

Bön

Välkomna i Herrens namn. Ni är alla välsignade, mina vänner; välsignad är denna stund.

Att söka Gud är den mest ärorika och glädjande av alla aktiviteter. Att finna Gud är av nödvändighet en långsam och gradvis process. Att söka och finna Gud innebär befrielse; det innebär frihet från era inre kedjor. För att finna Gud, måste man gå, som vi säger, "på vägen".

"Vägen" betyder inte att du går längs en väg som redan finns där för dig. När du från början bestämmer dig för att gå den, finns det ännu ingen väg, du behöver skapa den. Du är i själva verket en "stigfinnare" i en utforskad djungel, där du söker efter vägen genom vilda buskage och vegetation och sätter ner den ena foten efter den andra i en långsam men stadig process. I denna djungel skapar ni ständigt själsformer med era tankar, känslor och handlingar.

I den vanliga mänskliga själen finns det en sådan djungel. Den är inte alls dålig eller kriminell. Den består enbart i förvirring, misstag, brist på självkänedom, avvikelser från den gudomliga lagen: den består i en okunnighet som skapar en vildmark genom vilken du behöver finna din väg, med Gud som ditt slutmål. Envisheten och fördomarna i det inre skapar konflikter i själen såväl som i det yttre livet. Dessa kan ses som klippor och stenar, höga berg som måste lösas upp. Du måste ta dig igenom dina olika brister, som i din själ visar sig som svårhanterliga buskage och ofta som giftiga utväxter, i stället för att vända dig bort från dem, som du gjorde innan du bestämde dig för att gå på denna väg. Och det finns floder att passera, vilda vatten att hantera och rikta in i andra kanaler. Dessa utgör de okontrollerade känslorna – okontrollerade bara för att du inte förstår deras ursprung och verkliga innebörd. Det finns avgrunder att hoppa utför, mina vänner – era rädslor för livet så som det faktiskt visar sig för er, era rädslor för smärta och besvikelse. För att bemästra ditt liv behöver du hoppa in i det okända; för att förlora dina rädslor behöver du gå igenom dem. Du får inte vända dig bort från avgrunderna som du själv har skapat och som inte behöver finnas i första hand om du skulle förstå och ta livet som det är. Efter att du "hoppar", kommer du att upptäcka att det inte fanns någon avgrund!

Djungeln jag talar om är inte bara en analogi. Dessa former finns i själva verket. De existerar i en subtil materia. På denna väg tar ni er igenom alla svårigheter som finns inom er. Vägen är inte

lätt. Den är en lång bergsklättring, ibland mycket brant och ofta skuggad och omsluten av mörkret. Vid andra tillfällen, när du har vunnit en liten seger, kommer solen fram och du vilar ett tag; landskapet blir lite vänligare och ljusare. Sedan fortsätter du igen. Ibland kan du under en lång tid inte se målet; du vet vad det är, men du befinner dig långt ifrån en direkt medvetenhet om det.

Under en ganska lång tid i början av denna väg, verkar det som om du går runt i cirklar där du ständigt stöter på samma landskap och synbarligen inte rör dig från platsen du startade från. Detta skulle vara avskräckande om du inte visste att det är en illusion. Du går i själva verket vidare och cirkeln är vad jag kallar för ”spiralen”. Detta är en oundviklig upplevelse på den här vägen.

Alla era brister, misstag, okunnigheter och deras komplexiteter skapar en enda stor ond cirkel i själen. Den här cirkeln består av enskilda brister som påverkar och samspelar med varandra och ger upphov till en kedjereaktion. För att bryta den här onda cirkeln, behöver det finnas en grundlig förståelse av de enskilda bristerna. Du behöver koncentrera dig på den ena efter den andra, för att hitta länken av orsak och verkan inom din cirkel. Hela cirkeln kan omöjligen helt förstås efter att rundan har gjorts endast en gång. När du avslutar den första rundan, börjar du igen. Varje gång du börjar igen, får du en något djupare förståelse för de olika topparna och de enskilda punkterna i cirkeln, tills du så småningom ser hela cirkeln i ditt sinne och förstår hur alla dina negativa egenskaper är ömsesidigt beroende av varandra. Då upphör du med att uppleva dina brister som separata. Innan man uppnår detta perspektiv, måste rundan upprepas många gånger. Detta tycks i början för er vara en meningslös repetition som inte leder vidare. Det är det inte! Utan att gå igenom denna mycket viktiga del på den här vägen, kan man inte bli fri och nå ljuset. Cirkeln blir därmed en spiral som mycket gradvis leder uppåt.

