

Jeg elsker, altså er jeg

Livskjærligheten er overalt og i alt. I den siste av fem artikler snakker Eirik Balavoine med Christine Schjetlein om fasene i den indre reisen – veien fra normal våken bevissthet inn i absorpsjon og hvordan forholde seg til dette indre landskapet – der hvor kjærligheten é. En vestlig reise inn til bevissthetens kilde.



Eirik Balavoine arbeider til daglig med ledelse og undervisning av terapeut-utdannelse, samt individual-terapi, med terapi

for mediterende som spesialer. Han har arbeidet profesjonelt med terapi og meditasjon og undervisning i bevisshetsutvikling i 25 år.



Christine Schjetlein jobber til daglig med transpersonlig terapi, individuelt og med par. Meditasjon og bevisstgjøringsarbeid har opptatt henne

gjennom 22 år. Hun er cand. mag, skribent og autorisert 5 rytme-lærer.

Artiklene har tatt for seg flere aspekter av denne reisen, blant annet tomhet som utgangspunkt og metode for en mulig vei fra psykoterapi til opplysning. Han har beskrevet veien fra egobevissthet til vårt autentiske selv og hva spirituell trening innebærer i arbeidet fra autenticitet til høyere bevissthet. Målet for reisen er den rene tilstanden av væren. Eirik Balavoine presiserer at væren ikke er endelig opplysning, men at det er mulig for mennesker som også skal fungere i et alminnelig normalt liv å realisere denne essensen. Det er en radikal høyning og intensivering av vår bevissthet. Alt det vi i Vesten forbinder med fruktene av en meditativ praksis kan virkeliggjøres gjennom konsentrasjon og realisering av væren.

– I forrige artikkel poengterte du at “Vi må lære oss at i absorpsjon utvides vår bevissthet ved mindre og mindre gjøren. I dette indre landskapet erstattes gjøren med væren og handling erstattes med holdning.” Det vi snakker om her forutsetter uforstyrret oppmerksomhet. Du kaller det absorpsjon – grunnlaget for direkte erfaring av væren?

– Å kunne være tilstede i absorpsjon er en livsgave. Det kan ikke sidestilles med noe annet. Gjennom trening kan vi komme så dypt i sittende meditasjon og konsentrasjon at alle sanseportene ut til den ytre verden blir passivisert og all oppmerksomhet går innover. Vi kjenner ikke lenger at vi har en kropp, den sitter perfekt balansert og klarer seg selv. Vi har ingen kroppssmerter selv når vi sitter lenge. Pusten går dypt og stille, den klarer seg selv den også. Vi merker ikke engang

at kroppen puster. Øynene er lukket, så ytre synsinntrykk ikke kommer inn. Lydene forsvinner, også lukt og berøring. Vi sitter alene med vår innerste indre verden. Absorpsjon gjør nærstudier av hvordan sinnet fungerer mulig, og det åpner for direkte kontakt med ren bevissthet eller væren. Dette fører til en bevissthetsrevolusjon som grunnleggende endrer den som opplever det. Filtrene som gjør at vi tolker virkeligheten blir borte. Vi får en direkte erfaring av hvem vi egentlig er. Fra det øyeblikk hvor vi ikke lenger mister vår bevissthet, dvs. fortaper oss i sinnsinnhold, blir værenserfaringen tilgjengelig. Vi kan aldri manipulere oss inn i den, men vi kan forberede oss ved å bli stillere og mer balansert i vårt indre. Så åpner den seg når vi er modne nok. Det er ikke vi som bestemmer når dét skjer.

Væren uttrykkes best i stillhet

– Kunne du utfra din kjennskap til absorpsjon utdype hva som skjer, for dette er ikke innsikter og erfaringer man kan lese seg til.

– Man kan lese seg til de ytre strukturene i denne reisen, men ord kan aldri helt romme hva dette er. Det må erfares. Ord er kort og godt for fattige og begrensede. Å beskrive kjærlighet til en som aldri har opplevet det, er vanskelig nok. Å prøve å beskrive Væren, Samadhi eller Rigpa er å forsøke det umulige. Væren uttrykkes best i stillhet. Når vi her bruker ord, og attpåtil beskrivende ord som er så mye fattigere enn poesi, så er det å håpe at det viktigste kan sanses mellom linjene.

Jeg leste engang et råd skulptøren Auguste Rodin skal ha gitt til poeten Rainer Maria Rilke: “Sitter du med noe lenge nok så oppløses dette og forvandles til poesi.” Det er det samme vi gjør i konsentrasjonstrening. Den eneste forskjellen i vårt arbeid er at “dette noe” vi fokuserer på er oss selv, ikke et ytre objekt. Vi sitter med det solide i vår personlighet inntil alt som er “solid” oppløses. Siden det vi sitter med er oss selv, så er det oss selv



Over: Utsnitt av Beethoven-friisen (1902) av Gustav Klimt.

som oppløses. Tomheten eller det tomme rommet som blir tilbake er ikke tomt, men fylt... Av ingenting, som samtidig er alt.

Førstegangserfaringen av væren er utrolig viktig. Alt endres etter dette fordi vi plutselig forstår noe som er umulig å formidle med ord. Vi kan ha ant det mer eller mindre sterkt i kontakt med en autentisk veiviser. Kjent gjenskinnet av ilden som lever i vedkommende. Ens egen direkteerfaring derimot, er en ilddåp. Normalt varer initieringen inn i væren bare noen få sekunder. Et glimt som rommer alt. Ganske intelligent at det er slik. Nervesystemet vårt trenger tid til tåle intensiteten.

