

## Avsnitt 20: Människan och Gud

Detta podcastavsnitt kompletteras med text, eftersom ibland vill man läsa istället för lyssna. Denna text sammanfattar och kompletterar avsnitt 20. Jag tycker att denna typ av text ska läsas långsamt och få sjunka in...

I detta avsnitt kommer jag att utmana och tänja på mina och antagligen era gränser också... Våga vara modig att utmana dig själv - var nyfiken - öppen - och ödmjuk!

Det går att se på människan och livet på olika sätt beroende på vilka "glasögon" man har på sig. Som kristen ser man på ett sätt och som ateist på ett annat sätt. Jag skulle vilja utforska vad Livets Hemlighet och Gud kan vara om man ser det med perspektiv, utifrån en modell som kallas "**Non-Duality**" eller på svenska "icke-dualitet".

I denna text kommer ordet Gud och medvetande användas många gånger. Om du är obekvämt med ordet GUD, så ersätt det med medvetandet istället. Dessa ord är utbytbara i detta synsätt.

I det **Materialistiska** synsättet/modellen:

**Först Materia/kropp → därefter Sinne → sist Medvetandet**

Inom det materialistiska synsättet så finns det materia och objekt oberoende av vårt medvetande och utanför vårt medvetande.

Enligt "**Icke-dualitet**" synsätt/modell:

**Först Medvetandet → därefter Sinne → sist materia/kropp**

Ett sätt att förklara begreppet icke-dualitet är att

likna medvetandet med ett enormt hav. I havets rörelse uppstår vågor och strömmar. I denna rörelse uppstår vattendroppar som avskiljs från havet under ett kort ögonblick.

Är droppen i luften en enskild vattendroppe eller en del av havet?

Som jag ser det är den både och. Under ett kort ögonblick är den en "avskild" droppe, för att sekunden senare upptas och sammanförs med havet igen. Man kan då uttrycka det som att allt hav och vatten är egentligen ett. Därför finns det en del modeller som pratar om "oness" - dvs. allt är ett. MEN inom Non-Duality väljer man istället att uttrycka det som "icke flera" – icke-dualitet.

Med sinne menas inom "icke-dualitet" alla objektiva upplevelser som tankar, känslor, minnen och sinnesintryck.

Inom icke-dualitet menar man att ALLT sker och finns inom och av medvetandet!

Människor, Djur och Växter har inget "eget" medvetande.

Det finns bara ETT medvetande med X miljarder sinnen. Sinnet är medvetandets aktivitet...

Förhållandet mellan sinnet och medvetandet förklarar Rupert Spira på flera sätt: Tänk er att man tar ett papper och ritat en stor cirkel. Allt som finns inom cirkeln kan låtsas representera medvetandet. Så ritat du en liten prickad cirkel inuti den stora som då representerar sinnet. Det är samma papper inuti den lilla cirkeln som den stora... Den lilla cirkeln innehåller samma papper. Sinnet och medvetandet är "inte två". Eller föreställ er att rymden i ett rum är sinnet... och att all rymd utanför huset är medvetandet. Om man öppnar ett fönster så är där ingen gräns mellan de båda rymderna... det är samma rymd. Plockar man bort väggarna och taket så är det samma.

Rupert Spira föreslår också att förhållandet mellan tankarna och sinnet är desamma som mellan sinnet och medvetandet...

Så allt sker i medvetandet och av medvetandet. Sinnet är medvetandets aktivitet. Det finns inte 8 miljarder medvetande. Det finns ett medvetande och 8 miljarder aktiviteter som skapar 8 miljarder sinne - i medvetandet.

Alla våra upplevelser är riktiga - på samma sätt som att du upplever drömmen som verklig i drömmen. I det materialistiska synsättet är materia som vi upplever ett fristående och existerande ting utanför vårt medvetande. Enligt Non-Duality är materia en illusion. En illusion betyder att det är något som inte är vad det verkar vara.

En hägring i öknen verkar verklig - vi upplever den som verklig - men den finns inte i verkligheten. Men upplevelsen är riktig. Så en illusion är något som inte är vad det verkar. Hägringen i öknen verkar finnas - men är inte vad det verkar vara - på samma sätt skulle det vara med vår upplevelse av materia och omvärlden. Detta kan vara svårt att få grepp om ... men det finns ett sätt att beskriva detta för att få en form av begriplighet och det är att förstå sig att vi drömmer...

