønstre. Det er tankeprogrammer som lagres i en kosmisk sammenheng for universet selv, men også for hvert enkelt individ og skapning. Her formes livsmønstre som gjør at noen blir hunder, andre katter og andre igjen mennesker. Og videre mennesker med ulike fysiske og mentale disposisjoner og født inn i ulike omgivelser og omstendigheter. De fleste dyr innenfor samme art er nokså like. Alle giraffer ser nesten like ut. Blant menneskene er variasjonene mye større fordi forekomsten av *vasanas* og *karma* er langt mer detaljerte og komplekse.

I følge vedaene finnes kosmiske tidsaldre på milliarder av år hvor universet går inn og ut av manifestering. Det kalles Brahmans døgn, hvor slik vi er aktive om dagen og sover om natten, følger universet en lignende syklus. Slik vi husker opplevelser fra gårsdagen og tidligere i livet, husker også universet fra tidligere tidsaldre.

I en datamaskin tilsvarer det kausale plan all programmeringen og all den underliggende informasjonen av hvordan de opprinnelige elektroniske signalene er or-

* Hanne-Vibeke Holst: *En lykkelig kvinne*, s. 23.



ganisert. Instinkter, vaner, lyster, behov, idéer, følelser og impulser kommer fra denne underbevisste strømmen av informasjon. De aller fleste tankene er impulser fra det kausale plan som stiger til overflaten og får oss til å handle og reagere. Egoet spretter inn etterpå og tar eierskap over handlingen, men egentlig er de fleste styrt av opparbeidete vasanas og karma fra tidligere handlinger, i går, i fjor eller fra tidligere liv. Vasanas og karma endres som følge av vaner og levemåte. Som du sår skal du høste, og vi får det vi fortjener.

Det subtile plan

Alt vi opplever skjer i sinnet. Det er som en dataskjerm bestående av informasjon fra de fem sansene; syn, lukt, smak, hørsel og følelse. I tillegg kommer følelser, tanker, minner og identifikasjonen med å være et ego. Dette er hvor du opplever livet. Det ser ut som verden er der ute et sted. Undersøker vi dette nærmere, er et stearinlys ikke der ute, men et bilde av lyset på «dataskjermen» i ditt eget sinn.

Sinnet består av følelser, ego og intellektet. De henger sammen og utgjør en enhet. Følelser er ikke til å stole på. De er flyktige, kommer og går og er alltid subjektive. Egoet er også upålitelig fordi det er en mental konstruksjon, kronisk selvopptatt og blåst ut av enhver proporsjon. Det tror det er den viktigste personen på jorden på tross av åtte milliarder andre medmennesker. Dette er den personen du tror du er. Her er det fritt fram for dikting, redigering, retouchering og et selvilde alt etter eget forogdt-befinnende.

Intellektet er imidlertid det eneste du kan stole på. Ja, en skal lytte til hjertet som det så vakkert heter, men i siste instans er det tankene som fatter beslutningene. Følelser kommer ikke av seg selv, de er styrt av tanker. Det er hva du tenker som bestemmer hva du føler. Ikke bli sint på døren hvis du slår hodet inn i den. Du blir sint fordi du hadde forventninger om at døren ikke skulle stå i veien. Når ting ikke går som forventet kommer ofte negative følelser, og tilsvarende positive når livet går din vei.

Enhver skapning med bevissthet kalles en jiva. Det er ikke bevisstheten i sin totalitet. En jiva kan ikke skape universer, men hver *jiva* er en form for reflektert bevissthet. Det kan sammenlignes med slik månen mottar lys fra solen. De er begge det samme lyset, men månen låner kun lyset fra solen. Enhver jiva er derfor begrenset ut fra sin form og hvilken kropp den befinner seg i. Jivaer er bevissthetens mulighet til å oppleve universet gjennom milliarder av forskjellige kikkhull.

De grove plan

Slik dataverdenen forutsetter fysiske datamaskiner, trenger også jivaen en fysisk kropp for å fungere i den fysiske verden. Slik internett eksisterer uavhengig av datamaskinene rundt omkring i de tusen hjem, eksisterer jivaen også uavhengig av kroppen. Når kroppen dør forlater jivaen livet på jorden og fortsetter å oppleve i andre sfærer. Følelser, intellekt og ego overlever kroppen hvilket spesielt nær-døden opplevelser og kontakt med avdøde ofte demonstrerer.

Bevisstheten gjennom Maya skaper den fysiske verden hvor hver enkelt skapelse inngår i et interaktivt forhold av stimuli og respons. Gjennom de fem sansene mottar sinnet impulser fra den fysiske verden, og gjennom de fem organene for handling; tale, hender, kjønnsorganer, føtter og anus, har det også mulighet for å respondere. I tillegg er det også fem energi- eller pranastrømmer som driver kroppens funksjoner: Utstøtelse, respirasjon, fordøyelse, sirkulasjon og utskillelse.

Den umiddelbare tolkningen av disse impulsene fra omverdenen og at det tilsynelatende er fri vilje til å påvirke omgivelsene, er at verden er virkelig. Men dette er virvler i det kosmiske svømmebassenget. Livet er som et dataspill. Det er en virtuell virkelighet, men så godt laget at de fleste går fem på.

Hva med Gud?

Universet er intelligent designet og styres av kosmisk intelligens. Totaliteten av denne intelligensen er Gud, Isvara eller dharmafeltet. Dette er ikke en stor person og en slags Supermann i himmelen som forventer å bli dyrket, tilbedt og tar det svært ille opp om ingen tror på ham. Gud er ikke bevisstheten, men en effekt av maya. Dette er tekniske overganger og i visse sammenhenger vil bevissthet, Selvet, Isvara, Brahman eller Gud være det samme. Det finnes ikke en gud, eller flere guder, det finnes ingenting annet enn Gud..

Eller som Alice Herz-Sommer (1903-2014), verdens eldste Holocaust overlever uttrykte det: «Livet er vakkert. Vi må være takknemlige for at vi lever. Overalt hvor du ser, er det skjønnhet. Jeg vet om det dårlige, men jeg ser etter det som er godt. Men selv det dårlige er også godt.»

Livet er godt

Selvet består av tre aspekter: Eksistens, bevissthet og lyksalighet eller Sat Chit Ananda. Slik det kosmiske svømmebassenget er fullt, er bevisstheten det også. Forståelsen av at bevisstheten er upåvirket av opplevelser gir frihet. Grunnen til at det er underholdende og avslappende å se film er fordi du vet at du er fri fra det som skjer på lerretet. Du vet at en hvilken som helst film kan ikke påvirke deg. Når skyting oppstår på kino er det ingen grunn til å gjemme seg bak stolene. På kino er det en lyskilde som projiserer bildene ut på filmlerret. Livet fungerer på samme måte. Lyskilden som projiserer ut alle opplevelsene er bevissthet.

Denne friheten er tilfredshet. Gleden ved å være til er kjærlighet. Det er alt bevisstheten retter oppmerksomheten mot. Kjærlighet er bevissthetens natur. Derfor er livet godt å leve. De aller færreste vil dø. De aller fleste vil leve, i hvert fall en dag til. Vi elsker oss selv og livet så mye at alt vi gjør er for å ha det godt som mulig til enhver tid. Selv dem som begår selvmord gjør det fordi de elsker seg selv så mye at de vil bli fri fra lidelsen. Det er godt å være til, det er godt å være bevisst. Dette er lyksalighet, kun sperret og begrenset av behov og begjær og troen på at jeg mangler noe, mens jeg vel og merke ikke som et begrenset ego, men som bevissthet, er full hel, komplett, lykkelig og mangler ingenting. Forståelsen av dette er frihet.

Et kosmisk drama

Ondskap finnes. Men hva er en kriminalroman uten mord, kjeltringer og noen som forstyrrer idyllen hvor alle er bare snille med hverandre? Verden er som et stort data-spill hvor hvert enkelt jiva har mulighet til å leve ut sin karma. Nettopp fordi det er en verden av tilsynelatende dualisme, adskilthet og motsetninger gir det en mulighet for en ubegrenset variasjon av opplevelser. Verden er ment som underholdning, men med et publikum for nervøst til å le. Verden er en grensesprengende opplevelse og livs-utfoldelse. Det er en kosmisk dans det er meningen skal nytes, verdsettes og leves.

Mange fanges i livets illusjon fordi de ikke forstår hvordan livet virker og blir ulykkelige. De søker konstant etter lykke i objekter; penger, ting, sex, underholdning, makt, berømmelse og følelsen av å være god. De leter etter tilfredsstillelse, mens bevisstheten er allerede tilfreds.

Mennesket er tragisk fordi det har både kunnskap og uvitenhet samtidig. Dyr har ikke slike problemer, de har kun uvitenhet. Menneskets oppgave er å bli kvitt sin eksistensielle lidelse som følger av å være fanget i livets dualistiske matrix. Bevisstheten er allerede fri, alt jeg trenger er å fjerne min uvitenhet. Uvitenhet fjernes ikke gjennom handlinger, men gjennom kunnskap.



18

Bevissthet

«Det som ikke er virkelig eksisterer ikke. Det som er virkelig opphører aldri å eksistere. Denne kunnskapen vil sette deg fri. Vit at det som gjennomtrenger hele universet aldri kan odelegges. Ingen kan odelegge det som aldri forandrer seg. Bevisstheten kan ikke odelegges selv om den lever i døende kroppes.»

Bhagavad Gita, kap 2, 16.

Bevissthet er et ord som dukker opp i mange sammehenger. Det kan bety noe vi retter oppmerksomhet mot eller selve oppmerksomheten i seg selv. Bevissthet finnes i alt vi gjør og ingenting kan eksistere uten bevissthet. Her er et forsøk på å bli mer bevisst på hva det vil så si å være bevisst.

Begrepsavklaring

Bevissthet brukes ofte innen selvutvikling og åndelighet. Kanskje er det behov for en begrepsavklaring, for hva betyr det egentlig? Særlig når det snakkes om ny bevissthet og den nye spiritualiteten gir det inntrykk av at det er oppdaget noe nytt. Dersom man innfører begrepet om ny bevissthet, så finnes selvfølgelig også gammel bevissthet. Og snakker man om høyere bevissthet, ja så impliserer det også lavere bevissthet.

Ved å gjøre bevissthet til en kvalitet på denne måten, åpnes ballet for hierarki, status og hvor noen har høyere bevissthet enn andre. Mennesket har høyere bevissthet enn sjimpanser vil mange si. Og med samme logikk har intellektuelle høyere bevissthet enn håndverkere kanskje. Denne form for elitetenkning har også funnet veien inn i det alternative, med en form for åndssnobberi og arroganse hvor noen er mer bevisste enn andre.

Bevissthetsutvikling og evolusjon av bevissthet har også funnet veien inn språkbruken. Igjen impliserer dette at bevissthet er noe som utvikles og at noen følger er kommet lenger i løypen enn andre, og noen er mer utviklet enn andre.

Andre mener imidlertid at bevissthet kan ikke endre seg. Ingenting kan eksistere uten bevissthet. Det går ikke an å si at noe ikke finnes, fordi det vil følge være bevissthet til stede for å kunne konstatere akkurat det. Derfor kan det ikke være noe før bevissthet. Bevissthet har ingen begynnelse eller slutt, - den er evig og eksisterer ikke i tid og rom. Å snakke om den nye evigheten blir følgelig meningsløst.

Bevissthet kan også brukes om noe en retter oppmerksomheten mot. Da snakker vi om miljøbevissthet, ansvarsbevissthet og mer bevisst bruk av bilbelte. Ny bevissthet blir

da et uttrykk for å være åpen for å tenke nytt. Tatt i betraktning at bevissthet er det aller mest essensielle i tilværelsen blir det et ord det stilles større krav til en presis språkbruk enn andre. Få ord er mer relevant å ha et bevisst forhold til enn akkurat dette.

Den opplagte bevisstheten

At jeg finnes er det eneste jeg kan vite med sikkerhet, og ikke kan benekte. «Jeg eksisterer ikke», er selvmotsigende og umulig. For noen er jo der til å konstatere akkurat dette.

Denne viten er bevissthet. Det vil si det helt alminnelige, opplagte og selvfølgelig i at jeg finnes. Det er den våkenheten, tilstedeværelsen og evnen til å observere som jeg erfarer alt gjennom. Den finnes hele tiden, og legges ikke merke til, slik vi sjeldent tenker over tyngdekraften eller luften vi puster. Vi lar oss fortape i alt vi opplever, uten å tenke over hvem det er som egentlig opplever det.

Subjekt og objekt

Bevissthet kan ikke gjøres til et objekt. Bare prøv. Hvis du sier at du opplever bevissthet som en bestemt følelse i hjertet, så blir det neste spørsmålet hvem er det som opplever denne følelsen? Bevisstheten kan altså ikke observere seg selv, den er selvopplevende. Bevisstheten er som en lommelykt. Den lyser på alt den retter oppmerksomheten mot, gjør det kjent og bringer det inn i synsfeltet, men denne lyskilden fra lykten kan ikke vende seg rundt og lyse på seg selv. Dette gjør bevissthet til subjekt, og alt annet som oppleves er objekter i bevisstheten.

Dette skiller bevisste vesener fra døde ting. Bevissthet gjør oss til et subjekt. Et brød kan du skjære i to og få to halve brød. Et menneske kan ikke deles i to, og så har du to halve mennesker. Et menneske som mister en arm, er ikke mindre menneske. Det er fortsatt fullt ut et menneske, bare uten en arm.

Et paradoks

Fordi bevissthet ikke kan gjøres til et objekt eller ting som kan observeres betyr det at det har ingen fysisk eksistens. Det eksisterer ikke i tid og rom, det er hva fysikere vil kalle uten lokalitet. Bevisstheten har følgelig heller ingen grenser, ingen begynnelse, ingen slutt. Bevisstheten er totalt fri.

Kroppen vår har lokalitet, den eksisterer i tid og rom, med klare fysiske begrensninger. Det oppleves frustrerende å leve i et slikt døende dyr, som før eller senere går ut på dato. Følgelig prøver vi å presse så mange opplevelser ut av livet som mulig mens vi ennå har tid.

Det kan virke som et paradoks at begge disse dimensjonene eksisterer i oss samtidig. Vi er i kraft av vår bevissthet ubegrensete, frie og uten lokalitet, og samtidig begrensete gjennom å være knyttet til en fysisk kropp.

Det samme paradokset har oppstått innen kvantefysikken. Går en tilstrekkelig langt inn i atomet kommer en til energi, og deretter til ingenting, eller hva fysikerne kaller

ubegrenset potensialitet, uten fysisk form, uten eksistens i tid og rom og uten lokalitet. Enkelte fysikere gjør koblingen til bevissthet og samtidig anerkjenner at dette er langt fra ny kunnskap, men finnes i blant annet i vedaene, taoismen og andre tidligere østlige kunnskapstradisjoner.

Ikke-dualisme

Vi står her overfor et valg. Er jeg kroppen, tankene, følelsene og alle opplevelsene mine, altså alle objektene i bevisstheten? Eller er jeg bevisstheten, subjektet som opplever? Og hva er forskjellen?

- Ta en kulepenn og hold den i hånden, og spør, hvor er kulepennen?
- Sannsynligvis svarer du at kulepennen er i hånden.
- Grunnen til at du opplever kulepennen er fordi lys skinner på den. Lysstrålene sendes videre til øynene. Der treffer de netthinnen, bildet snus opp ned, elektriske og kjemiske signaler sendes videre til hjernen og i sinnet formes et bilde av det du ser. Kulepennen er altså ikke i hånden, men et bilde i sinnet.

Det neste spørsmålet er om det finnes en grense mellom bevisstheten som opplever dette bildet i sinnet, og bildet i sinnet? Det er ingen slike grenser. Faktisk er det bevisstheten som skaper dette bildet. Hvis bevisstheten ikke hadde fantes ville det ikke være mulig å oppleve dette bildet.

Konklusjonen på dette er ganske grensesprengende. Det betyr at verden er ikke der ute et sted, men verden er i meg. Jeg er sinnet, og følgelig er jeg verden. Verden er i meg.

Det er kun en tilsynelatende adskilthet mellom subjekt og objekt. Det er ingen dualisme, men ikke-dualisme, hvor alt er ett. Det er riktignok et skille mellom subjekt og objekt uten at det blir til dualisme. Opplevelsene er i meg, men opplevelsene er ikke meg. For eksempel en bølge på havet kan ikke eksistere uten havet, men havet kan eksistere uten bølger. En skjorte av bomull kan ikke eksistere uten bomull. Men bomull trenger ikke å være en skjorte. Slik oppstår verden som en drømmeverden, projisert ut av bevissthet.

Å bli fri

Å forstå forskjellen mellom subjekt og objekt er frihet. I prinsippet er dette veldig enkelt, men i praksis viser det seg å være vanskelig blant annet på grunn av sin enkelhet. Dette er vanskelig fordi slik vi er blitt oppdratt til å oppleve verden kontinuerlig motsier en slik forståelse. Språket og alt vi gjør er basert på forestillingen av at jeg er kroppen min, og ikke bevisstheten. Det er basert på at verden er virkelig. Når vi holder en kulepenn i hånden ser det vitterlig ut som kulepennen er i hånden. Dualisme er kun en idé, en forestilling om verden, et mentalt valg av å se verden som adskilte objekter. Å se verden som ikke-dualistisk er minst like logisk og ved nærmere undersøkelse nærmere sannheten enn dualisme.

