

Hvad er fuld tilstedeværelse?

Fuld tilstedeværelse er selve oplevelsen af at være til stede.

Fuld tilstedeværelse er selve oplevelsen af at være til stede. Det er oplevelsen af at være til stede uden at have en oplevelse af at være bevidst om oplevelsens objekt. Det er enestående, da vi som regel altid er opmærksomme på og bevidste om sansobjekterne. Det er vigtigt at være i stand til at få adgang til og opleve fuld tilstedeværelse, fordi sådan er du fuldt og helt til stede. Det er at opleve livet fuldt ud lige nu og her – i *nuet*. Angst opstår, når vi lever i vores erfaringer eller i vores historier og opfattelser af fortid eller fremtid. Fuld tilstedeværelse er vores sande natur – din grundlæggende natur. Det betyder, at det er en del af os, med hvilken vi oplever alt andet. Ved at bruge teknikkerne til opnåelse af fuld tilstedeværelse kan du gradvist dyrke en tilstand med fuld tilstedeværelse hele tiden. I denne tilstand eksisterer angst ganske enkelt ikke.

Fuld tilstedeværelse er livskraften for hele mit arbejde inden for Human Software Engineering. Når du bruger CORE-teknikken til at komme ind i følelsens energi, hele vejen til gennemførelse, har du måske en følelse af, at energien spreder sig eller går i opløsning, næsten ligesom dug forsvinder, når solen står op. Når duggen forsvinder, hvad er der så tilbage... ingenting. Selvom der ikke er noget tilbage af følelsens energi, så har denne intethed nogle særlige karaktertræk. Har du allerede oplevet det, ved du, at denne intethed føles omfangsrig, fredfyldt, rolig, vågen, livlig og lindrende.

Det er selve oplevelsen af din egen tilstedeværelse. Jeg kalder det sommetider for *tilstedeværelsens klarhed*, fordi der ikke er noget, du kan være klar over på det tidspunkt. For det meste er vi ikke bevidst om at være til stede, fordi vores tilstedeværelse har travlt med at være bevidst om nogle objekter i vores oplevelse. Vi er vant til at opleve *ting* med vores bevidsthed, ikke *intethed*. Men med disse teknikker, når du er i en tilstand af fuld tilstedeværelse, har oplevelsen ikke noget objekt. Der findes kun selve tilstedeværelsen. Denne fantastiske oplevelse kaldes *fuld tilstedeværelse*. Når du anvender GAP-teknikken senere i bogen, vil du opdage, at du ender samme sted med åbenhjertighed, fred og ro på en meget enkel og hurtig måde.

Vi er vant til at opleve ting med vores bevidsthed, ikke intethed.

Alle teknikkerne i denne bog er *teknikker til opnåelse af fuld tilstedeværelse*. Med dem får du forskellige måder at genskabe forbindelse til din egen tilstedeværelse under forskellige forhold på. De bringer dig tilbage til en tilstand, hvor du er hel og komplet. De fører dig tilbage til oplevelsen af din grundlæggende natur – af hvem, du virkelig er. De er nogle af de mest enkle og praktiske og

alligevel mest anvendelige teknikker, du måske nogensinde kommer til at opleve. Jeg indrømmer, at det i starten kan virke lidt underligt at blive bevidst om ens tilstedeværelse. Men du vil opdage, at oplevelsen af *fuld tilstedeværelse* er helt fantastisk. Ved *fuld tilstedeværelse* er der ingen angst, ingen bekymring, kun fred i sindet og en dybtliggende følelse af, at alt er i den skønneste orden.

