

Hvad er bevidsthed?

*Vi er i kraft af vores bevidsthed ubegrænsede - evige - frie.
Samtidig er vi knyttet til en krop i tid og rum.
Er vi kroppen og alle oplevelserne, eller er vi bevidstheden,
som oplever? Hvad er forskellen?*



af Christian Paaske

*I den årtusindgamle visdomslære VEDANTA
findes kun én virkelighed.*

Begrebet *bevidsthed* bruges stadigt oftere og i mange forskellige sammenhænge indenfor selvudvikling og spiritualitet. Måske er der behov for en begrebsafklaring, for hvad betyder det egentlig?

Især når der tales om ny bevidsthed og den nye spiritualitet, giver det indtryk af, at der er opdaget noget nyt. Hvis man indfører begrebet "ny bevidsthed", findes der

Vedanta

- er en flere tusind år gammel indisk visdomstradition om bevidsthed, identitet, frigørelse og kunsten at leve. Vedanta er ikke en religion, men snarere en videnskab om livet.

altså også gammel bevidsthed. Taler man om højere bevidsthed, ja så indebærer det også lavere bevidsthed.

Ved på denne måde at gøre bevidsthed til en kvalitet, åbnes ballet for hierarki, status, og at nogen har højere bevidsthed end andre. Mennesket har højere bevidsthed end chimpanser, vil mange sige, og med samme logik har intellektuelle måske højere bevidsthed end håndværkere.

Denne form for elitetænkning har også fundet vej ind i det alternative med en form for åndssnobberi og arrogance - vi er mere bevidste end folk flest. Vi er bedre end dem, vi er åndelige og alternative. Vi repræsenterer den nye bevidsthed, og alle de andre derude den gamle.

"Bevidsthedsudvikling" er også dukket op i sprogbrugen. Igen indebærer dette, at bevidsthed er noget, der udvikles, og at nogle derfor er nået længere end andre, nogle udvikler sig mere end andre.

Andre mener imidlertid, at

bevidsthed ikke kan ændre sig. Ingenting kan eksistere uden bevidsthed. Det går ikke an at sige, at noget ikke findes, for der skal være en bevidsthed til stede for at kunne konstatere dette.

Derfor kan der ikke være noget før bevidsthed. Bevidsthed har ingen begyndelse eller ende - den er evig og eksisterer ikke i tid og rum. At tale om den nye evighed bliver derfor meningsløst.

Ordet "bevidsthed" kan også bruges om noget, man retter opmærksomheden mod, fx miljøbevidsthed, ansvarsbevidsthed og mere bevidst brug af sikkerhedssele. Ny bevidsthed bliver så et udtryk for at være åben for nytænkning.

I betragtning af, at bevidsthed er det allermest essentielle i tilværelsen, er det et ord, der stiller større krav til præcis sprogbrug end andre. Få ord er mere relevante at have et bevidst forhold til end netop dette.

At jeg findes, er det eneste, jeg kan vide med sikkerhed og ikke kan benægte. "Jeg eksisterer ikke" er selvmodsigende og umuligt. For der er jo nogen til at konstatere netop dette.

Denne viden er bevidsthed. Det vil sige det helt almindelige, oplagte og selv-

følgelige i, at jeg findes. Det er den vågenhed, tilstedeværelse og evne til at observere, som jeg erfarer alt igennem.

Den er der hele tiden, ubemærket, ligesom vi sjældent tænker over tyngdekraften eller luften, vi indånder. Vi fortaber os i alt, hvad vi oplever, uden at tænke over, *hvem* der egentlig oplever det.

Subjekt og objekt

Bevidstheden kan ikke gøres til et objekt. Prøv bare. Hvis du siger, at du oplever bevidsthed som en bestemt følelse i hjertet, bliver det næste spørgsmål: hvem er det, som oplever denne følelse?

Bevidstheden kan altså ikke observere sig selv, den er selvoplevende. Bevidstheden er som en lommelygte. Den lyser på alt, hvad den rettes mod, gør det kendt og bringer det ind i synsfeltet, men den kan ikke vende sig om og lyse på sig selv. Dette gør bevidsthed til et subjekt, og alt andet, som opleves, er objekter i bevidstheden.