Ved nærmere undersøkelse er bevissthet det eneste som er virkelig, alt annet er en illusjon. Dette betyr ikke at verden ikke finnes, den eksisterer, men er bare ikke virkelig. For eksempel oppleves en drøm virkelig når den står på, men når du våkner neste morgen skjønner du at det kun var en drøm. Slik er også denne ytre verden. Hvor blir dagene av, dersom gårsdagen var virkelig, skulle en tro at den kunne hentes fram igjen.

Å gjennomskue livets illusjon og bli fri er en forståelse. Det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, fordi du er fri allerede. Problemet er at du ikke forstår dette. Du har et kunnskapsproblem. Prosessen av å bli fri er en avlæring av feil forestillinger om deg selv.

Misforståelser i den åndelige verden

Den aller største misforståelsen i den åndelige verden er troen på at frigjøring er en opplevelse. Det har skapt en modell hvor noen er kommet lenger enn andre fordi de har hatt spesielle opplevelser og har klatret høyere på den åndelige karrierestigen. Dette er blitt melket for alt det er verdt av religioner, guruer og åndelige bevegelser siden tidenes morgen. Maktmisbruk, privilegier, seksuelle utskielser og økonomisk utnyttning følger uunngåelig med i dragsuget. Unntakene er sjeldnere enn regelen.

Opplevelser er også objekter i bevisstheten. Følgelig er det å jakte på opplevelser kun en form for åndelig materialisme. I prinsippet er det ingen forskjell på å søke lykken i penger og sex eller åndelige opplevelser. Om turen går til et meditasjonsretreat eller shoppingtur til New York er det kun en jakt på ulike typer opplevelser. Det er fortsatt en jakt på objekter.

I sjeldne tilfeller kan opplevelser virke frigjørende i den grad personen er i stand til å trekke lærdom ut av opplevelsen og forstå forskjellen mellom subjekt og objekt. Den legendariske *Ramana Maharshi* er et slikt eksempel. Den åndelige verden kan by på mange spektakulære opplevelser, men opplevelser er ikke poenget. I de fleste tilfeller skaper det kun en form for avhengighet, hvor neste gang en setter seg for å meditere er det for å fremkalle den samme opplevelsen en gang til. Og skuffelsen blir tilsvarende stor når det ikke skjer denne gangen heller.

To veier til frigjøring

Dette er ikke nye tanker, og det finnes mange moderne lærere som underviser denne form for ikke-dualisme og forståelse av hvem vi er og hva bevissthet er.

Problemet er bare at de fleste ikke forstår det. Selv om en får det forklart mange ganger, skal det svært mye til å bryte identifikasjonen med kroppen og se verden som en illusjon. Denne programmering sitter så dypt i oss, at det skal mye til å forandre slike inngroddede mønstre. *En må være kvalifisert for å tilegne seg en slik forståelse.*

Bhagavad Gita som er en del av grunnpilarene i vedisk kunnskap tar høyde for dette dillemmaet. Bhagavad Gita er hovedsakelig en dialog mellom Krishna og Arjuna. Selv om scenen er en slagmark og Arjuna forbereder seg til å gå i krig handler dette om instruksjoner i å leve et åndelig liv, forstå seg selv og oppnå frigjøring. Krishna forsøker

først å forklare Arjuna hvem han er og om ikke-dualisme, men i likhet med de fleste forstår Arjuna det ikke. Derfor lærer Krishna ham en annen metode.

Det er en annen vei utenom den direkte veien av forståelse, og denne metoden er *karma yoga*. Det vil si å arbeide uten tanke på fruktene av arbeidet. Å ofre alle ens handlinger til Gud, ut fra takknemmelighet og forståelse for at resultatene av handlingene ikke er opp til meg, men til Gud. Gud er et nokså belastet ord. I denne sammenhengen er dette ikke en personlig gud, men kraften som har skapt og styrer verden gjennom en ufattelig lovmessighet og intelligens.

Alle former for yoga og ulike former for åndelig praksis er definert som handlinger og hører inn under karma yoga. Det er ingen andre spesielle former for yoga som bhakti yoga, raja yoga, kundalini yoga, - det er alt sammen ulike former for karma yoga, i følge Bhagavad Gita.

Det er altså to veier til frigjøring, en for dem som forstår at de ikke er kroppen, og en for dem som fortsatt tror de er kroppen. Når du tror du er kroppen blir du derfor nødt til å forholde deg til den verden du tror er virkelig. Ellers blir du bare frustrert. *Hensikten med karma yoga er å legge grunnlaget for at forståelsen til slutt siver inn og at en tilegner seg forståelsen av at en er bevissthet og forstår at en er fri allerede. Karma yoga er for å gjøre en kvalifisert til den direkte formen for yoga som er jnana yoga, kunnskapens yoga.*

Vedanta

Dette er ikke noe nytt. Dette er en flere tusen årig vitenskap om virkelighetens natur. Denne kunnskapen har sine røtter i de gamle vedaene og upanishadene, og kalles vedanta. Det er ingen guruer eller bestemte lærere som gjør krav på opphavsrettigheter eller fremstår som skapere av denne kunnskapen. Vedanta er kilden til flere åndelige retninger som yoga, hinduisme og buddhisme.

Vedanta betyr slutten på kunnskap. Noen tolker dette mer beskjedent at det betyr slutten på vedaene. Andre at det er den ultimate kunnskapen, den åndelige reisens endestasjon og ut over vedanta er det ikke mer verdt å vite. Livets høyeste mål av frigjøring er oppnådd.

Det er ingen tro, religion eller filosofi, men en metode til å undersøke ens egen erfaring av virkeligheten og virkeliggjøre alle åndelige veiers ultimate mål – å bli fri. Essensen av vedanta er at alt er bevissthet. Verden er ikke-dualistisk. Det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, for du er fri allerede. Problemet for de fleste er at de ikke forstår dette. Så veien å gå er å bli kvitt ens uvitenhet. Til det er vedanta et redskap.



19

Yoga

Yoga har tatt verden med storm. Fra en eksotisk blanding av merkelige kroppstillinger, røkelse, hinduistiske guder og oransjekleddede guruer har yoga blitt en etablert treningsform. Mistenksomhet er forvandlet til aksept. Yoga har funnet vei til treningssentre, gymnastikksaler, klasserom, arbeidsplasser og dukker opp i mange sammenhenger hvor det er behov for avspenning, indre ro og balansert trening av kropp og sinn. Yoga er en helhetlig treningsform, – men hva er yoga egentlig? Hva er målet? Er yoga for å få den fineste rumpen i byen, – eller er det en åndelig vei til å finne seg selv?

Yogaens frontfigurer

Oppfattelsen av yoga som en flere tusenårig tradisjon fra bortgjemte huler i Himalaya, fra de dype indiske jungler eller fra Gangeselvens bredder, er en myte med modifikasjoner. Enkelte yogastillinger for meditasjon, ulike yogateknikker og pustøvelser har vært i omløp blant yogier, fakirer og mystikere gjennom tidene, men yoga fikk først i nyere tid en mer systematisert og modernisert form.

Få har hatt større betydning for yogaens renessanse enn *Swami Sivananda (1887 - 1963)*. Han utdannet en rekke dynamiske swamier og yogalærere som i løpet av siste halvdel av århundret spredde yoga til store deler av verden. De fleste av dagens yogalærere i Vesten er direkte eller indirekte knyttet til denne grenen av yoga.

Særlig betydningsfull er også *BKS Iyengar (1918-2014)*. Hans stil av detaljert kroppskontroll, kroppsholdning og perfeksjonisme har satt sitt preg på manges utførelse av yoga. Det er interessant å legge merke til at flere celebriteter i den vestlige verden viser en kroppsholdning preget av denne yogaformen. Slik sett har Iyengar yoga hatt innflytelse på vestlig kultur og påvirket et nytt kroppsideal særlig blant treningsorienterte.

Meditasjon er også en del av yogasystemet. *Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008)* som utenom å lære Beatles å meditere fikk et par millioner i den vestlige verden til å gjenta et hemmelig mantra 20 minutter to ganger om dagen. Ingen har lært flere å meditere enn ham. Ord som mantra, guru og meditasjon har funnet vei inn i dagligtalen og preger vestlig kultur på flere måter enn meditasjons effekt av å redusere manges blodtrykk, øke kreativitet, konsentrasjonsevne og en rekke målbare fysiologiske avspenningsreaksjoner.

Paramahansa Yogananda (1893-1952) var en indisk yogi som etablerte seg i USA. Han ble særlig kjent gjennom utgivelsen av boken; *En yogis selvbiografi*, i 1946. Utenom å inneholde et mirakel på hver side har den inspirert millioner verden over, og er en klassiker innen åndelig litteratur.

Utenom disse bidragene finnes en rekke andre yogalærere med sin egen stil, form og variant av yogasystemet. Det vrirler derfor med navn på ulike skoler og retninger, for mange til å få full oversikt over, alt samlet innenfor en stor paraply under navnet yoga.

Hatha yoga er ofte betegnelsen på generell yoga med en balansert blanding av yogastil-linger, pusteøvelser og avspenning. *Iyengar yoga*, *Ashtanga yoga*, *Kundalini yoga m.m.* er mer spesifikke stilarter ofte knyttet til enkelte lærere.

Yogaens åtte trinn

Gullstandarden for yoga er *Yoga sutraene*. Det er et lite komprimert skrift bestående av 196 aforismer forfattet av *Patanjali* som trolig levde 200 - 250 år før vår tidsregning. Teksten er særlig berømt fordi den definerer yoga og introduserer yogaens åtte trinn:

1. *Etiske forbud - Yama*
2. *Etiske påbud - Niyama*
3. *Fysiske stillinger - Asanas*
4. *Pusteøvelser - Pranayama*
5. *Avspenning - Pratyahara*
6. *Konsentrasjon - Dharana*
7. *Meditasjon - Dhyana*
8. *Frigjøring - Samadhi*

Av frykt for å bli oppfattet som religion eller moraliserende hopper de fleste yogalærere i Vesten over de etiske grunnreglene, hvis de i det hele tatt har hørt om dem. Andre som for eksempel Iyengar yoga inkluderer stort sett kun de fysiske stillingene og til nød pusteøvelser for mer avanserte elever. Andre igjen som *TM* eller *Transcendental Meditasjon* introdusert av Maharishi på 1960 tallet praktiserer for eksempel kun meditasjon, med unntak av mer avanserte kurser, hvorav deres kurs i yogisk flyvning er blant de mer spektakulære bidragene på yogascenen. Andre igjen særlig i Sivananda tradisjonen, praktiserer en mer integrert variant og inkluderer de fleste, eller alle de åtte trinnene.

Målet med yoga

Med Patanjali er yoga en stige med trinnvis progresjon fra begynnelse til slutt. Målet er frigjøring. Underforstått er folk flest ufrie, bundet av spenninger, stress, ubalanse og på andre måter defekte og mangelfulle. Dette kan yoga gjøre noe med. Ved å trene ulike nivåer av kropp og psyke kan eleven etter mange års trening og under veiledning av en lærer, nå det endelige målet av frigjøring.

Særlig berømt er sutraen som beskriver yoga som kontroll over tankestrømmene i sinnet. Når det oppnås, skinner bevisstheten gjennom slik en diamant tar farge av underlaget den ligger på. Dette tolkes ofte som at sinnet må bringes under kontroll, tankene må opphøre og egoet må settes til side for at frigjøring i form av en grenseoverskridende opplevelse skal kunne oppstå.

Patanjali-yoga som inkluderer alle de åtte trinnene, begrenser seg ikke bare til fysisk trening, men er en åndelig praksis av total personlig transformasjon til å virkeliggjøre menneskets fulle potensial. Det finnes enkelte slike åndelige fyrtårn lysende aller øverst i åndshierakiet som *Buddha*, *Jesus*, *Ramakrishna*, *Ramana*, *Yogananda*, *Sivananda* og en del andre selverklærte eller av andre erklærte opplyste eller selvrealiserte.

Det er kun de aller ivrigste yogautøvere som legger listen så høyt. Størstedelen av yogautøvere oppsøker yoga for avspenning, trening og større fysisk og mentalt velvære. Kun en liten del av yogautøvere er åndelig søkere og går videre til de mer avanserte grenene av yogasystemet.

Yogaens fire veier

I en åndelig sammenheng finnes yoga i ytterligere varianter. Yoga betyr å forene. Selvrealisering eller frigjøring, beskrives ofte som å forene det individuelle selv med det universelle selv, eller individets forening med Gud. Med en slik målsetting sammenfaller yoga med flere former for religion. *Swami Vivekananda (1863-1902)* introduserte i sin tid fire slike veier til frigjøring og kalte dem, raja-, bhakti-, karma-, og jnana yoga.

Raja yoga betyr den kongelige veien. Det er teknikkenes yoga hvor frigjøring eller samadhi kan oppnås gjennom Patanjali-yoga eller varianter av yogasystemet som hatha-, kriya-, laya-, mantra-, kundalini-, tantra- yoga og andre.

Bhakti yoga er kjærligheten og hengivelsens yoga. Her er det få teknikker annet enn mantrasang, bønn, pilgrimsvandring og ulike religiøse ritualer. De fleste religioner er varianter av bhakti med et sterkt element av tro.

Karma yoga er en praksis av ofring og avstå fra resultatet av handlinger. Ved å kultivere en holdning av aksept og redusere personlige preferanser overfor utfallet av handlinger fjernes karma uten å skape ny. Karma yoga er å tjene Gud, eller å gjøre det som er nødvendig uten hensyn til personlige behov, men det som tjener helheten eller *dharma*.

Jnana yoga er kunnskapens yoga. Det er å oppnå frigjøring gjennom kunnskap og forståelse. Dette er den viktigste og ofte mest undervurderte formen for yoga, fordi som vi skal se senere, er det den eneste veien til frigjøring.

En integrert yogapraksis vil oftest inkludere alle disse fire yogaformene. En utbredt og populær oppfattelse er at disse yogaretningene skal tilpasses den enkeltes psykologi. Raja yoga er da for de rasjonelle og oppdagelsesreisende i sinnets indre territorier. Bhakti yoga er for de mer emosjonelle. Karma yoga for de mer praktiske, og Jnana yoga for de intellektuelle og mentale typene.

Dessverre er dette en misforståelse. Alle har et sinn bestående av følelser, intellekt og ego. Å kultivere en av disse retningene på bekostning av andre, skaper ubalanse. Egentlig er det kun to former for yoga, karma yoga og jnana yoga. Både bhakti-, og raja yoga er handlinger og faller derfor inn under karma yoga.

Dualisme

Så langt er denne fremstillingen av yoga dualistisk. Det vil si basert på forestillingen at jeg er kroppen, tankene, personligheten og den personen jeg tror jeg er. Den det er bilde av i passet, med en historie, alder, kjønn, sosiale relasjoner, nasjonalitet, utdanning, stjerne-tegn og et sted å bo. Dette er slik de aller fleste oppfatter seg selv og omverdenen, fordi det er jo slik det ser ut. Det ser ut som jeg befinner meg i en verden omgitt av og adskilt fra objekter, møbler, biler, hus, trær, dyr og andre mennesker.

Denne selvoppfattelsen fører uunngåelig til at jeg opplever meg selv som begrenset. Jeg vil sammenligne meg med andre, føle meg mangelfull og vite at jeg lever på lånt tid, fordi en vakker dag dør kroppen og livet tar slutt.

Årsaken til begjær

Denne følelsen av mangel danner videre grunnlag for en umettelig strøm av begjær. Og når begjærene oppfylles er det kun en midlertidig tilfredsstillelse, fordi den grunnleggende følelsen av mangel adresseres ikke og det er kun et tidsspørsmål til nye begjær dukker opp. *Georg Bernhard Shaw* sa det så treffende: «Det finnes to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det du vil ha. Den andre er å få det...»

Buddha hadde rett, årsaken til lidelse er begjær, men han glemte å forklare hva som er årsak til begjærene. Det er nettopp det dualistiske synet på virkeligheten og dermed følelsen av begrensning og mangel.

Løsningen for de fleste er å søke objekter som kan tilfredsstille begjærene. De fleste begjærer penger fordi det gir materiell trygghet og er nøkkelen til å tilfredsstille de fleste behov. Deretter kommer kjærlighet og behovet for en partner som kan gi en kontinuerlig strøm av gode følelser av bekreftelse, oppmerksomhet, omsorg og dekke andre intime behov. Makt, berømmelse og å være god, står også høyt i kurs hos mange, men penger og kjærlighet er de to største for de fleste.

Åndelig materialisme

Når alt dette ikke lenger er tilfredsstillende nok blir mange åndelige søkere. De begjærer mer eksotiske opplevelser som en reise til føttene av en guru i India, indre ro i meditasjon, delfinsvømming, tantrisk sex og hva annet opplevelsesmarkedet som har vokst fram i kjølvannet av overflodssamfunnet kan tilby.

En søken etter åndelige opplevelser er i prinsippet ikke forskjellig fra å se en film, en tur til Syden eller gleden ved å kjøpe et nytt klesplagg. Det er alt sammen opplevelser for å fylle den grunnleggende følelsen av mangel uten at det hjelper.

Det er ingenting galt med å gjøre yoga for å få opplevelser, men det er ikke frigjøring. Tvert i mot forsterker det dualismen ved å tro at jeg mangler en spesiell opplevelse for å bli fri, og at jeg kan bli fri ved å gjøre spesielle handlinger. Dersom målet med yoga defineres som en opplevelse er det fortsatt en form for materialisme - eller snarere åndelig materialisme. Yoga blir ikke annet enn selvforherligelse, med ofte en avhengighet av å føle seg bra. Det er ingenting galt med å føle seg bra, men å forveksle det med frigjøring er en stor feil.

