

Eckhart Tolle

Lev her og NÅ!

Oversatt av Erik Frisch

Forlaget Lille Måne

*Friheten begynner når du oppdager
at du ikke er «tenkeren.»*

*I samme øyeblikk som du iakttar tenkeren,
aktiveres et høyere bevissthetsplan.*

*Da begynner du å forstå at det finnes et enormt
område av intelligens hinsides tanken;
at tanken bare er et bitte lite aspekt
av denne intelligensen.*

*Du vil også forstå at alt det som virkelig teller –
skjønnhet, kjærlighet, kreativitet, indre fred –
springer frem fra et sted hinsides bevisstheten.*

Du begynner å våkne opp.

Innhold

Forord til den norske utgaven	9
Innledning	15

DEL EN

<i>Om å få tilgang til Nået</i>	17
---------------------------------------	----

Første kapittel.

Væren og opplysning	19
----------------------------------	----

Andre kapittel.

Fryktens opphav	31
------------------------------	----

Tredje kapittel.

Om å bevege seg inn i Nået	36
---	----

Fjerde kapittel.

Oppløsning av ubevissthet	49
--	----

Femte kapittel.

Skjønnheten oppstår i tilstedeværelsens stillhet ..	58
--	----

DEL TO

<i>Parforhold som åndelig praksis</i>	71
---	----

Sjette kapittel.

Oppløsning av smertelegemet	73
--	----

Syvende kapittel.	
Fra avhengighetsbaserte til opplyste parforhold .	85

DEL TRE

<i>Aksept og overgivelse</i>	99
------------------------------------	----

Åttende kapittel.

Aksept av nivået	101
-------------------------------	------------

Niende kapittel.

Om å omforme sykdom og lidelse	126
---	------------

Takk!	138
-------------	-----

Forord til den norske utgaven

Eckhart Tolles første bok, «Det er nå du lever», har på kort tid oppnådd en velfortjent posisjon som en av de mest betydningsfulle åndelige tekster skrevet i moderne tid. Med «Lev her og nå» vil Tolle utvilsomt befeste sin posisjon som en av vår tids store formidlere av åndelig visdom.

Hva er det som gjør Eckhart Tolle så unik? Hvilke kvaliteter er det som trollebinder oss og som er i stand til å vekke slike dype åndelige lengsler i oss?

Tolle *vet* hva han snakker om – han er forankret i sin egen erfaring. Her er ingen «lånt kunnskap» – det er Tolles egen transformasjon som gjennomstrømmer hvert eneste ord. I tillegg er han i stand til å sette ord på denne sannheten – som jo er hinsides sinnets forståelsessfære – på en slik måte at leseren for hvert avsnitt føler en inspirerende gjenkjennelse og en fornemmelse av at det han snakker om faktisk kan være innen rekkevidde.

Hans budskap er like enkelt som det er sant, provoserende enkelt: *Tilstedeværelse* er nøkkelen til indre fred og frihet. Bryt identifikasjonen med tanken, ta opphold i Nået, vær til stede i det som *er*, og all lidelse, alle problemer opphører. Dette budskapet gjentas om og om igjen,

men hver gang med en ny innfallsvinkel eller nyanse. Egoet stritter i mot – så enkelt kan det da ikke være!

Men det er *så* enkelt, og likevel så vanskelig. Å stoppe tanken og bare *være* – dét er den formidable utfordringen. Egoet tviholder på sin identifikasjon med sinnet og stritter imot tilstedeværelse, fordi en tilstedeværelse i Nået uten tanker er ensbetydende med dets tilintetgjørelse.

Tolle hamrer løs på egoet så det til tider gjør vondt, men uten formaninger som ville skapt skyld og motløshet – tvert imot. Hans form inviterer til forståelse og innsikt, og gjør lesningen inspirerende – og til tider nesten overveldende. Her gjelder det å lese sakte, og gi tid til å dvele ved alle gullkornene som serveres på rekke og rad.

Tolle har valgt å dele boken i tre deler . Del I, «Om å få tilgang til Nået», del II «Parforholdet som åndelig praksis» og del III «Aksept og overgivelse». I hver del forsterker han sitt entydige budskap og beskriver ulike metoder som kan hjelpe oss til å erfare vår sanne natur hinsides sinnet. Den grunnleggende holdningen er en ikke-dømmende observasjon av det som er i oss og rundt oss. Han snakker om å «være vitne» og om å «holde øye med tenkeren». Han ber oss innstendig om å bringe illusjonen om tid til opphør ved å ta opphold i Nået og kun avlegge fortiden og fremtiden korte visitter når det praktiske livet krever det.

