

Livet

ETT FRUKTSAMMARE PERSPEKTIV

Nedtecknat och formulerat
av Niklas J Brandow

Våren 2009

*Denna bok innehåller endast text
Om du finner någon sanning här i
är det din skapelse
- din egen bild av dig själv.*

Första utgåvan: 2015
ISBN 978-91-637-7543-7



Innehållsförteckning

<i>Begynnelse</i>	5
<i>Perspektiv på saker</i>	6
Hur vi upplever vår omvärld	6
Saker och ting, såsom boll och ring	10
Jaget och dess innehåll	14
En liten sammanfattning	18
<i>Perspektiv på tid och rum</i>	20
Rummet utan väggar	20
Tidens slut	23
Orsak och verkan	26
I ögonblicket	28
<i>Perspektiv på medvetande</i>	32
Dualismens död	32
Tankar utan ord	35
Den drömmande Guden	37
Den verkande Guden	40
<i>Perspektiv på livet</i>	42
Meningen med mening	42
Att smida sin rustning	44
Förlåtelse, och kärleken som klister	46
En universell etik	50
Skönheten och friden	54
En dag vid sjön	56

Perspektiv på att fly och fäkta.....58

Att fly	58
Livet i kartan.....	62
Acceptans	65
Alltid ny, alltid fräsch.....	68
Att arbeta utan morot	70
Ett förtydligande	74

Perspektiv på fångenskap.....76

Egots bojor.....	76
En medveten robot.....	80
Fri från förklaringar	81
Att jaga sin egen svans	85

Perspektiv på förändring.....86

Vägen utan sträcka	86
Sakta ner	90
Ett antal numrerade siffror	92
Promenera på stället	95
Zazen.....	97

Perspektiv på måleri.....101

Måleri som verktyg.....	101
Modellteckning.....	102
Måla landskap	104
Abstrakt måleri.....	105
Mötet med publiken	107

<i>Uppvaknande</i>	<i>108</i>
--------------------------	------------

Begynnelse

Jag kunde knappt tro att det var sant, då jag plötsligt en dag fick svar på allt. Alla de frågor som surrat i mitt huvud i årtal var äntligen borta. Som en blixtn från klar himmel blev tillvaron genast tydlig. Jag kände det i hela mitt väsen och skrattade högt för mig själv. Inom loppet av några timmar hade jag formulerat en modell. Denna tillfredsställde min andliga längtan och mina krav på logik samtidigt. Att intellekt och ande skulle nöja sig med samma svar hade jag aldrig kunnat drömma om. Man hade sagt mig att det var omöjligt.

Det jag upptäckte den dagen var förstås inget nytt. Detta perspektiv hade redan funnits i tusentals år. Jag hade redan läst om det i en mängd olika böcker, men liksom de flesta andra hade jag aldrig tidigare förstått. När jag gick tillbaka till dessa texter var det som om jag läste dem för första gången. Deras budskap var nytt men innehållet välbekant. Jag kunde nu med egna ord förklara och beskriva vad det var de berättade om. Man kan säga att när jag väl förstod dem var läsningen närmast överflödig.

Om man aldrig har varit kär förstår man inte kärleksromaner. Nu, när jag var vansinnigt kär, blev texterna och livet plötsligt begripbara. På många vis känner jag mig sedan den dagen välsignad. Även om jag regelbundet påträffar mig själv i glömska, finns denna klarhet kvar inom mig. Jag har funnit min trygghet och om den vill jag här berätta. För även när jag är ledsen är jag glad, och även när jag är missnöjd är jag belåten. När jag är rädd känner jag mig trots allt trygg, och när livet vänder sig emot mig förblir jag innerst osårbar. Livet har blivit en vän, och när jag åter tar denna väns hand frodas jag liksom tusen nyfödda solar.

Detta är världens vackraste budskap; världens vackraste perspektiv, formulerat igen i ny form. Bli inte avskräckt om du till en början inte förstår. Läs långsamt och repetera om det behövs. Det är ingen liten sak att ta till sig vad som här i står skrivet. Det är ingen enkel sak att byta ut sina ögon.

