

## Naturlig bønn

Naturlig bønn veller opp og stråler fra hjertet. Den kan ikke læres; for den er knyttet til personlig erkjennelse og kommer naturlig til uttrykk gjennom livet.

Det er flere aspekter ved det vi kaller bønn. De er uttrykk for den menneskelige erfaringen som kan lede til forening med et hellig selv.

Det første aspektet er takknemlighet. Vi erfarer takknemlighet som oftest gjennom våre relasjoner i livet. For mange mennesker går uttrykk for takknemlighet aldri lenger enn gjentakelser av takknemlighet fra et kjøpslående sinn, og handel fører ofte til skuffelser og misnøye.

Uttrykt naturlig fra hjertet, speiler takknemlighet en indre tilfredshet og fred. Når vi har mot til å analysere våre egne forventninger til livet, kan vi velge å beholde dem eller slippe taket. Vi kan fokusere på velsignelser eller lidelser.

Det andre aspektet av bønn er anger eller omvendelse. Disse er begge knyttet til

samvittigheten vår. Empati og tilgivelse er dets motstykker.

Hazrat Inayat sier at samvittigheten vår er noe vi har skapt selv. Går vi imot den, skaper det smerte i hjertet; en smerte som ofte kan føles som en intim skam.

Anger og tilgivelse renser samvittigheten. De gjenoppretter og fornyer holdningen vår til livet og bidrar til å mildne vår egoistiske natur – vi begynner å fokusere på andres velvære, så vel som på vår egen.

Det tredje aspektet av bønn er bønn – å be om at ønsker blir oppfylt. Bønn uttrykkes gjennom ønsker, som drives av vilje, lengsel og idealer. Det er et ordtak som sier: Vær forsiktig med hva du ønsker deg, for du kan risikere å få det.

Sann bønn går hinsides motsetninger, og lar oss møte det vi trenger – ikke det vi ønsker. Den utvikler og former personligheten. Til slutt kan den hjelpe oss til å kjenne igjen det som er vårt virkelige Selv. Gjennom de viktige valgene vi tar i livet, utvikler vi dømmekraft; en evne som kan

bidra til å åpne opp for en dypere utforskning av dette Selvet.

Det fjerde aspektet av bønn er invokasjon og er forankret i selvaksept og tilliten til at det er en dypere mening med livet vårt. Dets dypeste uttrykk er lovsang/jubel.

Hver gang vi klarer å erobre eget mørke; uttrykt for eksempel frykt, sinne eller grådighet, kan falske ideer om hvem vi er frigjøres. Da stråler jubel naturlig fra hjertet som varmende solstråler og forbinder oss med åndelig frihet og indre hensikt.

Naturlig lovsang blir en tilstand, når vi har mestret sinnet vårt.

Det femte aspektet av bønn er forening. Ingen ord eller mentale anstrengelser kan bringe oss hit. Forening er en gave som forbinder oss direkte med menneskets guddommelige arv.