Gjennom å praktisere en 'iaktagende tilstedeværelse' vil all frykt opphøre, fordi frykten er avhengig av illusjonen om tid. Ikke nok med det, all den energi vi sløser bort på

meningsløse forsøk på å mestre fortid og fremtid – som ikke eksisterer – blir frigjort og tilgjengelig for oss her og nå.

«Men jeg trenger jo å tenke for å kunne fungere i dagliglivet», stønner egoet fortvilet. Tolle beroliger oss ved å presisere at vi kan lære å bruke tiden på livets praktiske oppgaver, det han kaller 'klokketid' eller 'psykisk' tid. Vi må bare passe oss for å begrense akkumulering av den psykiske tiden ved ikke å identifisere oss fullstendig med fortiden eller fremtiden. Her hjelper Tolle oss å skille mellom begrepene 'livssituasjonen' og 'livet'. Livssituasjonen eksisterer i tid, livet er *nå*. Problemene våre er en del av vår livssituasjon, men «har du et problem nå – akkurat i dette øyeblikk?» utfordrer Tolle. Svaret åpenbarer seg i det vi kastes inn i øyeblikkets nærvær. Problemene forsvinner når tankene opphører. Tilstedeværelsen er lyset som fjerner mørket. Vi inviteres til å observere pusten akkurat nå – ikke om den er riktig eller feil, men at den *er*. Hva skjer med problemene?

Når den ukritiske observasjonen av oss selv i Nået oppløser forestillingene om fortid og fremtid, er vi fri og får fred. Ved hjelp av denne type selvobservasjon åpner vi for en *total aksept* av det som *er*. Da opphører all motstand, og med den all smerte, og vi blir igjen tilgjengelig for naturens storhet og skjønnhet. Gjennom en intens observasjon av *det emosjonelle smertelegemet*, Tolles begrep for opplagret følelsesmessig smerte, kan vi begynne å bryte vår identifikasjon med smerten, og da er den straks i ferd

med å miste sin makt over oss. Dette får stor betydning for helse og livskvalitet, og det blir svært synlig i parforhold. Når begge parter tar ansvar for og observerer eget smertelegeme, kan forholdet utvikle seg til en åndelig praksis, der målet ikke er lykke, men å hjelpe hverandre til høyere bevissthet.

Observasjon av smertelegemet gjør oss til alkymister som gjør oss i stand til å forandre lidelse (uedle metaller) til bevissthet (gull). Dette er terapi som virker! I denne sammenheng utfordrer Tolle alle terapeuter og åndelige ledere: Det er vår egen grad av tilstedeværelse som til syvende og sist er det som vil kunne hjelpe andre, fordi vi da stimulere deres tilstedeværelse. Når vi gjennom økt tilstedeværelse slutter å gjøre motstand mot livet, forsvinner all negativitet, fordi all negativitet er motstand. Men alt, absolutt alt, forsikrer Tolle, kan brukes som et middel til å være nærværende: smerte, glede, negativitet, positivitet. I nærværets lys skjer aksepten av det som *er* – og når det som *er* blir akseptert, forandrer det seg til indre fred – uansett.

Han benytter også ordet 'overgivelse' for å beskrive denne akseptprosessen, overgivelse i betydningen 'en reservasjonsløs aksept av øyeblikket'. Ved å overgi oss lukkes 'smertekløften' – den indre motstanden som oppstår når vi sier 'nei' til det som *er*, og livet begynner å samarbeide med oss. Denne overgivelsen er ikke en type ettergivelse som gjør oss svak. Tvert i mot, det er gjennom en slik overgivelse til øyeblikket at vi finner vår sanne styrke.

Det er gjennom denne overgivelsen at vi vil oppleve den stillheten, gleden og kjærligheten som er iboende i oss alle. Tolle snakker med overbevisning og gjennomslagskraft. Leseren kan ikke unngå å oppleve det ene innsiktsglimtet etter det andre.

Eckhart Tolle, du overvelder og begeistrer – nok en gang!

Erik Møller
Personlig coach
Pepp Norge AS

Innledning

Av Eckhart Tolle

Etter at den ble utgitt for første gang i 1997, har *Det er nå du lever* påvirket klodens kollektive bevissthet på en måte som jeg aldri kunne ha forestilt meg. Den er oversatt til tjueseks språk, og jeg får post fra hele verden hver eneste dag fra lesere som forteller at livet deres er blitt forandret etter at de ble kjent med innholdet i den boken.

