

Innledning holdt i Høvik kirke under arrangementet «Åpen kirke» 28.11.19

Temaet var meditasjon og bønn: *Hvorfor meditere og be? Hvilke kvaliteter finnes i møtet med bønningen/meditasjonen og stillheten? - Hva gjør praksisen med oss?*

Vi skulle la oss inspirere av dette vakre diktet:

Stillheten er et landskap som har sentrum overalt, ingen periferi finnes.

Du finner det ikke ved å reise, men ved å stanse.

Det er i denne ensomheten den dypeste aktivitet begynner.

*Det er her du oppdager at noe skjer uten å bevege seg,
et arbeid som gir dyp hvile, en innsikt som ser i det skjulte,
og bakenfor alle lengsler fullbyrdes noe som er uten grenser.*

Thomas Merton fra «A book of hours»

EN KORT INTRODUKSJON TIL SUFI FILOSOFI:

Vi er kropp, sinn og sjel. Fysiske og mentale atomer er satt sammen på en unik måte for hvert individ som fødes på jorda. Sjelen er en guddommelig impuls

Sufiene sier at det var sjelens ønske om å erfare glede som trakk den inn i menneskekroppen. Til sist er det ønsket om fred som trekker den tilbake til kilden

Glede og fred er den tilstanden jeg når i dyp meditasjon

Livet består av inntrykk og uttrykk, passivitet og aktivitet. Vår mottakelige side kalles av sufien for *Jamal*, mens den aktive kalles *Jalal*. *Kamal* er tilstanden av fullkommen likevekt mellom de to

Vi utsettes for inntrykk gjennom dagen og livet. Sinnet vårt har behov for å hvile for å kunne fordøye alle inntrykk og uttrykk. Noe skal assimileres, noe skal forkastes, noe beholdes. Alle inntrykk går inn gjennom kroppen via sansene våre. Der møter de sinnet som bearbeider dem, før de når hjertet og sjelen. Uttrykk går andre veien. Tanker, ord eller handlinger som skaper en disharmoni i en selv eller i andre, lager et teppe eller slør over sjelen, sier vi.

Alle inntrykk og uttrykk skaper vår personlighet. Gjennom mulighetene og utfordringene som møter oss i livet; valgene vi tar ved å følge ønskene og lengslene våre, utvikles personligheten.

Lengslene og ønskene våre reflekterer i de dypeste lagene av sinnet våre idealer – slik vi ønsker å være som mennesker. Eks: medfølelse, toleranse, ydmykhet, gavmildhet, sannferdighet.

Alle idealene ligger latent i sjelen, og det er sjelens lengsel som er den underliggende lengselen bak alle lengsler. Når ytre behov er dekket eller blir mindre attraktive kan vi søke innover.

Jeg tenker at alle som mediterer og/eller ber drives av en bevisst eller ubevisst lengsel etter å komme nærmere den hellige kilden vi har sprunget ut fra og som sjelen vår er en del av.

«Jeg var en skjult skatt som ønsket å bli oppdaget, så jeg skapte verden for å bli kjent» står det i Koranen. For sufien er livets hensikt å skape et kunstverk av personligheten gjennom å virkeliggjøre idealer. Guds lengsel er selve skaperkraften og gjennom sjelen er vi medskaper.

MEDITASJON

Kroppen og sinnet vårt er verktøy for sjelen, og kropp, sinn og sjel i balanse skaper helhet i vår væren. For å nå dypt i meditasjon, må vi først skape ro i kroppen og sinnet vårt

Vi må starte med konsentrasjonsøvelser for å lære å temme sinnet, slik vi ville temmet en vill hest.

Ved å kunne kontrollere tanker, ord og handlinger, blir vi herre over eget sinn.

Kontemplasjon av adferd, tanker og følelser er like viktig. Gjennom å observere, analysere og vurdere atferd, tanker og følelser, lærer vi oss å temme negative tendenser og fremme de positive.