I mitt tilfelle kom det som superintens lys gjennom toppen av hodet, og umiddelbart skrek systemet mitt NEI NEI NEI. Full protest. Så sloknet det og jeg satt der tilbake og følte meg ganske dum. Noe jeg hadde forberedt meg lenge for å erfare var kommet, og min instinktive reaksjon var å få det stoppet? Utrolig teit. Jeg satte meg til igjen, og dermed satte det igang pånytt. Full styrke. Og igjen skrek systemet mitt NEI NEI NEI. Det var sterkere enn viljen min. Jeg har ledd mye av det siden.

Verdien av førstegangserfaringen ligger i at fra nå av vet vi hvor vi skal, og vi kan observere direkte hvordan vår personlige identitet stenger for noe som er større. Etter dette er ikke lenger oppløsningen av vår personlighet et tap vi er redd for, men en nødvendig oppløsning av stengsler for å åpne for noe som har samme essens som vårt autentiske, men er uendelig mye større. Som dråpen i forhold til havet.

Åpningen hjem

– Du understreker skiftet i livet som den første åpningen skaper, men vi opplever flere åpninger. Kan du fortelle om andre kvalitative aspekter ved de utvidende erfaringene?

– Åpningen kommer oftest ikke gradvis, den er

der plutselig. Her er noen fragmenter:

“Endelig hjemme. Hvile. Jeg døpes i nektar. Ingen tvil lenger. Målet og veien er det samme. Jeg og det jeg søkte er det samme. Meningsfullt bare å være. Full sansning av alt som ér. Kjærlighet overalt, alt gløder. Utrolig at dette kan glemmes. Å leve hjertefrossen og livsfrossen når varmekilden er nærmere enn nært. Indre soloppgang. Natt er blitt dag, mørke blir til lys og farger, anelser til virkelighet. Ingen famling lenger, jeg forstår fordi jeg ér. Alt er direkte. Å søke er å fjerne seg. Det handler bare om å gi opp. Stille, stille, stille”.

Av og til er den vekkede flammen mild. En glød som sprer seg i kropp og sinn. Av og til er flammen eksplosiv og blendende, overveldende sterk. Kaskader av kraft som strømmer opp gjennom bena, pøser gyllent ned gjennom toppen av hodet. Hjertet veller over av takknemlighet. Bevegelse er stillhet, stillhet er bevegelse. Tiden løses opp i et evig nu. Innsikt som forståelse erstattes av innsikt som væren. En flyt av eksistensiell selvfølghet. Selvfølgelig er det slik. Hvordan er det mulig å ikke se det. Hvordan er det mulig at vi kan ende opp så blinde at vi ikke ser dette som er aller mest oss. Det er så enkelt, så enkelt.

Visdom er væren, stillhet er væren, fred er væren. Ord kan aldri helt romme dette. Et smil, en gest, et blick, kanskje – men ord er fånytt, om det er ett eller tusen. Avdekket, rå nervenær kjærlighetsfull væren kan gjenkjennes og deles, men aldri gis gjennom ord alene. Ekstase, bevissthetsorgasme, overgivelse, tilintetgjørelse, gjenoppstå og brytes ned, gjenoppstå og brytes ned. Skapelsens evige puls fra øyeblikk til øyeblikk. Alt eksisterer og eksisterer ikke samtidig. Verden blir til når jeg holder igjen.

”Alt blir så vakkert. Alt omkring meg lyser av samme lød som lyser i meg også. Hvordan kan det ha seg slik. Ting som jeg aldri har sett før i sin alminnelighet gløder nå mot meg av det samme vakre. Hvor kommer denne skjønneten fra, og



► gråheten før, hvor kom den fra. Det er her jeg ér. Det er her jeg bestandig vil være. Her er jeg virkelig.”

Tiden er fleksibel, det er åpenbart. Jo dypere inn i væren vi kommer, jo langsommere går tiden. Ikke det at den glemmes til slutt, men den stanser og åpner seg inn i fravær av tid. Tidløshet er transcendent tidsopplevelse. Evighet er ikke uendelig lang tid, men bevissthet frigjort fra tidens begrensninger. Fornemmelsen av tid forvandlet til ubegrenset uendelig bevissthetsvidde.

”Noen ganger raser ilden gjennom meg og gjør meg vill av skaperkraft. Nye ideer om hva jeg skal skape spruter ut av sinnet mitt som lava av en vulkan. Det er ustoppelig. Hjernen er hvitglødende. Et vannvittig deilig bukkeritt. Mental kreativ orgasme. Vet et sted at dette ikke er det jeg skulle holde på med, stillhet er der også i horisonten, men fornuften kan få være der med sin musestemme. Denne flommen skal få ta meg helt.”

Ryggraden skaker og rister og skjelver, omtrent som den rister av seg sitt åk. Så kan den plutselig bli helt sitrende stille. Det er utrolig deilig. Sitter med lukkede øyne, men kan allikevel se alt – frynsegoder på veien.