Vissa av er kanske tror att ni redan känner till era brister. Det kommer att vara så endast i den utsträckning som man har varit aktiv på denna väg. Ni kanske känner till vissa av era brister, men andra har ni ännu inte upptäckt. Som jag tidigare har sagt så finns det en stor skillnad mellan att veta och att veta. Till vilket djup vet du? Hur mycket kan du koppla samman dina brister med dina goda egenskaper? Och dina brister med varandra? Kan du verkligen greppa och förstå dina rädslor, osäkerheter och komplex sett ur bristernas perspektiv i förhållande till deras avvikelser från de gudomliga lagarna? Innan en sådan förståelse uppnås, måste du gå runt och runt i din särskilda onda cirkel.

Vid det här laget vet ni att alla brister kommer från högmod, egenvilja och rädsla. Det är nödvändigt att ni ser och känner hur var och en av era brister har sitt ursprung i en eller alla av dessa tre grundläggande brister. Finn den gemensamma nämnaren. Detta är inte lätt om man ska förstå det känslomässigt. För detta behöver du gå igenom bristerna och deras samband steg för

steg, om och om igen; du behöver gå igenom den onda cirkeln tills du greppar den tillräckligt väl så att du kan bryta den vid en viss punkt. Varje gång du avslutar en runda och påbörjar nästa, följer du en uppåtgående spiral. I början är den uppåtgående sluttningen så liten att den inte ens märks. Men senare kommer du tydligt att känna att varje gång du börjar på nytt, har du fått en djupare insikt i dina problem och du kommer inte längre att bli avskräckt av ett synbarligt stillestånd.

Precis i början vet eller känner du inte att det finns en sådan ond cirkel inom dig. Du upplever en sådan förvirring att du inte ens vet var du ska börja. Även om du känner till vissa av dina brister och alla dina yttre problem, kan du ännu inte koppla samman det ena med det andra. Detta är den svåraste delen i början. Allting inom dig är fortfarande oorganiserat. Du vet inte var du ska börja, vad du ska hålla fast vid. I den stund som du fokuserar din uppmärksamhet på en viss komplexitet eller ett problem, uppstår andra saker som synbarligen inte har något samband med det och du blir förvirrad. Endast en självdisciplin och uthållighet kommer att föra dig dithän att du slutligen kan se hela bilden av den onda cirkeln, hur den ena defekten orsakas av den andra i en kedjereaktion. När du kommer till den klarheten, rör du dig in i en betydelsefull fas. Du får inte bli avskräckt när oordningen först är så stor att du inte vet var eller hur du ska börja. Efter ett tag kommer allting inte längre att rinna genom fingrarna som sand. Du kommer att ha något bestämt att hålla fast vid, en klar bild av denna cykel.

Den onda cirkeln består av en mångfald karaktärsdefekter som, vid olika punkter, drar sig samman och visar dig väsentliga problem som kan beaktas och arbetas med. När du gör ytterligare framsteg, kommer du att upptäcka en viss avgörande punkt som utgör nyckeln till hela din personlighet och till alla dina problem. Du måste själv hitta den nyckeln och du måste göra det genom ditt eget arbete. Att berätta det för dig skulle inte göra dig något gott.

Formerna som jag talar om existerar verkligen, mina vänner. Och vi i anden kan tydligt se dem. På denna väg varierar formerna för varje individ, för det finns inte två personer som är lika eller som har samma yttre manifestation av inre problem. En oändlig variation av goda och dåliga strömmar påverkar varandra.

Jag lovade er att jag skulle tala om bönen i kväll, eftersom den utgör en av de viktigaste förutsättningarna för att utvecklas och skrida framåt på denna väg. Utan att be – och omsätta era intentioner i praktiken – kan ingenting uppnås.