Selv om virkningene av den jeg-orienterte bevissthets galskap fremdeles er synlig overalt, er det noe nye nytt i gjæring. Aldri tidligere har så mange mennesker vært rede til å bryte ute av de kollektive bevissthetsmønstrene som har gjort menneskene til lidelsens slaver i uminnelige tider. En ny bevissthetstilstand er i ferd med å bryte frem. Vi har lidd nok! Til og med her og nå dukker den opp i deg, idet du holder denne boken og leser disse linjene som handler om muligheten til å leve et frigjort liv, et liv der du ikke lenger påfører deg selv eller andre lidelse.

Mange av leserne som har skrevet til meg, har uttrykt et

ønske om å få de praktiske aspektene av innholdet i *Det er nå du lever* i et mer tilgjengelig format, slik at de kan brukes i daglig praksis. Disse forespørslene ga støtet til mitt arbeid med denne boken.

Men i tillegg til øvelser og praksis inneholder denne boken også noen korte avsnitt fra *Det er nå du lever*, som kan tjene som en påminnelse om noen av ideene og prinsippene, slik at de kan innlemmes i vårt dagligliv .

Mange av disse avsnittene er spesielt egnet til meditativ lesning. Når du leser meditativt, leser du ikke først og fremst for å samle ny informasjon, men for å oppnå en annerledes bevissthetstilstand mens du leser. Derfor kan du lese det samme avsnittet om igjen mange ganger, og hver gang vil det føles ferskt og nytt. Det er bare de ordene som ble skrevet eller sagt i en tilstand av tilstedeværelse, som har denne transformative kraften en kraft som vekker tilstedeværelse hos leseren.

Disse avsnittene bør fortrinnsvis leses langsomt. Ofte vil du kanskje ønske å ta en pause og skape rom for et øyeblikk av stille refleksjon, eller bare stillhet. Eller kanskje du ønsker bare å åpne boken på et tilfeldig sted og lese et par linjer.

For de leserne som følte seg skremt eller overveldet av *Det er nå du lever*, kan denne boken også fungere som en innføring eller innledning.

Eckhart Tolle

DEL EN

Om å få tilgang til Nået

*Når bevisstheten din
rettes utad,
oppstår sinnet og verden.
Når den rettes innover,
blir den klar over sin egen kilde
og vender hjem til det umanifesterte.*

Væren og opplysning

Det finnes et evig, alltid tilstedeværende Ett Liv hinsides de myriader av livsformer som er gjenstand for liv og død. Mange bruker ordet Gud for å beskrive det; jeg liker å kalle det for væren. Ordet væren forklarer ingenting, men det gjør ikke Gud heller. Imidlertid har væren det fortrinnet at det er et åpent begrep. Det forminsker ikke det uendelig usynlige til en endelig idé. Det er umulig å danne et mentalt bilde av det. Ingen kan gjøre krav på et eksklusivt eierforhold til væren. Det utgjør essensen av deg selv, og er straks tilgjengelig for deg som følelsen av din egen tilstedeværelse. Så derfor er det bare et lite steg fra ordet væren til opplevelsen av væren.

**VÆREN FINNES IKKE BARE HINSIDES,
MEN OGSÅ DYPT INNE I** alt eksisterende
som dets innerste usynlige og uførgjengelige
essens. Det betyr at det er tilgjengelig for deg her

og nå i form av ditt eget dypeste jeg, din sanne natur. Men ikke forsøk å gripe etter det med tanken. Ikke prøv å forstå det.

Du kan bare kjenne det når bevisstheten er i ro. Når du er tilstedeværende, når oppmerksomheten din er rettet fullt og intenst mot Nået, så kan du kjenne væren, men du kan aldri forstå det rent mentalt.

Å gjenvinne bevisstheten om væren og å forbli i en slik tilstand av «følelse-forståelse» er opplysning.

Ordet *opplysning* fremstår gjerne som en idé om å oppnå noe på et menneskelig plan, og egoet vil gjerne at det skal være slik; men det handler ganske enkelt om din naturlige tilstand av følelsen av å være. Det er en tilstand som skaper forbindelse til noe umålelig og uforgjengelig, noe som – paradoksalt nok – i det store og hele er deg og på samme tid mye større enn deg. Det handler om å finne din sanne natur hinsides navn og form.