Identiteten sprenges

– *Visshet, innsikter, ingen ubevissthet, ingen betingethet. Livets dypeste strøminger i sitt fulle potensiale. Dette ryster ikke bare i vårt indre, men som jordskjelv forandrer det hele oss.*

– Første gang vår bevissthet frigjør seg fra sitt fengsel, og væren åpenbarer seg som vår grunnleggende identitet, sprenges vi i fillebiter. Det er før og etter. Vår verden blir aldri den samme igjen. Den vi ér, er fundamentalt endret. Mens vi før var på en evig søken og kanskje fått satt sammen partier av vårt livspuslespill, så er nå alle 1000 bitene blitt kastet opp i luften på en gang og mirakuløst falt på plass av seg selv. All tvil er borte. Vi ser og forstår alt på en gang. Vi vet hvem vi dypest sett er. Alle våre celler vibrerer med en urokkelig visshet som alltid har vært der, men som vi på ufattelig vis har klart å glemme.

Etter en åpning inn i væren endrer vårt indre arbeid naturlig nok karakter. Erfaringen blekner etterhvert i sin intensitet, men den vil aldri mer forsvinne helt. Men vi lengter tilbake. Vårt indre arbeid sentrerer nå bare rundt ren væren og hvordan få tilgang til den igjen. Nøkkelen ligger i vår opptrenede evne til absorpsjon utviklet gjennom vår kapasitet til konsentrasjon.

– *Du understreker igjen og igjen viktigheten av konsentrasjon som forutsetning for utvidete bevissthetstilstander?*

– Uten konsentrasjon, ingen absorpsjon, og uten absorpsjon ingen realisering av væren. Jeg vil kanskje si det så kategorisk at hvis vi ikke utvikler vår kapasitet til dyp konsentrasjon og tilstedeværelse, så vil vårt egentlige liv ligge sovende i oss som et potensiale inntil det avdekkes i et glimt i vårt dødsøyeblikk.

Målet for vår utvikling er å komme dit hvor væren lever uanstrengt i oss fra øyeblikk til øyeblikk.

For å komme dit må vi i vår absorpsjon lære å erstatte handling med uanstrengt holdning. Eller som dette uttrykkes innen Zen-tradisjonen: "Just sit and let the grass grow by itself". Det vi forsøker å få til er å forbli i vibrerende årvåkenhet, samtidig som vi gradvis slapper mer og mer av. Vi lærer gradvis å trå mer og mer til side for den rene bevissthetsflyten som er i ferd med å avdekkes i oss. Holdningen vi nå forsøker å etablere i vårt indre arbeid er: Jo mindre vi gjør og jo mer årvåken vi er, jo mer blir vi fylt av væren.

– *Essensen av alt dette arbeidet, vitsen med all denne intense treningen er frihet, kjærlighet, væren. Er disse aspektene sjelelige kvaliteter hvor vi faktisk er individuelt forskjellige i hva som er mest fremtredende i oss når vi kommer til våre innerste mest utvidete bevissthetstilstander?*

– *Hvorfor skiller du så distinkt mellom de to stadiene på den indre reisen: Veien innover og å være i vårt indre? Det er jo et organisk arbeid og en gradvis overgang hvor vår konsentrasjonsevne øker. Selv mestre er ikke bare stabile i sitt indre, som Jack Kornfield er inne på i sin bok "After the ecstasy, the laundry".*

– Nå er kanskje min egen definisjon av hva en mester er, forskjellig fra hva det mange andre refererer til. En eller flere erfaringer av ren væren gjør ikke et menneske til en mester eller til opplyst. Det er forskjell på det å være lyst opp og det å være opplyst. Å være opplyst er i min forståelse den endelige oppløsningen av alt relativt. Ingen opplevelse lenger, ingen erfaring lenger, ingen erfarer og heller ingen opplysning. Det er kort og godt ingen der å opplyse. Den grunnleggende

Første gang vår bevissthet frigjør seg fra sitt fengsel, og væren åpenbarer seg som vår grunnleggende identitet, sprenges vi i fillebiter. Det er før og etter.

– Det er én ild, men mange flammer. Kilden er den samme for alle, men hvordan vi uttrykker det som kommer ut av denne kilden er unik for hvert enkelt menneske. Vi er alle like verdifulle, og vi har alle noe å skape inn i denne verden som gjør den et rikere sted å være. Opplevelse av kjærligheten som ligger som en grunnkraft i denne bevisstheten, er lik for alle. En kjærlighet til livet og en livskjærlighet som er overalt og i alt. "Amo ergo sum", ikke "cogito ergo sum". "Jeg elsker, altså er jeg" stikker så mye dypere enn "jeg tenker, altså er jeg". Denne absolutte kjærligheten er forøvrig helt annerledes enn kjønnskjærligheten. Denne, slik vi normalt kjenner den, er basert på kraften i polaritet. Den absolutte kjærligheten derimot har det uskapte som kilde og har ingen motpol. De er i forhold til hverandre som sollys i forhold til en fyrstikkflamme, eller lava i forhold til et bål. Den absolutte kjærlighet er overalt på samme måte som tyngdekraften er det. Vi ser den ikke, den er bare der og virker i alt vi er og gjør.

Stadiene innover

– *I forrige artikkel beskrev du de tre første stadiene av reisen innover mot udelt dvs. ikke-splittet bevissthet, som handler om å gjøre absorpsjon mulig. Dette arbeidet innebærer gradvis å slippe vår identifisering med vår personlighet. En praksis i å sitte stille, stilne og være stille; en trening hvor det veksler mellom konsentrasjon og distraksjon, til vi klarer å stabilisere vår evne til konsentrasjon. Hva er i korte trekk de neste stadiene?*

– De tre neste, altså stadiene 4-6, handler om å realisere væren og siden lære å transcendere vår autentiske personlighet gjennom vedvarende fokus direkte på ren bevissthet. De tre siste stadiene, altså stadiene 7-9, handler om å avvikle alle subtile forstyrrelser som fremdeles svever rundt i vårt bevissthets-kontinuum. Vi ender med å realisere vår identitet som ren bevissthet.

splittelsen mellom vitnet og det vitnede er hos en opplyst mester blitt endelig oppløst og den endelige realiseringen av at selv den grunnleggende splittelsen i seg selv var en illusjon, er tilbakelagt. Hverken vitnet eller det vitnede har noensinne egentlig eksistert.