Vad är då bön? Många människor har inga frågor kring det; de tar det bara för givet. Många andra kan inte förstå bönen. De säger – på sitt eget sätt och inte utan logik – varför skulle Gud bevilja en människa hjälp eller nåd helt enkelt som svar på en bön? Varför skulle någon annan som arbetar

men misslyckas med att be inte få den? Detta argument förefaller vid första anblicken logiskt. Men det enkla faktum är att en person som inte ber, kommer aldrig att kunna agera eller uppleva en uppfyllelse på samma sätt som den som har lärt sig vad en lämplig bön är och som praktiserar den. Jag ska nu försöka förklara detta för er.

Guds nåd, Guds hjälp och Guds ljus finns överallt i hela universum. Gud bestämmer sig inte för att ge eller hålla tillbaka detta, mina vänner. Upplevelsen av Guds kärlek beror på hur mottaglig man är. Det är upp till individen, i kroppen eller som en ande, att bryta muren som separerar det lägre jaget från Guds nåd, Guds styrka, Guds barmhärtighet, Guds kärlek och alla andra gudomliga kännetecknande egenskaper. Bönen är avgörande för att uppnå detta mål. "Hur?" kanske ni undrar.

För det första är bönen den bästa övningen för att lära sig koncentration. Utan förmågan att koncentrera sig, kan man inte uppnå någonting i livet. Du behöver kunna koncentrera dig när du befinner dig på denna väg. Det finns många system i er värld som ger råd om särskilda, separata koncentrationsövningar. Mitt råd är dock att bön och koncentrationsövningar kan kombineras.

Det finns inget bättre sätt att lära sig koncentration än genom att be på ett systematiskt sätt. Genom att fokusera på ett objekt lär du dig inte att koncentrera dig bättre än du gör genom att rikta in dig på vad du vill be för. Du kan samtidigt erhålla nyttan av bönen utan att förlora tid genom att koncentrera dig på vissa oväsentliga saker. Alla på denna väg behöver lära sig att rikta uppmärksamheten mot vad som verkligen är viktigt. Att koncentrera sig på ett objekt är inte nödvändigt, men kan vara bättre än ingenting, så att den som inte har någon tro på Gud åtminstone kan lära sig koncentration.

Att be dagligen är viktigt på grund av koncentrationen och disciplinen som utgör förutsättningar för reningsprocessen. Hur kan du gå på denna väg om du inte kan ge dig själv en nödvändig och regelbunden disciplin? Hur kan du vara på denna väg om du inte kan koncentrera dig på den väsentliga riktningen i ditt liv, specifikt din andliga utveckling?

Du lär dig koncentration när du till exempel ber för dina nära och kära. Först engagerar du dig i den mentala processen att tänka på dem; till denna mentala process för du sedan dina känslor och dina själsliga djup, dina djupaste önsknings om Guds nåd. Samma förfarande bör användas när du ber för dina fiender. Här kanske den mentala processen inte är så svår, men att förena dina känslor med din goda vilja kan vara en långdragen uppgift. Be för individer du känner, liksom för mänskligheten och alla andar i universum som helhet. Be för fred, att sanningen sprids och att frälsningsplanen fullbordas. Be för alla de blinda varelser som fortfarande befinner sig i mörkret. Be om att reningsprocessen ska omfatta fler och fler individer. Koncentrera er på tankeformerna

för allting som ni har lärt er: nödvändigheten att utveckla sig själv genom självinsikt, övervinnandet av det lägre jaget, omdirigeringen av felaktiga strömmar och uppnåendet av kärlek, broderskap, ödmjukhet, samt alla varelsers förening och utveckling. Sådana tankar skapar klara, ljusa och goda former som definitivt kommer att ha en verkan.

Denna mycket kreativa aktivitet kommer att stärka ert sinne, även om den inte gör något annat. Tankarna kommer givetvis att fara i väg i början. Det kommer givetvis att vara svårt att bibehålla och rikta uppmärksamheten, men detta är det arbete som ska göras. Om du inte låter dig avskräckas av de första oundvikliga hindren, kommer du så småningom, lite i taget, att lära dig att be bättre. När dina tankar vandrar, bara ta vid där du gled bort utan att förebrå dig själv och var så mentalt och känslomässigt avslappnad som möjligt. Bönen är en träning som är en del av er utveckling.