Er du helt brød?

Frigjøring er i prinsippet veldig enkelt, men vanskelig på grunn av sin enkelhet. Alt som skal til er å forstå forskjellen på subjekt og objekt, og implikasjonene av denne forståelsen.

Et brød er et objekt. Det har fysisk form, kan veies, måles og telles. Det har lokalitet. Det eksisterer i tid og rom. Et brød kan også være en vare, det kan kjøpes og eies. Den som eier det kan gjøre med det hva det vil. Skjære det i to for eksempel og det gir to halve brød, eller skjære det i skiver å få brødsiver.

Et menneske er et subjekt. Det kan ikke deles i to for å få to halve mennesker. Både armer og ben og det meste av kroppen kan fjernes og det vil fortsatt være et helt menneske. Et menneske kan heller ikke eies og en kan ikke gjøre med et menneske hva en vil, uten å vise disrespekt og i verste fall komme i alvorlig konflikt med loven. Subjektet har ingen fysisk lokalitet. Det finnes ikke i hjernen et eller annet sted. Det eksisterer ikke i tid og rom. Subjektet er bevissthet og eksistens. Det er som verdensrommet, det har ingen begynnelse eller slutt. Subjektet bare er. Det er grenseløst og fritt.

Selvrealisering

Dessverre er denne helt enkle og opplagte iaktakelsen av forskjellen på et brød og et menneske, mellom subjekt og objekt gått det meste av vestlig vitenskap og filosofi hus forbi. Den åndelige verden er ikke noe unntak. Også her råder en dualistisk oppfatning ved å identifisere seg med kroppen, tankene og følelsene istedenfor den jeg egentlig er, subjektet og den helt opplagte, selvfølgelige og alminnelige viten jeg har av å være til, våken, oppmerksom og bevisst.

Frigjøring er forståelsen og erkjennelsen av at jeg er subjektet og alt annet er objekter. Kroppen, følelser, tanker og alle typer opplevelser er objekter i bevisstheten, og i prinsippet ikke forskjellig fra møbler, gjenstander og materielle objekter. Jeg sier gjerne at jeg er sulten, men ikke at jeg er stolen jeg sitter på. Dersom jeg forstår hvem jeg er, vil det korrekte være å si at jeg opplever sult. Denne følelsen har ingenting med subjektet å gjøre annet enn at subjektet erfarer det som en opplevelse eller objekt i bevisstheten.

Det er ikke personen som blir frigjort i form av en spesiell grensesprengende opplevelse som dermed kan tilføyes den åndelige CV'en, gjøre personen spesiell og mer spesiell enn andre ved å forflytte seg høyere opp i åndshierakiet. Tvert i mot. Frigjøring er å bli fri fra den personen jeg tror jeg er.

Den høyeste form for yoga

95 prosent av alle yogautøvere har i likhet med en tilsvarende prosentdel i den åndelige verden en dualistisk oppfattelse av yoga og seg selv. De plasserer sin identitet i kroppen, istedenfor i en ikke-dualistisk forståelse av bevissthet, oppmerksomhet og eksistens. De forveksler subjektet med objekter. De ser ikke forskjell på et brød og et menneske, men oppfatter seg selv som et objekt.

De har hørt om at det finnes en større bevissthet og streber gjennom yoga å få et glimt av denne bevisstheten. Bevisstheten forsøkes med dette å gjøres til et objekt. Dette er ikke mulig av den enkle grunn at et subjekt kan ikke gjøres til et objekt, like lite som et øye kan se seg selv, eller en lommelykt kan lyse på seg selv.

Det er en logisk kortslutning og gjør at de fleste yogautøvere kun forsterker sin egen uvitenhet ved å identifisere seg med kroppen og egen personlig selvdyrkelse. Frigjøring er å skifte perspektiv og forstå at yoga er ingen vei til frigjøring, fordi du som bevissthet er allerede fri. Det er bra å trene og holde kroppen i form og slik sett er yoga uovertruffent, men det løser ikke det grunnleggende eksistensielle problemet av å være fri og ubegrenset bevissthet, fanget i identifikasjonen med en begrenset kropp i en alltid forandrende verden. Dette mentale fangenskapet er uvitenhet. Ingen handlinger eller opplevelser fjerner uvitenhet, til det trengs kunnskap. Derfor er Jnana yoga eller kunnskapens yoga, den høyeste form for yoga, hvilket alle yogaformer er en forberedelse til.



20

Bekjennelse

I den åndelige verden finnes den samme konkurransen om status, makt og resurser som ellers i samfunnet. Den harde valutaen er bare ikke penger, men opplevelser. Vi kaller oss alternative og åndelige, men samler på ting som alle andre. Vi er åndelige materialister. Noen har samlet en større kapital av erfaring og opplevelser enn andre. De blir mer spesielle, får høyere status og ender som selvutnevnte moralske ledere. Jeg var en av dem. Kanskje er det på tide å ta et oppgjør med arrogansen og det moralske hovmotet blant de åndelige?

På jakt etter en annen stamme

På midten av 1970-tallet da mine jevnaldrende begynte å planlegge sitt voksne liv, følte jeg meg fortsatt uforberedt til oppgaven. Puberitetsalderens identitetskrise så aldri ut til å ta slutt. En voksende følelse av mistilpasning i den vanlige verden åpnet døren til en ny. Selvutvikling, yoga, meditasjon, helsekost, astrologi, import av indiske guruer og søken etter det guddommelige hadde kommet til syne i den vestlige verden. 1968-generasjonen, demonstrasjonene mot Vietnamkrigen, ungdomsopprøret, politisk radikalisering, rock and roll, kvinnefrigjøring, fri sex, hippiebevegelsen, hasjpipene og Woodstockfestivalen hadde skapt en eksplosiv motkultur. En kulturrevolusjon skyllet inn over den vestlige verden. I en beruselse av virkelighetsflukt, protest og identitetskrise fulgte ikke lenger ungdommen generasjoner av nedfelte tradisjoner, normer og livssyn. Mange søkte nye veier.

Å strebe etter penger, materielle goder og starte klatringen i karrieresamfunnet virket meningsløst. Å stifte familie med barn, hus og banklån var en fjern drøm. Jeg var klar for et oppgjør med stammen og alle dens verdier. Jeg ble eksentrisk, trivdes i outsiderrollen og begynte å lete etter en ny stamme.

Yoga

Etter et par år med filosofistudier ved universitetet drevet av et brennende behov etter mening og eksistensiell fast grunn under føttene, åpnet møtet med yoga et nytt vindu jeg ikke ante fantes. Jeg oppsøkte en karismatisk guru, flyttet inn i hans lille imperium sammen med et 40 talls andre identitetssøkende flyktninger. Her lot jeg meg innvie i en ny verden av vegetarmat, oransje klær og militære rutiner av yoga og meditasjonsøvelser fra grytidlig morgen til langt på kveld. Livet i denne form for yogakollektiv også kalt ashram, var konstruert etter maurtueprinsippet. På toppen tronet den eneveldeige guruen med diktatorisk makt. Under ham formet det seg et detaljert hieraki

med delegering av autoritet nedover i hakkeordenen fra de øverste offiserene og ned til de nyankomne idiotene på bunnen av systemet. Gradvist steg jeg i gradene etterhvert som tiden arbeidet for meg og metodene av yoga og meditasjon hadde sin effekt i form av mer energi, overskudd og mental klarhet. Jeg lærte etterhvert kodene og mestret spillereglene.

Dette var et sted uten aviser, TV eller andre kikkhull ut mot samfunnet omkring oss. Her møtte jeg personer som ikke visste hvem som var amerikansk president. Guruen så på TV så han fortalte oss at John Lennon var blitt skutt. Det fikk vi tross alt med oss. Viktigere var det kanskje å bli fortalt at vi var verdens beste yogalærere. Alle andre yogaretninger hadde ikke skjønt noen ting og ble hyppig omtalt negativt. Vi var det utvalgte folk omgitt av en fiendtlig og forvirret verden. Hos oss hersket orden, utenfor kaos. Yoga var en gave til menneskeheten. Vår oppgave var å gi den videre i form av yogaundervisning, være veiledere for andre og fremstå som lysende eksempler på yogaens effekter av harmoni, sunnhet, inspirasjon, energi og livsglede. Når elever og utenforstående ofte bemerket fraværet av nettopp slike kvaliteter snakket de for døde ører. Vi var ikke religiøse eller misjonærer, vi bare oppførte oss slik.

Guruverdenen

For vår guru på toppen av vår lille lokale pyramide fantes det en guru over ham igjen. Han hadde også en guru, som hadde sin guru i en lang tradisjon bakover til en svunnen fortid fra yogaens opprinnelse tusenvis av år tilbake. Øverst i dette systemet troner de aller største yogiene og mestrene, *Buddha, Krishna, Jesus, Babaji, Ramakrishna, Milarepa* og en god del andre åndelige fyrtårn. Målet med yoga er å bli opplyst og som dem. Det er oppnåelig bare en mediterer lenge nok, spiser vegetarmat, gjør uselvsk arbeid, totalt underkaster seg guruen og kutter alle bånd til familie, venner og det øvrige samfunnet.

Det er en krevende vei, men belønningen er den ultimate frigjøringen fra all lidelse. I tillegg til en ubeskrivelig opplevelse av kosmisk ekstase, overjordisk lykke og en grenseløs tilstand av kjærlighet. Denne guleroten henges opp foran nesen på ethvert åndelig esel som begir seg i kast med åndelig fjellklatring. Dette gjelder ikke bare innen yoga, men de fleste åndelige retninger og religioner melker denne modellen i ulike varianter.

Noen er likere enn andre

Dette åpner opp for at det er forskjell på folk. Noen er kommet lenger på den åndelige oppstigningen enn andre. Plasseringen i den åndelige fjellveggen viser seg i form av personlig utstråling, høynet energinivå, struttende sunnhet og smittende glede i tillegg til kvaliteter som ydmykhet, medfølelse, barmhjertighet og en betingelsesløs kjærlighet til alt og alle. For de aller mest avanserte følger også overnaturlige evner med i dragsuget som synskhet, evne til å helbrede, være flere steder på en gang, materialisere objekter ut av tynn luft som klokker, gullringer eller hellig aske og en god del andre spektakulære fenomener. Dette er de ytre kriteriene, men ofte er det mange

selverklærte wannabes i gurubransjen som hevder at de har hatt slike opplevelser på det indre plan. Følgelig er de også selvskrevne i dette eksklusive selskap av guruer og andre opplyste. De samler elever rundt seg, bygger organisasjoner med alt fra små menigheter og sekter til verdensomspennende imperier.

Personer med slike opplevelser og evner er spesielle. Det synes både de selv, og ikke minst alle de andre lenger ned i systemet. De underkaster seg, tilber dem, hengir seg, henger bilder av dem om halsen, berører deres føtter og elsker dem av hele sitt hjerte. De viser sin hengivelse gjennom å arbeide gratis, eller såkalt åndelig service for sin egen utviklings skyld. I tillegg til jevnlig økonomiske bidrag i form av dyre kurs og rene pengegaver til den gode sak. Tilbake får de fellesskapsfølelse og opplevelser av å bli magnetisert og løftet til emosjonelle høyder av gruppeenergien. En jevn strøm av åndelige turister flokker seg til slike åndelige oaser som fluer søker til lyset.

Denne modellen avstedkommer nesten uunngåelig maktmisbruk, økonomisk utnyttelse og seksuelt misbruk. Guruer har skapt seg en privilegert tilværelse med overflod av penger, makt, kvinner og berømmelse. Skandalene på guruscenen er mange. De få som har lyktes å holde sin sti ren er snarere unntaket enn regelen.

En åndelig snobb

Etter noen år under den lokale guruen og livet i ashramen bestemte jeg meg for å starte for meg selv. Jeg brøt forbindelsen til sekten slik folk flest forlater sekter, gjennom selvvalgt utstøtelse og påfølgende bannlysning. Jeg forlot stammen og min åndelige familie. Nå var jeg var fredløs og på egenhånd. Det finnes i dag krisesentre for personer som bryter med sekter. Det var ikke nødvendig å la seg innrullere i slik behandling, men avprogrammering, bearbeiding og knytte nytt sosialt nettverk tok likevel sin tid.

Sekter er imidlertid ikke entydig negativt. Dette var en bra sekt, med en rekke positive egenskaper som godt lederskap, kameratskap, disiplin og en langt større fordykning i yoga og meditasjon enn man ville vært i stand til på egenhånd. Grundig yogatrening la grunnlaget for 25 års virke som yogalærer.

Jeg åpnet mitt eget yogasenteret i den byen det sies ingen blir profet i, min egen hjemby. Jeg hadde nok selvinnsikt til å vite at jeg langt fra hadde nådd til topps i den åndelige pyramiden, jeg var ingen Jesus eller Buddha som kom til byen. Men jeg var ikke akkurat noen nybegynner heller, jeg visste mer enn folk flest. Slik ble jeg en miniguru.

Jeg var åndelig, jeg var alternativ. Jeg hadde tilstrekkelig kontakt med den øvrige yogaverdenen og hva som ellers rørte seg innen det alternative til betraktelig å modere yogasektens selvgode, fundamentalistiske og sekteriske virkelighetsoppfatning. Mye satt likevel igjen. Jeg var fortsatt en misjonær for det gode liv basert på yoga, meditasjon, vegetarmat og et åndelig syn på tilværelsen. Jeg var bedre enn andre, jeg var kommet lenger enn dem, jeg var mer utviklet. Jeg var en åndelig snobb.

Åndelig materialisme

Den åndelige verden i denne varianten er ikke forskjellig fra den vanlige verden drevet av penger, status og forbrukersamfunnets verdier. Begge handler om å søke ulike typer opplevelser for personlig tilfredsstillelse. I den åndelige verden går det ikke i biler, hus, pelskåper, diamantringer, champagne, skiferier eller sydenturer, men her valfarter man til India, drar på meditasjonsretreat på Bali, kjøper krystaller, buddhafigurer og jakter andre former for opplevelser. Det er fortsatt en jakt på ting. Det er fortsatt en verden av statussymboler, posisjoner, privilegier og hieraki. En av de mer skandaleomsuste guruene, *Chögyam Trungpa*, kalte det treffende nok, åndelig materialisme.

Det er en form for underholdning for dem som har falt av forbrukerkarusellen og søker etter mer subtile og alternative former for opplevelser i et håp om å finne en dypere mening med livet. Og for å fylle et desperat eksistensielt tomrom av begrensning og ufrihet som uunngåelig følger med av å leve i en dualistisk verden. Det er denne følelsen av mangel og misfornøydhet med oss selv som driver oss til å søke etter lykken i objekter og ting.

En grunnleggende misforståelse

Kortslutningen i denne søken er at opplysning eller frigjøring som er alle åndelige retningers ultimate mål, er definert som en opplevelse. For bevisstheten er en opplevelse kun et objekt i sinnet, på linje med et hvilket som helst annet objekt, det være seg stoler, bord, hus, biler eller kroppen, tanker, følelser og alle former for opplevelser. Ja, den åndelige verden kan tilby fantastiske opplevelser av samadhi, nirvana, kosmisk orgasme og ulike ekstatiske tilstander. Bevisstheten som opplever er likevel den samme hele tiden og forblir uendret.

Problemet er at disse opplevelsene før eller senere opphører, og man er tilbake til den samme begrensede personen man alltid har vært. Opplevelsen skaper en avhengighet, fordi neste gang man setter seg ned for å meditere blir målet å fremkalle denne tilstanden en gang til. Og tilsvarende stor blir skuffelsen dersom det ikke lykkes denne gangen heller. Det er akkurat som sex, en god kopp kaffe, bananasplit eller hva annet som gir umiddelbar tilfredsstillelse. En ønsker etter kort tid å gjenta opplevelsen. Det gir tilfredsstillelse, men aldri varig tilfredshet. Det skaper bare et hjul av avhengighet drevet av frykt og begjær i en evig runddans av smerte og nytelse, inntil man ikke orker mer og gjerne vil av karusellen.

Frigjøring

En person som erklærer seg selv for opplyst har ikke skjønt hva opplysning er. Fordi opplysning er ikke en opplevelse. Opplysning er den frigjøringen som skjer når man kan skille mellom bevisstheten og objektene i bevisstheten. Det er erkjennelsen av jeg er bevissthet, og at alt annet er en tilsynelatende virkelighet som oppstår i meg i form av ulike typer opplevelser. Bevissthet er subjekt og kan ikke gjøres til et objekt. Bevisstheten er som en lampe som lyser på alt den opplever. Denne lyskilden kan ikke vendes rundt å lyse på seg selv.

Det betyr at jeg allerede er opplyst. Det er den jeg er. Jeg er bevissthet. Dette er ikke noe mystisk, langt borte eller en eller annen transcendent tilstand. Det er den helt opplagte viten jeg har av at jeg finnes, at jeg er tilstede, våken og bevisst, her og nå. Det er den viten jeg har av at jeg er klar over at jeg opplever. Dette er så opplagt at det går de fleste hus forbi, det er der i bakgrunnen hele tiden, slik tyngdekraften eller luften vi puster omgir oss, men sjeldent tenker over.