Rupert Spira har i sina böcker och föreläsning ofta med berättelsen om Mary och Jane för att tydliggöra detta:

Mary ligger i sin säng och drömmer - och Jane är namnet på henne i drömmen för att lättare skilja på den som drömmer och samma person i sin dröm. Så Mary är en kvinna som går och lägger sig i sin säng och sover i Ystad. I drömmen drömmer Mary att hon går på Londons gator. Det är alltså Mary som drömmer att hon är i London och går på gatorna - men vi kallar henne i drömmen för Jane. Så Jane går omkring på gatorna i London medan Mary ligger och drömmer detta i sin säng i Ystad. Jane kan se, höra, lukta och känna på samma sätt som vi gör när vi är vakna. Jane känner gatorna som hon går på, hon ser bilar och bussar, hon till och med går på en buss och åker två kvarter, hon pratar med människor och tar en god fika - hon gör med andra ord samma som du eller jag skulle kunna göra om vi var där. Ur Janes perspektiv så är hon sig själv, ett subjekt, som upplever hela London och att allt runt omkring henne som någonting annat än hon själv. Men allt sker ju i Marys sinne. Jane vet inte att hon endast existerar i Marys sinne. Det är först när Mary vaknar som Mary blir medveten om att hon har drömt att hon var i London. Jane upplevde bilar, människor och sig själv som materia - men allt var en illusion - allt skedde i Marys sinne...

Tänk om det är samma sak för oss...

Att varje människa är en Jane. Vi har en upplevelse i medvetandets sinne, i Guds sinne... en märklig tanke eller hur? Men ur icke-dualitetens synsätt så kan det vara så det är...

Så det vi ser, känner och hör är en verklig upplevelse för oss - men det kanske inte är vad det verkar. Det verkar vara VERKLIG materia, men precis som i Marys dröm så upplever Jane det som riktigt. Så denna berättelse kan förklara, anser jag, på ett lite bergripligt sätt hur det kan vara så att materia är en illusion (det är inte vad det verkar vara), men samtidigt en äkta upplevelse för oss!

Det finns olika vägar till att upptäcka vem man egentligen är.

**I den DIREKTA vägen** upplever man sig som varande och upplevande direkt - Jag är!

Jag är medvetandet. Att vara medveten om att man är medveten!

**Andra, progressiva vägar går indirekt.** Ett exempel är Netti Netti, där man börjar med att titta närmare på allt vad man inte är. Jag, subjektet, iakttar och observerar allt annat än mig själv, alla objekt som inte är "JAG": tankar, känslor, sinnesintryck, kroppen och omgivning. Detta mellansteg är viktigt i denna väg för att lösgöra sig och separera sig från identifieringen och föreställningen att man är något objekt ("JAG" är inte mina tankar, känslor eller kropp).

**Därefter** fortsätter man och går vidare med att utforska hur "JAG", vad det nu än är, förhåller sig till sin omgivning och alla objekt. Då erfar man att det finns inga gränser. Vad jag än upplever så upplever ja det i mitt medvetande. Det finns inga gränser där jag upplever någons annans medvetande. Min erfarenhet och det jag upplever blir att allt hänger ihop. Den jag är, tankar, känslor, kropp och omgivning tycks vara sammanhängande och upplevas i "mitt" medvetande...

Jag kan inte betrakta mig själv som jag betraktar objekt i min omgivning (solen kan inte lysa på sig själv), men jag kan **uppleva** mig själv. Jag kan uppleva mig själv som den jag är: varande och upplevande.

I mellansteget gör man klart att jag är ett subjekt och allt annat objekt.

I KG Hammars bok: Släpp fången loss! diskuteras "subjektfrågan". I ett av avsnitten tar han upp Gud som subjekt. Vilken fråga är det som den mystiska erfarenheten ställer? Det är vad han skulle vilja kalla subjektfrågan: Vem eller vad är subjekt i ditt liv? Han skriver och jag citerar "att eftersom det självklara svaret på den frågan är att var och en av oss måste vara subjekt i våra egna liv gör också tanken på Gud som subjekt motstånd mot alla försök att göra Gud till ett objekt. Om vi tänker oss att gud aldrig kan vara ett objekt bland andra objekt utan är subjektet i allt som finns, i alla livsprocesser, också i mitt liv, anar vi kanske något av den mystiska erfarenhetens förnimmelse. Om vi vidare tänker oss att varje människa är subjekt i sitt eget liv och upplever allting annat som objekt att relatera till, inser vi hur svårt, för att inte säga omöjligt, det måste vara att inte göra gud till ett objekt. Gud är inte jag, eller jag är inte gud."