Förutom koncentrationen och disciplinen som bönen hjälper er att uppnå, drar ni nytta av att er sinnesstämning automatiskt kommer att vara annorlunda när ni ber jämfört med när ni inte ber. Detta sker på flera sätt. Det enkla faktum att du bestämmer dig för att ägna en viss stund varje dag åt bön, där du gör en disciplinerad ansträngning för att koncentrera dig på andra och uttrycka osjälviska önskningar, skapar redan en viss förändring i dina subtila kroppars organism och så småningom även i din fysiska kropp.

De flesta människor är inte förmögna att odla medkännande och goda tankar under hela sitt dagliga liv. Medan de kan lyckas när de ber, faller de tillbaka in i sina fallerande själers dåliga vanor när de inte ber. Kärlek, välmenande och osjälvisk god vilja kan uttryckas i bön, men endast tidvis när ni inte ber. När någonting går fel är de flesta människor oförmögna att känna vad de uppriktigt kan känna när de ber. Börens betydelse ligger därför inte enbart i att träna koncentrationsförmågan, att disciplinera sig; ni lär er också att odla tankar som ni är oförmögna att uppriktigt känna när ni inte ber. I bönen kanske du uppriktigt kan önska gott för dem som har sårat dig. Utanför bönen kan du ännu inte göra det. I början är detta svårt för vissa människor även i bönen, men så småningom kommer de att lyckas om de försöker om och om igen.

Bönen har en underbar rengörande effekt på din själ. Det slutgiltiga målet är naturligtvis att hela livet ska bli en bön. Men detta ligger långt fram. Inga av mina vänner är tillräckligt framskridna ännu för att på allvar *leva* en bön. När ni har kommit så långt, behöver man inte sitta ner vid en viss tid varje dag och be, för då kommer du att sända ut en bön genom varje andetag du tar, genom varje tanke som passerar ditt sinne; till och med dina omedvetna känslor kommer att vara en bön.

Åh, jag vet att det finns många människor, särskilt nuförtiden, som tvingar sig att tänka positiva tankar. Men detta är inte vad jag menar. Bönen måste komma från hjärtat, från sinnets innersta vrår. Om känslomässiga strömmar inte följer med i harmoni med de positiva tankarna, då finns det ett självbedrägeri som kan ge större återverkningar än om man i sitt eget sinne tydligt och enkelt uttalar var man står. För att finna sanningen om dig själv – gapet som finns mellan dina tankar och dina känslor – är det nödvändigt att be.

Det är nödvändigt att ni lär er att fokusera uppmärksamheten på er själva – inte på ett själviskt sätt, utan konstruktivt. Uppmärksamheten bör även fokuseras på dina problem ur ett andligt perspektiv, om du vill komma vidare på din väg. I bönen kommer du automatiskt att tendera att se dig själv, dina brister, dina problem och dina upplevelser i ett annat ljus än vad du skulle ha gjort om du fortfarande påverkades av de ofta oandliga influenserna i din vanliga omgivning. Att utveckla en koncis förståelse av dig själv och av dina problem utgör en annan förutsättning. Det för in en ordning i din själ som inte kan upprätthållas utan dina oupphörliga ansträngningar. Du lär dig då att inse på djupet att dina yttre problem inte utgör något annat än manifestationen av dina inre tillkortakommanden. Det är inte lätt att nå den förståelsen. Endast genom ett entydigt och koncist uttryck – åtminstone i tankeformer och tydliga uttalanden – kommer du att nå dithän. Hur många av er separerar fortfarande inte era problem från era tillkortakommanden, även om ni i teorin och i princip vet att det finns ett samband? Hur mycket arbete krävs det inte för att se sambanden mellan dem? Den delen av arbetet bör också göras i bönen.

Man kan, om man så föredrar, kalla det meditation. Det är samma sak. Genom att meditera gör du dig besväret att klargöra och presentera dina problem koncist för Gud och för dig själv. Ni behöver veta att Gud vill att ni ska få reda på sanningen inom er. Ingen kan finna svar och utvecklas utan att be dagligen.