Perspektiv på saker

Hur vi upplever vår omvärld

En bra början om man vill byta perspektiv på livet, är att ifrågasätta sin självständighet. Hur mycket klarar man egentligen på egen hand, och när behöver man hjälp av sina medmänniskor? Vad kan vi utföra själva, och när tar vi stöd av naturen och världen omkring oss?

I vardagens handlingar hamnar man vanligtvis i ett normalt språkperspektiv. Det finns då en aktör (subjekt), som påverkar sin omgivning (objekt). Vi ser oss själva som avskiljda enheter, vilka agerar mer eller mindre fritt i en yttre omvärld. Detta sätt att tänka och uppleva på förblindar oss för det perspektiv som denna bok vill visa.

När vi går, formulerar vi normalt det i tanken som att "*vi går*". Men vad är det som skapar gående? Är gående möjligt utan marken under fötterna? När vi dricker vatten, tänker vi oss att "*vi dricker*" vatten. Men utan vatten kan vi ju inte dricka. Genom att se oss själva som ensamma aktörer förminskar vi värdet av det omkringliggande, vilket ger en oärlig och andefattig bild av verkligheten. I själva verket är det vattnet och våra kroppar som

tillsammans skapar drickande. Det är marken och våra fötter som tillsammans skapar gående. Detta är det nya perspektivet. Vi vet redan om hur det fungerar i teorin, men vi förstår inte vidden av denna kunskap. Därför måste vi tänka vidare.

För att kunna se behöver vi inte bara ögon och en hjärna. Vi behöver något att titta på. Vi behöver genomskinlig luft att se igenom och vi behöver ljus som synliggör det sedda. När vi lyssnar behöver vi ljud att höra och vi behöver en rumslighet, genom vilket ljudet kan färdas. För att röra oss behöver vi energi från mat och vatten. Allt detta kommer till oss utifrån.

Det kan vara väldigt givande att tänka igenom; hur många varelser och material som varit inblandade, för att göra pågående handling möjlig. Hur har sakerna vi använder oss av tillverkats, och hur har de alla kommit till oss? Från detta helhetstänkande kan vi sedan formulera en riktigare bild av vad det är som sker. Ju längre vi tänker på detta desto tydligare skall vi se hur osjälvständiga vi är, och hur universum i varje ögonblick gör varje handling möjlig.

Det som lurar oss att tänka på oss själva som obundna individer är i regel möjligheten att välja. Om vi skall dricka kan vi kanske välja mellan vatten, mjölk eller juice. Vi kan välja om vi skall dricka direkt ur kranen/förpackningen eller istället ta ett glas, eller kanske en kopp att dricka ur. Att vi kan röra oss är också vilseledande. Om människan hade varit fast på ett och samma ställe, liksom träd, skulle vi ha uppfattat verkligheten helt annorlunda. Jag menar verkligen och fullständigt annorlunda. På grund av rörelse och val förleds vi in i en bild av självständighet. Oavsett vad vi väljer är vi förstås fortsatt lika beroende av världen omkring oss. Det är världen som gör själva drickandet möjligt och det är världen som

ger oss valmöjligheten mellan olika drycker. Utan världen skulle vi inte kunna röra oss. Håll andan en minut och märk att du är lika bunden som trädet vid den omkringliggande miljön.

Vår mentala bild av individen som en självständig enhet hindrar oss från ett fruktsammare perspektiv, och befäster denna missvisande tolkning av vem eller vad som agerar. Det är därför bra att regelbundet påminna sig själv om till vilken grad vi i själva verket är osjälvständiga.