Manglende evne til å føle denne forbindelsen skaper en illusjon om atskillelse, en atskillelse fra deg selv og fra verden omkring deg. Dermed sanser du deg selv, bevisst eller ubevisst, som et isolert fragment. Ut av det skapes frykt, og resultatet blir konflikt – så vel en ytre som en indre konflikt.

Den største hindringen for at du skal oppleve virkeligheten i denne kontakten er at du identifiserer deg med din bevissthet, noe som igjen fører til vane- og avhengighets-

skapende tanker. Når man ikke er i stand til å stoppe å tenke, utsettes man for en fryktelig lidelse, men det er noe vi ikke erkjenner fordi nesten alle er gjenstand for den samme lidelsen, og derfor blir det ansett som normalt. Denne uopphørlige mentale støyen forhindrer deg fra å finne den indre stillheten som er uatskillelig fra væren. Den gir også et falskt bevissthetsskapt jeg som kaster skygger av frykt og lidelse.

Identifiserer du deg utelukkende med intellektet ditt, skaper det et ugjennomsiktig skille av begreper, merkelapper, bilder, ord, vurderinger og definisjoner som kommer mellom deg og dine medmennesker, mellom deg og naturen, mellom deg og Gud. Det er dette tankeskiellet som skaper illusjonen av atskilthet, illusjonen av at du befinner deg på den ene siden, og noe «annet» på den andre siden. Da glemmer du det grunnleggende faktum at du under det nivået som utgjør vår fysiske eksistens, er ett med alt som er.

Intellektet er et glimrende instrument hvis det brukes riktig. Hvis man derimot bruker det galt, blir det svært destruktivt. For å være litt mer presis handler det ikke nødvendigvis så mye om at du bruker det på en feilaktig måte – vanligvis bruker du det ikke i det hele tatt – det er tankene som bruker *deg*. Heri ligger sykdommen. Du tror du *er* tankene dine. Det er det som er vrangforestillingen. Instrumentet eller verktøyet, har overtatt deg. Det er nesten som om du skulle være besatt uten å vite det, og så tar du det besettende vesenet for å være deg selv.

BEGYNNELSEN PÅ FRIHETEN er erkjennelsen av at du ikke er det besettende vesenet – tenkeren. Når du vet dette, kan du iaktta vesenet. I samme øyeblikk som du begynner å se på tenkeren, aktiveres en høyere bevissthetstilstand.

Da begynner du å innse at det finnes et stort intelligensområde hinsides tanken, at tanken bare er et lite aspekt av intelligensen. Du vil også innse at alt som virkelig betyr noe – skjønnhet, kjærlighet, kreativitet, glede, indre fred – har sitt utspring et sted hinsides sinnet.

Da begynner du å våkne opp.



Hvordan frigjøre seg fra tankene

Den gode nyheten er at du *kan* frigjøre deg fra sinnet ditt. Det er den eneste sanne frigjøring. Og du kan ta det første skrittet nå.

BEGYNN MED Å LYTTE TIL STEMME I HODET DITT så ofte du kan. Vær spesielt oppmerksom på alle tankemønstrene som gjentar seg, de gamle grammofonplatene som er blitt spilt inne i hodet ditt i årevis. Det er dette jeg mener med å «holde øye med tenkeren», eller for å si det på en annen måte: Å lytte til stemmen i hodet

ditt, og å *være* der som et vitne til det som skjer her og nå.

Når du lytter til den stemmen, så lytt uten å ta stilling. Verken vurder eller fordøm det du hører, for gjør du det, betyr det at den samme gamle stemmen er kommet tilbake gjennom bakdøren. Snart vil du oppdage følgende: *Der* er stemmen, og her *er jeg* samtidig som jeg lytter til den, og holder øye med den. Denne *jeg er*-erkjennelsen, dette uttrykket for din egen tilstedeværelse, er ingen tanke. Den stiger opp fra et sted hinsides sinnet.

Så når du lytter til en tanke, er du ikke bare oppmerksom på tanken, men også på deg selv som et vitne til tanken. En ny bevissthetsdimensjon er oppstått.

NÅR DU LYTTET TIL TANKEN, vil du føle en bevisst tilstedeværelse – ditt dypere jeg – bortfor tanken. Da mister tanken sin makt over deg og begynner å avta, fordi du ikke lenger fyller sinnet med energi gjennom å identifisere deg med det. Dette er begynnelsen til slutten på ufri-villig, vanemessig tankevirksomhet.