Jag fortsätter citera från boken: "Om jag är subjekt måste gud vara objekt. Jag säger att jag tror på gud eller att jag inte tror på gud. I båda fallen är Gud ett grammatiskt objekt för mig som tror eller inte tror. Anar jag att språket måste tänjas till bristningsgränsen eller kanske till och med brister?" Slut citat.

Hur lösa denna konflikt? Vem är subjektet? Jag eller Gud eller kanske både och?

"Icke jag utan Gud i mig" skriver Dag Hammarsköld i vägmärken. Enligt KG Hammar avslöjar boken vägmärken en ständigt pågående kamp med subjektfrågan i hans liv och verk. Senare i KG Hammars bok citeras Jesus från Joh. 10:30: "Jag och fadern är ett".

Här är, mitt framför ögonen, lösningen på subjektfrågan! Om jag och Gud är ett så finns det bara ett subjekt! Jesus sade det men det verkar som om väldigt få vill eller kan ta till sig det:

## **Jag och fadern är ett!**

Tänk om det verkligen är mer än en metafor? Att Gud/medvetandet är det enda som finns och att vi är en del av det. Nu är det viktigt att hålla tungan rätt i mun! Vi kan ur Non-Duality se det här från två perspektiv: 1 - Från medvetandets perspektiv och 2- från sinnets och det separata sinnets perspektiv.

Från medvetandets perspektiv(1) så är medvetandet det enda som finns. Fadern och sonen är ett. Medvetandet och alla sinne är ett! Eller Non-Duality.

Från sinnets perspektiv (2), som ett separat själv så *upplever* man sig själv som subjekt – men sanningen blir att vi är ett objekt till det enda verkliga subjektet – medvetandet (eller Gud)! Tänk på Mary och Jane: Jane kan inte existera utan Mary. De är ett eller bättre uttryckt: icke-två.

KG Hammar säger det inte rent ut själv, kanske för att överlämna det till läsaren själv. Det är kanske i hans position som gammal biskop och i kristendomen en hädelse att i klartext säga att jag och Gud är ett, måhända att Jesus kunde få lov att säga så – han var ju enligt kristendomen Guds son. Men inom icke-dualitet synsättet är det klart och tydligt:

Medvetandet är allt som finns. Allt som finns finns inom medvetandet, annars kan inte medvetandet vara allt som finns... klart som korvspad eller hur (är korvspad verkligen klart?) Alla människor är Guds barn... (småcirkeln i den stora cirkeln)

Enligt denna modell så kan man säga att vi alla människor - och all annan materia för den delen också - existerar endast i Guds sinne... Och då blir det helt korrekt att säga att när vi stillar sinnet så upplever vi vårt "sanna jag" - medvetandet. Så när jag söker efter mig själv - mitt sanna själv - så kommer jag att uppleva den jag är - och det är medvetandet eller Gud... KG's slutord i boken är ändå "Sann Gud och sann människa i ett"

Kanske har mystiker för i tiden varit tvungna att tala i metaforer av olika skäl. Dels för att det är svårgreppbart i början. Orden räcker inte till. Det är svårt att sätta ord på det denna typen av upplevelser. Ett annat skäl som slog mig nu har kanske varit för att klara livhanken. Det har varit och är fortfarande farligt att vara tydlig och tala i klartext i en del sammanhang...

Det som är intressant är att ta sig an och sjunka in i olika texter som mystiker och poeter skrivit. Med icke-dualitets glasögonen på blir det på något sätt "greppbart", men om jag har på mig mina materialistiska glasögon blir det obegripligt...

Rumi, en känd Poet och sufimystiker från 1200-talet är känd för många uttryck, ett av dem är följande:

**"Jag sökte efter Gud, men fann endast mig själv!  
Jag sökte efter mig själv, men fann endast Gud"**

Detta kan låta som något totalt obegripligt eller väcka en nyfikenhet eller till och med någon form av begriplighet... i alla fall för mig med dessa nya glasögon.

Det är många poeter och mystiker som pekar i denna riktning.

I ett av många tankeväckande och tänkvärda YouTube klipp med Rupert Spira har jag valt att översätta delar av ett 20 minuters avsnitt som heter: "Sinking the Mind into the Ocean of awareness":

### Att låta sinnet sjunka ner i medvetandets hav

1300-tals mystikern och poeten Lalla sade:

**jag hade rest så långt och sökt efter Gud,  
men det var först när jag gav upp och vände om som jag fann "honom"\*,  
närvarande inom mig.**

\* På 1300-talet benämndes ofta Gud som "han" – men vi kan ju lika gärna säga hen.