Vad är det som får oss att handla? Vad är det som får oss att tänka och att känna känslor? Fundera länge och ofta över detta och du är på god väg till ett nytt perspektiv. Erkänn för dig själv, när du håller upp ett glas vatten, hur det kommer sig att du vill dricka. Är det av egen vilja du nu fyller glaset med vatten, eller är det av yttre orsaker detta sker? Kan det vara så att den varma solen fick dig att svettas? Kan det vara så att bristen på vatten i din kropp fick dig att känna törst? Kan det vara så att värmen skapade en tanke i din hjärna om att dricka, som fick din kropp att vilja röra sig till kranen? Var det så att golvet hjälpte dig fram och att maten i din kropp gjorde dina rörelser möjliga? Framkallar du själv vattnet ur kranen, eller får du i detta ögonblick hjälp av en mängd människor och material för återfylla dina vattenreserver? Vem har tillverkat och installerat rören genom vilka vattnet nu färdas? Hur, och med vilkas hjälp fraktades rören hit? Var kommer vattnet ifrån egentligen och var kommer metallen i rören ifrån? Drickande är ingenting du klarar av på egen hand. Försök att känna detta och lär dig se samspelet mellan alla de ting som bidrar till varje händelse, och som gör varje upplevelse i livet möjlig. Gör ditt bästa för att se hur du i varje handling och ögonblick står helt hjälplös utan det övriga universum.

Tänk dig att du går över öde slättmark. Det blåser och du känner dig därför kall. Plötsligt ser du några träd. Genast kommer tanken att du kan bygga ett skydd av träden och att du kan tända en eld. Var här uppmärksam på vad som händer. Vinden skapar känslan av kyla i dig. Träden framför dig skapar tankar i din hjärna om skydd och värme. När yxan tillåter dig att hugga ner dessa träd är rörelsen ett direkt resultat av yttre omständigheter. Det är inte du själv som känner, tänker eller handlar. Det är världen – universum – som skapar denna situation och handling. Även om du istället skulle tänka "jordgubbar är gott", eller "jazzmusik är trevligt", har världen gett dig minnen av jordgubbar och jazz. Världen har gett dig goda och mindre goda smakupplevelser, och världen har gett dig olika slags musik att jämföra mellan. Utan universum kan vi helt enkelt inte tänka, och utan världens former, färger och ljus skulle även fantasier vara omöjliga.

Du sitter nu bakom ditt vindskydd och värmen från elden skapar känslor av välbehag. Du tittar på brasan och möjligtvis uppstår tankar av tacksamhet till den omvärld som ger dig liv och upplevelser. Förhoppningsvis kan du se hur universum gör din existens möjlig, hur universum sätter dina tankar och känslor i rörelse, och hur världen som helhet skapar de handlingar som dessa tankar och känslor föder. Gå djupare. Se att det inte är du. Det är universum som tänker, universum som känner och universum som handlar. Universum skapade dig, universum föder dig, och på grund av universum kommer du en dag att dö. Självständighet är ett påhitt, en illusion. När du fullt ut förstår detta har du redan bytt perspektiv. Detta nya perspektiv kommer, oavsett vad denna text nu får dig att känna, att göra dig lyckligare och mer tillfreds med allt av vad livet har att erbjuda.

Saker och ting, såsom boll och ring

Vi människor är som sagt inte självständiga. Hur är det då med andra saker och naturens olika fenomen? Följande avsnitt försöker visa att saker i själva verket inte existerar, och att alla de ting vi omger oss med endast är ett praktiskt påhitt. Objekt existerar bara i vår tankevärld.

Vi föreställer oss att vi står framför ett ståligt barrträd. Detta träd kan sägas bestå av en stam, grenar, kvistar, barr och ett under markytan spretande rotsystem. Om man har behov av det kan man dela in trädet i ytterligare delar, som exempelvis bark, kåda och kottar. Vad vi nu har gjort är att skilja ut vissa delar av trädet och kallat dem efter namn. Dessa delar är dock precis samma massa som det vi kallar för trädet. Grenarna är trädet, stammen är trädet, barren är trädet och rötterna är trädet. Om vi tar bort dessa kvarstår inget träd.

Samtliga av ovan nämnda delar är utpekade och namngivna av människan. Vi har gjort dessa indelningar av praktiska skäl och för att våra sinnen kan urskilja skillnader mellan dem. Vad många av oss missar är att trädet är lika beroende av solen som av sina egna barr och grenar. Trädet är lika mycket i behov av den näringsrika marken som av sina rötter, och utan vatten skulle trädet snart gå under. Ett träd är alltså inte självständigt. Det har ingen existens i sig självt.