Når en tanke begynner å falme, opplever du et opphør i den mentale strømmen – en pause som fylles av «ikke-sinn». Til å begynne med vil pausene være korte, kanskje bare på noen få sekun-

der, men etter hvert vil de bli lengre. Når disse pausene inntreffer, vil du føle en slags ro og fred inne i deg. Dette er begynnelsen på din naturlige tilstand av enhet med væren, en tilstand som vanligvis blir tilslørt av sinnet ditt.

Med litt øvelse vil opplevelsen av stillhet og en indre fred bli stadig dypere. Du vil også føle en finstemt utstråling av glede i dypet av deg selv: Gleden over å være.

I denne tilstanden av indre fred er du mye mer årvåken enn i den sinnsidentifiserte tilstanden. Du er til stede fullt ut. Denne tilstanden øker også vibrasjonsfrekvensen i det energifeltet som gir liv til den fysiske kroppen.

Etter hvert som du beveger deg dypere ned i dette området av «ikke-sinn», som det av og til blir kalt i Østen, vil du oppleve en tilstand av ren bevissthet. I den tilstanden vil du føle din egen tilstedeværelse med en slik intensitet og glede at all tankevirksomhet, alle følelser og ditt fysiske legeme i likhet med den ytre verden blir relativt uvesentlige i forhold til denne bevisstheten. Og likevel er dette ingen egoistisk, men en uselvisk tilstand. Den bringer deg hinsides det du tidligere betraktet som «deg selv». Denne tilstedeværelsen er essensielt sett deg og samtidig ufattelig større enn deg.

ISTEDENFOR Å «HOLDE ET ØYE MED TENKEREN», kan du også skape en pause i tan-

kestrømmen ved å rette målet for oppmerksomheten din mot Nået. Det gjør du ved å bli deg intenst bevisst det nærværende øyeblikket.

Dette gir en svært tilfredsstillende opplevelse. På denne måten vender du bevisstheten bort fra tankeaktiviteten og skaper en pause med «tankefravær», eller ikke-sinn, der du blir ytterst årvåken og oppmerksom. Det er dette som er essensen i meditasjon.

I DAGLIGLIVET kan du øve deg på dette ved å rette hele din oppmerksomhet mot en aktivitet som vanligvis bare er et middel for å nå et mål, slik at aktiviteten blir et mål i seg selv. Du kan for eksempel – hver gang du går opp eller ned en trapp, hjemme eller på jobben – rette oppmerksomheten mot hvert eneste trappetrinn, hele tiden – og likeledes mot åndedrettet ditt. Vær helt og fullt til stede.

Eller når du vasker hendene – rett oppmerksomheten mot alle sanseopplevelsene som knytter seg til aktiviteten: mot lyden, og følelsen av vannet mot huden, hendenes bevegelser, lukten av såpen, og så videre.

Når du setter deg i bilen, kan du ta noen sekunders pause etter at du har lukket døren, og rette oppmerksomheten mot pusten din. Bli deg bevisst en rolig, men sterk følelse av tilstedeværelse.

Du kan bruke ett spesielt kriterium for å måle hvor vellykket denne øvelsen er: nemlig graden av fred du føler inne i deg.

Det mest betydningsfulle skrittet på din reise mot opplysning tar du når du lærer å av-identifisere deg fra tankevirksomheten, og i det hele tatt fra sinnet ditt. Hver gang du skaper en pause i tankestrømmen, vil bevissthetens lys bli sterkere.

En dag vil du kanskje gripe deg selv i å smile av stemmen i hodet ditt, slik du ville smile av et barns påfunn. Det betyr at du ikke tar innholdet i sinnet ditt så alvorlig lenge, fordi din oppfatning av selvet ikke er avhengig av det.



Opplysning er å heve seg over tanken

Etter hvert som du vokser opp, skaper du et mentalt bilde av hvem du er – ut fra personlige og kulturelle forutsetninger. Vi kan kanskje kalle dette illusoriske selv ditt ego, og det kan bare holdes levende gjennom kontinuerlig tenkning. Begrepet *ego* betyr forskjellige ting for forskjellige mennesker, men når jeg bruker det her, betyr det et falskt selv, skapt av en ubevisst identifisering med sinnet

For egoet eksisterer knapt Nået. Det anser bare fortid og fremtid for å være viktig. Denne omstøtingen av sannheten fører til det faktum at når sinnet er satt i ego-stilling,

så blir det funksjonsudyktig. Det vil alltid være opptatt av å holde fortiden levende – for hvem er du uten den? Sinnet retter seg hele tiden inn mot fremtiden for å overleve, og for å finne en eller annen form for forløsning eller fullbyrdelse der. Det sier: «En dag, når det eller det skjer, får jeg det bra; jeg blir lykkelig, og får fred med meg selv.»