Eksempler på kontemplasjon av atferd kan være: Hvilke handlingsmønstre /holdninger får meg til å

handle eller tenke disharmonisk eller destruktivt? Hvilke kvaliteter trenger jeg å utvikle for å leve et harmonisk liv? Hva er mine nedarvede holdninger eller mønstre som ikke tjener meg lenger?

En dypere form for kontemplasjon er når vi oppdager at Noe *skjer uten å bevege seg*, som det står i diktet. Det er når vi merker en usynlig livskraft som strømmer i alt liv, og vi kjenner en dyp samhörighet innenifra og utenifra.

Meditasjon er for meg både en passiv/mottakelig tilstand og en aktiv tilstedeværelse gjennom observasjon. Diktet minner meg om min egen grunnleggende lengsel, og tilstanden jeg når i dyp meditasjon. Alt stopper opp – jeg stopper opp, og alle lengsler blir oppfylt av en dyp glede som kommer innenifra. Jeg er omsluttet og gjennomtrengt av noe mye større enn meg selv, men som samtidig er så kjent og nært at det ikke finnes noe som er nærere. Jeg er en del av denne større virkeligheten gjennom sjel, sinn og kropp. Jeg har *Ingen periferi og mitt sentrum er overalt*

BØNN – Hvem ber jeg til og hva er Gud?

En sufivisdom sier: *Mennesket er gudommelig ufullkommenhet og Gud er menneskelig fullkommenhet*. Gjennom livet beveger vi oss på denne linjen fra ufullkommenhet til fullkommenhet, og drivkraften er Idealene våre

Jeg opplever at det er tre forskjellige stadier eller aspekter av bønn:

Bønnen som gir trøst, beskytter, oppfylder ønsker er en personlig bønn som både inneholder takknemlighet, anger og ønsker/lengsler – men mangler den tillit?

Det neste stadiet er når vi tror at det finnes en større virkelighet og et liv etter dette: Bønn og religiøs praksis kan da være preget av frykt eller ønske om belønning– vi ber for å oppnå noe etter at vi er død. Begge disse aspektene er preget av dualisme - vi ser på Gud som noe utenfor oss selv - sjelen er adskilt fra kropp, sinn og fra livet rundt oss

Det tredje stadiet er bønnen som leder inn i en tilstand av samhörighet med sjelen. Den opptrer som en indre veiviser, og vi kan oppdage sjelens lengsel etter å realisere seg. Merton beskriver det slik: *«bakenfor alle lengsler fullbyrdes noe som er uten grenser»*

Meditasjon og bønn blir det samme

Det er ikke lenger jeg som ber, men bønnen som ber meg.

Mystikerens lengsel er en direkte erfaring av Gud, og sufiene kaller denne opplevelsen for en ny fødsel: *Den første fødselen er menneskets – den andre fødselen er Guds*

Oppfyllelsen av livets hensikt er forskjellig for alle, og det finnes like mange veier til Gud som det finnes individer. Så til slutt: Livets hensikt for meg- hva er det? Klarhet i sinnet fra konsentrasjonspraksisen, å bli et bedre medmenneske gjennom de personlige kontemplasjonene, og samhörigheten jeg kjenner med sjelen i meditasjon og bønn gir livet mitt retning og hensikt.

Jeg ønsker å leve i skjæringspunktet mellom fred og glede i det daglige livet. Jeg ønsker at tankene, ordene og handlingene mine kan få springe ut av den universelle kjærlighetskilden som skaper alt liv – kall den Gud, Brahma, Chi, Allah eller bare kjærlighet

For kjærlighet skaper alt som er vakkert; og ved å skape skjønnhet, kommer jeg i harmoni med meg selv og med de som er rundt meg. Livet mitt flyter

Praksisen min bringer meg fra mindre frykt til mer tillit; fra følelsen av adskilthet og ensomhet til større ydmykhet og fellesskapsfølelse.. jeg blir en venn. Som sufimesteren Hazrat Inayat Khan sier: *«Når du kan være venn med alt liv, blir du venn med Gud»*

Alia