Trots det drar vi gränsen för vad vi kallar "träd" där grenarna slutar. Vi ser en skillnad mellan trä och luft och anser att trädets gräns går där luften börjar. Men även mellan barren och grenarna finns ju en skillnad, och barken och årsringarna ser ju helt olika ut. Varför fastställer vi inte gränsen för ett träd innanför barken? Vi

slutar ju inte att kalla trädet för träd då barken skalas bort. Även då barren faller av vidhåller vi att vi ser ett träd. Hur många grenar kan sågas av utan att trädet förlorar sin träd-identitet?

Om man sågar trädet i delar och låter dem ligga kan det hända att någon går förbi och säger: "Titta ett söndersågat träd." Nu finns det luft mellan delarna, men ändå kallar vi det vi ser för ett träd. Vår mentala bild av trädet är sådan, att även då trädet inte längre finns ser vi fortfarande ett träd. Några av oss kanske upplever trädet som försvunnet och istället kallar bitarna för ved. Vad detta försöker visa är att vi själva väljer hur vi upplever vår omvärld, hur vi delar in den, och vad vi kallar dessa delar. Uppdelningarna görs oftast helt omedvetet och är starkt grundade i vårt kulturella arv. Det finns dock inget som säger att vi måste "hitta på" just de objekt vi gör.

När en utomjording kommer till vår planet ser den kanske inga granar. Den ser istället taggig mark. När utomjordingen ser oss äta ser den inte några bestick. Den ser glänsande former längst ut på våra händer. Där vi ser järnådror i bergen ser utomjordingen reflektiv sten. När utomjordingen ser en myrstack säger den kanske "darrande kulle". Utomjordingen har inte samma behov som oss och skapar därför helt andra objekt omkring sig. Om grässtråna är en del av kullen, varför skulle då inte myrorna kunna vara det? Fundera på vilka objekt en dagmask skulle skapa ifall den hade ett språk och en skarp hjärna.

Grenarna är en del av trädet, som är en del av skogen, vilken är en del av naturen, som är en del av planeten, vilken är en del av solsystemet, i galaxen, i universum. Universum och trädet är alltså samma sak. Vi benämner dem bara olika. Utan universum skulle

trädet inte finnas.

Den omkringliggande luften är helt och hållet nödvändig för att trädet skall kunna växa. Trots detta tänker vi oss i regel luften som ett tomrum, i vilket objekten existerar. Om luften inte funnits där hade vi inte kunnat skåda några objekt. Objekten är beroende av mellanrummen för sitt vara. De har ingen självständig existens. Allting vi stöter på är beroende av andra saker för sin överlevnad, därför kan de inte ha någon egen natur. Endast universum i sig självt är oberoende.

Alla saker vi ser eller upplever är mentala uppdelningar av verkligheten. Universum är inte ett pussel som fogats samman av en stor mängd objekt. Det är ett enda *vara* vilket vi har delat upp i vår föreställningsvärld, och gjort till många. Vi har själva "hittat på" de saker vi ser.

Ytterligare ett exempel kan ses i en bokhylla. Bokhyllan är egentligen bara ett antal brädor fastsatta i varandra. Brädor kan fästas i varandra på tusentals olika vis, men i en viss kombination klickar det till i vår mänskliga idévärld och en bokhylla är född. Denna kombination av brädor skiljer sig inte från någon annan kombination, så länge vi inte anser oss ha nytta av den och ger den ett nytt namn. I detta fall kan vi ställa böcker i den och kallar den därför bokhylla. Detta objekt existerar bara i tanken. I all övrig bemärkelse är det fortfarande bara brädor.

Brädor uppstår i vår tankevärld då trä tar en viss form. Träet är egentligen bara trä, men i vår föreställningsvärld uppstår ett nytt objekt då träet hyvlats till tunna, avlånga, rektangulära bitar. Vi kallar dem för plankor, eller brädor.

Precis som att hyllan bara är brädor, och brädorna bara trä, är trädet egentligen bara naturen. Men när naturen tar just denna sammansättning kallar vi den för träd. Detta sker också helt i vår föreställning. Skogen vet inte om att den består av träd. Skog kan inte finnas utan sol, jord och vatten i samverkan. Naturen vet inte om att vi har delat upp den, och kallar några delar av den för skog. Detta är mänskliga tankar och uppdelningar. Naturen i sig är förstås inget annat än universum självt – den enda självständiga enheten.