Hvis jeg allerede er opplyst betyr det at det er ingenting jeg kan gjøre for å bli noe jeg allerede er. Prosessen av åndelig utvikling er derfor snarere en avlæring og bli kvitt uvitenheten som forhindrer meg i å forstå hvem jeg er. Denne forståelsen kan jeg kun få gjennom kunnskap. I den grad det kan oppnås gjennom opplevelser er i de sjeldne tilfellene hvor sjelen er moden eller kvalifisert nok til å trekke denne form for kunnskap fra opplevelsen.

Verden er ikke-dualistisk

Denne forståelsen av frigjøring slår bunnen ut av den opplevelsesbaserte formen for åndelig søking. Den slår også bunnen ut av alle former eksklusivitet, bedrevitenhet, overlegenhet og andre former for åndssnobberi. Åndelige materialister er akkurat like uvitende som alle andre i sin jakt på å finne lykken i objekter. Om disse objektene er materielle ting eller mer eksotiske opplevelser er det fortsatt objekter.

Den tilsynelatende dualismen vi opplever ved at det vitterlig ser ut som vi befinner oss i en verden av adskilte objekter i forhold til hverandre er ved nærmere undersøkelse en illusjon. Gjennom kunnskap, ved å undersøke virkelighetens natur vil vi kunne oppdage gjennom vår egen erfaring at det er ingen slik adskilthet. Alt er meg. Alt er bevissthet.

Dette er ikke lett å forstå, og enda vanskeligere å integrere når man har skjønt det. Når man lykkes og begynner å fordype seg i denne form for kunnskap og inntar dette perspektivet forandres ens selvoppfatning. En forstår at det er ikke personen som blir opplyst, som en medalje en kan henge om halsen eller som en opplevelse en kan fortelle til andre og gjøre en spesiell. Ingen er mer spesielle enn andre. Alt er ulike livsformer hvor bevisstheten gir alt liv. Bevisstheten er som strøm og alle livsformer er som lyspærer. Det er strømmen som gir lyspærene liv. Det er ulike former for lyspærer, noen store, andre mindre, ingen er bedre enn andre. Alle har de begrenset holdbarhet, og når de ryker kastes de, uten at det påvirker strømmen.

I den grad det er mulig å føle seg bedre enn andre med et slikt syn, er kun når en mister dette perspektivet av syne og sklir tilbake til den dualistiske oppfatningen av verden og ser alt som adskilt, forskjellig og i konkurranse med hverandre. Når en bryter med denne illusjonen og ser at alt er bevissthet, at alt er i meg, – hvordan kan noe være bedre enn noe annet, når alt er ett?

Vedanta

Dette er ikke noe nytt. Dette er en flere tusen årig vitenskap om virkelighetens natur. Denne kunnskapen har sine røtter i de gamle vedaene og upanishadene, og kalles *vedanta*. Det er ingen guruer eller bestemte lærere som gjør krav på opphavsrettigheter eller fremstår som skapere av denne kunnskapen. Kunnskapen formidles basert på vennskap uten gurudyrkelse og ofte formidlet gratis. Vedanta er kilden til flere åndelige retninger som yoga, hinduisme og buddhisme. Vedanta betyr slutten på kunnskap. Det er ingen tro, religion eller filosofi, men en metode til å undersøke ens egen erfaring av virkeligheten og virkeliggjøre alle åndelige veiers ultimate mål – å bli fri.



21

India

«Alt er hellig i India, unntatt menneskene.»

Mark Twain

Flyhjulene treffer bakken. Den indiske varmen slår mot meg i det jeg går ut av flyet. Passkontrollen er ikke som hjemme hvor man kort nikker til en politimann, her kan den ta flere timer. Folkehavet av reisende fra alle verdenshjørner kryper seg langsomt framover som en flokk trotte tusenbein på vei mot et par skranker med passkontrollører. Der viser ingen synlige tegn på ubehag ved å være en irriterende flaskehals etter for de mange med en lang og slitsom reise bak seg. Her er det folksomt. 1,2 milliarder sist de talte, selv om ingen vet folketallet i et land hvor befolkningsekspløsjonen, som så mye annet i India, er helt ute av kontroll. Håndterbart kaos kalles det, på grensen til det u håndterbare.

Trafikken

Dette blir særlig tydelig i den fire timer taxituren fra Chennai flyplass til den lille byen Tiruvannamalai i den sørlig delen av India. Trafikkreglene ser ut til kun å være veiledende, fleksible og intuitive. De fleste ser ut til å følge sine egne. De kjører riktignok på venstre side av veien, men ikke alle. For her kommer trafikken mot oss i alle retninger. Store sjanser ser ut til å være regelen.

Her trumfer troen på skjebnen trafikkreglene. Derfor er det bare å trø på gassen. Trafikkulykker er forutbestemt både for gode og dårlige sjåførere, – så hva er problemet? Det går helst godt, men ikke alltid. Det dør fem ganger så mange i trafikken i India som i Norge, selv om statistikk ikke hører til landet sterkeste sider. Trafikken virker snarere som et virkemiddel for å dempe befolkningsveksten.

Veibanen er ikke bare forbeholdt lastebiler, busser, traktorer, biler, motorsykler, mopeder, syklistene og fotgjengere. Her er også invalide uten armer eller bein på hjemmesnekrete rullebrett og svermer av tiggende barn som strekker sultne hender inn gjennom bilvinduet når en står i kø eller venter på grønt lys. Utenom gateselgere hører også elefanter, kuer og apekatter med til trafikkbildet. Selv hundene har lært seg å se til begge sider når de skal krysse veien. En familie på motorsykel er ikke et uvanlig syn. Yngstemann foran, far ved styret og mor og datter på baksetet sittende sidelengs av hensyn til de fotside fargesprakende vakre sariene. En syklist rett fra trehandleren kommer gjerne sjanglende med plankene på tvers. Traktorer som kjører midt i veien

fordi høylasset er så stort at det ikke er plass på annen måte. Fotgjengere som foretrekker å gå i veibanen selv om det er fortau, fordi de nyter sin frihet til å kunne gå hvor de vil.

Selv om jungelloven og den sterkeste rett kanskje er den mest praktiserte trafikkregelen er inderne likevel flinke til å ta hensyn. Å krysse en trafikkert vei er kun mulig ved å presse seg fram og håpe at motgående trafikanter stanser. Det skjer for det meste, i et trafikkmonster av tusenvis av rullende slalåmkjørere. På magisk vis glir de gjennom den tunge lavoktan eksoståken som pakker inn de fleste indiske storbyene, mens Moder Indias usynlige hånd våker over det meste og sørger for at de fleste kommer hjem til slutt.

En trafikkregel indere er flinke til å praktisere er å tute med hornet. Det er nemlig påbudt. Trafikken i India er utenom det varierte, fargesprakende og eksplosive visuelle inntrykket også en kakofoni av lyder. Totalt kaos er det likevel ikke fordi bilytene og trafikkhornvariantene er forholdsvis få. Det får lydbildet i trafikken til å ligne et dårlig samstemt orkester med en full dirigent. Hører man godt etter vil en oppdage en kaotisk orden oppstått ut av det rene vanvidd.

Selv på en lang biltur er det sjeldent nødvendig å stanse for te, kaffe og andre adrenalinfremmende drikker for å holde seg våken, det sørger trafikken for. I India er det ikke nødvendig med GPS fordi det er alltid noen å spørre. Etter at taxisjåføren hadde spurt om vei ti ganger når jeg reisemålet til slutt. Siste etappe var som å ha kjørt radiobil på tivoli og avsluttet en reise som hadde tatt over et døgn siden jeg gikk ut av døren hjemme.

Kultursjokket

Vel, framme venter en indisk seng. Prinsessen på erten ville neppe vært helt fornøyd, for indiske senger er av varierende kvalitet. Fra betonggulv, jernbaneperronger, fortau, planker, sivmatt, treull, skumgummi, bomull og til femstjerners hotellenes eksklusive springmadrasser. Siste natten i India prøvde jeg en av dem.

Den første natten ble en forholdsvis hard landing. Selv om indiske madrasser er jevnt over harde, mykes de betraktelig opp av indernes gjestfrihet og hjertevarme. Den indiske vertsfamilien jeg innlosjerer meg hos kan ikke få gjort nok for meg i et land hvor første husregel er; gjesten er Gud.

Det hjelper på kultursjokket å få servert en varm kopp hjemmelaget chai. Kanel, kardemomme og nellik pluss husets hemmelige ingredienser, sammen med en god dose melk og sukker får skuldrene til å senke seg og adrenalinstrømmen fra bilturen til å falle til ro. Det skaper en god velkomsthølelse i et land hvor svært mye er ikke helt som hjemme.

Natten senker seg fort i India. Du kan gå inn i en butikk på høyllys dag, titte litt rundt på varene, og når du kommer ut igjen er det mørkt. Skumringen har noe magisk over seg. På tross av at gatene fylles med yrende trafikk og folkeliv fra alle som skal hjem fra jobb og nå hjem innen mørkets frambrudd, senker en egen ro seg. Lyset fra billykter og bremselys, lyden av bilhornene forsterkes i det bakgrunnslyset dempes rolig som i en kino hvor filmen er i ferd med å begynne.

Før mange indere er søvnen deres største lykke. Da forsvinner dagens harde kamp for overlevelse, støyen, sulten, urettferdigheten, fattigdommen og slummen. I søvnen nyter alle den samme freden, fattig som rik, høy- eller lavkaste, gammel som ung.

Den indiske natten skal en likevel venne seg til. Selv bor jeg i et rolig boligstrøk i utkanten av en etter indisk standard, småby på litt over hundre tusen innbyggere. Lenge før midnatt tar Indias mange villhunder over gatene. Ikke bare kuer er hellige i India, men alt levende har livets rett. Så villhundene gneldrer, knurrer, bjeffer, hyler og sloss om matrester, territorier og rang i flokken. Trafikken er blitt roligere, men fortsatt skjærer bilhornene gjennom natten, og hvinende bremses og andre ubestemmelige lyder gjør det vanskelig å sove. Ved femtiden avløses de av det lokale tempelet i nærheten hvor tonene av indiske religiøse sanger skingrer ut av blikkboks- høyttalere og fyller nabolaget med velsignelser for dagen.

Det religiøse India

Kun sannheten seires, er Indias nasjonale motto. Før Indias landsfader *Mahatma Gandhi* var det, *Sannhet er gud*. Det er passende for et land med røtter i den indiske vedakulturen 1500 år før vår tidsregning. I de vediske skriftene finnes fire grunntema, *artha, kama, dharma* og *moksha*. Artha er hvordan å skape trygghet, rikdom og velstand. Kama er nytelse, helse og velvære. Dharma er moralsk orden og moksha er livets endelige mål av frigjøring. Den vediske perioden ble avløst av den puraniske fra litt før begynnelsen av vår tidsregning og noen hundre år etter. Her finner den vediske kunnskapen veien inn i religiøse symboler og ikke minst de episke fortellingene *Mahabharata* og *Ramayana*. Her oppstår grunnlaget for hinduismen, men også svært mye av indisk kultur, tradisjoner, skikker, mentalitet og tenkemåte.

Å spørre en inder om han tror på Gud er som å spørre en europeer om han tror på oksygen. I India er Gud er en realitet. Selv om det vrimler av guder i det hinduistiske gudegalleriet, er det likevel et uttrykk for én og samme Gud, *Brahman*, utfoldet i milliarder av livsformer i en verden hvor alt er Gud. Derfor tilber inderne alt, fordi i deres øyne er alt gudommelig og hellig.

Over alt i India blir du minnet om det guddommelige. Taxisjåføren med bilder av gurun sin på dashbordet, lastebiler dekorert med *Shiva* eller elefantguden *Ganeesh*, fargerike mandalaer tegnet i sanden foran inngangsdøren, små og store templer over alt, oransjekledde sadhuer og munkes i gatebildet, og tilaken, det malte tegnet i pannen på mange indere som tegn på velsignelse. Eller den indiske hilsenen *Namaste*, av samlete hender foran hjertet. Det betyr, jeg hilser det stedet i deg hvor vi er ett.

Hele denne fortettede åndelige atmosfæren, på tross av slum, fattigdom, søppel, illeluktende kloakk og kaos, gjør likevel at mange har en uforklarlig følelse av å føle seg hjemme i India. Derfor vender mange tilbake for åndelig påfyll. Jeg er her for tredje gang.

Guruscenen er selvsagt et kapittel for seg og er grunnen til at mange valfarter til India for å sitte ved føttene av en vassekte guru. Når eleven er klar, dukker gurun opp, sier ordtaket. India er et land mange blir kallet til fra en slik indre kontakt, men de fleste

ender opp med en aller annen skandaleomsust guru og andre bløffmakere. Dem er det mange av. Størstedelen av Indias millioner av oransjekledde sadhuer er bomser som dropper ut av samfunnet og blir tiggere forkledd som munk. Selv om ikke alt er gull som glimrer, finnes det genuine lærere og mestere blant dem. Å finne dem er den store kunsten. Det tar heldigvis de virkelig genuine seg av selv, fordi det er gurun som finner deg og ikke omvendt.

India er et *dharma*- eller plikt orientert samfunn. Til forskjell fra Vestens individ orientering, selvopptatthet og hvor alle er sin egen lykkes smed. I India tar de *John F. Kennedys* ord på alvor. Ikke spør hva samfunnet kan gjøre for meg, men hva jeg kan gjøre for samfunnet. Sammen med en sterk tro på karma og at ens plass på samfunnsstigen er skjebnebestemt, er dette noe av limet som holder det indiske samfunnet sammen på tross av dets mange forskjellige folkegrupper, med ulike tradisjoner, språk og religioner. Å akseptere sitt lodd i livet og gjøre sin plikt fremfor å tenke på seg selv sitter dypt i den indiske mentaliteten på godt og vondt.

På den lyse siden fører dette til en tolerant kultur og indernes ofte store vennlighet og gjestfrihet. Det anses nesten for uhøflig å si takk, fordi takknemmeligheten er på deres side som får en anledning til å hjelpe. På den mørkere siden fører det til mange rigide forestillinger hvor tradisjoner og skikker er nesten umulige å endre. Indisk byråkrati er kun en forsmak på formalisme og paragrafrytteri i sterk kontrast til trafikkens frislipp av framkomstmåter. Kastevesenet er langt fra avskaffet. Ut over de fem hovedkastene er det videre lagdeling hvor antall kaster er over 2000. Dreper du en ku i India kan du risikere å bli lynsjet eller drept, men for de hundre tusener av jentebarn som blir drept som spedbarn fordi foreldrene ikke har råd til medgift trekkes det på skuldrene av. I India er det 300 millioner kuer, tilsvarende 30 kuer på hver 100. innbygger. Det finnes 3000 gamle hjem for kuer. Uhorvelige mengder mat går med til å fore alle landets kuer, mens millioner av mennesker lever i slum, på søppelhauger og i ufattelig fattigdom og nød. I de fleste statene i India er det forbudt å slakte kuer.

Muslimene som utgjør en stor del av befolkningen bryr seg ikke om slikt, og er en av mange grunner til store konflikter mellom hinduer og muslimer. Det delte India i to etter frigjøringen fra engelskmennene i 1947, med opprettelsen av en egen muslimsk stat, Vest og Øst Pakistan. Sistnevnte løsev seg med Indias hjelp og ble til Bangladesh. Konflikt over religion er omfattende hvor en rekke minoriteter kommer i klemme og må ofte kjempe for sine rettigheter med jevnlig opptøyer, gatekamper og omfattende blodsutgytelser og tap av millioner av menneskeliv selv i Indias moderne historie.

Det politiske India

India er ikke et land, men et kontinent. Det er langt større forskjeller mellom fjellene i Kashmir i nord og jungelen i Kerala i sør, eller mellom Rajastans ørken i vest og slummen i Calcutta i øst, enn innbyrdes forskjeller i Europa. At India i det hele tatt henger sammen under verdens største demokratiske styre er som med så med mye annet i India, et mirakel.

Etter å ha vært engelsk koloni siden 1600 tallet fikk India sin selvstendighet i 1947.

Inspirert av Europa hvor de fleste av landets intellektuelle elite hadde sin utdannelse ble det moderne India startet med en stor porsjon idealisme og med en drøm om å forvandle et jordbruksamfunn til et demokratisk velferdssamfunn på rekordfart. Det var ikke Gandhis visjon, men han forsvant fra den politiske scenen året etter frigjøringen. Pistolkulene fra hinduer som mente han var for imøtekommende overfor muslimene i den katastrofale delingen av India ble hans bane. Paradoksalt nok fikk en mann som hele livet hadde kjempet for fred, likevel en voldelig død. Det er ikke uvanlig i indisk politikk, både *Indira Gandhi* og sønnen *Rajiv Gandhi* led en lignende skjebne og ble skutt av politiske motstandere.

Jawaharlal Nehru tok styringen som landets første statsminister. Mye krefter måtte brukes på interne konflikter mellom interessegrupper, politiske opprør, stammefolk som ønsket sine egne stater, grensekrig med både Kina og Pakistan og de 500 keiserdømmene hvor alle etterhvert avsto fra sin makt gjennom århundrer til en større visjon om et samlet India. Det var ingen lett oppgave Nehru stod overfor.

Med en stor grad av statlig styring og femårsplaner etter Sovjetisk modell fikk økonomien langt fra den veksten som andre asiatiske land som Sør Korea eller Japan hvor de frie markedskreftene i større grad ble sluppet løs. Verken Nehru eller hans etterfølger *Indira Gandhi* gjorde seg derfor særlig populære hos USA, som istedenfor å støtte India, heller støttet Pakistan. India ville forbli selvstendig og uavhengig både overfor supermaktene USA og Sovjet.