Dette adskiller bevidste væsener fra døde ting. Bevidsthed gør os til et subjekt. Et brød kan du skære over og derved få to halve brød. Et menneske kan ikke deles i to halve mennesker. Et menneske, som fx mister en arm, er ikke mindre menneske.

Det er fortsat fuldt ud et menneske, bare uden en arm.

Et paradoks

At bevidsthed ikke kan gøres til et objekt eller en ting, som kan observeres, betyder, at den ikke har nogen fysisk eksistens. Den eksisterer ikke i tid og rum, den er, hvad fysikere vil kalde uden lokalitet. Den har derfor heller ingen grænser, ingen begyndelse, ingen ende. Bevidstheden er fuldstændig fri.

Vores krop har lokalitet, den eksisterer i tid og rum med klare fysiske begrænsninger. Det opleves frustrerende at leve i et sådant døende dyr, hvis holdbarhedsdato før eller siden overskrides. Derfor prøver vi at presse så mange oplevelser som muligt ud af livet, mens vi endnu har tid.

Det kan virke som et paradoks, at begge disse dimensioner eksisterer i os på én gang. Vi er i kraft af vores bevidsthed ubegrænsede, frie og ikke knyttede til et sted, og samtidig er vi begrænsede ved at være knyttet til en fysisk krop.

Det samme paradoks er opstået i kvantefysikken. Går man tilstrækkeligt langt ind i atomet, kommer man til energi og derefter til ingenting, eller hvad fysikerne

Er du pæren eller strømmen?

Man kan sammenligne verden med elektricitet, en kosmisk energi, som strømmer gennem alt og giver liv til alt. Ligesom der findes milliarder af livsformer, findes der forskellige pærer og elinstallationer. Spørgsmålet er, om du er pæren eller strømmen?

I en dualistisk verden opfatter vi os som separate pærer. Når de springer, smider vi dem væk. Fra et ikkedualistisk perspektiv ved du, at du er strømmen, du er fri, fuldkommen, evig og slukker aldrig. Denne strøm er bevidstheden.



kalder ubegrænset potentiale, uden fysisk form, uden eksistens i tid og rum og uden lokalitet.

Enkelte fysikere ser sammenhængen med bevidsthed og anerkender samtidig, at dette langt fra er ny viden, men findes i bl.a. vedaerne, taoismen og andre østlige visdomstraditioner.

Ikkedualisme

Vi står her overfor et valg. Er jeg kroppen, tankerne, følelserne og alle mine oplevelser, altså alle objekterne i bevidstheden? Eller er jeg bevidstheden, subjektet som oplever? Og hvad er forskellen?

Tag en kuglepen og hold den i hånden og spørg: "Hvor er kuglepenen?" Sandsynligvis svarer du, at kuglepenen er i hånden.

Grunden til, at du oplever kuglepenen, er, at lys skinner på den, lysstrålerne sendes videre til øjnene, rammer nethinden, billedet vendes på hovedet, elektriske og kemiske signaler sendes videre til hjernen, og i sindet formes et billede af det, du ser. Kuglepenen er altså ikke i hånden, men er et billede i sindet.

Det næste spørgsmål er, om der findes en grænse mellem bevidstheden, som oplever dette billede i sindet, og selve billedet i sindet? Det gør der ikke. Faktisk er det bevidstheden, som skaber dette billede. Hvis bevidst-



Havet er uafhængigt af bølgen, men bølgen er afhængig af havet.

heden ikke havde fandtes, ville det ikke have været muligt at opleve dette billede.

Konklusionen på dette er ganske grænseoverskridende. Det betyder, at verden ikke er et sted derude, men at verden er i mig. Jeg er bevidstheden, og derfor er jeg verden. Verden er i mig.

Der er kun en tilsyneladende adskilthed mellem subjekt og objekt. Der er ingen modsætning mellem dualisme (todelthed) og ikkedualisme (enhed), begge kan eksistere samtidigt. Fx er der ingen modsætning mellem en bølge på havet og selve havet. Havet er imidlertid uafhængigt af bølgen, mens bølgen er afhængig af havet.

Eller: En bomuldsskjorte kan ikke eksistere uden bomuld, men bomuld behøver ikke at være en skjorte.

Således opstår verden som

en drømmeverden, projiceret ud af bevidsthed. Bevidstheden er fri, ubegrænset, evig, uforanderlig og derfor virkelig. Oplevelser eksisterer, men de kommer og går, er kun midlertidige og altså ikke virkelige, eller kun tilsyneladende virkelige.