Jack Kornfields erfaring korresponderer forøvrig med min egen. Det å bli lyst opp innvendig er ekstase, men erfaringen etterpå er ganske annerledes enn manges håp om at dette er nøkkelen til vedvarende lykke. Når vi opplyses, så blir også all oppsamlet karmisk materiale som fremdeles er der synlig. Det er som først å rydde i en kjeller i lyset av en 60W lyspære. Vi rydder alt vi ser og tror vi er ferdig, for senere å oppleve at når kjelleren blir flombelyst blir det overveldende tydelig at det er mye mer i kjelleren å rense opp i. Det er bare å legge seg flat og begynne "på'n igjen". Dette er også bra ydmykhetstrening. Det er lett å få et oppblåst ego av gjennombruddserfaringer.

Inndeling i faser og stadier er kort og godt gjort for klarhetens skyld. Metodene og holdningene endrer seg ettersom vi utvikler oss. Jo klarere indikasjoner vi har som viser hvor vi er i prosessen, jo mer presise kan vi være i vårt arbeid og valg av holdninger og metoder.

– *Hvordan vil du karakterisere de to fasene der det ene er veien inn og det andre er å være der? Hvilke klare kjennetegn fremhever du slik at man kan gjenkjenne hvor man er i sitt indre arbeid?*

– Det er egentlig tre faser. I den første fasen arbeider vi med å eliminere alt som hindrer oss i fordypelse og alt som bringer oss ut av fordypelse. Andre fase handler om å navigere i vårt indre når vi ikke lenger bringes ut av fordypelse, men klarer å være vedvarende tilstede der inne. Det bølger ganske mye fremdeles, men bevisstheten drukner ikke inn i sinnsinnhold som før, og bølgene eller energibevegelsene blir stadig mindre. Den tredje fasen handler om grader av stillhet og tilstedeværelse. ▶

- ▶ ”Vannet” i vårt indre har nå bare krusninger, og arbeidet handler om å få det blikkstilte. For å være enda mer presis så deles hver fase opp i tre stadier, ni stadier ialt.

Stadium 4: Fokus-objektet

Overgangen fra stadium 3 til stadium 4 merkes ved at vi ikke lenger mister kontakten med vårt fokusobjekt. Det er ikke stabilt, men vi mister ikke kontakten. Noen ganger er det skarpt i fokus, mens andre ganger er det diffust sammen med annet diffust sinnsinnhold. Det er nå erfaringen av radikal fordypelse eller absorpsjon begynner. En helt annen dimensjon av vår livsopplevelse kommer innenfor rekkevidde. Vi er ved et vannskille. Vår oppmerksomhet innover i vårt indre rom er kraftigere enn det som før trakk oss utover.

blir berørt samtidig. Vi er inne og rører ved selve grunnmuren i vår eksistens.

Kraften i vår tilstedeværelse som genereres i stadium 4 åpner for en rekke psykiske og spirituelle fenomener. Først og fremst stillhet og fred og en dyp tilfredsstillelse i det å bare være. Energetiske kroppsfenomenet kommer og går. Noen ganger kan det kjennes som vi for eksempel blir enormt store. Helt irrasjonelt endrer fornemmelsen av kroppen seg til bisarre og ofte også abnorme proporsjoner. Andre ganger kan vi føle at vi ”blir” bittesmå, store som et fyrstikkhode. Vi kan for eksempel oppleve å sitte inne i våre egne hender. Dette er energetiske fenomener som er fascinerende å observere, og de kan lære oss noe om at det som definerer vår kroppsformelse ikke nødvendigvis har så mye med hvordan kroppen vår fysiske sett er. De

Når tettheten og dybden i vår absorpsjon begynner å bli en realitet, endrer tvil og usikkerhet seg. Vi blir i stedet selvmotiverende.

Vårt oppmerksomhetspunkt finner mer og mer hvile i vårt indre istedet for i distraksjoner.

Sisyfosarbeidet i de tre første stadiene hvor vi opplevet hele tiden at steinen rullet ned bakken igjen hver gang vi ble identifisert og forlatt i sinnsinnhold er over. Vi har rullet steinen helt opp og kan begynne å oppdage hva som befinner seg over bakkekammen. Det er en enorm prestasjon å få dette til. De som har gjennomført denne reisen så langt kan ikke annet enn å føle dyp respekt for andre som kommer hit. De vet hva det har kostet av tid og disiplin, tvil og vilje. På mange måter er over halvparten av reisen unnagjort.

Inntil nå har vi ofte vært plaget av tvil som kommer i mange versjoner: ”Hva i all verden driver jeg på med. Jeg burde heller gjøre noe nyttig ute i verden, heller enn å sitte her og skue min egen navle. Egoistisk selvsentrering, usosialt er det også. Jeg kommer ingen vei. Metodene jeg bruker er helt feil for meg. Konsentrasjon... gjorde jeg ikke nok av det på skolen? Det jeg trenger er frihet til å gjøre det intuisjonen min sier... og veilederen min, vet han/ hun egentlig hva han/ hun driver med? Forstår han meg egentlig dypt nok til å veilede meg slik jeg trenger?”... osv, osv, osv. Når vi allikevel fortsetter treningen, så er det allikevel ofte i tillit til vår veileder.