Med *Indira Gandhi* begynner mye av det politiske forfallet. Den idealistiske flammen fra frihetskjemperne som overtok etter engelskmennene døde langsomt hen og graden av korrupsjon som hadde vært der hele tiden vokste i omfang. Politikere utviklet seg til en egen klasse, med privilegier, private jetfly og svevet høyt over det folket de var satt til å tjene. Nepotisme hvor politiske verv går til familiemedlemmer og venner ble stadig mer vanlig og med *Indira Gandhi* som fremste eksempel. I dag har 34 prosent av parlamentsmedlemmene kriminelle anklager mot seg. Jevnt over regnes minst en tredjedel av indiske politikere som kriminelle. Embetsverket, politiet og rettssystemet er korrump på alle nivåer hvor lite blir gjort uten å betale seg fram i alle byråkratiske ledd og kanter.

Selv om fattigdommen vokser raskere enn rikdommen har India i dag en middelklasse på 250 millioner eller 25 prosent av befolkningen, med tilnærmet vestlig levestandard. En fjerdedel av befolkningen er fortsatt analfabeter og en like stor del lever under fattigdomsgrensen. I det øvre sjiktet finnes også de superrike og som utgjør en ekstrem overklasse hva gjelder økonomi, makt, privilegier og innflytelse.

India har særlig utmerket seg innen data og er verdensledende innen programutvikling og datasystemer. Både på grunn av høyt utdanningsnivå, men ikke minst på grunn av konkurransedyktige priser i et internasjonalt marked. Mens mange lands økonomier stagnerer er det fortsatt et stort vekstpotensial i India. I det 20. århundre tar India steget inn til en stadig større grad av industrialisering, velstandsøkning og er i ferd med å bli en ny supermakt. Allerede i 1974 prøvesprengte India sin første atombombe.

India er komplekst, mangfoldig, fargerikt og magisk. Både for utlendinger og indere flest er India ikke lett å bli klok på. Det var det heller ikke for Jawaharlal Nehru:
«Jeg har forsøkt å forstå India. Dessverre må jeg tilstå at jeg aldri har klart det.»



22

Bønn

«Bønn riktig forstått og anvendt, er det mest virkningsfulle redskapet for handling»
Mahatma Gandhi

Bønn har vært med menneskene siden tidenes morgen. Om det har vært for å be om regn, fruktbare avlinger, helbredelse fra sykdom eller for å søke større nærhet med det gudommelige har bønn alltid gitt håp og indre styrke. Det er mer til bønn enn å tigge en allmektig gud for nåde, - bønn kan også være en livsinnstilling.

Badet i kjærlighet

En ung amerikaner var på reise i India sammen med sin kone. Hun var blitt hodestups forelsket i en indisk guru. Han kunne styre sin begeistring, men ble med for turens skyld. Mentalt hoderystende og måpende iakttok han alt oppstyret rundt Maharajji som guren ble kalt og svermen av alle tilbederne som hang rundt ham til enhver tid. De fleste var fra Vesten hvor dønningene fra hippiebølgen hadde skylles dem i land i India, men også indere bidro til hallelujastemningen. De tok på føttene hans, la blomsterkranser rundt hodet, lyttet andektig til det lille han sa, tilba ham og surret omkring ham som planetene i et solsystem, alt sammen i en lykkerus og med forelskete og euforiske blikk i øynene.

Han syntes det var usmakelig. Han så ikke annet enn en skallet, tannløs og halvfet gammel indisk mann. Hvor gammel, visste ingen. Noen sa at han var over 500 år gammel, fordi oldeforeldrene deres hadde snakket om Maharajji og mange av hans mirakler, og oldeforeldrene deres igjen var blitt hjulpet på det merkeligste vis. Alt han stod og gikk i var et ullteppe. Han sa ikke så mye, smilte ofte og var mest som en stor baby som ble vartet opp døgnet rundt.

Den unge amerikaneren så ekteskapsbruddet komme stadig nærmere. Hvordan kunne de fortsette når Maharajji var kommet mellom dem?

Neste dag ville han reise hjem og la henne bli i sitt paradisi. Den siste kvelden trengte han å være alene, vekk fra alt oppstyret rundt Maharajji, så han gikk en tur rundt et lite vann. Så gjorde han noe han ikke hadde gjort siden han var barn. Han ba.
- Kjære Gud, om du finnes eller ei, hjelp meg å forstå hva som skjer. Gi meg et tegn på om det er riktig av meg å reise hjem og bryte opp ekteskapet med kvinnen jeg elsker. Samtidig tenkte han også på sin mor. Han så bildet av henne ganske klart. Det vekket varme følelser i ham og han ble minnet om sin aller første kjærlighet.

Stille gikk han til sengs den kvelden. Neste morgen hadde ingen tegn vist seg, uten at

det vekket særlig overraskelse. Han var klar til å dra. Han ville likevel ta avskjed med Maharajji for høflighets skyld. Han var jo en gammel og snill mann tross alt. Det var bare synd at han følte seg som på en fremmed planet.

På vei over til det lille huset hvor Maharajji holdt til så han en appelsin på bakken. I det han bøyd seg ned og tok frukten, kom plutselig en fot og tråkket på hånden hans og holdt ham fast. Hjelpeløs lå han på alle fire. Maharajji stod plutselig over ham.

- Hvor var du i går kveld?

- Var du i landsbyen, var du ute på rismarkene, var du ute og syklet eller var du oppe ved vannet?

- Hva gjorde du på den turen, ville Maharajji vite.

Amerikaneren ble rådvill. Han kan ha blitt sett, og noen fortalte Maharajji. Så han svarte unnvikende.

- Ba du en bønn?, spurte guruen.

Tusen tanker begynte å fly gjennom hodet hans til ingen nytte. At han hadde bedt en bønn kunne muligens de fleste i et så religiøst samfunn som India gjettest seg fram til.

Men så kom spørsmålet hvor det ikke lenger fantes gjemmedsteder.

- Tenkte du på moren din?, spurte Maharajji.

Alt svartnet i det hans rasjonelle og vitenskapelige trente hjerne fikk et momentant datacrash. Demningen av innestengte følelser, kontroll og forsvar brast samtidig. Tårene begynte å renne og følelser av en smerte så dypt begravet at de var ukjente for ham, veltet fram. Nå var han babyen, der han nå lå i armene til Maharajji som mildt strøk ham over hodet. Flere av disiplene kom til og slik lå han badet kjærlighet. Den golde, støvete, inntørkede indiske jorden var plutselig forvandlet til et svømmebasseng av kjærlighet hvor alle ekstatiske, svømte, lekte og nøt samværet med Maharajji.

Han reiste ikke hjem den dagen. Nå var han også blitt en planet som hadde funnet sin bane i solsystemet rundt Maharajji. Han hadde fått det tegnet han ba om.*

Virker bønn?

Det finnes ubegrensede eksempler på bønner som er blitt besvart. Mannen på dødsleiet hvor menigheten ber og han blir helbredet. Dem som reiser til *John of God* i Brazil og kommer hjem uten de plagene de reiste ned med. Blinde på et religiøst vekkelsesmøte som får synet tilbake. Den invalide i rullestol som ber en bønn på toppen av et fjell, og

* Fritt etter *Miracles of Love – Stories about Neem Karoli Baba* av Ram Dass, New York 1979. Maharajji også kalt Neem Karoli Baba hører blant en av Indias mer berømte guruer. Det ingen biografi om ham. Faktaene om han er få, men historiene og anekdotene er mange. Han ser ut til å ha vært kjent under forskjellige navn mange steder i India hvor han tidvis dukket opp og forsvant i ulike perioder. Da amerikanske Ram Dass i slutten av 1990 tallet var i ferd med å gjøre ham berømt og til en stor attraksjon forlot han kroppen. Noen regnet ham som en inkarnasjon av den hinduistiske apekatt guden Hanuman.

kan stille rullestolen og gå ned igjen. Dem som ber om å få en bestemt jobb og mot alle odds får den. Idrettsutøveren som løper for Gud og går seirende i mål. Dette er alle suksesshistoriene vi hører om, men vi hører ikke om alle de bønnene som ikke gikk i oppfyllelse. De er snarere regelen, og bønner som går i oppfyllelse er unntakene. Det blir likevel feil å konkludere med at bønn ikke virker. Det er som Leonard Cohen sang; «Det finnes en sprekk i alt. Det er hvor lyset strømmer inn. » Vi må være åpne for muligheten, for mysteriet og at det tidvis gjøres unntak fra reglene.

Det er forsket på bønner og med vitenskapelige dokumentere effekter på at bønn virker. Å forklare hvorfor, og hvorfor bønn virker for noen og ikke for andre, er straks mer problematisk. Bønnene til de forskerne som i hemmelighet har bedt sine bønner om en god forklaring ser ikke ut til å ha blitt hørt.

Placebo kan være noe av forklaringen, men det finnes eksempler på personer som har blitt helbredet uvitende om at de har blitt bedt for. Dyr er blitt helbredet gjennom bønn. Tankens kraft er en annen mulig forklaring, hvor tanker med en sterk intensjon har kraft til å påvirke fysiske forhold. Også dette har latt seg vitenskapelig bevise.

Det finnes brikker i dette puslespillet, men ikke nok til å forklare hele bildet. Det finnes fortsatt en ukjent faktor i bønn. Inderne kaller det *daiva*, vi kan kalle det *nåde*. Vi må slå oss til ro med at vi ikke vet hvordan bønn virker. Vi må nøye oss med å konstatere at det finnes bevis og utallige dokumentasjoner på at det gjør. Bønn lar seg ikke demonstrere gjennom replikerebare eksperimenter, men det er snarere et eksempel på hvordan unntakene bekrefter regelen. Bønn er et mysterium.

Åpn opp for mysteriet

Bønn er ofte dualistisk med et skille mellom den som ber og noe det blir bedt til. Religiøse ber naturlig nok til Gud, Jesus, Jomfru Maria, Allah, Jahve, Bhagawan, Isvara eller hvem de ellers tror på. For dem faller bønn lett, fordi de har allerede en modell hvor bønn passer inn. Ateister som har lukket døren for at Gud finnes, og agnostikere som holder den litt mer på gløtt, vil oftest avvise bønn fordi de har ikke noen å be til. De skylder på tilfeldigheter, trekker på skuldrene og mener det er barnslig og ufattelig naivt å be til en gud som ikke finnes.

Selv om en ikke tror på en personlig gud finnes det fortsatt håp. Selv om en er aldri så mye langtidskokt materialist, frityrstekt reduksjonist og marinert i vitenskap er det vanskelig å nekte for at livet tross alt er et mysterium. Det er ikke slik at vitenskapen snart kan forklare mirakler og det umulige tar bare litt lenger tid. Vi vil fortsatt innenfor vårt nåværende kunnskapsnivå og intellekts begrensinger befinne oss i et univers omringet av ukjente faktorer i alle retninger.

Ingen kan forklare hvor verdensrommet slutter, eller hvordan eksistens og bevissthet har oppstått. Det er logisk umulig, fordi uvilkårlig presser spørsmålet seg på, hva var utenfor det? Ikke-eksistens finnes ikke, fordi da må noe som eksisterer være der for å konstatere akkurat det. Vi må åpne oss for mysteriet og akseptere at det er ikke alt vi kan forklare.

Livets storslåtthet og ufattelige mirakel bør vekke ydmykhet. Det handler om å se seg selv i riktige proporsjoner og innse at det er krefter i spill i livets dans langt ut over menneskelig forstand, derfor er det en riktig holdning å be. Nødvendigvis ikke for å oppnå noe, men for å uttrykke en holdning av takknemmelighet. Det er også bønn.

Finn din egen Gud

Gud finnes så mange andre steder enn i templene, synagogene, moskeene eller kirkene. Det gudommelige finnes også der, fordi det er ingen steder hvor det gudommelige ikke finnes. Det er ikke flere guder, fordi det er ingenting annet enn Gud. Gudsbilder er kun symboler for å gi form til det som ikke har noen form. Det gudommelige finnes i naturens ufattelige intelligens, skjønnheten i en rose, en måke seilende gjennom luften, bølgene som slår inn mot stranden, lynnedslagene fra himmelen, den trillende latteren fra lekende barn, varmen i flammene fra et brennende bål, friskheten i duggvått gress, gleden i et smilende ansikt, skogens dype ro og stillheten bak de lukkede øyne i meditasjon.

I mangel av noe å be til prøv kosmisk intelligens, naturens indre visdom, stillhetens skjulte magi, kjærlighetens kraft og øyeblikkets og evighetens uendelighet. Det som har skapt alt dette, livet, naturen og at vi er til, må være stort nok til å kunne be til. Alt hva det måtte kalles er kun et ord og et symbol. Men velg det som virker for deg.

Om livet fortsatt ikke er overbevisende nok, og du tror at livet bare er tilfeldigheter oppstått ut av kaos og som med lang nok tid av prøving og feiling ender opp med et univers med galakser, solsystemer med planeter i matematiske baner og en natur med levende skapninger som reproducerer seg selv og utfolder seg med en ufattelig harmoni og skjønnhet, så tro i det minste på «The big bang», og hvilken usynlig kraft det enn må ha vært som leverte materialene til denne eksplosjonen. For hvis det er mulig, hvorfor skulle ikke også bønn være mulig?

Ulike typer bønn

Bønner kan deles inn i tre typer. De sløve, aktive eller kloke. I de gamle indiske vedas-kriftene kalles de *tamas*, *rajas* og *sattva*. Det er tre energitilstander og kvaliteter som alt liv er sammensatt av i ulike kombinasjoner av stoff, energi og informasjon. De preger våre handlinger, men stikker enda dypere og former kroppslig konstitusjon, utseende, personlighet, intelligens, egenskaper, livsorientering og valg, med ulikt preg av de ulike kvalitetene ut fra medfødte disposisjoner og livsstil. De preger også valg av tro, livssyn og religionsutøvelse. Ulike former for bønn vil derfor også ta farge av hvilken tro og åndelige orientering den enkelte tilhører.

Tamasisk bønn

Menneskenes første guder var naturkreftene og elementene av luft, ild, vann og jord. Før vitenskap og uten å forstå den verden mennesket befant seg i oppstod mytologier, religioner og ulike former for tro. Mennesket levde i en truende og uforutsigbar verden omgitt av ville dyr, skiftende værforhold, lyn og torden, rivaliserende stammer, syk-

dommer og forandrende årstider. Veien var kort til å tro at bak disse kreftene fantes guder og overjordiske krefter. Dem kunne en be til. Det var også rimelig å anta at gudene ville ha noe tilbake, og slik oppstod tanken om ofring. Ble forholdene ille nok var det fordi offergavene ikke strakk til. Slik havnet barn, de vakreste kvinnene og det meste en elsket høyest på offerbålet for å blidgjøre gudene. Både rent forebyggende eller når naturkreftene var vrang, regnet uteble, avlingene ikke ble store nok, eller ulykker, sykdommer og annen fordervelse rammet stammen eller landsbyen.

De symbolske handlingene i nattverds ritualet inneholder fortsatt rester av en slik tankegang. Og enda mer tydelig i bærebjelken i det kristne trosgrunnlaget hvor soningsofferet av Guds egen sønn, torturert og korsfestet, sletter menneskenes synder til evig tid. Det er ikke mye fornuft tilbake stilt overfor en slik gud og her er eneste løsningen å tro, og jo blindere, jo bedre.

Kristendommens bilde av Gud som en far i himmelen impliserer en foreldre-barn relasjon og er ikke akkurat en oppfordring til å bli voksen. Det forsterker et bilde av barnets hjelpeløshet og utilstrekkelighet, og med arvesynden kommer skyldfølelse i tillegg. I en slik sammenheng er bønn snarere negativt, fordi det forsterker et barnslig selvbilde av maktesløshet overfor en gud en skal både elske og frykte. En slik sado-masochistisk forestilling er mentalt usunn og har gjort det religiøse liv vanskelig for mange. Bønn blir snarere tigging i en holdning av frykt, underdanighet, avhengighet og manglende selvillit.

Med blind tro er det ingen grenser for hva mennesket kan foreta seg av absurde, groteske og barbariske handlinger. Martyrdøden er selvsagt en gammel idé for å få soldater til å gå i krig med håp om belønning i det hinsidige. Forestillingen lever i dag i beste velgående blant jihadister, selvmordsbombere og andre fanatikere. En slik form for ofring er uttrykk for den laveste og mest primitive form for religionsutøvelse.

Rajasisk bønn

Gjennom økt kunnskapsnivå erstattes blind tro med religiøs svaksynthet, men fortsatt med kraftig styrke på brilleglassene. Den religiøse har større selvillit og ser på seg selv mer som en forretningspartner i forhold til Gud, enn et hjelpeløst barn. Gjennom bønn og ofring inngås det forhandlinger hvor det forventes noe tilbake. Det er kombinert med en viss foretaksomhet. Så når de store katedralene skulle bygges i Europa i middelalderen gikk det hånd i hanske med avlatshandelen. «Straks skillingene i kisten klinger, sjelen ut av skjærsilden springer», var mottoet. Et besøk til Peterskirken i Roma viser tydelig at dette var et godt forretningskonsept.

Det er fortsatt en egoistisk måte å be på fordi målet er å be for ting for seg selv: bedre helse, mer penger, større framgang, dyrere bil, finere hus og den perfekte partneren. Kjøpslåing kan også skje. Når den døende lover Gud å donere et større beløp til et godt formål hvis en kan leve til datterens bryllup. Eller bare den syke blir frisk, skal resten av livet bli viet til Gud og helbrede andre. Eller som Goethes Faust som inngikk en pakt med djevelen for å oppnå det han ville, i bytte mot sin sjel. En skal ikke se bort fra at slikt virker.