At blive fri

At forstå forskellen mellem subjekt og objekt er frihed. I princippet er dette vældig enkelt, men i praksis er det vanskeligt pga. enkeltheden. Det er vanskeligt, fordi vi oplever verden dualistisk. Det ser ud, som om den består af adskilte objekter, og jeg oplever mig selv som adskilt fra andre mennesker og verden.

Sproget og alt, hvad vi gør, er baseret på forestillingen om, at jeg er min krop og ikke bevidstheden. Det er baseret på, at verden er virke-

lig. Når vi holder en kuglepen i hånden, ser det vitterligt ud, som om kuglepenen er i hånden.

Dualisme er kun en idé, en forestilling om verden, et mentalt valg af at se verden som adskilte objekter. At se verden som ikkedualistisk er mindst lige så logisk, og ved nærmere undersøgelse er det en mere korrekt opfattelse af virkeligheden.

Ved nærmere undersøgelse er bevidstheden det eneste virkelige, alt andet er en illusion. Det betyder ikke, at verden ikke findes, den eksisterer, men er bare ikke virkelig.

Fx opleves en drøm som virkelig, mens den står på, men når du vågner næste morgen, indser du, at det

"Processen at blive fri er en aflæring af fejlagtige forestillinger om dig selv."

kun var en drøm. Sådan er også denne ydre verden. Hvor bliver dagene af? Hvis dagen i går var virkelig, skulle man tro, at den kunne hentes frem igen.



Tag en kuglepen og hold den i hånden og spørg: "Hvor er kuglepenen?" Sandsynligvis svarer du, at kuglepenen er i hånden.



"Det betyder, at verden ikke er et sted derude, men at verden er i mig."

At gennemskue livets illusion og blive fri er en forståelse. Du kan intet gøre for at blive fri, for du er allerede fri. Problemet er, at du ikke ved, hvem du er. Du har et vidensproblem. Processen *at blive fri* er en aflæring af fejlagtige forestillinger om dig selv. Det er at fjerne din uvidenhed om dig selv.

Misforståelser

Den allerstørste misforståelse blandt åndeligt interesserede er troen på, at frigørelse er en oplevelse. Det har skabt en model, hvor nogen er kommet længere end andre, fordi de har haft specielle oplevelser og er klatret højere op på den åndelige karrierestige.

Dette er blevet udnyttet til det yderste af religioner, gu-

ruer og åndelige bevægelser siden tidernes morgen. Magtmisbrug, privilegier, seksuelle udskejelser og økonomisk udnyttelse følger uundgåeligt med. Undtagelserne er sjældnere end reglen.

Oplevelser er også objekter i bevidstheden. Følgelig er dét at jagte oplevelser kun en form for åndelig materialisme. I princippet er der ingen forskel på at søge lykken i penge og sex eller i åndelige oplevelser. Uanset om turen går til et meditationsretreat eller er en shoppingtur i New York, er det kun en jagt på forskellige typer oplevelser. Det er fortsat en jagt på objekter.

I sjældne tilfælde kan oplevelser virke frigørende, nemlig hvis personen er i stand

til at trække lærdom ud af oplevelsen og forstå, at det ikke er personen selv, der bliver oplyst, men det omvendte: bevidstheden bliver fri fra personen. Den legendariske indiske vismand Ramana Maharshi (1879-1950) er et sådant eksempel.

Den åndelige verden kan byde på mange spektakulære oplevelser, men oplevelser er ikke målet. I de fleste tilfælde skaber det kun en form for afhængighed, og når man næste gang sætter sig ned for at meditere, er det for at fremkalde den samme oplevelse igen. Skuffelsen er tilsvarende stor, når det heller ikke sker denne gang.

To veje til frigørelse

Dette er ikke nye tanker, og der findes mange moderne

lærere, som underviser i denne form for ikkedualisme og forståelse af, hvem vi er, og hvad bevidsthed er.

Problemet er bare, at de fleste ikke forstår det. Selvom man får det forklaret mange gange, skal der virkelig meget til at bryde identifikationen med kroppen og se verden som en illusion. Denne programmering sidder så dybt i os, at der skal meget til at forandre sådanne indgroede mønstre. Man må være kvalificeret for at tilegne sig denne forståelse.