Fundera själv ett tag på vad som utgör ett objekt – ett ting. Måste ett objekt ha en enhetlig molekylär sammansättning? Nej. Ett bord kan vara byggt av ett flertal olika material och fortfarande kallas för bord. Måste ett objekt vara omgivet av ett annat slags ämne? Nej. En snöboll i lösare snö kallas fortfarande för snöboll, och en vattenström genom lugnare vatten kallar vi för ström. Måste ett objekt vara enkelt urskiljbart av våra mänskliga sinnen? Nej. Det är inte lätt att avgöra var en sandstrand i ett ökenland börjar eller slutar. Vi kallar den för strand men hur långt in i landet sträcker den sig? Vi har massor av namn och benämningar på fenomen som vi inte enkelt kan se eller urskilja. Små delar som atomer, eller subatomära partiklar, kan vara svåra att uppfatta som påhittade enheter, men faktum är att utan universum skulle inga atomer eller partiklar existera. Atomerna är sedan ett tag tillbaka ett av människans sätt att tolka detta universum på. Det är våra sinnen, våra maskiner, våra beräkningar och våra hjärnor som vid våra studier av universum har identifierat och därigenom skapat dem.

Vi upplever varat på ett visst sätt, och efter denna upplevelse kategoriserar vi vår omvärld. Då vi väl har bestämt hur någonting fungerar och vad det heter, blir vi förblindade och tror att det

existerar i sig självt. Vi kan tänka oss saker som avskiljda från sin omgivning, men ingenting kan egentligen ryckas ur sin kontext. När vi möter något är det alltid helt och hållet bundet till allting omkring det. Det finns ingen abstrakt rymd i vilken saker och ting kan existera i sig själva. Upplevda saker kan flyttas omkring, men aldrig ut ur universum självt. Vad vi ser är varat som det är just nu. Hur vi delar det och vad vi kallar det är upp till oss själva. Därför är objekten en illusion. Självtändighet existerar inte. Allting är ett.

Givetvis är det av stort praktiskt värde att sätta namn på olika upplevelsefenomen, och att skapa ett språk med vilket vi kan kommunicera. Men så fort vi tror att objekten existerar någon annanstans än i vår föreställningsvärld blir vi lurade. I verkligheten finns bara universum, det enda som någonsin har existerat. Detta är varat. Detta är ett. Gör detta till ditt nya perspektiv.

Jaget och dess innehåll

En upplevelse av medvetande... Ett språk... En tunga, lungor, stämband och en öppen rymd. Orden *jag finns* yttras och ekar i omgivningen. Vem är det som talar? Vem är det som *finns*? Det tar ett tag innan barnet har skapat sig ett avskilt *jag* och separerar sig mentalt från sin omgivning. Redan före detta fanns dock ett medvetande som kunde avläsa och tolka olika sinnesintryck. Det lärde sig att peka och fick ord för att beskriva vad det såg. Här finns redan från början ett outtalat *jag* som inte begränsar sig till någon särskild kropp eller någon kringskuren självbild.

Det *jag* som vi med tiden bygger upp är en mental konstruktion, en abstrakt behållare, vilka vi alla fyller med olika innehåll. När vi blir tillfrågade om vilka vi är, berättar vi om våra yrken, våra

fritidsintressen, våra familjer, vår födelseort och kanske våra drömmar. Allt det vi förknippar med våra *jag* känns angeläget att berätta om. Detta *jag* har dock på inga vis ett fastbestämt innehåll. Den människa som vid två års ålder sade *jag*, är en helt annan än den som fyrtio år senare uttalar samma ord. En människa som blir av med båda sina armar och ben säger fortfarande *jag*. Samtidigt kan hon säga: "Jag känner inte längre igen mig själv i spegeln." Även om en människa förlorar det mesta av sitt minne använder hon ordet *jag* när hon pratar om sig själv.