-Paus-

Jag hade rest så länge och sökt efter Gud, men det var när jag gav upp och vände mig inåt som jag fann "han", inom mig.

Jag, det begränsade sinnet (the finite mind), har länge sökt efter frid genom objekt, med hjälp av substanser, aktiviteter, sinnestillstånd och intima relationer.

Detta yttre sökande har endast lett till tillfällig lycka och endast gett en kortvarig smak av frid och uppfyllelse för vilket jag längtade, det var endast när jag gav upp sökandet efter objekt...

och det var endast när jag gav upp och vände mig inåt och mötte källan...

Det var först när jag tillät mig sjunka ner... djupare och djupare till hjärtat av

medvetandet som jag fick smak på den långvariga friden och uppfyllelsen som jag har längtat efter i hela mitt liv...

-Paus-

Jag hade rest så länge och sökt efter Gud, men det var när jag gav upp och vände mig inåt som jag fann honom, inom mig.

Om medvetandet kan liknas med ett hav, så kan sinnet liknas med vågorna och strömmarna som sker i det havet... I djupet på havet finns fullständig lugn och stillhet.

Ju närmare ytan man kommer desto mer rörelse finns det. Så tankarna är vågorna som sker på ytan av havet och känslorna är strömmarna som sker inom havet... så allt där finns av sinnet, allt där är av tankar och känslor är havets aktivitet.

Just som vågorna och strömmarna är havet i rörelse... är sinnet rörelse eller aktivitet av medvetandet.

-Paus-

Så allt som sinnet behöver göra...för att finna lugnet, som det längtar efter, är att sjunka ner i djupet i havet. Det är alltid stilla i havets djup. Allt sinnet behöver göra för att uppleva lugnet är att sjunka ner i djupet av medvetandet...

Som Rumi sade: flyt ner och ner och ner i allt vidare ringar av varande.  
Som vågen som går ner och ner och ner till havets djup förlorar sin aktivitet och blir till slut stilla medvetenhet.  
Medvetandet har ingen aktivitet, ingen form, inga begränsningar...  
Och det är kärnan som sinnet består av...

Vågen kan inte finna frid och uppfyllelse i en annan våg. Det enda stället att hitta varaktig frid och uppfyllelse är att sjunka ner i djupet av sig själv. Och successivt upplösas...

-Paus-

Känslor av uttråkning och motstånd, rastlöshet, ensamhet, längtan, är helt enkelt strömmar i havet, orsakade av att jag inte gillar vattnet här, om jag förflyttar mig till en annan del av vattnet så är det bättre där... det var det Lalla menade när han sa:  
"jag har sökt så länge efter gud, jag har färdats så långt...men när jag gav upp och vände tillbaka...där var han...inom mig..."  
När strömmen ger upp eller sjunker ner... i havets djup... i vilket är en modulering av sig själv...just där... finner den friden...som den längtat efter.

Så meditation kan sägas vara att våga släppa taget om sinnet... Att våga sjunka ner i havet...

Så vi kommer enligt denna förståelse inte kunna finna Gud eller den långvariga lyckan, kärleken eller stillheten i något objekt utanför oss - det finns inom oss.

I första podcastavsnittet berättade jag om livets hemlighet - en berättelse om var Gudarna skulle gömma livets hemlighet för människorna. Det förelögs den djupaste dal eller högsta topp men det var för lätt - nej de enades om att gömma den inom dem -för det var det sista stället de skulle leta på....och visst är det så. De flesta människor letar fortfarande efter kärleken och lyckan i det yttre...i det materiella...

Avslutningsvis avslutar jag med att läsa en text som Bernard Durell läste vid en av retreaterna i Rättvik, författare Jean Sullivan, en fransk katolsk författare.  
Den handlar enligt min tolkning om hur människan har fastnat i identifikationen med sina tankar och i sitt falska jag och därigenom får lida genom att gång på gång återuppleva det lidande som tankar och känslor skapar. Att människan lever i saknaden av sin sanna natur, och man vågar inte ta steget att möta sig själv och därför rör sig sinnet rastlöst efter föremål, arbeten, njutningar, förhoppningar och rädslor. Att skynda fram i all hast visar sig vara en flykt. Och att den som vågar stanna upp och möta sig själv finner lyckan.

Lyssna på avsnitt 20 om Människan och Gud på min podcast Hälsans Mysterium och Livets Hemlighet på min hemsida [www.amixe.se](http://www.amixe.se)

Mvh Lars / 2019-05-12