

Great Freedom – att vila som medvetenhet

Great Freedom, den stora friheten, är namnet på en global rörelse med bas i Kalifornien och Skåne. Inom denna rörelse, som startades av Candice O'Denver för fem år sedan, pratar man mycket om att *vila* – som medvetenhet. Och vad menas med det? I den här krönikan försöker jag besvara den frågan. Att vila som medvetenhet är den vilsammaste vilan av alla. För i medvetenheten vilar inte bara din kropp och dina tankar utan *allt* som är du – utan att du behöver tänka på vad det är. För det som verkligen är du, hävdar Great Freedom, är medvetenheten själv. Att vila som medvetenhet är alltså liktydigt med att vila som dig själv – och ingenting är i själva verket enklare.

Men till en början kommer du kanske inte alls att uppleva det som enkelt. Du behöver kanske träna. Den essentiella träningen inom Great Freedom-rörelsen består i att ”vila som medvetenhet korta stunder om och om igen tills det blir automatiskt”. Det var så Candice O'Denver själv gjorde. Hon levde ett framgångsrikt liv i USA och utsågs vid 28 års ålder till en av Amerikas 100 mest framstående kvinnor. Men så kraschade allt. I sin bok *En enkel förändring gör livet lätt*, beskriver hon det så här:

”Sedan hände något fantastiskt – hela mitt liv rasade ihop! Medan jag kämpade för att förstå alla de oväntade och våldsamma händelser som jag mötte, kunde jag inte hitta tillbaka till mitt gamla sätt att leva. Inte ens mina bästa idéer ledde någon vart. Med alla de starka känslor, tankar och förnimmelser jag upplevde kände jag att jag inte kunde hantera livet med de redskap jag tidigare hade använt mig av. [...] Jag kände intensiv rädsla inför framtiden, stor förvirring inför det förflutna och förtvivlan inför nuet, men plötsligt insåg jag att all oro – alla tankar, förnimmelser och andra upplevelser – uppstod i en öppen, lugnande och odelbar upplevelse av lättnad.”

Att vila korta stunder om och om igen

Vad var det för lättnad som Candice upptäckte? Jo, det var precis det som hon senare kom att kalla *Great Freedom*. Hon skriver vidare: ”Jag upptäckte att när jag vilade i och som denna lättnad, i korta ögonblick, om och om igen, började jag så småningom identifiera mig med en inneboende klarhet och rofylldhet i stället för med oron.” Candice snubblade alltså själv över en enkel förändring som gör livet lätt, och det är det hon skriver om i sin bok. När hennes framgångsrika liv kraschade började hon helt enkelt *vila som medvetenhet*. Och på den vägen har det fortsatt. Hon skriver:

”Genom att fortsätta med min enkla övning fick jag tillgång till ett överflöd av naturlig värme, kontakt och medkänsla som uppstod i mina tankar, känslor och handlingar, tillsammans med insikter om tillvarons natur. Med tiden blev livet bättre och bättre och mina förmågor att vara till gagn för alla blomstrade. Allt detta uppstod genom den enkla vanan att vila korta stunder, om och om igen, tills det blev något som skedde automatiskt.”

Låter det *för* enkelt? För bra för att vara sant? Det är ofta just så med ett budskap så enkelt som Candice, att det låter för enkelt för våra tankar. De flesta av oss är på jakt efter avancerade och komplicerade lösningar på komplexa problem i en komplex värld. En jakt som pågår i våra tankar. Men vad är det Great Freedom säger om tankar? Jo, att de kan likställas med allt annat som händer *i vårt medvetande*, som känslor, förnimmelser och tillstånd. Allt detta – medvetandets *innehåll* – kallas inom Great Freedom för ”synpunkter”. *Allt som kan upplevas* är synpunkter. Och det finns, säger Great Freedom, två sätt att förhålla

sig till dessa synpunkter. Vi kan antingen engagera oss i dem, eller vila som den medvetenhet vari alla synpunkter kommer och går. Vi är vana att göra det förra, men den enkla förändring som gör livet lätt handlar om att göra det senare.

Att göra den enkla förändringen

Och nu kommer det kanske en tanke i stil med: ”Men, vad är då medvetenhet? Det måste jag veta för att kunna *vila* som medvetenhet.” Det måste du inte! Om du undrar vad medvetenhet är, säger Great Freedom, så sluta bara tänka för en stund. Denna frånvaro av tanke är vad medvetenhet är! Du är fortfarande alert, uppmärksam och medveten trots att det inte finns några tankar. Candice O’Denver understryker ofta att vilka än omständigheterna i våra liv är, så är det de perfekta omständigheterna för att vi ska lära oss att vila som medvetenhet.

I stället för att vanemässigt föreställa oss att våra livsomständigheter hindrar oss från att vara helt lyckliga och tillfreds, rekommenderar Candice att vi ”ger upp rätten att vara offer för våra omständigheter”. När vi gör det kan vi bli varse den medvetenhet som är grunden för alla dessa omständigheter och förblir opåverkad av varje tänkbar omständighet. Detta är att göra den enkla förändringen. Och det spelar ingen roll hur aktiva och hektiska liv vi lever, det är alltid möjligt att vila som medvetenhet korta stunder. Om och om igen, tills det blir automatiskt. Detta är det entydiga budskap som Candice repeterar på en uppsjö olika sätt genom hela sin bok och som genomsyrar hela Great Freedom-rörelsen.

Bokens engelska upplaga finns gratis tillgänglig på nätet tillsammans med många timmar videofilmade tal där Candice pratar om Great Freedom. Tillgängligheten och öppenheten för alla är grundvärden inom rörelsen och man lägger sig vinn vid att använda ett språk som är så vardagligt att alla ska kunna ta det till sig. Förutom den specifika användningen av orden ”synpunkter”, ”vila” och ”medvetenhet” är de flesta termer helt vardagliga. Att vila som medvetenhet är självförklarande för alla som börjar träna sig i det, det är det som är det fina i kråksången.

Grunden för allt gott

Så *varför* vila som medvetenhet? Det kan du bara svara på själv. Du kan bara svara på det genom att göra dina egna erfarenheter. Den här krönikans författare har definitivt gjort sina egna erfarenheter av det och fortsätter göra det varje dag. Och de är odelat positiva! Jag har inte specifikt studerat Great Freedom, eller engagerat mig i det växande nätverk som finns i Sverige. Men det behövs inte. Det är ju inte så att detta med att ”vila som medvetenhet” är något som är exklusivt tillgängligt för medlemmar i Great Freedom-rörelsen! Det är bara Great Freedom-rörelsens beteckning på det som är tillgängligt för alla. Alltid.

I den verksamhet jag själv bedriver som livscoach, upptäcker jag mer och mer hur just detta, att vila som medvetenhet, är grunden ur vilket alla positiva förändringar kommer för mina klienter. Ju mer jag själv kan vila som medvetenhet i coachingprocessen, desto bättre stödjer jag mina klienter att göra detsamma. Och ur denna djupgående, essentiella vila kommer allt gott – inklusive fysisk, mental och känslomässig avspänning och förmågan att fatta rätt beslut. Prova gärna själv!

*Svante
Visa Vägen*