Vanligtvis löper era tankar amok. Ni koncentrerar er, kanske i överkant, på en mindre detalj och överbetonar verkan i stället för att gå till orsaken. Människor för ofta inte in i fokus det som är av verklig betydelse såvida de inte befinner sig i bön. Jag vill inte antyda att alla som ber når frågans kärna. Det finns många som ber dagligen, använder färdiga böner eller kanske egengjorda, men utan att göra vad som är allra viktigast för sin rening. Alla som vill befinna sig på den här vägen kommer dock ofta att hitta styrkan och önskan om att göra så när de ber, i en direkt medvetenhet om plikten att göra Guds vilja. Annars är man frestad att följa gamla tankebanor och sätt att reagera och undandra sig de verkliga frågorna.

Ett annat viktigt inslag i bönen är att alla som närmar sig Gud i bön automatiskt kommer att ha en mer ödmjuk inställning. Även människor som ständigt skyller på andra och världen eller på ödet eller Gud för sitt elände, kommer, åtminstone under tiden när de ber, att förändra sitt tankesätt och

bli mer ödmjuka. Sakta men säkert kommer den här nya inställningen att bli deras vid varje tidpunkt. Andra som känner starkt – även om de kanske inte är medvetna om det – att hela världen kretsar kring egot, att de är de viktigaste individerna, kommer att lära sig att känna sig annorlunda genom att odla tankar i bönen som gradvis kommer att påverka deras känslomässiga strömmar och hela deras utblick i livet. Människor som känner att deras ego är centrum för världen tenderar att döma allting ur ett subjektivt perspektiv. Sådana människor – många av dem visar också en god vilja i riktning mot att utveckla sig själva – har en inre bild som får dem att känna att de är de högsta, viktigaste varelserna i universum. Även deras uppfattning om Gud är formad för att passa deras personliga, orenade behov. Det finns många som är för stolta för att be om en tjänst. När de ber behöver de lära sig detta. En speciell slags ödmjukhet uppbådas när man ber om och accepterar en tjänst från någon som är mer mäktig. Hur många skäms inte för att göra så och är till och med stolta över att de skäms? Är inte det ett tecken på högmod? I bönen lär du dig att ödmjuka dig själv; det är en ytterligare medicin för själen, ett ytterligare rengörande.

Bönen hjälper till att tunna ut muren mellan dig själv och de gudomliga krafterna som väntar på att strömma in i din själ. Du behöver möjliggöra detta inflöde genom dina egna ansträngningar. Precis som dina negativa reaktioner och tankar skapar förvirrade former, skapar tankarna och känslorna som odlas i bönen goda, klara och harmoniska former. Dessa former kommer så småningom att hjälpa dig att förändra dina inre och ofta omedvetna inställningar rotade i högmod, egenvilja, rädsla och misstag. De rustar dig för att vara stigfinnaren genom din egen djungel och vildmark.

Alltså, mina vänner, säg inte till mig ”Jag älskar Gud och jag försöker vara en god person; jag behöver inte be såvida jag inte känner mig särskilt inspirerad.” Detta är helt fel. Ju längre kommen du är i din utveckling, desto mer förväntas av dig och desto större är din plikt att övervinna det som är svårast för dig. Gud kommer inte att göra det lättare för dig att uppnå denna dagliga disciplin genom att sända dig den nödvändiga inspirationen och ”sinnesstämningen”. Du behöver lära dig hur man övervinner svårigheterna att göra den här dagliga renande processen till din självklara vana. Ju svårare det är att uppbåda disciplinen för den dagliga bönen, desto mer behöver du den! Det är ett faktum att vadhelst du försummar på din väg, på vilka som helst sätt som du avviker från din livsplan, kommer det att skapa nya återverkningar i ditt liv.

Den som redan har gjort bönen till en daglig disciplin måste vara varsam med en motsatt ytterlighet – rutinens ytterlighet. Rutinen har alltid benägenheten att bli en fallgrop för många goda saker. En av svårigheterna med att uppleva den gudomliga harmonins fullkomlighet är att finna den lyckliga medelvägen i allting och att motstå ytterligheter som alltid utgör frestelser. Man behöver finna den lämpliga balansen.