– *Det er litt som å klare å stå på ett ben uten i smug å måtte støtte med tær i bakken. Vi står, svaier kanskje litt, men det indre fokuset gjør at vi ikke mister balansen. I denne balansen åpner det seg videre innover til en kvalitativ romlighet. Kan du nevne noen av fenomenene som oppstår her?*

– Når tettheten og dybden i vår absorpsjon begynner å bli en realitet, endrer tvil og usikkerhet seg. Vi blir istedet selvmotiverende. Det begynner sakte å bli åpenbart hva denne treningen egentlig handler om. Fruktene av arbeidet begynner umerkelig å komme til syne i alle deler av livet vårt. Indre og ytre, i arbeidsliv og privatliv. Alt

viser oss også at noe som før var fastlåst begynner å bevege på seg.

Energifenomener og distraksjoner

– *Men disse fenomenene regner du bare som distraksjoner?*

– Ja, de er rene distraksjoner, uansett hvor fascinerende de er. F.eks. lysfenomener begynner å vise seg for mange. Følelsen av å sitte i flommende sollys. Dette kan bli så sterkt at vi åpner øynene bare for å sjekke om det indre sollyset bare er solen som kommer fram. Men det er det ikke.

Luminositet er noe annet. Det er et lysløst lys, mer et bevissthetslys, som er mer forbundet med energi-intensiteten i vårt indre rom. Som om alt vibrerer. Disse energifenomenene må vi lære å forholde oss til som distraksjoner. Det kan ofte være vanskelig å vedlikeholde et nøytralt fokus når disse psykiske bevissthetsfenomenene viser seg. Vi blir nysgjerrig, vi synes det er deilig at det skjer noe nytt. Underholdningsverdien er ofte stor, og det er lett at vi kjenner oss spesielle. Det er lett å sløve fokuset og bli mer interessert i dem enn i tilstedeværelses-treningen

Fra stadium 4 og framover blir muligheten for at gjennombruddet til væren kan skje mye større. All treningen vi har gjennomgått til nå er i realiteten ren forberedelse til dette. Som nevnt varer selve førstegangs-åpningen oftest bare noen få sekunder. Dette glimtet er så kompakt og komprimert at vi ikke får tid til å gjøre noe som helst. Med tiden så vil værensøyeblikkene bli lengre, samtidig som vårt nervesystem herdes. Dette gjør det mulig å foreta et skifte av fokusobjekt.

– *Inntil dette stadiet er praksis en stadig tilbakevending til ett eneste objektet for vår oppmerksomhet, gjerne pusten, uansett hva som skjer av fenomener i vårt indre. Men, etter lang nok tid med konsentrasjonstrening begynner det å skje endringer av seg selv.*

– Fra å ha hatt det samme objektet gjennom hele treningen skifter vi nå fokuset over på selve værensbevisstheten. Samtidig endrer vi måten å være i konsentrasjon på. Vi er fortsatt så konsentrert vi bare klarer, men nå inkluderer vi alle fenomenene i vår bevissthet, i vårt fokus. Hittil har vi viljesmessig utelukket alt, bortsett fra vårt fokusobjekt, fra vår bevissthet. Nå slipper vi denne viljeshandlingen og går over til en måte å trene på som inkluderer istedet for å ekskludere. Treningen vi har gjennomgått gjør at denne avslappingen nå fører oss dypere inn i væren istedet for at vi drifter ut i tanker og distraksjoner. Dette er et radikalt skifte som er enormt viktig å få med seg.

Fortsetter vi på samme måten som før, så blir det mer en hindring enn hjelp videre. Med trening lærer vi etterhvert hvordan vi utvider vårt

vanskelige. Vi leter spontant etter løsninger heller enn å skjele til det problematiske. Psyken vår blir smidig og sterk med en øket evne til å være direkte og kjærlighetsfull i alle typer relasjoner.

I vår absorpsjon forsvinner nå opplevelsen av tid mer og mer. Bølgene på vårt indre "vann" blir etterhvert betraktlig mindre. Vi kjenner at dype strukturer i oss som handler om at individuell kontroll slipper taket. Vi er i ferd med å overgi oss. Væren kommer oftere til syne og varer lenger. Som nevnt tidligere så skifter vi fokus over på opplevelsen av væren når dette skjer.

Det er som om vi lenge har sittet ved et vannhull og ventet på et sjeldent dyr. Det er morgengry, og plutselig aner vi det borte i skogkanten. Vi tør ikke å bevege oss og puster nesten ikke for ikke å skremme det våre dyret. Åndeløst årvåkne.

Vi finner økende tilfredsstillelse i praksis, samtidig som vi paradoksalt nok også av og til fortsatt kan kjenne på motstand mot å praktisere.

bevissthetsfelt med en ikke-handlende holdning. Jeg nevner dette her fordi dette skiftet kan for noen skje allerede på stadium 4. For andre kan dette skje senere i prosessen. Det er ikke vi som bestemmer.