Våra tånaglar brukar räknas som en del av oss, men när vi klippt dem och de flyter omkring i toalettstolen är de inte längre en del av vår *jag*-upplevelse. När någon kör in i vår bil, och vi vill komma till rätta med vem som orsakade olyckan är det inte ovanligt att uttrycka: "Det var du som körde in i *mig*!" Här expanderar jaget, men ibland krymper det, som när vi vill undvika att associera våra *jag* med kisset i våra urinblåsor. Innehållet i behållaren *jag* förändras alltså med tiden. Jaget kan svälla upp och innefatta ett helt land, och det kan förminsкас till att bara vara själva hjärnan. Allt detta bevisar att jaget är en mental konstruktion.

Alla är inte nöjda med sina *jag*. Många är självkritiska och vill förbättra sina *jag*. Jaget kan betrakta sig självt och det kan bedöma sig självt. Det kan önska sig ett finare innehåll. Man kan undra vem det är som är missnöjd med vem? Var går gränserna för detta *jag* och vad innehåller just ditt *jag* just nu?

I västerländsk modern kultur är det vanligt att dra gränserna för jaget vid sin egen kropp, medan det i andra tider och andra kulturer har förekommit att man identifierar sig starkare med sin familj, sin stam, sin kejsare eller gud. Man blir personligt förolämpad då

någon nedvärderar det som jaget vid tillfället innefattar.

Oavsett vad jaget har för innehåll så förvanskas det då man ser sig själv som en avgränsad enhet i en omkringliggande värld. Det är så våra vanliga *jag* bildas och det är normalt så de bibehålls. Det är *vi* och resten av världen. Det är *jag* och dem, *mina* och dina. Som vi har sett tidigare kan en sådan avskiljning endast göras i tankarna. Verkligheten går inte att dela. När någon agerar är det med hjälp av universum som helhet och inte självständigt. Det *jag* vi envisas med att använda kan därför inte begränsas till våra kroppar.

Det är inte ovanligt att jaget placeras i hjärnan. Detta sker eftersom hjärnan sägs vara centra för tänkandet och medvetandet. När hjärnan förstörs säger kroppen inte längre *jag*. Detta betyder dock inte att jaget försvinner. Det betyder bara att vi inte längre kan höra det genom en viss mun eller kropp. Jaget tillhör i själva verket det odelade universum som är allting och som gör alla händelser möjliga. När du säger *jag* bör du inte begränsa det till din kropp eller till din hjärna. Utan universum kan inga ljud uttryckas, inga tankar tänkas och inga identiteter skapas. När du säger *jag* så var varse att det är universum som verkar i dig och som uttrycker sin egen existens. Du är inte det din kultur vill få dig att tro. Du är allt som existerar. Du är universum.

Allting börjar med *jag*. *Jag* ser en cykel. *Jag* gillar saft. *Jag* längtar efter sommaren osv. När man hör regnljud är det lätt att tro att det regnar ute. Men vad som egentligen händer är; *jag* hör att det regnar ute. Det är lätt att tro att Tom talar med Anna. Men detta är inte sant. Vad som egentligen händer är; *jag* ser och hör att Tom talar med Anna. Likaså kan man tro att Tasmanien är en ö söder om Australien, men så enkelt är det inte. *Jag* har hört att Tasmanien

är en ö söder om Australien, och när *jag* tittar på en karta ser *jag* en bild av en ö med texten Tasmanien nedanför Australien. *Jag* skapar därför en bild av Tasmanien i *min* föreställningsvärld. Verkligheten existerar bara i *jag*-perspektiv. Alla andra människor och hela den övriga världen blir verkliga genom jaget (medvetandet). Endast där får de sina identiteter och existenser.

För att inte dö måste du regelbundet dricka vatten, av vilket kroppen till största delen består. Vid vilket tillfälle kan man undra blir detta vatten *du*? När absorberas det och blir en del av din *jag*-bild? Är det när vattnet kommer in i munhålan? Kan du i sådana fall spotta ut dig själv? Är det kanske när det kommer ner i magsäcken? Kan du i sådana fall kräkas upp dig själv? Blir möjligtvis vattnet *du* när det tas upp av kroppen och av dina celler? Kan du då svettas ut dig själv när du tränar eller tappa ur dig själv när du kissar? Svaret är att vattnet är *du* redan innan du dricker. Vattnet är *du* redan i kranen, redan i älven, redan i sjön och redan i havet. Allt vatten är *du*. Hela planeten och universum är *du*. Du bestämmer själv gränserna för ditt *jags* vara. Detta *jag* har ingen existens utan universum i sin helhet. Ditt *jag* och universum är samma sak.

