



Naturlig Bønn

Tilbe meg selv (Rabia Basri)

*Jeg vet hvordan det vil være når jeg dør;
min skjønnhet vil være så ekstraordinær at Gud vil
tilbe meg.*

*Han vil ikke tilbe meg på avstand, for vårt sinn vil
være det samme,*

Våre sjeler vil ha blandet seg i hverandre.

Hvordan si dette: Gud og jeg

vil for alltid tilbe

Meg selv.

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

Det er flere aspekter ved bønn. De er en del av den menneskelige erfaringen som leder til realisering av selvet.

Det første aspektet av bønn er takknemlighet. Den erfares som oftest gjennom forhold til den ytre verden. For mange mennesker går uttrykk for takknemlighet aldri lenger enn gjentakelser av takknemlighet fra et kjøpslående sinn. Handel fører ofte til skuffelser og misnøye.

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

Det andre aspektet av bønn er anger eller omvendelse. Disse er begge knyttet til samvittigheten. Empati og tilgivelse er dets motstykker.

Hazrat Inayat sier at samvittighet er noe vi har skapt selv. Går vi imot den, skaper det smerte i hjertet; som ofte kan føles som en intim skam. Anger og tilgivelse renser samvittigheten. De gjenoppretter og fornyer vår holdning til livet og hjelper oss 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 oppfyllelsen av ønsker. Den uttrykker seg gjennom våre ønsker, vilje, lengsel og idealer. Det er et ordtak som sier: Vær forsiktig med hva du ønsker deg, for du kan risikere å få det.

Gjennom de individuelle og viktige valgene vi tar i livet, utvikler vi vår dømmekraft; en evne som kan bidra til å åpne opp for en dypere utforskning av vårt Selvbilde.

Naturlig bønn går hinsides motsetninger, og lar oss møte det vi trenger – ikke det vi ønsker.

Bønn utvikler og former vår personlighet, til slutt kan den hjelpe oss til å gjenkjenne vårt sanne Selv.

Det fjerde aspektet av bønn er invokasjon og er forankret i selvaksept og tillit til meningen med livet. Dens dypeste uttrykk er lovsang/jubel.

Hver gang vi klarer å erobre vårt eget mørke; uttrykt for eksempel i frykt, sinne eller grådighet, kan falske ideer om hvem vi er frigjøres. Da stråler jubel naturlig fra hjertet, som varme solstråler; og forbinder oss med vår åndelige frihet og indre hensikt. Naturlig lovsang vil bli en tilstand, når vi lærer å mestre sinnet vårt.

Det femte aspektet av bønn er forening. Ingen ord eller mental innsats kan bringe oss hit. Den forbinder oss direkte med vår guddommelige arv.

Når hjertet mitt er åpent,
strømmer Bønn gjennom meg
når sinnet er stille
Lengselen etter
å være
I disse øyeblikkene
Snakker Stillheten
i dette øyeblikket
lever jeg