– *Dette skiftet kan oppleves som dypt frigjørende i sin utvidelse og fordypning. Men, dette til tross, er ikke motstanden mot praksis borte, tar den noen gang slutt?*

Stadiene 5 og 6: Økt klarhet og dybde

– Vi finner økende tilfredsstillelse i praksis, samtidig som vi paradoksalt nok også av og til fortsatt kan kjenne på motstand mot å praktisere. Stadium 5 er en fordypning av stadium 4. Vår kapasitet til å være vedvarende tilstede med vårt fokusobjekt er økt betraktelig. Vi er mer etablert og mer hvilende tilstede i vår tilstedeværelse. Fokusobjektet øker også i sin klarhet, og vi begynner å legge merke til detaljer vi før ikke så. Følelsen av romlighet i vårt sinn øker også. Som om vi beveger oss fra at det er overskyet til at det blir som en stjerneklar høstnatt på fjellet. Det kjennes litt slik ut. Opplevelsen av vibrerende luminisitet øker også, det er en demring som skjer.

– *Kvaliteten av avslappethet vokser frem med den inkluderende bevisstheten. Kan denne uanstrengtheten fortsette?*

– Ja, og den vokser også i styrke. Vi finner dyp udelt tilfredsstillelse i praksis og kjenner sterk lengsel etter å sitte mer. All motstand mot praksis er nå borte og kommer ikke tilbake. Behovet for lengre retreat i stillhet dukker også oftere opp, og vi gjør hva vi kan for å få ryddet plass for det i hverdagen. Vi begynner å prioritere praksis sterkere og på en annen måte enn før. Både kropp og sinn blir tydelig mye smidigere. Bevegelsene våre blir litt kattaktig spenstige med en hvilende, levende potent styrke i oss. Vi tenderer mot å se livet positivt også i situasjoner vi før opplevet som

Den minste handling gjør at dyret vil flykte. Når væren kommer, puster vi reelt sett nesten ikke. Pulsene er utrolig lav og det er som om cellene våre lærer å hente næring rett fra energien i luften. Eller kanskje fra lyset? Jeg vet ikke. Oksygenbehovet minker iallefall radikalt, og av og til kan det virke som vi stopper helt å puste i lange strekk av gangen. Dette opptrer ofte samtidig med opplevelsen av tidløshet.

En fare på stadium 6 er at det er så mye bra som skjer at vi kan tendere mot å bli litt late med årvåkenhet i vår praksis. Vi kan også innbille oss at vi er framme. Det er spesielt viktig på dette stadium med en veileder som kjenner prosessen og landskapet som kan holde oss i øra og minner oss om at vi fortsatt har arbeid å gjøre.

Stadiene 7, 8 og 9: Ingen anstrengelse

– *Du snakker nå om en praksis og en bevissthetstilstand som gjennomsyrrer hele livet i alle våre erfaringer?*

– Vår hvile i absorpsjon er på dette stadiet sterk, og vår kapasitet til å være samtidig våken og nøytralt iakttagende i forhold til alle indre fenomener er veletablert. Ja, all anstrengelse er blitt erstattet med årvåkenhet, og sterke psykiske og spirituelle erfaringer vipper oss ikke lenger av pinnen. De får komme og gå som de vil. Selv sterk ekstase river oss ikke med, samtidig som vi evner å være i energibevegelsen fullt ut. Luminisitet, stillhet og fred kommer og går, men er stadig mer tilstede i vårt bevissthetsrom. Dyp fredfull tilstedeværelse flyter noen ganger spontant inn i hverdagen. Vi blir markert mer kjærlighetsfulle i våre handlinger og holdninger i vårt ytre liv. Opplevelser av ren væren dukker av og til opp iløpet dagen. Vi kan for eksempel bli stående lenge, fjetret i synet av skjønnheten i en blomst, eller av barn som leker, eller av solstråler som skinner gjennom røyk, eller morgentåken over et stille skogsvann. ▶

- ▶ Dybden i fjetringen kan bli så sterk at vi mister all fornemmelse av tid og rom og omgivelser. Skjønnhet, stillhet, fred og intelligens opptrer samtidig og preger oss. En flyt av intens eksistensiell innsikt strømmer gjennom alt, og vi overgir oss selv inn i noe som er enormt mye større enn vår begrensede individuelle identitet og bevissthet.

– *Kjærligheten som lever i tanker, ord, handlinger og ikke minst i utstråling holder jeg som kanskje den viktigste indikatoren på økende renhet i et menneske.*

– Ja, kjærligheten og fred kan sanses i et spirituelt modent menneskes utstråling. På stadium 8 etableres en dyptfølt grunnleggende aksept av hva livet byr oss. Lys, kjærlighet, eksistensiell intelligens og nestekjærlighet opptrer sammen, og en dyp visshet om at alt er forskjellige fasetter og uttrykk for det samme. Ren bevissthet. Ofte

ikke det at opplysning må vedlikeholdes. Væren derimot, må som nevnt vedlikeholdes.

Brenn karma på spirestadiet

– *Hvem søker en slik vei i dag? Hvorfor ser vi urovekkende mange alvorlige misforhold blant ledende spirituelle lærere og usunne tendenser hos intenst søkende mennesker?*

– Det kan selvfølgelig være mange grunner til det. Men en grunn som interesserer meg er at det kan se ut som mange som interesserer seg for spirituell utvikling idag har erfaringer fra lukkede klosterstrukturer i tidligere liv. De blir født inn i dette livet med en viss spirituell modenhet allerede etablert. Vi kan jo ikke vite dette, det er dårlig med bevis å oppdrive, men det kan virke slik. Gjennom prosessen mot dyp væren vil våre dypeste karmiske strukturer bli belyst, og vi

Arbeidet videre mot opplysning handler om å studere den nevnte dynamikken i todelingen mellom erfarenen og det erfarte, mellom vitnet og det vitnede.

en flyt av innsikter. Vår absorpsjon preges nå av dyp stille uanstrengt væren i det indre rommet. Energikrusningene på vår bevissthetsoverflate er nå nesten helt borte. Væren i alle sine aspekter er sannsynligvis det viktigste elementet i vårt personlige liv. Spontanopplevelser av ren væren opptrer ofte i hverdagen. I det ytre fortsetter livet som før. Arbeid, familie, venner, naturen, penger, osv. Alt er der med alle sine svingninger, men alt er samtidig preget av den samme vedvarende grunnstemning av væren, som gjennomlyser alt.

