

Den nonduale tilstand

Den nonduale tilstand er væren i dybere forstand, uden splitting mellem objekt og subjekt, mellem dig og mig. Tidens og evighedens verden på en gang.

Oplevelsesmæssig klarhed og frihed, fordi oplevelsen er emotionelt ubunden. Fortiden er jo forladt og fremtiden passer sig selv i den nonduale tilstand. Fuld opmærksomhed i nu'et uden forvridding på grund af uforløst emotion fra fortiden. Indre ro uden aflukning eller kulde.

Den nonduale bevidsthedstilstand kommer af sig selv, når fortiden er forladt i dybeste forstand, når jeg'ets egocentriske bevidsthedstilstand er forladt på historiens mødding. Bæredygtighed er ikke jeg'ets verden, og bliver det aldrig. Det gamle jeg rager til sig, og vil altid gøre det, fordi angsten, den dybe ubevidste angst er jeg'ets drivkraft i mangt og meget.

Splitting og splid er uundgåelig, når angsten er konge i de ubevidste regioner. Vi tror, at vi er så kloge, at vi forstår vores egne motiver - en frygtelig, egocentrisk og antropocentrisk illusion.

Væren i dybere forstand er klarhed og frihed, for angsten og hvad dertil hører er væk. Det kan ikke forstås intellektuelt, umuligt, det må opleves, mærkes i krop og sind. Intuitionen viser vejen, når evnen til at lytte og mærke er aktiv. Det kan heller ikke viles, umuligt. Jeg'et har ikke en chance her.

Det er derfor, det er svært at være i tilstanden i længere tid. Det sker først, når det kendte, egocentriske jeg er forladt, dødt. Det må og skal have tid.

Væren, nu'et i dybere forstand, har evighedens kvalitet, er emotionelt ubunden af fortid og fremtid. Vi har to hjernehalvdele og to oplevelsestilstande, den duale og nonduale, tidens og evighedens verden(er), som også er ét og altid har været det, men skjult bag fortidens smerte og derfor ganske overvejende aldeles ubevidst.

Når fortiden forlades emotionelt, når fortidens dybe sår i sind og krop er (ved at være) bevidstgjort og helede bliver bevidstheden stadig mere nondual uden at miste evnen til dual opmærksomhed, hvor det (også) er påkrævet eller hensigtsmæssigt. Bevidst tilstedeværelse i tidens og den tidløse verden på en gang.