Når du begynder at opleve *fuld tilstedeværelse*, vil du, hvis der er noget, der har bekymret dig, opdage, at selvom der stadig er situationer, som kræver din opmærksomhed, så er der langt større forskel på selve situationen og på din gamle følelsesmæssige reaktion på den. *Fuld tilstedeværelse* gør, at du bliver bedre til at takle udfordringerne her i livet. Det er svært at træffe beslutninger og handle, når vi alle er indhyllet i vores følelsesmæssige reaktioner. Men når du bruger teknikkerne til opnåelse af fuld tilstedeværelse til at føre dig selv tilbage til din egen tilstedeværelse, holder du op med at være offer for dine følelser og begynder at leve mere og mere ud fra en tilstand af ro og klarhed. Du vil begynde at være bevidst om, hvad du skal gøre, eller om du overhovedet behøver at gøre noget. Du vil begynde at leve ud fra, hvem og hvad du virkelig er.

Den rigtige løsning, hvis du lider af angst, er at bryde dine følelser tag i dig og genvinde en tilstand af indre fred og glæde. Med andre ord: Du skal dyrke en tilstand, hvori angst ganske enkelt ikke eksisterer og heller ikke kan eksistere. Det er vigtigt, at huske på, at du ikke er *dine følelser*. *Fuld tilstedeværelse* er, hvem og hvad vi alle *virkelig* er.

***Den virkelige løsning på angst er at bryde den
– at slippe fri af følelsernes tag i os
og genvinde en tilstand af indre fred og lykke,
at dyrke en tilstand, hvori
angst ganske enkelt ikke eksisterer
og ej heller kan eksistere.***

Helt reelt, så er der tale om teknikker, der er *nemme* at bruge. Det er kun et spørgsmål om at lære at bruge dem og huske at bruge dem, når du har behov for det. Udfordringen ligger i at få gjort det. Som vi alle ved, kan det sværeste være *bare at få gjort det*. Men hvis bare du giver dig selv tid til at *øve teknikkerne til opnåelse af fuld tilstedeværelse*, opdager du snart, at du lever i en intens tilstand.

Fuld tilstedeværelse er meget enkel. Det er den egenskab i dig, der udgør din vågenhed, det at være levende. Det er dit sinds skærm. Den, hvor alle dine tanker og opfattelser viser sig. Det er din bevidsthed. Det er den, som du oplever alt med.

Fuld tilstedeværelse er så enkel, at vi slet ikke lægger mærke til, at den er der. For fuld tilstedeværelse er ikke oplevelsens objekt. Den ligger kun i baggrunden af vores erfaringer og oplevelser. Vi lægger som regel ikke mærke til, at den er der. Det er for enkelt, for stille, for... uinteressant!

Selvom mange er fuldstændig uvidende om, at de har noget, der kaldes fuld tilstedeværelse, i sig, så er det den allervigtigste del af os. Det er vores ubetingede, sande natur. Det er vores sande måde at leve på. Det er det, der giver os evnen til at opfatte, at tænke og opleve livet.

Igennem tiderne har fuld tilstedeværelse været målet for spirituel søgen for tusindvis af mennesker, der har søgt sandheden. Meditation og andre spirituelle øvelser stræber efter at opnå oplevelsen af fuld tilstedeværelse. Fuld tilstedeværelse har mange navne: Samadhi, Satori, transcendentale bevidsthed, kilden, nuet, det absolutte, universalitet, helhed og indsigt! Transcendentalisten Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Margaret Fuller og andre har forsøgt at beskrive det. Andre forfattere, der har beskæftiget sig med emnet, beskriver, at de har prøvet at have fuld tilstedeværelse for blot at miste den igen og dernæst kæmpe i årevis for at prøve at opleve det igen.

Inden for den spirituelle verden bruger folk timer, dage, uger, år eller endog et helt liv på at forfølge oplevelsen af fuld tilstedeværelse. Der findes mange forskellige opfattelser og et væld af øvelser, som folk har fulgt og dyrket i årevis i håbet om at få blot et glimt af fuld tilstedeværelse. Visse kan være ret hårde og skrappe. Og alligevel vil du inden længe opdage, at det eneste, der er brug for, er at lede det rette sted, og så vil du kunne komme til at opleve det. Det er så utroligt enkelt! Alle kan gøre det og komme til at opleve at være fuldt til stede i livet i løbet af kort tid. Så nemt er det.