Det siste stadiet er som stadium 8, men krusningene er borte. Væren er etablert i vår bevissthetskontinuum. Det er ingen forskjell mellom det indre og det ytre. Vårt sinn og våre handlinger preges av dyp eksistensiell livsforståelse. Livet er en dans med det som ér. Evnen til dyp tilstedeværelse kan nå følge vår intensjon. Vi kan velge hva vi ønsker å fordype oss i, og filtrere mellom oss og det vi fokuserer på ”fordamper” til vi hviler i enhet med det vi fokuserer på.

– *Kan denne bevissthetstilstanden mistes? Kan det glemmes? Det buddhistiske uttrykket at vi bærer vann og ved både før og etter opplysning kan vel indikere at man aldri kan slutte med praksis?*

– Selv om det nok vil ta mange år, så mistes den vedvarende kontakten med væren hvis den ikke vedlikeholdes gjennom praksis. Den viktigste praksis utvider seg også til å bli vårt liv og vår livsførsel. Det er mye uviktig og halviktig som faller fra eller velges vekk. Samtidig er kjærligheten til å sitte stille så etablert at det er vanskelig å forestille seg et liv uten. Nå er heller ikke vedvarende kontakt med væren det samme som opplysning. Et slikt menneske er nok lyst opp, men ikke opplyst. Opplysning er endelig, men selv en opplyst lever sitt liv som et vanlig menneske så lenge han, eller hun, har en fysisk kropp. Det er vel det som er ment i uttrykket du nevner, at det ytre livet er det samme før og etter opplysning,

kommer ikke videre før vi har gjort noe med dem. Jo dypere vi kommer, jo mer effektivt sperrer de for videre utvikling og jo vanskeligere virker det å ta fatt i dem.

Grunnlaget for å få tilgang til den spirituelle treningen i de lukkede kulturene i tidligere tider lå i klosterløftets tre hovedelementer: Forbud mot å eie, ingen seksualitet og fullstendig underkastelse overfor ens spirituelle autoritet, abbed eller guru. Disse forutsetningene gjorde det mulig for mennesker å få sterk tilgang til værensbevissthet og andre spirituelle dimensjoner. Men, samtidig formet dette mennesker uten særlig evne til å leve individuelle liv. Klosterløftet var ment å passivisere det personlige i oss for at vi kunne investere all tid og alle krefter i realiseringen av det guddommelige.

Konsekvensen av denne prioriteringen kommer ofte tilsyne igjen hos mennesker som i dette livet gjenopptar praksis, som en dyp handikappende angst i kontakt med de samme tre områdene som klosterløftet berører: Individuell vilje, penger og seksualitet.

En av våre grunnleggende psykologiske strukturer er at vi gjentar det vi opplever som suksess. Slik er det selvfølgelig også hos spirituelt interesserte mennesker. Dette fører ofte til at sjeler med tidligere klostererfaringer utsetter konfrontasjonen med skyggesidene i klosterløftetemaene til langt ute i sin spirituelle utvikling. Når det så skjer, og det må det før eller siden, så kommer det som har vært undertrykket ut i full kraft og skaper en altomfattende eksistensiell krise.

Krisene kan for eksempel vise seg hos et meget velutrustet og spirituelt sett modent menneske som lammende angst. Det kan komme til uttrykk som en overbevisning om at det ikke har evne til å tjene penger eller klare seg selv her i livet. En annen vanlig ting er en følelse av mindreverd, som spilles ut som maktmisbruk i spiritualitetens navn.

Ofte hindrer angstbasert, rigid, spirituell stolthet oss fra å søke hjelp. Når vi er dypt inne i vår spirituelle utvikling, skal vi liksom ikke ha problemer med vår menneskelighet.

Christina Grof har gitt fenomenet et navn, "Spiritual Emergency", og har bidratt til å få satt dette på agendaen. Det er avgjørende viktig at vi konfronterer dette i en helhetlig spirituell trening. Jeg tror mange som erfarer dette, opplever å bli totalt misforstått i møtet med den etablerte psykologi og psykiatri. Noen kan ende opp både feilmedisinert og til og med innlagt, hvilket er katastrofalt. Det som ofte er en kilde til spirituelle gjennombrudd blir sett på som sykdom. Det er uvitenhet om at spirituell blomstring skjer ofte etter et fall inn i "the dark night of the soul", eller sagt i moderne terminologi; etter en konfrontasjon med egne ubearbeidede skyggesider.

Væren er ikke opplysning

– Du poengterer at realisering av væren ikke er opplysning. Mang en forfatter av spirituelle bøker i dag skiller ikke eller spesifiserer ingen forskjell. Og selvoppevnte lærere utgir seg for å være opplyste. Hva ser du som forskjellen og sammenheng mellom disse to spirituelle bevissthetsnivåene?