Under innflytelse av denne kvaliteten projiseres det religiøse engasjementet utad. Det skrives bøker, males bilder, hogges skulpturer, bygges kirker, templer, klostre, bedehus, stavkirker og andre byggverk som en ofring og tjeneste til Gud. Videre opprettes det religioner, trossamfunn, sekter, munkeordener, organisasjoner, politiske partier, foreninger, bønnegrupper og innsamlingsaksjoner. Det bygges sykehus, barnehjem og skoler. Det sendes misjonærer ut i ødemarken. Her trækkes det stier som etterfølges av soldater, koloniherrer og til slutt flagget. Når de drar igjen kommer bunnløs utenlandsgjeld og den usynlige kolonialiseringen fortsetter. Det er flere skyggesider til denne medaljen som religionskriger, inkvisisjonen, heksebrenning, sharialover og dødsdommer mot blasfemi for å nevne noe.

Bønn og ofring kommer her til uttrykk både i tanker, ord og handlinger. I Europa var den protestantiske etikk en pådriver for den kapitalistiske ånd, skal vi tro *Max Weber* i hans berømte sosiologiske studie. Det frie initiativ har dannet grunnlag for vestlig sivilisasjon med røtter i det jødisk-kristne trosgrunnlaget. Det er litt spillerom for tvil og selvstendig tenkning. Det frigjorde gradvist vitenskap fra religion og senere dannet grunnlaget for sekularisering, hvor stat og kirke har skilt lag, og tro er en privatsak.

Sattvisk bønn

Når en ikke lenger nøyer seg med tro, men vil vite, forvandles religion til åndelighet. *Statisk religion* kjennetegnes med et fellesskap av likesinnede for trygghet, samhold og en skulder å gråte på i krisetider. Tvil og enhver trussel mot trosgrunnlaget møtes med frykt, straff og utstøtelse. Ytre fiender legges for hat og med en arrogant tilfredshet av å tilhøre de utvalgte og rettroende. *Dynamisk religion* oppstår når sannhet er viktigere enn tro. Tro og livssyn oppstår på et friere grunnlag og mange velger fra mange av verdens religiøse tradisjoner og skaper seg sitt eget åndelige syn på tilværelsen. Andre oppdager religionenes dypere visdomskilder som for manges vedkommende sprang ut av en dynamisk forståelse, men ble statiske fordi folk flest forstod ikke den dypere kunnskapen.

Bønn og ofring inntar i en slik sammenheng en dypere mening. Motivasjonen er ikke lenger Guds ting, men å forstå det gudommelige og trenge dypere i livets mysterium i en søken etter kunnskap og sannhet.

Sentralt i dette er forståelsen av at jeg har ikke skapt meg selv. En vakker dag våkner jeg opp i en kropp, slår øyne opp og befinner meg i en fantastisk verden. For de fleste oppveier gledene sorgene og tilfredsheten ved å leve oppveier smerten. De aller færreste vil dø. Livet er det kjæreste vi har, ingenting elsker vi mer enn det. Livet er en gave. Når vi mottar en gave er det naturlig å takke og ønske å ville gi noe tilbake. En slik holdning av takknemmelighet er en form for bønn og ofring. Det er ikke å be om noe, men er en livsinnstilling og en holdning.

Videre følger forståelsen at alle mine handlinger er motivert ut fra å oppnå et resultat. Men faktum er at resultatet er ikke opp til meg. Dersom det hadde vært tilfellet, ville jeg hatt alt jeg ønsket meg. Resultatet av handlingene er opp til Gud i

betydningen av lovene som styrer denne verden. Det er denne intelligensen som deler ut resultatene av handlingene. Derfor bør jeg ofre mine handlinger til denne intelligensen og avstå fra å ta belønning for resultatet av handlingene. Resultatet er uansett hva som skjer en gave. Inderne kaller det *prasad*. Igjen er det en holdning av å akseptere alt som skjer som en gave fra Gud, på godt og vondt.

Med dette perspektivet kan alt jeg gjør forvandles til bønn. Jeg ofrer alle mine handlinger til Gud. Jeg lever for å tjene Gud i alt jeg gjør. Maten jeg spiser, måten jeg snakker med andre, hvordan jeg arbeider og hele livet mitt dedikerer jeg til Gud. Jeg avstår fra det jeg liker eller misliker, men forsøker heller å gjøre det som er riktig og unngå det som er galt.

Dette er en voksen innstilling til livet, hvor en som Kennedy ikke spør hva samfunnet kan gjøre for meg, men hva jeg kan gjøre for samfunnet. Det er en innstilling av bønn og ofring ved å gi tilbake til livet, og ikke bare tro at livet er til for meg.

Kjærlighet

For at bønn og ofring skal ha mening og være ekte må det komme fra hjertet. Det må være et element av følelser, hengivenhet og kjærlighet for å at det skal kunne kalles bønn. Følelser uten fornuft er farlig, like mye som fornuft uten følelser er det. Sattvisk bønn kan ikke oppstå uten kunnskap. Bønn kan være hengivent nok, uansett på hvilket nivå, men med en dypere forståelse blir det lettere å akseptere at ikke alle bønner gir ønsket resultat. Alle bønner blir imidlertid hørt, og resultatet er alltid det riktige.



23

Praksis

Har du opplevd å tenke en ting, si noe annet for så å gjøre noe tredje? En slik avstand mellom tanker, ord og handlinger skyldes de tre delpersonlighetene, Helten, Krigeren og Slaven. Bli kjent med dem, bring dem under kontroll og styr ditt liv i den retning du vil. Oppdag en metode for åndelighet i praksis.

Kaos eller integritet

I et inspirert øyeblikk bestemmer du deg for å begynne å trene. Ditt nye selvforbedringsprogram består av en joggetur om morgenen. Du legger en plan, setter vekkerklokken til ringing og tar kvelden.

– Så er det morgen, vekkerklokken ringer!

– Hva ?!#@!

Å forlate sengevarmen for å begi seg ut i grålysningen virker som en fjern tanke. Det må ha vært en annen person som satte vekkerklokken til å ringe og fikk den fikse idéen om en tidlig joggetur, – eller var det?

Å tenke en ting, si noe annet for så å gjøre noe tredje er et utbredt fenomen. Det skyldes dine tre personligheter; *Helten, Krigeren og Slaven*. De kjemper alle om makten og spiller sjeldent på lag. De må alle sammen bringes under kontroll, men først må du lære dem å kjenne. Å la dem spille hver sin solo-rolle fører til et forvirret sinn, mangel på konsentrasjon og et kaotisk liv. Å bringe disse del-personlighetene under kontroll er nøkkelen til personlig vekst og integritet.

Helten

For joggeturens del var dette Heltens idé. Det er den delen i psyken som vil deg kun det beste, vil at du skal ha et godt liv og er full av gode påfunn for å holde deg lykkelig det meste av tiden. Dette er den inspirerte siden av deg som har lyst å være sunn, bobler over av idéer, er nysgjerrig og søker kunnskap, klarhet og sannhet. Her syder det av optimisme, oppmuntring og alle problemer og utfordringer virker overkommelige.

Helten er interessert i å leve et harmonisk liv, misliker konflikter og tilgir lett andre for ting de har gjort mot deg. Denne siden av deg har høye idealer av rettferdighet, likhet, integritet og misliker sterkt når det er uoverensstemmelse mellom tanker, ord og handlinger.

Her finnes det også en draging mot det skjønne, vakre og harmoniske, mot nydelig musikk, naturen og til stille stunder i meditasjon. Det finnes en dyp lengsel etter men-

ing og kunnskap, og med en utilfredshet overfor uvitenhet. Det gir en medfødt nysgjerrighet og vitebegjærighet og inspirer deg til å legge ut på lange reiser, begynne på noe nytt og spennende, studere nye emner og søke nye opplevelser. Dette er tenkeren og filosofen som undres over livets mysterier, ser inn i solnedgangen og stiller de dype spørsmålene om hvor vi kommer fra, hvor går vi hen og hva er meningen med livet? Det er poeten i deg som røres av vakre dikt, nyter å gå langs strandkanten og høre lyden av bølger og måkeskrik.

Her vekkes kjærligheten til alt som er vakkert, sårbart og menneskelig. Her oppstår den uselviske kjærligheten, forelskelsen og beruselsen over gjengjeldt kjærlighet. Men det er også kjærligheten til barn, foreldre, venner, kjæledyr og til naturen. Alle former for vold og maktmisbruk byr deg i mot og du søker fred, harmoni og balanse med dine medmennesker, naturen og alt liv. Helten føler seg lykkelig, hel og komplett og mangler ingenting.

Krigheren

Uten krigheren ville alle Heltens idéer forbli luftslott med grunnmuren festet på skyer og aldri bli satt ut i livet. Krigheren er vilje, kraft og styrke til å omsette ord til handling. Krigherens problem er en følelse av fysisk og mental begrensning. Vel vitende at kroppen en vakker dag går ut på dato og dør er illevarslende. Videre skjer det en sammenligning med andre. Det er alltid noen som er rikere, penere, smartere og mer vellykket. Dette er plagsomt og gir en konstant følelse av tomhet og mangel.

For å bote på dette søkes det etter ting og opplevelser for tilfredsstillelse. Det virker, men gir kun kortvarig nytelse. Etter en stund oppstår nye behov, fordi den grunnleggende følelsen av mangel blir ikke oppdaget. Krigheren oppdager de to skuffelsene i livet. Det ene er ikke å få det du vil ha, – det andre er å få det.

Krigheren er derfor alltid i konflikt. Det er vanskelig å slå seg til ro, men er alltid på jakt etter mer, noe bedre eller forskjellig. Dette fører til handling og en jevn strøm av aktivitet fra morgen til kveld for å dempe den indre uroen og rastløsheten. Mye konstruktivt har kommet ut av denne virketrangen. Det har ført til store oppdagelser, oppfinnelser, teknologi, vitenskap og sivilisasjoner fjernt fra den gang vi bodde i huler. Krigheren er årsaken til spenninger, uro, smerte og stress. Men det er også konstruktive krefter som brakt under kontroll er forutsetningene for et aktivt og harmonisk liv.

Krigheren tenker ofte uklart og er forstyrret av et rastløst sinn. Det fører til projeksjoner hvor det ses fiender hvor det er venner. Et oppkveilt tau forveksles med en kobraslange. Det trekkes for raske konklusjoner, fengslet i et subjektivt syn hvor en projiserer sine egne tanker ut på verden og tror at de er objektive og virkelige. Det er tyven som tror alle stjeler. Den som frykter graviditet og ser barnevogner over alt, eller den skallete som av ubevisst misunnelse kun legger merke til andres frisyrer. Det er idealisten som overfører sin misnøye med seg selv og er sint på alt som er galt i verden.

Med engasjement og intensitet rettes energien på å oppnå det en liker og unngå det en misliker. Drivkraften er begjær, eller omvendte begjær i form av frykt. Når begjærene møter motstand oppstår frustrasjon og sinne. Krigheren har konstant en stein i skoen.

Slaven

Når vekkerklokken ringer er Krigeren i konflikt om å stå opp og ta konsekvensene av gårdsdagens beslutning, eller sove videre. I så tilfellet tar Slaven over. Nå huskes det knapt at det ble fattet noen beslutning om å løpe. Slaven gir blaffen. Det er bedre å sove, glemme, bedøve seg og flykte fra livets realiteter. Konflikter feies under teppet, unngås eller fortrenses.

Feighet, løgn, manipulering og unnvikelse er noen av egenskapene som følger med i dragsuget på et liv på vei stadig lenger ned i avgrunnen. Alle har vi disse egenskapene i oss. Alle har en nedre grense for hvor langt ned i mørke vi lar oss synke før Krigeren mobiliseres, tar tak i problemene og begynner reisen oppover mot en lysere tilværelse. For noen er det når kjøkkenbenken flommer over av for mye oppvask, hybelkaninene er blitt litt for mange eller hagegjerdet enda ikke er blitt malt etter to års planlegging. For andre kan det være en lenger reise til Kong Alkohols mørke fengselsceller eller til narkotika-helvetets torturkamre av avhengighet og stoffmisbruk.

Slavementaliteten utpreger seg særlig i uvilligheten til å tenke selv. Det gjør mange til sauer drevet av konformitet, moter, reklame, religion, politikk eller massemedia. Å tilby kunnskap, opplysning og klarhet til dem under innflytelse av denne mentaliteten er bortkastet. Selv Jesus advarte mot å kaste perler for svin. De tror nemlig det er mat. Da perlene er harde og setter seg fast i tennene blir grisene bare sinte. Etterhvert går raseriet over til tristhet, sorg og depresjon over å ikke å få det en vil ha.

Slaven har også sine lyse sider ved å gi en god natts søvn. Evnen til å arbeide, være utholdende og tåle selv det mest monotone arbeid. Det er uunnværlige egenskaper i alt fra å bygge pyramider, industrisamfunn og til en rekke manuelle jobber hvor maskinene enda ikke har tatt over.

Test deg selv

Vi er født med ulike disposisjoner hvor Helten, Krigeren eller Slaven er mer eller mindre dominerende hos hver enkelt med ulikt preg på personlighet, talenter, interesser, intelligens, moral, verdier og psyke.

Den medfødte konstitusjonen i forhold til disse tre kreftene er det lite å gjøre med. Vi må ta til takke med de kortene vi er blitt tildelt, men det er opp til den enkelte å spille dem. Selv gode kort kan spilles dårlig, og dårlige kort kan spilles godt. Gjennom egne valg kan disse ulike sidene styrkes eller svekkes gjennom livsstil, kosthold, verdier og livsorientering.

Når du blir oppmerksom på disse tre del-personlighetene er det på tide å foreta en moralsk vareopptelling. Ta testen i slutten av dette kapitlet og finn ut hvor stor rolle hver av del-personlighetene spiller i ditt liv.

Et kontinuerlig samspill

Disse tre kreftene i sinnet er alltid virksomme og den ene er alltid mer dominerende i forhold til de to andre. I løpet av døgnets 24 timer varierer deres dominans over sinnet betraktelig.

Når vekkerklokken ringer om morgenen er de fleste dominert av Slaven. Det er treghet i kroppen, tretthet og motstand mot å stå opp. Krigeren mobiliseres, du kommer deg ut av sengen, i dusjen, i klærne og etter en kopp te eller kaffe er du klar for livet i våken tilstand. I lyse øyeblikk i løpet av dagen med overskudd av energi kommer Helten på banen. Da oppstår inspirasjon, lykkefølelse, verdsettelse av noe vakkert, indre ro og tilfredshet.

Når solen går ned, arbeidsdagen er slutt og kvelden kommer, synker som regel energinivået. Når trettheten kommer sigende tar Slaven over styringen og både Krigeren og Helten er satt ut av spill. Dette er en kritisk periode hvor viljestyrken ofte er fraværende når en trenger den mest. Istedenfor å spise noe sunt, havner pizzaen eller hurtigmat i oven. Sjokoladeskålen kommer på bordet. Den gode boken foran peisen blir erstattet av film. Fremfor å gå en kveldstur sovner en sløv i godstolen foran TV'en. Mål og forsetter virker som en fjern drøm. De langsiktige målene ofres på alteret av den kortvarige tilfredsstillelsen.

Krigeren og Slaven er sinnets verste fiender. De fungerer alltid sammen hvor den ene fører til den andre. De er som yin og yang i forhold til hverandre. Aktivitet fører passivitet. Etter sinne følger utmattelse, gråt, håpløshet og depresjon. Og omvendt, depresjon er ofte undertrykt aggresjon. Ut av sløvhets oppstår behovet for å handle, men når aktiviteten overdrives fører det tilbake til sløvhets igjen.

Åndelighet i praksis

Å forandre disse egenskapene er ikke gjort i en håndvending. Det er en langvarig prosess av små skritt og gradvise endringer. Dersom en alkoholiker slutter å drikke, starter en forretning og blir mangemillionær er det et framskritt. Det er forvandling av Slaven til å bli Kriger. Men dersom Jesus hadde gått lei av å helbrede folk, utføre mirakler og undervise i nestekjærlighet og heller ville gå tilbake til snekkerbransjen og starte sitt eget verksted, vil nok ateister synes det var bra, men neppe de kristne. En slik vandring fra Helten til Krigeren vil være et tilbakeskritt. Dog viste Jesus også krigerske sider da han drev kjøpmennene ut av tempelet og ba djevelen ryke og reise. Alt til sin tid.

For å skape forandring må Slaven transformeres til en Kriger. Sløvhets, motstand og uvitenhet må erstattes med handling og initiativ. Det er på tide å komme seg opp av sofaen, skru av TV'en, overkomme dørstokkmila og komme seg ut på tur, gjøre noe praktisk og få energien i sirkulasjon. Krigeren forvandler seg til Helten gjennom en dypere forståelse av verdier, motivasjon for handling og ønske om kunnskap og innsikt. Helten handler også, men til alles beste, ut fra det som er nødvendig og uavhengig av personlige preferanser av hva en liker eller misliker. Helten er ikke drevet av å tilfredsstille personlige behov, men av høyere idealer av integritet, ønske om å hjelpe, ikke skade og størst mulig harmoni. Helten styres ikke av hva en liker eller misliker, men gjør det som er riktig og unngår det som er galt.