Bhagavadgita, som er en af grundpillerne i vedisk visdomslære, tager højde for dette dilemma med en af verdenslitteraturens mest berømte dialoger:

Krishna repræsenterer Gud, Selvet eller bevidsthe-

den, alt efter perspektivet, og Arjuna er det almindelige menneske. Selvom scenen er en slagmark, og Arjuna er en hærfører, der er klar til at gå i krig, er dette kun et symbolsk billede på sindet og de udfordringer, ethvert menneske står overfor i livets små og store valg.

Krishna forsøger først at forklare Arjuna, hvem han er

"Der skal virkelig meget til at bryde identifikationen med kroppen."

set ud fra et ikkedualistisk perspektiv, men i lighed med de fleste andre forstår Arjuna det ikke. Derfor lærer Krishna ham en metode baseret på et dualistisk perspektiv, fordi det er sådan, de fleste oplever sig selv og verden.

Der er en anden vej end den direkte forståelse, og det er *karmayoga*. Det vil sige at arbejde uden tanke på frugterne deraf. At ofre alle sine handlinger til Gud af taknemlighed og med forståelse

for, at resultaterne af handlingerne ikke er op til mig, men til Gud.

Gud er et ret belastet ord. I denne sammenhæng er det ikke en personlig gud, men den kraft, som har skabt og styrer verden gennem en ufattelig lovmæssighed og intelligens.

Alle former for yoga og åndelig praksis er handlinger og hører derfor ind under *karmayoga*. Der findes ingen andre specielle former for yoga - ifølge Bhagavadgita.

Der er altså to veje til frigørelse, en for dem som forstår, at de ikke er kroppen, og en for dem som fortsat tror, at de er kroppen.

Når du tror, du er kroppen, bliver du nødt til at forholde dig til den verden, du tror er virkelig, ellers bliver du bare frustreret. Hensigten med *karmayoga* er at skabe grundlaget for, at forståelsen til sidst siver ind - at man tilegner sig forståelsen af, at man er bevidsthed, og indser, at man allerede er fri. *Karmayoga* er til for at gøre én kvalificeret til den direkte vej, visdommens yoga.

Gammel visdom

Dette er en flere tusind år gammel videnskab om virkelighedens natur. Denne



Uanset om turen går til et meditationsretreat eller er en shoppingtur i New York, er det kun en jagt på oplevelser. En form for åndelig materialisme.

Hvad kan man gøre?

For at blive fri kræves kvalifikationer. Det kommer ikke af sig selv. Det hjælper heller ikke at omgås folk, som hævder, at de er oplyste.

En velordnet, regelmæssig og enkel livsstil hjælper. At indse, at du ikke har krav på belønning for dine handlinger, men i taknemlighed ofrer dem til Gud - den kosmiske intelligens, som styrer dette show - anbefales varmt. Det kaldes *karmayoga*.

Kontrol over sanserne, ikketilknytning, neutralitet overfor godt og skidt eller ingen præferencer hjælper også. At skabe et så rent, roligt og inspireret sind som muligt gør forståelsen af, hvem du er, mere tilgængelig.

Endnu en kvalifikation er et brændende behov for frigørelse.

visdom har sine rødder i de indiske skrifter vedaerne og upanishaderne. Den del, som beskriver, hvordan man handler korrekt og bliver frigjort, kaldes vedanta.

Der er ingen guruer eller bestemte lærere, som gør krav på ophavsrettigheder eller fremstår som skabere af denne viden. Flere åndelige retninger såsom yoga, tantra, hinduisme og buddhisme har rødder i vedanta.

Vedanta betyder "slut på kundskab". Det er ingen tro, religion eller åndelig vej, men en metode til at undersøge ens egen oplevelse af virkeligheden og til at reali-

sere livets ultimative mål - at blive fri.

Den åndelige søgen ophører med vedanta, bl.a. fordi der ikke er noget at søge efter. Jeg er allerede fri. Jeg kan ikke gøre noget for at blive noget, jeg allerede er. Jeg har kun behov for at forstå det. □

Gengivet (let tilrettet) fra Harmoni, www.magasinetharmoni.no

Christian Paaske, www.christianpaaske.no, har undervist i yoga og meditation siden 1980. Er elev af vedantalæreren James Swartz, www.shiningword.com