Med rutin menar jag att man fortsätter att be om samma saker och att handlingen i sig ger en viss tillfredsställelse, som att en plikt har utförts. Så länge den dagliga disciplinen är svår att uppbåda, behöver man kämpa för att uppnå den. När den väl blir din självklara vana, upphör inte att be, men var vaksam på att din bön förblir levande. Var medveten och varsam med att du inte bara uttalar ord som också har blivit vana, och som, även om de är bra ord som sådana, du inte längre känner lika starkt kring som du gjorde när de var nya.

Vidare, be i överensstämmelse med era dagliga behov. Du står inte kvar vid samma plats, särskilt när du befinner dig på den här vägen. Faserna förändras när du rör dig runt din personliga onda cirkel. Och livet kommer med utmaningar och upplevelser för dig – stora eller små – i enlighet med dina nuvarande utvecklingsbehov. Olika problem kommer således till ytan vid olika tidpunkter. Var vaksamma och anpassa era böner i överensstämmelse med detta för att ständigt hålla dem nya och levande. De olika punkterna i den onda cirkeln kommer att visa sig i tur och ordning, allteftersom tiden går. Varje punkt kan finnas på ytan under en viss period – under några veckor eller till och med månader i taget. Du kan inte koncentrera dig med lika stor kraft på alla punkter i din cirkel, men det kommer att inträda en fas där du kan samla vissa ledmotiv i den onda cirkeln till en plats. Att koncentrera sig på den övergripande bilden är något som kan göras vid vissa tillfällen när det sker ett avgörande igenkännande.

För att anpassa bönen till faserna i din utveckling, behöver du vara vaksam och se hur de dagliga händelserna i ditt liv och dina reaktioner på dem relaterar till din inre onda cirkel. På så sätt kan du motstå frestelsen att göra bönen till en rutin. Den kommer då att förbli levande och ständigt förändras i enlighet med din föränderliga väg. Du kommer gradvis att kunna koncentrera dig bättre på det som behövs varje dag och du kommer inte att sprida ut dig själv. För att inte försumma de många saker som du ber om som inte har något direkt med dig att göra, kan du behålla vissa viktiga inslag som du vill komma ihåg, men var här återigen noga med att du håller dina känslor levande. Lyssna på styrkan i dina känslor. Ta dina dagliga behov – inte materiella behov – in i din bön och beakta allting som sker ur perspektivet av andlig utveckling, där du ber Gud om hjälp och förståelse. Du kanske behöver kämpa för den här förståelsen. Det är alltså nödvändigt att du då tränger in i ditt omedvetna med dessa nya insikter genom att forma tankeformen ur olika vinklar. Fråga Gud varje dag vad du behöver lära dig. Be om hans hjälp. Detta kommer gradvis att göra intryck på ditt omedvetna sinne så att en god prägling kan ta form inom dig. Processen innebär att du undervisar ditt omedvetna. Den framhåller tydligt för ditt sinnes öga vad ditt omedelbara mål är – målet som du nu kan se. Den kommer också att ge dig en bättre kännedom om hur mycket du fortsätter att avvika från målet när du observerar dig själv i din dagliga återblick.

Om ni som arbetar på ett sådant sätt på den här vägen gradvis löser upp den separerande muren runt själen, kan gudomlig styrka och hjälp inte undgå att strömma in i er. Men ni måste först göra det, mina kära vänner.

FRÅGA: Är inte bönen också en bekräftelse på tilltron till Gud?

SVAR: Det är den givetvis. Detta är en del av det jag har sagt, även om jag inte uttryckte det på samma sätt.

FRÅGA: Skulle du kunna ge oss tre eller fyra viktiga inslag som borde vara en del av varje bön varje dag?

SVAR: Att sanningen sprids bland mänskligheten. Att be för olyckliga själar och människor i allmänhet. Att be för sina nära och kära – vilket är lätt. Era böner bör också vara för dem som ni inte tycker om. Ju mer du ogillar dem, desto mer bör du be för dem. Försök sedan att observera dina känslor när du önskar dem lycka. Bedra inte dig själv. Säg till dig själv: ”En del av mig vill detta, en annan del av mig kämpar fortfarande emot goda önskningar för vissa människor.” På det sättet kommer du inte att leva i en lögn. Prova och be Gud att hjälpa dig att helhjärtat känna kärlek till alla inom dig, i alla fall medan du ber.