Helten kan også skli tilbake til Krigeren og igjen tilbake til Slaven. Det går som regel mye raskere å falle fra de store høyder, enn å klatre dit. En fyllefest, så er dagevis med

trening spolert. En sexskandale, så er plutselig politikerkarrieren over. Et feiltrinn på et bananskrell, så ligger en plutselig som en grønnsak i sengen.

Det krever derfor våkenhet til enhver tid å observere sinnet, og velge riktige handlinger ut fra de personlige idealene en setter seg for sitt liv. Å leve uten idealer eller mål er typisk for Slaven. Kriegeren er ofte målrettet, men oftest til egen nytte, selvcentrert og egoistisk. Helten setter seg høye mål av integritet, glede, frihet, kjærlighet og sannhet.

Disse tre delpersonlighetene er alltid virksomme i hver enkelt persons psyke. De varierer kontinuerlig i dominans. De må omgås med fornuft og transformeres for å få fram deres beste sider gjennom riktige valg. Ved å forandre lavere egenskaper til høyere, utvikles vi som mennesker. En slik innstilling overfor livets mange valg er åndelighet praksis.



Moralsk vareopptelling

Velg ett av de tre alternativene og gi ett poeng for hver.

	Helten	Kriegeren	Slaven
Kosthold	Vegetarisk	Noe kjøtt	Mye kjøtt
Alkohol og rus	Aldri	Av og til	Ofte
Behov for søvn	Lite	Moderat	Mye
Seksuell aktivitet	Lav	Moderat	Høy
Tale	Rolig og fredelig	Opphisset	Sløv
Renslighet	Høy	Moderat	Lite
Arbeid	For å hjelpe	Personlige mål	For penger
Sinne	Sjeldent	Av og til	Ofte
Frykt	Sjeldent	Av og til	Ofte
Begjær og lyster	Lite	Noe	Mye
Stolthet	Moderat	Litt ego	Forfengelighet
Depresjon	Aldri	Av og til	Ofte
Kjærlighet	Universell	Personlig	Mangler
Tilknytning til penger	Lite	Noe	Stor
Tilfredshet	Vanligvis	Delvis	Aldri
Tilgivelse	Tilgir lett	Koster en del	Tilgir sjeldent
Konsentrasjon	God	Moderat	Dårlig
Hukommelse	God	Moderat	Dårlig
Viljestyrke	Sterk	Variabel	Svak
Sannferdig	Alltid	Oftest	Sjeldent
Ærlighet	Alltid	Oftest	Sjeldent

Ro i sinnet	Oftest	Delvis	Sjeldent
Kreativitet	Høy	Moderat	Lav
Åndelige studier	Daglig	Av og til	Aldri
Meditasjon	Daglig	Av og til	Aldri
Tjeneste	Mye	Noe	Aldri
Tenkemåte	Søker kunnskap	Projeksjon	Fornektelse
Møter problemer med	Førståelse	Konfrontasjon	Unnvikelse
Kommer til møter	Før tiden	Til tiden	Før sent
I samtale	Lytter	Snakker	Misforstår

Regn sammen fordeling ut av 30 poeng.

Helten _____

Krigeren _____

Slaven _____

Resultat

Slaven: *Mer enn 10 poeng*

Dett er for sløvt. Skjerp deg. Her er det forbedringspotensial. Du trenger å bli mer aktiv. Bli en kriger i første omgang. Ikke vent på at andre skal få deg opp av sofaen, ta initiativ og kom deg på livets tilbudsside. Spør ikke hva verden kan gjøre for deg, men hva du kan gjøre for verden. Sannsynlighet er stor for at du er for streng med deg selv. Personer med en slik poengsum ville neppe lese en bok som denne, langt mindre forstå den. Ta testen en gang til.

Krigeren: *Mer enn 20 poeng*

Du trenger å ta det mer med ro. Stressnivået er for høyt. Ta deg mer tid til å slappe av, gå i naturen, se en morsom film og prøv om du kan kjede deg av og til. Du trenger ikke gjøre noe hele tiden. Undersøk din følelse av mangel. Spør deg selv hva du mangler akkurat nå for å være lykkelig. Hva er din unnskyldning? Sett deg mål, undersøk dine verdier, din drøm og dine idealer og få fram mer av Helten i deg.

Helten: *Mer enn 15 poeng*

Gratulerer. Du virker som et sjeldent godt menneske, eller bare har litt for høye tanker om deg selv. Få noen andre til å ta testen og se om de har samme oppfatning av deg. I så tilfellet er du en velsignelse for dine omgivelser og bidrar til en bedre verden. Se opp for tilbakeslag, oppretthold en aktiv åndelig praksis og livsinnstilling, slik at det fortsetter slik. Søk mer kunnskap og gjør deg klar til å bli uteksaminert fra livets skole. Ikke gi deg før du oppnår livets høyeste mål, – å bli fri.



24

Livets matrix

«I en tid av universelt bedrag, er det å fortelle sannheten en revolusjonær handling.»

George Orwell

Da religionene mistet påvirkningskraft fikk vi vitenskap. Én mytologi ble erstattet med en annen. Vitenskapen er for de skolerte og smarte, men ikke smarte nok til å gjennomskue hvordan de er blitt lurt. De religiøse vet at de tror. Dem som sverger til vitenskap tror de vet, mens deres kunnskap er ofte mer basert på tro enn de aner. Et kritisk blikk på vitenskapen stiller her spørsmål ved noen av våre aller mest inngrodde forestillinger og vedtatte sannheter. Er du klar til å skifte paradigme?

Å oppdage det ukjente

Alle kjenner aha-opplevelsen av å se noe på én måte, for plutselig å oppdage en helt annen og uventet vinkel. Du grubler og klør deg i hodet over en gåte, inntil – Eureka, blitzen av innsikt opplyser hjernen, i det du oppdager den helt selvfølgelige løsningen. Et lettelsens sukk etterfølges av undringen over at du ikke forstod noe så opplagt og enkelt med en gang. Når gåten først er løst er det ingen vei tilbake. Den opprinnelige uvitenheten er borte og gåten kan ikke løses en gang til. Eksemplene er mange. De to vasene som former to ansikter. Rebuser og andre selskapsleker. Eller den klassiske med mannen ved brønnen som i skumringen stivnet av skrekk i synet av en slange, men lo og slappet av da han fikk forklart at det bare var brønntauet. Forbered deg på en lignende aha-opplevelse.

Slaver uten lenker

Vi er alle trygghetssøkende. Det er vårt første og mest primære behov. Få ting er derfor verre enn ikke å vite. Skapelsesmyter, religion og senere vitenskap har derfor en viktig funksjon i å forklare alt det vi ikke forstår.

Lenge var det allment akseptert at Gud skapte verden på en liten uke. De to første menneskene ble skapt i en vakker hage sammen med blomster, trær, dyr, elver, fjell, blå himmel og stjerner og planeter i en velordnet harmonisk tilværelse. Alt var såre godt inntil synden kom inn i verden. Først Eva og så Adam forsynte seg av Kunnskapens tre. Etter dette ble de kastet ut av sin paradisiske tilstand og har vært noen syndige og usle skapninger like siden.

Denne forklaringen holdt seg uendret i de første par 1000 årene i vestlig sivilisasjon. Dette var ikke tro, - men en realitet slik ingen i dag tror på oksygen, skatt eller atombomben. Når straffen for å tvile på Bibelen var nærmeste heksebål eller kirkens mange torturkamre, sier det seg selv at kritikk og andre forklaringer var forholdsvis sjeldent. Ytringsfrihet var ennå ikke oppfunnet.

Sanksjonsmidlene var sterke og brutale fordi makthaverne, den eksklusive eliten av konger og prester med langt større privilegier og levestandard enn folk flest, var mest interessert i at det forble slik. Keisere, hærførere og politikere skapte orden. Paver, biskoper og skriftlærde skapte ro.

Dette var tider med store klasseforskjeller. Gode forklaringer på hvorfor noen skulle slave, slite, marsjere i kriger og arbeide dagen lang, mens en liten overklasse kunne velte seg i overflod og luksus, var derfor kjærkomment. Å slavebinde folk flest gjennom deres tenkning var mye mer effektivt enn lenker, pisk og straff. Religionens fremste oppgave var derfor denne form for slavebinding og gjøre folk til mentale krøplinger. De kjenner sin plass i samfunnet, tenker ikke selv og gjør ikke opprør mot den himmelropende urettferdigheten. Tvert i mot aksepterer de det de blir fortalt, tilber det og ser det som Guds orden. Ingen mind-control er mer vellykket enn slaver som elsker sine lenker, og aktivt vil bekjempe enhver som prøver å befri dem.

Ny forklaring på verden

På 1500 tallet i Europa fikk middelalderens mørkeperiode en avløsning av en større opplysningstid. Muslimene som hadde herset, mens store deler av Europa lå i koma ble drevet ut. Nasjoner kom til hektene igjen etter svartedauen. Kirken åpnet dørene for mer kunnskap og utdanning. Kunst og kultur begynte å blomstre og de store oppdagelsesreisende utvidet verden mot stadig nye horisonter. I dette klimaet, i denne vårløsningen av nye impulser, inspirasjon og en lysende framtid oppstod vitenskap, teknologi, friere handel, industrialisering, bedre hygiene, høyere levestandard og mer menneskelige forhold. Det moderne menneske trengte en ny forklaring på verden.

Den gamle bibelske forklaringen med Edens hage, en flat jord med fuglesang og sommerfugler under en himmelhvelving dekorert med stjerner og planeter ble oppgradert. Vitenskapsmenn som Kopernikus og Galilei foreslo at jorden er rund. Slik solen og månen er kuleformete himmellegemer er det sannsynlig at jorden også er det. Slik ble jorden er en planet som svever rundt i verdensrommet i et solsystem hvor solen er sentrum og ikke lenger jorden.

Plutselig ble det opplagt hvorfor skip forsvant ut av synsfeltet når det kom langt nok til havs. Natt og dag, årstidene og månefasene fikk en enkel forklaring ved at solen står stille, mens jorden beveger seg på sin egen akse og rundt solen i løpet av et år. Columbus tok dette på ordet og seilte vestover for å oppdage India, men kom isteden til Amerika og kalte dem som bodde der for indianere.

Historien forteller at dette skapte en voldsom oppstandelse. Kirken gikk aldeles berserk, folk ble lyst i bann over en lav sko, kjetterbålene brant liflig, tortur-instrumentene gikk varme. For nåde den som utfordret kirkens troverdighet og

autoritet. Men etterhvert vant makten til å definere rådende sannhet fram. Et nytt verdenbilde ble etablert. Skolebøkene ble skrevet om, verdenskartet fikk ny form, de første globusene kom i produksjon og selv religionene gjorde tilpasninger og godtok den heliosentriske modellen med solen som sentrum i solsystemet. Schopenhauers ord slo til igjen: «All sannhet passerer gjennom tre stadier. Først blir det latterliggjort. Så blir det voldsomt undertrykt. For til slutt å bli akseptert som den største selvfølge.»

Det fysiske over det åndelige

Nå skal renessansens astronomer og fysikere ikke ha all skylden for denne moderne doktrinen. Allerede Pythagoras og en del greske filosofer i antikken var visst også inne på tanken om at jorden er en kule. Idéen var ikke helt ny. Aristoteles var også en viktig forløper fordi han brøt med sin læremester Platon og introduserte et helt nytt perspektiv. Platon hevdet at bevissthet og idéene er den virkelige verden, og den fysiske verden kun er en drømmeverden. Det ble levende illustrert i den berømte hulelignelsen. Her sitter slavene lenket til gulvet i en forhistorisk kino. Bak dem er en lyskilde de ikke kan se, og på et lerret foran dem utspiller livets hendelser seg. Slavene tror det er virkeligheten, men det er kun en projeksjon av lyskilden. Kun en sjelden slave er i stand til å bryte lenkene av uvitenhet, forstå hvordan kinoen virker, vandre ut, forene seg med lyset og bli fri.

Aristoteles derimot hevdet at den fysiske verden er den virkelige. Kirken annekterte dette synet og gjennom filosofer som Thomas Aquinas trykket de Aristoteles til sitt bryst og la grunnlaget for moderne vitenskap. Den fysiske verden ble gitt forrang fremfor den åndelige. Descartes tok dette et steg videre og skilte ånd og materie slik at kirke og vitenskap ble to forskjellige områder. Tro og fornuft ble to ulike avdelinger, ikke bare på universitetene med menighetsfakultetene og vitenskapsinstitusjonene, men også i menneskets egen psyke. En schizofren tilstand kulturen enda ikke har kommet over.

Den blå planeten

Det planetariske verdenskartet ble stadig mer forfinet, utforsket og detaljert ettersom stjernebikkertene og teleskopene ble bedre, de matematiske beregningene mer nøyaktige, nye planeter oppdaget og helter som Fritjof Nansen og Roald Amundsen erobret polpunktene. Virkelig fart på sakene ble det når flere hundre tyske forskere, blant annet Wernher van Braun, etter krigen ble eskortert til USA. Her fortsatte krigens rakettforskning der Hitler slapp. Da mange hadde en nazi fortid var det av ren høflighet at deres nye arbeidsplass fikk navnet NASA.

Da fikk vi etterhvert se bilder av jordkloden sett fra verdensrommet. Endelig kunne vi se hvor vi hører hjemme. Bildet av den vakre blå planeten svevende i rommet er blitt et åndelig symbol for vår tid. Det viser hvordan vi alle deler en felles verden og menneskeheten er en stor familie. Andre ser en mer kynisk agenda av globalisering, opphevelse av nasjonalstatene og én ny verdensorden under én samlet regjering og styreform.

Et vendepunkt

20.juli 1969 satt det meste av verdens befolkning klistret til TV apparatene og så verdens første direkte TV sending fra månen. I alt 6 vellykkete månelandinger fulgte. Vi fikk se det første utenomjordiske golfslaget, bilkjøring i det ugjestfrie månelandskapet med over 100 varmegrader i solen og 130 minusgrader i skyggen. Og alle husker de udødelige ordene; «et lite skritt for et menneske, men et stort skritt for menneskeheten.»

Utenom at NASA har kostet amerikanske skattebetalere astronomiske summer er nok de fleste enige om at bildene, filmene og kunnskapen vi nå har fått om verdensrommet, solsystemet og milliarder av galakser er verdt det. Vi har nå detaljert og nøyaktig kunnskap om hvor vi befinner oss.

Videre har vi fått målt opp avstanden til solen som da er 149 millioner kilometer unna. I følge den populære astronomen Knut Jørgen Røed Ødegaard er dette kort i forhold til Pluto. «Til Pluto er det 5,93 milliarder kilometer – med 100 km/t ville en bil brukt 6760 år. Likevel er selv den avstanden knøttliten i forhold til de 4,22 lysårene, 39,9 billioner kilometer, til nærmeste nabostjerne. Men de fjerneste objektene som kan observeres med moderne teleskoper befinner seg 13,3 milliarder lysår unna (eller rettere sagt har lyset fra dem tilbakelagt 13,3 milliarder lysår). Det tilsvarer 125 000 000 000 000 000 000 000 kilometer!» Skriver han på sin nå nedlagte astroblogg.

Det er ikke bare jorden som beveger seg omkring solen, men også solen beveger seg gjennom verdensrommet og drar alle de andre planetene med seg. Solen beveger seg da i en hastighet på 160 km/sekund og beveger seg i en bane rundt Melkeveigalaksen. En slik runde i denne hastigheten tar da 240 millioner år sist de målte.

Kan vitenskapen ha tatt feil?

Vel, er verdens tilblivelse på syv dager en fantastisk historie, men er ikke dette hakket litt mer fantastisk? Skal vi virkelig tro på dette? Hvor er bevisene på at dette er korrekt? Er det godt nok at det står i en bok eller er blitt vist på TV? Er det god nok dokumentasjon? Hvordan kan vi vite at Knut Jørgen Røed Ødegaaards beregninger er riktige? Her må det spoles tilbake til spørsmålet som avgjorde alt: Er jorden virkelig en kule?

Nå vil de fleste si at et slikt spørsmål er så åpenbart tåpelig og latterlig at det knapt er nødvendig å verken svare på eller tenke over. Aller minst hvis en anser seg for å være seriøs og kanskje til og med har en akademisk posisjon å forsvare. Det kan kort og konstant avvises som tull og ren nonsens. Og gjerne med en overbærende og nedlatende latter, helt i overensstemmelse med Schopenhauers første sannhetsstadiet.

Men hva hvis bevisene for en jordkule er svært tynne og motbevisene står i kø? Tenk hvis modellen av en kulejord rett og slett er feil og jorden er flat? På 1500 tallet hvor hester og seilskip var raskeste framkomstmiddel ble denne teorien aldri verken testet eller bevist. Er det mulig at de tok feil?