Selv når egoet synes å være opptatt med øyeblikket, er det ikke øyeblikket det ser. Det mistolker det fullstendig fordi det betrakter øyeblikket gjennom fortidens øyne. Eller det degraderer øyeblikket til et middel for å nå et mål som alltid vil befinne seg et sted ifremtiden. Betrakter du sinnet ditt nærmere, vil du oppdage at det er slik det arbeider.

Det er øyeblikket, Nået, som er nøkkelen til frigjøring. Men du finner ikke det øyeblikket så lenge du *er* sinnet ditt.

Opplysning betyr at man hever seg over tanken. Når du er opplyst, bruker du fremdeles ditt tenkende sinn som redskap når det er nødvendig, men på en mye mer konsentrert og effektiv måte enn tidligere. Du bruker det for det meste til praktiske formål, men du har frigjort deg fra den ufrivillige indre dialogen, og du har oppnådd en indre ro og stillhet.

Når sinnet er i funksjon, og spesielt når det er behov for en kreativ løsning, svinger du mellom tanke og stillhet, mellom sinn og ikke-sinn. Sistnevnte er bevissthet uten tankevirksomhet. Slik er det mulig å tenke kreativt, for

bare på den måten får tanken virkelig kraft. Når tanken alene ikke lenger har kontakt med bevissthetens større rom, blir den fort ufruktbar, fordreid og destruktiv



Følelsene: kroppens reaksjon på sinnet

Det menneskelige sinn, slik jeg bruker begrepet, handler ikke bare om tanken. Det omfatter følelser så vel som alle mentale og følelsesmessige mønstre. Følelser oppstår der sinnet og kroppen møtes. Det er kroppens reaksjon på sinnet ditt – eller man kan si: en gjenspeiling av sinnet i kroppen.

Jo mer du blir identifisert med din egen tankevirksomhet, dine sympatier og antipatier, vurderinger og tolkninger – det vil si jo mindre *til stede* du er som den iakttakende bevissthet, desto sterkere vil energiutladningen bli, enten du er klar over det eller ikke. Hvis du ikke har kontakt med følelsene dine, vil du før eller senere oppleve dem som et fysisk problem eller symptom.

HVIS DU HAR PROBLEMER MED Å KJENNE FØLELSENE DINE, kan du begynne med å fokusere oppmerksomheten på kroppens indre energifelt. Føl kroppen din innenfra. Det vil også sette deg i forbindelse med følelsene dine.

Hvis du virkelig ønsker å kjenne ditt sinn, vil kroppen alltid gi et sannferdig speilbilde, så derfor bør du betrakte følelsen, eller snarere *føle* den i kroppen din. Hvis det er en åpenbar konflikt mellom de to, vil tanken være løgnen, og følelsen sannheten. Ikke den endelige sannheten om hvem du er, men sannheten om din sinnstilstand der og da.

Det er mulig at du ikke klarer å bringe din ubevisste sinnsaktivitet opp i dagen som *tanke*, men den vil alltid bli speilet i kroppen *i form av en følelse*, og dette *kan* du bevisstgjøre deg.

Å betrakte en følelse på denne måten er i bunn og grunn det samme som å betrakte en tanke, slik jeg har beskrevet tidligere. Den eneste forskjellen er at mens en tanke befinner seg inne i hodet ditt, besitter en følelse en sterk fysisk komponent, slik at den først og fremst kjennes i kroppen. Du kan derfor ikke tillate følelsen å *være* der uten at den kontrollerer deg. Du *er* ikke lenger følelsen; du er betrakteren, den tilstedeværende observatøren.

Hvis du følger dette mønsteret, vil alt som er ubevisst i deg, bringes frem i bevissthetens lys.

GJØR DET TIL EN VANE Å SPØRRE DEG SELV: Hva foregår inne i meg akkurat nå? Det spørsmålet vil lede deg på rett vei. Men ikke ana-

lyser, bare betrakt. Rett oppmerksomheten din innover. Kjenn følelsens energi.

Hvis du ikke finner noen følelse, styr oppmerksomheten dypere – til det indre energifeltet i kroppen din. Da er du ved terskelen til væren.