

Sett deg selv fri i hjerte og sinn. Gå videre. Det du tror er din harde, ja uovervinnelige hindring kan være et tidlig knoppstadium av morgendagens duftende rose.

Det er som tiden nå sier: Ikke heng i en sannhet. Ikke stopp med en meditasjon. Gå videre. Undersøk. Bruk interesse som veiviser. Se på resultatene. Ditt liv nå er et resultat. Er livet ditt som du vil? Er vår verden slik vi vil? Hvordan forandre livet, så det blir mer levelig?

Jeg tror at dugnader kan hjelpe, og at vi her i landet fortsatt har dugnadsånden. Så la den blomstre i meditasjonens verden, så det ikke blir med denne ene gangen. Det er godt å gjøre noe sammen, for fellesskapet, særlig i en transformasjonstid som vår. Det er som om vi dyttes i ryggen for å komme på glid.

Så til et spørsmål og en observasjon: Hadde den så mye omtalte antenn gittermeditasjonen noen virkning i verden? Jeg hører Bush prøver å få sine folk ut av Irak...men et jordskjelv truet verdens største atomkraftverk i Japan...

Før denne meditasjonen skulle skje var den et hett tema på Sonen. Det er stille om den nå. Mange var ivrige i å spre budskapet. Jeg vil gjerne vite hva dere ser som resultatene av denne store meditasjonsdugnaden? Er det ikke så at treet kjennes på fruktene? Skjedde det noe gledelig i naturen, for deg, i dine omgivelser og for Jorden?

Jeg mediterte på min måte denne tirsdags ettermiddagen. Jeg fulgte pusten inn i kroppen og ut. Jeg fulgte pusten inn i følelser og ut.

Dette er en gammel meditasjon, som fører til avspenning og sinnsro. Jeg kan erfare hva som skjer. Jeg kjenner det skje.

Jeg så hvordan egen smerte løste seg opp, smerte i spente muskler og i følelser. Jeg kjente meg lettere, gladere, mer berørt av Den andre siden, som å være i verden, men ikke av verden.

Jeg så ikke noe verdensgitter som brant.

På en annen side kan jeg godt finne paralleller mellom den smerten som slapp i kroppen min og gitteret om verden. Det faller meg lett å se det på den måten: Moder Jord og jordens elementer i min mytologi kan erfares som det samme.

Jeg tror at man kan jobbe med å helbrede jorden som sådan, men bare i den grad man har

befrikk sin egen kropp og sine følelser for iboende smerte. Bærer man på undertrykt smerte så kommer den i veien når man skal helbrede andre, eller Moder Jord. Man kan ikke helbrede andre dypere enn det man selv er befridd fra smerte og i den grad man har nådd ut over narcissisme, ego-dyrkelsen og den typen begeistring som er bundet sammen med dyp skuffelse.

På grunn av sinnets dualistiske natur, gjør dette sinnelaget at man klamrer seg til glede, men stadig faller ned i mørket, det man slett ikke vil.

Det finnes forskjellige kvaliteter av bevissthet. Kanskje er det å spekulere over dette og eksperimentere med dette en spesifikk menneskelig evne. Vi kan skape bevissthetstilstander, forandre dem og sammenligne bevissthetskvaliteter. Dette stikke dypere enn bare å forstå at en handling har en effekt og at man bør fore seg selv med gode tanker og erfaringer.

Jeg er en av dem som tror at enhver må finne og gå veien for seg selv. Så kan man gjøre tjeneste for andre ved å være og gjennom det i blant vise en vei for noen andre, og det mest uten å snakke om det, eller snakke lite om det.

Jeg erfarte mange ting som var stort for meg, bemerkelsesverdige øyeblikk på veien, som er verd å samle på. Alle oppløftende øyeblikk kan samlet føre til et mer oppløftet liv.

Jeg er på et sted nå i min tilværelse, hvor veien er viktigere enn før, kanskje også mer tilgjengelig og fasinerende. Veien interesserer meg. Jeg undersøker den med glede. Jg vil vite min opprinnelse, min fysiske opprinnelse naturligvis og også bevissthetens opprinnelse.

Jeg ønsker å våkne for å vite og for å være til stede. Jeg ønsker at alt det underbevisste, hele arven skal komme inn i bevissthet, særlig blindflekkene.

Jeg vet nesten ikke lenger om noe "der ute" som er så fasinerende som den bevisstgjøringen som skjer "der inne", selv om jeg vet at det ikke er noe skille.

Derfor tror jeg også at et jeg gjør "der inne" virker "der ute".

Vi modnes. Den store plan tar oss videre. Gitter er også bare en illusjon, når alt kommer til alt. Noen ganger trenger man det, man trenger det til man forstår at man ikke trenger det.

Jeg har det ønske at alle kommer til den slutningen så fort som mulig. Jeg husker den store lærer Nambyal Rinpoche sa: You should aspire to awaken, quickly.

Det du tror er dagens harde og uovervinnelige hindring kan være et knoppstadium av morgendagens duftende rose.

Antenn ditt eget gitter. Sett deg selv fri, gå videre. Er ditt hjerte fritt og ditt sinn fylt av spontan innsikt, som en strøm, da er du levende slik du er ment å være det, da er du en helbreder gjennom det å være.

En innsikt: Jo større tvil du kan bære, desto klarere sannhet kan følge.

ailo gaup