– Nei, Væren er ikke opplysning, selv om jeg tror at i endel tradisjoner blir denne bevisstheten kalt det. Det er fremdeles en opplever som opplever denne bevisstheten og noe som oppleves. Det vil si at subjekt-objekt-relasjonen fremdeles fungerer som bevissthetens basis. Den er delt i to. Vitnet og det som vitnes. Vi kan si at enhetserfaringen i væren er egentlig ikke en enhetserfaring, men en tohets-erfaring på grunn av denne erfarer/erfartdelingen.

Jeg kan prøve å gi en kort skisse av en prosess som er enorm i omfang og endelig i sitt resultat. Av naturlige grunner kan jeg ikke snakke med autoritet om opplysningsprosessen. Samtidig er det åpenbart hva veien videre innebærer når væren realiseres, slik man ser Mount Everest når man når basecamp. Å realisere væren står i forhold til opplysning som forberedende ved universitetet står til et professorat – minst!

Arbeidet videre mot opplysning handler om å studere nettopp den nevnte dynamikken i todelingen mellom erfareren og det erfarte, mellom vitnet og det vitnede. Det viktigste som utvikles i konsentrasjonstrening er evnen til å være vedvarende tilstede med det som er i vårt fokus. Blir vi lenge værende med en ting, så oppløses tingen i vår bevissthet, og et nytt lag av forståelse av hva denne tingen egentlig er, avdekkes. Om tingen er en fysisk ting, et tema, en bønn eller noe annet, gjør ingen forskjell. Det er den samme prosessen som skjer.

La meg illustrere med et praktisk eksempel, et glass. En helt vanlig ting som har en form og en funksjon og er laget av et materiale som gjør at vi er alle enige om at det er et glass vi har med å gjøre. Så langt er alt vel og bra. Så knuser vi glasset slik at vi sitter bare med glasskår. Hvor er glasset da blitt av? Studerer vi dette nærmere, så vil vi til slutt bli enige om at glasset som sådan





- ▶ bare er en merkelapp vi har satt på en ting som eksisterer bare som en enighet mellom oss, basert på form, funksjon og materiale. Dvs. at glasset som sådan bare eksisterer i vårt sinn. På samme måte med glasskårene. Vi er enige om at det er glasskår fordi i form, funksjon og materiale er vi enige om at det er dette vi kaller glasskår. Greit nok. Så tar vi glasskårene og maler til et pulver. Hvor er glasskårene da blitt av? Alt det fysiske materiale er det samme. Vi har ikke lagt noe til og vi har ikke trukket noe fra. Slik kan vi fortsette i det uendelige til vi oppdager at ting eksisterer i vår bevissthet som en ting bare fordi vi har satt en gjenkjennbar merkelapp på det.

Om å oppløses

Avviklings-prosessen videre handler om å gjenomgå og oppløse så mye som mulig av vår verden. Vi går fra innsikt til innsikt til innsikt, og det blir farligere og farligere og farligere. Gjennom dette oppløsningsarbeidet kan vi nemlig oppdage at det er en sammenheng mellom vitnet som erfarer og det som erfares. De skapes inn i eksistens samtidig. Med denne oppdagelsen er vi nær den totale oppløsning, for hvem er erfareren? Hva om vi undersøker erfareren på samme måte? Oppløses observatøren også? Og hvis det er sant – hva sitter vi igjen med da? Finnes det overhodet noen der som kan sitte igjen med noe, eller...?!

– Denne kunnskapen og uttrykksmåten er gjenkjennbar fra buddhisme. Kan du avslutningsvis si litt hvor du står i forhold til denne gamle tradisjonen midt i vår tid, her i Vesten?

Den tibetansk buddhistiske arv

– Jeg har en enorm respekt for den kunnskap som er akkumulert i den tibetanske buddhismen og som de så generøst har gitt til oss i Vesten gjennom de siste 40 årene. Her hjemme vil jeg vel helst kalle oss spirituelle analfabeter i sammenlikning

med det som bor i den buddhiske kultur generelt og i den tibetanske buddhisme spesielt.

Den buddhistiske rosen ble for ca tusen år siden importert til ”ulandet” Tibet og podet på den vitale roten – Bön-kulturen – som allerede var sterk i Tibet. På samme måte podes nå buddhismen på vår sterke individuelle selvutviklingskultur her hjemme i Vesten. Det kommer til å bli en livskraftig, vakker plante.

Selv fant mine egne spirituelle oppvåkingsopplevelser umiddelbar gjenklang i de buddhistiske tekstene. Der fant jeg både hjerte og hjerne integert i deres spiritualitet. Jeg er dem evig takknemlig. Det har vært rikt. Erfaringene mine ble forklart, beriket og alminneliggjort. Samtidig har det blitt klarere og klarere for meg at den psykologiske kunnskapen vi i Vesten har, spesielt om barns utvikling, om individets utvikling og om selvrealisering, er nødvendig for å revitalisere, utvide og viderebringe den verdige buddhistiske arv.

Vi bærer alle på en vidunderlig kilde i vårt indre. Den alene har kraft til reelt å endre våre liv, både personlig og oss som en del av vårt samfunn. Intet annet. Blomstene som åpner seg i vårt indre gjennom spirituell trening er for oss selv, men parfymen de gir fra seg er for alle rundt oss. Det er vårt eget ansvar å åpne denne kilden vi bærer på. Det begynner med det. Don't waste time. ❧

Eirik Balavoine kan kontaktes på 928 928 68, eirik@balavoine.no

Christine Schjetlein kan kontaktes på tlf 922 60 216, christine@schjetlein.no

Illustrasjonene er hentet fra Gustav Klimts kunst.