Har du upplevt någon gång att du har varit delad i en fråga eller ett beslut? Har det känts som om en del av dig har velat en sak riktigt mycket och en annan del det motsatta? Ibland kan man känna hur olika delar av ens själv – olika *jag* – argumenterar med varandra under lång tid. Man kan också uppleva att ytterligare ett *jag* studerar dessa två andra *jag* utan att lägga sig i konflikten. En människa kan i vissa tillstånd producera ett stort antal avskiljda *jag* i samma kropp. Så skilda i några fall att de inte ens är medvetna om varandras existens. Detta tillstånd kallas sjukdomligt, men

även fullt friska människor varierar sin jag-bild vid behov. Så, vilka av dessa *jag* är egentligen det sanna? Inget av dem. Dessa *jag* uppstår genom en uppdelad världsbild och det mentala klimat som genereras av ett sådant perspektiv. Ditt sanna *jag* vilar oberört och odelat i universums stillhet. När du ser detta kommer alla falska *jag* att upphöra och den sälla fridens perspektiv bli ditt.

En liten sammanfattning

I fyra avsnitt har jag visat ett perspektiv och ett synsätt som kräver en radikalt förändrad världsbild. Inte bara måste man i detta perspektiv ge upp sin nuvarande identitet. Hela omgivningen måste smälta samman till en okänd helhet. Det är i denna okända helhet – detta mysterium, som livet tar plats. Trots att vår kunskap om det mätbara universum ökar för varje dag är det fortfarande *här* vi befinner oss – i mysteriet. Vi kan genom att noggrant undersöka detta mysteriums fenomen nå en ökad kontroll över vår vardag, samt se ett samband mellan alla olika former som vi där i upplever. Ändå kvarstår livets gåtor precis som tidigare. Big Bang-teorin förklarar inte hur denna smäll uppstod. Ingen kan heller svara på hur en samling atomer kan bli medvetna om sin egen existens, börja kalla sig människor och bli överväldigade då de begrundar sitt eget vara. Vi vet inte vad som händer när vi dör, och varför livet betyder något överhuvudtaget. Vi lever i och är ett mysterium.

Oavsett om man vill kalla universum intelligent eller inte skulle den människa som uppfann något liknande prisas för sin genialitet. Att universum rymmer det vi kallar intelligens vittnar vi själva om, och att vårt tänkande inte uppstår och fortgår isolerat i hjärnan kan du nu förhoppningsvis se. Läsandet och tänkandet du just nu upplever är inte möjligt utan texten framför dig. Det

var inte din hjärna som skrev denna text och det är inte din hjärna som läser den. Texten framför dig är ett resultat av miljarder års utveckling, och för att kunna läsa den behöver du luften framför dina ögon, syresättning av ditt blod och ljusets reflektion från pappret. De elektriska impulser i din hjärna som sedan tolkar dessa ljusreflektioner och gör dem till tankar startade inte där. De uppstår inte utan denna text och utan detta universums energi. Det är inte du utan universum som läser.

Att inta detta perspektiv innebär inte att man glömmer sitt namn eller förlorar begreppet om det vi kallar ting. Vad detta handlar om är att se helheten och förstå vidden av att vara *ett* med universum. Det handlar om att mentalt förminska sig själv för att skåda det stora hela. Genom att träna sig i att uppleva världen på detta vis återvinner man sin naturliga plats i varat. Vi är på inga sätt avskiljda från verkligheten. När vi förstår oss själva genom detta perspektiv finner vi en tillhörighetskänsla som ger frid och ro i själen.

Om vi är uppriktiga och inte räds kommer vi förstå att detta perspektiv är betydligt ärligare än det som den moderna världen har lärt oss. Om vi i varje ögonblick kan vara varse helheten kommer vår föreställningsvärld att ge vika för ett obundet och tidlöst medvetande.