Alla borde be för fred, för kärlek, broderskap, rättvisa, att den gudomliga lagen sprids. Men du kan endast bidra till freden och broderskapet på ett betydande sätt om du odlar dessa kvaliteter inom dig själv. Så länge det finns hat, förbittring och intolerans inom dig, bidrar du till motsatsen till allt som du ber om. Din insikt om att du är en del av universum och kan främja eller hindra den gudomliga sanningen, freden och kärleken, kommer att få dig att känna dig mer ansvarsfull, och din bön för alla dessa högsta värden kommer inte att skilja sig riktigt lika mycket längre från din egen utveckling och din känsla av deltagande med alla andra varelser i tillvaron.

Egenviljan, högmodet och rädslan som finns inneboende i varje människa, kommer att ge plats för ödmjukhet, kärlek och villigheten att Guds vilja görs i alla avseenden. Men be inte bara för detta på ett allmänt sätt; försök att observera inom dig exakt var du reagerar, tänker och känner annorlunda än vad som är glädjande för Gud.

Be för att du specifikt kan få reda på vilka dina rädslor är. Och när den bönen väl har besvarats, be för att du kan övervinna dina rädslor genom att kunna acceptera det du är rädd för, förutsatt att det är Guds vilja för dig och bra för din utveckling och ditt andliga växande. Be om förmågan att omfamna smärta såväl som lycka. Be om att du inte älskar ditt ego så mycket att du drar dig undan den tillfälliga smärtans läkande medel. Be om modet att ta smärta på rätt sätt. Smärtan

kommer då, i sin slutgiltiga bemärkelse, att vara ett med lyckan. När du når en viss punkt på din väg till Gud, kommer du inte att känna skillnaden mellan smärta och behag. Smärta kommer att vara lycka och lycka kommer att vara smärta i en lycksalig bemärkelse. I slutändan är allting ett.

Jag inser, mina vänner, att detta bara är ord just nu – kanske till och med farliga ord för vissa av er. Man bör inte försöka framtvunga tillståndet som jag här beskriver. Man kan inte framtvunga det. Allting kan förvrängas, särskilt när det forceras. Så akta er för att på ett forcerat sätt inta tillstånden som jag här beskriver. Fortsätt helt enkelt på er väg, steg för steg, och varje dag kommer ni att uppnå något. Och detta är gott. Skynda inte. Resultaten utvecklas organiskt utifrån direkta ansträngningar och behov. Om ni ber för allt detta och dessutom införlivar era föränderliga personliga problem i bönen väv, kommer ni att skörda frukterna.

FRÅGA: Det finns vissa teorier som säger att för att uppnå disciplinen med den dagliga bönen så bör man avsätta samma tid varje dag. Jag tänker att detta snarare leder till den rutin som du varnade oss för. Vilket är rätt?

SVAR: Man kan inte generalisera. För vissa människor är det rätt att göra det på ett visst sätt, för andra på annat sätt. Om en person fortsätter att ha svårigheter med att behärska en disciplin, kan samma tid och samma plats varje dag vara till hjälp. Det finns också fall när disciplinen kan utvecklas lika bra eller bättre om man inte binder sig själv pedantiskt. Det beror på personens sätt att leva, på hans eller hennes läggning, på många omständigheter. Man kan inte upprätta en regel.

FRÅGA: Men att börja dagen med att be ger en andlig riktning till dagen, och, igen, kvällen borde vara bra för sinnesron, är det inte så?

SVAR: O ja, jag bör säga att varje person kan ägna minst två eller tre minuter åt bön när de går upp och när de går och lägger sig. Men det behöver inte nödvändigtvis vara den tiden. För vissa människor kan en annan tid på dagen vara bättre, men de bör fortfarande stiga upp och dra sig tillbaka i Gud och med Gud. Det tar inte mer än några minuter och bör göras utöver den långa bönen som tar minst en halvtimme.

Det viktiga för den längre bönen är att du vet att du har tillräckligt med tid och att ingen kommer att störa dig, så att du kan vara helt avslappnad. När den tiden bör vara skiljer sig för varje person. Det finns en individuell rytm för alla.

Var välsignade, mina kära vänner. Var i frid, var i Gud.

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-04-21