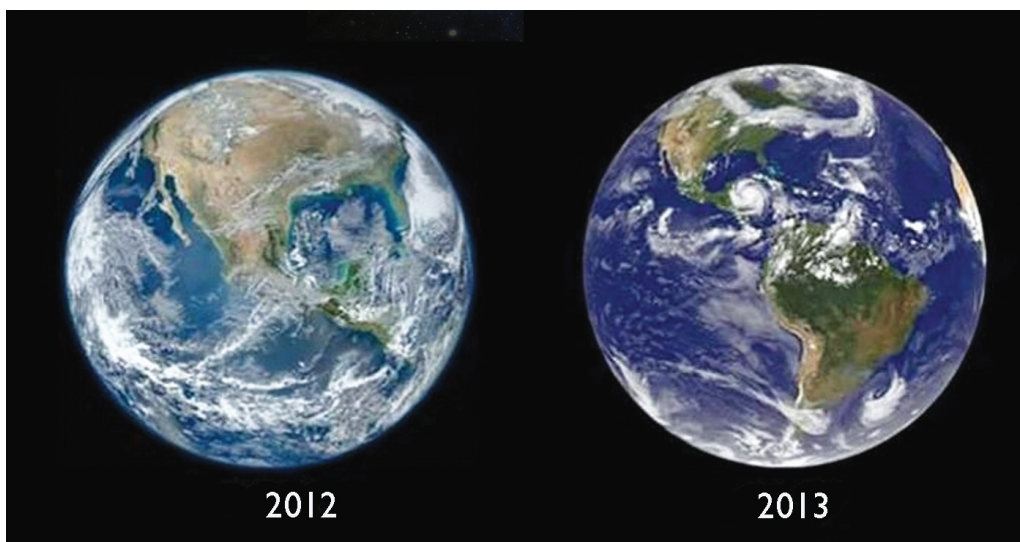
4 bevis på at jorden er en kule

1. Når et skip forsvinner i horisonten beviser det at jorden er rund. Det som skjer er at skipet forsvinner fra synets forsvinningspunkt. Dersom en tar fram en kikkert vil en fortsatt kunne se skipet. Argumentet er en myte.

2. Den greske vitenskapsmannen Eratosthenes (276-194 f.Kr.) gjorde seg vellykket bemerket ved å måle jordens størrelse, bue og omkrets ved et enkelt eksperiment. Ved å måle vinkelavstanden på lysstrålene fra solen på to forskjellige steder på jorden regnet han seg frem til jordens størrelse og som stemmer omtrentlig med dagens målinger. Problemet med dette er at det forutsetter at solen er uendelig langt vekk fra jorden. Mye tyder imidlertid på at solen er mye nærmere jorden og antakelig samme størrelse og avstand som månen. Dette er tydelig når solstrålene noen ganger spres gjennom et skylag og danner omtrentlig 45 graders stråler, hvilket ville være umulig om solen skulle være 149 millioner kilometer unna. Dersom solen er nærmere jorden vil en få samme resultat som Eratosthenes også på en flat jord. Argumentet er en myte.



3. Det som dog overbeviser de fleste og fjerner all tvil om en rund jordklode er de berømte bildene fra verdensrommet. Det sies at jorden er flatklempt på polene på grunn av sentrifugalkraften på de enorme vannmassene i verdenshavene, men likevel viser alle disse bildene en perfekt sirkelform. Det merkeligste er likevel hvor forskjellige disse bildene er. På enkelte er for eksempel Amerika dobbelt så stort i et bilde fra et år tidligere. Også fargene varierer og fremstår langt klarere enn slik vi for eksempel er vant til å se fjell langt i bakgrunnen som blir stadig dusere for hver blåne på grunn av luften i atmosfæren. Flere bilder bærer preg av dårlig photoshopping og reiser spørsmålet om bildene virkelig er tatt fra verdensrommet, men er manipulert?



Hvordan kan Amerika halveres i størrelse bare på 1 år?

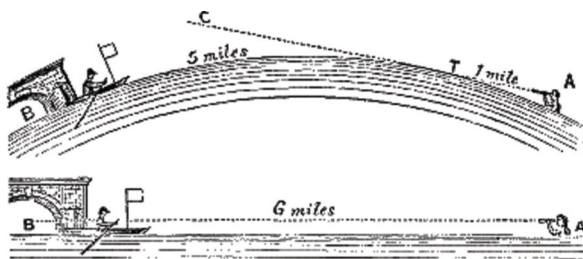
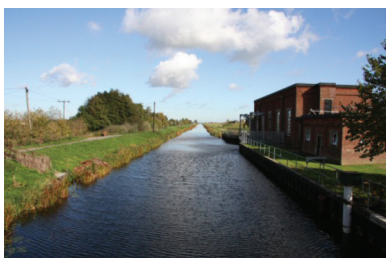
4. Jorden ser rund ut sett fra et lavt utsiktspunkt ut over en stor åpen havflate og ikke minst sett i et flyvindu i stor høyde. På grunn av dybdeperspektiv vil øyet oppfatte en slik krumning på havoverflaten, slik øyet også vil oppfatte styrtende linjer ved å se ned gjennom en lang korridor bestående av parallelle vegger. Hva flyvinduer angår, hvordan kan vi vite om de gjengir omgivelsene korrekt og ikke er konvekse linser som dermed krummer horisonten og enda viktigere, gjør solen mindre?

Et kamera som gjengir 1:1 vil alltid gjengi havoverflaten som en helt plan og vannrett linje. Det interessante er dog at uansett i hvilken høyde en ser horisonten, vil den alltid være i øyehøyde. Det vil kun være mulig dersom en ser ut over et flatt plan. Horisonten ville være lavere dersom jorden er en kule.

4 bevis på at jorden er flat

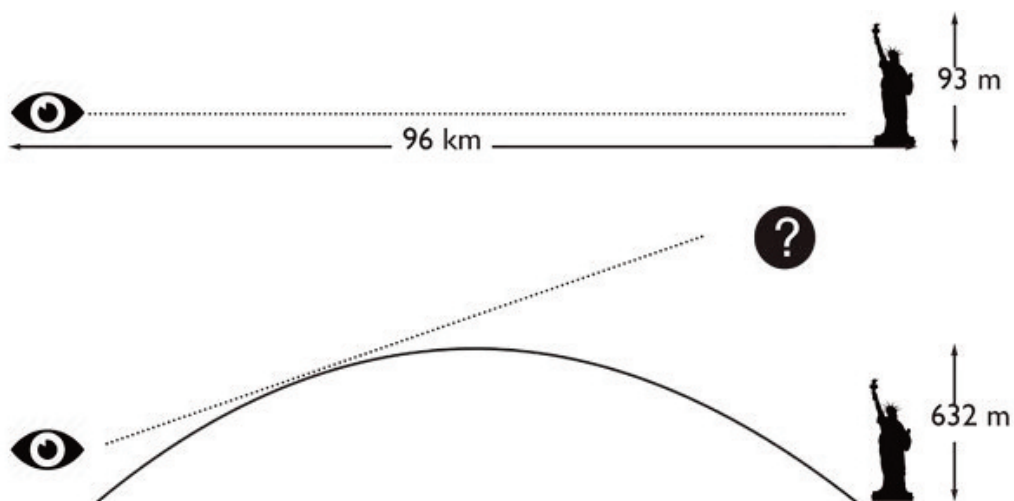
1. Allerede i 1883 ble det tatt mistanke om jordkulemodellen. Engelskmannen Samuel Rowbotham utførte i det såkalte Bedfordeksperimentet undersøkelser på en kanal som strekker seg i en snorrett linje 9,7 km. Han plasserte en kikkert ved vannflaten i den ene enden og fikk en venn til å ro ned med et flagg i den andre. I følge jordens angivelige krumning skulle dette flagget da være 7,31 meter under horisonten. Flagget var fortsatt synlig.

Skeptikere mente den gang som nå at lys som vanligvis går i en rett linje bøyer seg under slike eksperimenter på grunn av såkalt atmosfærisk fraksjon. Rowbotham gjentok da eksperimentet ved å plassere flere flagg i samme høyde langs kanalen, og kunne observere gjennom kikkerten at alle stod på en nøyaktig strak linje.



Bedfordeksperimentet i 1883

Denne observasjonen av å se på lange avstander er blitt utført i mange andre sammenhenger. For eksempel er det mulig å se Frihetsgudinnen i USA på 96 kilometers avstand. Monumentet har en imponerende høyde på 93 m. Kurvehøyden på jorden på denne avstanden tilsvarer at Frihetsgudinnen er 632 meter under horisonten, og skulle være umulig å se på en slik avstand om jorden er en kule. Under forutsetning av at målene her er korrekte bør dette kvalifisere som et ugjengnelig bevis.



Her går det ofte som den gang Galilei slapp kuler ut fra det skjeve tårn i Pisa for å bevise overfor datidens vitenskapsmenn at en lett og en tung kule falt til jorden samtidig stikk i mot aristotelisk metafysikk. Eksperimentet ble avvist fordi vitenskapsmennene nektet å tro sine egne øyne. Eller som en debattant i nettets mange kommentarfelt uttrykte det. Dersom alle parameterne her er korrekt, må det være en annen forklaring.

2. Dersom jorden roterer på sin egen akse i løpet av et døgn tilsvarer det å tilbakelegge en distanse på 40 000 km. Det tilsvarer en hastighet på 1500 km/t på overflaten, litt avhengig av hvor på kloden. Det er likevel mulig å sitte på terrassen på en vakker vindstille og skyfri dag uten å få vind i håret. Nå vil det innvendes at det er fordi atmosfæren følger med jordrotasjonen, men hvordan er det mulig? Hva slags friksjon mellom jorden og luften holder luftmassene på plass?

Våpeneksperter tar hensyn til den såkalte Coriolis effekten. De justerer nemlig siktet for prosjektilenes bevegelse i forhold jordrotasjonen. Dette gjelder kanonkuler og projektiler, men ikke for fly. Ved en flylanding må det være en utfordring hvis rullebanen beveger seg i en hastighet på 1500 km/t. Fly ser ut til å kunne lande i alle retninger uten hensyn til jordrotasjonen.

3. Å forme 10 liter vann til en kule og spinne den rundt i stor hastighet er umulig. Men for jordens del er det ikke noe problem. De kolossale vannmassene i verdenshavene som utgjør størstedelen av jordoverflaten holdes nemlig på plass av tyngdekraften eller gravitasjon. Sammenlignet med hvordan det vil være å sitte ytterst på en karusell som spinner i 1500 km/t må dette være noen enorme krefter som her motvirker sentrifugalkraften. På tross av dette stiger likevel en luftballong til værs rimelig uanfektet av tyngdekraften. Kun et par sandsekker i vektfor skjell vil avgjøre om ballongen blir på bakken eller stiger til værs. Tunge og lette objekter stiger eller synker i kraft av sin tetthet, volum og oppdrift i luft eller vann. Gravitasjon er en myte, er aldri blitt bevist og eksisterer ikke.

4. Alle jordomseilinger foregår enten mot øst eller vest. På en flat jord er en slik reise rundt jorden like uproblematisk som å tegne en sirkel med en passer på en plan flate. Ingen har noensinne foretatt en jordomseiling fra nord til sør eller omvendt. Slike vertikale turer skjer ikke fordi på en flat jord er det ingen sydpol. Antarktis består av høye isvegger som omgir hele jorden. De forhindrer at ingen faller utfor kanten eller at verdenshavene renner over, for dem som måtte lure på det. Antarktis har en spesiell status ved at 40 nasjoner har inngått avtaler og har rettigheter til området. Det er forbudt å reise dit uten spesiell tillatelse, bare spør Jarle Andhøy. Det er visst av fare for å forstyrre pingvinene og forskningen som angivelig skjer i dette området.

På tide å tenke selv

Det er langt flere beviser og argumenter for både en jordkule og en flat jord. Dette er kun en appetittvekker. Se et par videoer om temaet og tenk litt over hvorfor FN, verdens meteorologorganisasjon og flere militære organisasjoner har en flat jord som logo. Har de skjønt noe, vi ikke har forstått?



Vitenskap - en moderne overtro

Det beste forsvaret for en jordkule er dog at ingen kan være så ondsinnete, kyniske og forbryterske og forføre en hel verden på denne måten. Hele maktapparatet og vitenskapens troverdighet står på spill. Men er ikke dette den samme gamle kombinasjonen av konger og kirke? Kongene er blitt politikere og finansfyrster og vitenskapen er den nye religionen. Det er dagens ideologiske verktøy som erstattet religionene for å forhindre folk i å tenke selv og gjøre opprør mot forskjellene mellom fattig og rik, mellom de maktesløse og dem med makt.

På 1500 tallet innså makthaverne at religionene ville miste mye av sin indoktrinerende slagkraft etterhvert som folk fikk utdanning og ble smartere. Andre virkemidler måtte til. Slik oppstod teorien om en jordkule for å gi folk flest noe enda mer absurd å tro på.

Åndelige konsekvenser

Materialisme og jorden som en planet forhindrer oss effektivt i å forstå den verden vi lever i ved å levere en falsk virkelighetsoppfatning. Hvordan kan vi orientere oss når kartet ikke stemmer med terrenget? Det forteller oss at den fysiske verden er den virkelige, mens religioner og visdomstradisjoner verden over alltid har forfektet at den åndelige verden er kilden hvor alt har sitt opphav. Det forhindrer oss i å forstå oss selv og vår guddommelige natur. Det frarøver naturen og skapelsen sjel og liv, og gjennom materialistisk, reduksjonistisk og mekanisk vitenskap gjøres verden til en kaotisk samling av døde objekter, uten mening og mennesket et tilfeldig støvkorn i universet. Mennesket er blitt en ensom skapning sittende på en planet skuende ut i et dødt univers.

Gjennom masseunderholdning, TV og dataskjermer med økende sex, vold, for-dummende overfladiskhet og manipulererte nyheter foregår en systematisk

dehumanisering. Mennesket fratras tilgangen på sin guddommelige storhet, idealer, håp, selvtillit og muligheter, for isteden å gjøres til slaver og maskiner i et totalitært robotsamfunn. Kirkens indoktrinering av mennesket som usle skyldbelagte syndere var ille, vitenskapens virkemidler er langt mer infam og diabolisk.

Det er gode og onde krefter i verden. Ondskapens spesialitet er å forkle seg som godhet, men er et blendverk i et ideologisk bedrag poserende som vitenskap. Teorien om en rund jordkule er moderne teologi og overtro.

Livets matrix

En rund eller flat jordklode reiser begge spørsmålet hvor verdensrommet slutter. Det kan ikke ha noen slutt, fordi ikke-eksistens finnes ikke. Hvis verdensrommet skulle ha noen slutt, hva er så utenfor der igjen? Tid og rom eksisterer innenfor en virkelighet av uendelighet utenfor tid og rom. Alle fenomener er bølger i bevissthetens hav.

Bevissthet, eksistens, væren, er uendelig, har ingen begynnelse eller slutt, og bare er. Det er virkelig fordi det er varig og umulig å bli kvitt. Innenfor dette oppstår tid og rom og alle livets fenomener som bølger på havet, fødes, lever og dør. Livet er en konstant strøm av bevegelse, umulig å fastholde fordi det er som et musikkstykke alltid i flyt og bevegelse. Livets elv flyter, men elven er alltid den samme.

Den realistiske løsningen på dette paradokset er at verden ikke er virkelig, men en drømmeverden. Verden eksisterer slik en drøm gjør det om natten, en film på kino eller internett. Skru av strømmen på verdens datamaskiner og internett vil forsvinne. Dette er livets matrix eller eksistensplan. Å tro at verden er virkelig fanger oss i uvitenhet slik slavene i Platons hule var lenket til gulvet og kun kunne se bildene på lerretet foran dem. Livets oppgave er å fri oss fra dette mentale fangenskapet.

Å tro på en materiell virkelighet og det moderne verdensbildet av en kuleformet jord i et uendelig univers gjør det vanskeligere å bryte gjennom denne illusjonen. Først må vi ta tilbake at den åndelige verden er den virkelige og at livet er et bevissthetsfenomen. Deretter kan vi utforske dette eksistensplanet vi befinner oss på og utføre våre sjelelige oppgaver etter beste evne i livets dramaverksted. Slik enhver kriminalroman eller god fortelling inneholder helter og skurker gjelder det også i livets teater. Gode og onde krefter spiller alle en rolle i livets skole for åndelig vekst og utvikling.



PS. Dersom dette er overveldende informasjon anbefales det å se et par videoer på Youtube om emnet for en grundigere introduksjon. Eric Dubay anbefales spesielt:

- *The History og Flat Earth*
- *200 Proofs the Earth is not a Spinning Ball.*

Litteratur

Vedanta

Swami Dayananda: The Value of Values
Swami Dayananda: The Teaching of the Bhagavad Gita
James Swartz: The Essence of Enlightenment
Munagala Venkataramiah: Talks with Ramana Maharshi
Swami Sivananda: Sadhana
David Frawley: Vedic Yoga: The Path of the Rishi
Christian Paaske: Kunnskapens Yoga - En introduksjon til Bhagavad Gita & vedanta

Psykologi og åndelighet

David Frawley: Ayurveda and the Mind
David Frawley: Yoga & Ayurveda
Thomas Ashley-Farrand: Healing Mantras
Bernie S. Siegel: Love, Medicine and Miracles
Anita Moorjani: Dying To Be Me
Ram Dass: Miracle of Love
Paramahansa Yogananda: An Autobiography of a Yogi

Filosofi og vitenskap

Richard Tarnas: Cosmos and Psyche
Rupert Sheldrake: Science Set Free: 10 Paths to New Discovery
Thomas S. Kuhn: The Structure of Scientific Revolutions
Eric Dubay: the Flat-Earth Conspiracy
Eric Dubay: 200 Proofs Earth is Not a Spinning Ball

Helse

Maya Tiwari: Ayurveda: A Life of Balance
David Dr. Frawley: Yoga & Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization
Daniel P. Reid: The Tao of Health, Sex and Longevity

India

Torbjørn Færøvik: India, Stevnemøte med skjebnen
Ramachandra Guha: India After Gandhi

Video og hjemmesider

www.arshavidya.org.uk - Swamini Atmaprakshananda
www.dayananda.org - Swami Dayananda
www.shiningworld.com - James Swartz
Facebook: Vedanta Norge
Youtube: Ira Schepetin