

# Boðskapur Silo

Frá þeim sem stóðu að prentun bókarinnar

Boðskapurinn sem Silo sendi frá sér í júlí árið 2002 samanstendur af þremur hlutum: Bókinni; Reynslunni og Leiðinni.

Bókin hefur lengi verið þekkt undir nafninu “Innri sýn”.

Reynslan er sett fram í átta athöfnum.

Leiðin er safn tillagna og efnis til umhugsunar.

Í þessari útgáfu er allur Boðskapurinn settur fram. Honum er dreift prentuðum og um upplýsinganet.

© Silo. önnur útgáfa, 2007

# B ó k i n

## I. Íhugun

1. Hér segir frá því hvernig marklausu lífi er snúið til tilgangs og allsnægta.
2. Hér er að finna gleði, ást á líkamanum, náttúrunni, mannkyninu og andanum.
3. Hér er fórnun, sektarkennd og ógnum að handan hafnað með öllu.
4. Hér er hinu veraldlega ekki teflt gegn hinu eilífa.
5. Hér er sagt frá þeirri innri opinberun sem hver og einn verður fyrir er af alúð íhugar í lítillátri leit.

## II. Aðlögun til skilnings

1. Ég veit hvernig þér líður því ég get upplifað ástand þitt. Þó veist þú ekki hvernig unnt er að upplifa það sem ég segi. Því hygg ég það ávinning fyrir þig að þú reynir að skilja mig þegar ég ræði án hlutdrægni um það sem gerir manninn frjálstan og hamingjusaman.
2. Gerðu þér ekki í hugarlund að skilningur þinn vaxi við að andmæla mér. Þú kannt að halda að þannig aukir þú skilning þinn en sú leið á ekki við hér.
3. Spyrjir þú hvaða afstaða sé vænlegust, legg ég til að þú íhugir vandlega og af þolinmæði það sem ég segi þér.
4. Ef svar þitt er að þú hafir mikilvægari hnöppum að hneppa svara ég því til, að viljir þú sofa eða deyja geri ég ekkert til að hindra það.
5. Hreyfðu heldur ekki þeim andmælum að þér mislíki kynning af þessu tagi. Þú hefur ekki þau orð um börkinn ef ávöxturinn er góður.
6. Ég skýri hlutina samkvæmt eigin mati en ekki að geðþótta þeirra sem leita alls annars en innri sanninda.

### III. TILGANGSLEYSIÐ

*Eftir margra daga uppgötvaði ég þessa miklu þversögn: Þeir sem báru ósigur í hjarta gátu varpað ljósi á síðasta sigur sinn. En þeir sem voru sigurreifir urðu eftir á veginum eins og dreifður og ljósvana lífgróður. Dögum síðar þegar ég náði frá ystu myrkrum til ljóssins vissuðu kenningar ekki leiðina heldur íhugun.*

*Hinn fyrsta dag sagði ég við sjálfan mig:*

1. Lífið er tilgangslaust ef dauðinn er endir alls.
2. Öll réttlætning gjörða, hvort sem þær eru fánýtar eða stórbrotnar, verður ávallt að nýjum draumi sem myndar tóm framundan.
3. Ei er gengið að Guði sem vísun.
4. Trúin er jafn breytileg og rök eða draumar.
5. Það sem manni er „skylt að gera” má rökræða langtímum saman, en ekkert styður útskýringarnar að lokum.
6. „Ábyrgð” þeirra sem helga sig einhverju er engu meiri en ábyrgð þeirra sem helga sig engu.
7. Ég geri eins og áhuginn býður mér en það gerir mig hvorki að hetju né hugleysingja.
8. „Áhugi minn” réttlætir hvorki né dregur úr gildi neins.
9. „Rök mín” eru hvorki betri né verri en rök annarra.
10. Grimmd skelfir mig, en hvorki viðbrögð mín við henni né eðli hennar gera hana betri eða verri en góðvildina.
11. Það sem ég eða aðrir segja í dag er einskis virði á morgun.
12. Að deyja er hvorki betra en að lifa eða hafa aldrei fæðst, né er það verra.
13. Mér var ljóst af reynslu og íhugun, en ekki vegna kenninga, að lífið hefur engan tilgang ef dauðinn er endir alls.

## IV. Fjötrar

*Á öðrum degi:*

1. Hvaðeina sem ég geri, skynja og hugsa er ekki undir mér komið.
2. Ég er breytilegur og háður því sem gerist í umhverfinu. Hyggist ég breyta umhverfinu eða „sjálfí“ mínu, þá er það umhverfið sem breytir mér. Ég leita þá til borgarinnar eða náttúrunnar, sækist eftir félagslegri viðurkenningu eða nýrri baráttu til að réttlæta tilveru mína. Í öllum þessum tilvikum leiðir umhverfið til þess að ég vel eitt hlutskiptið frekar en annað. Á þennan hátt ræðst staða mín af áhuga mínum og umhverfinu.
3. Þá segi ég að engu máli skipti, hver eða hvað tekur ákvarðanir. Ég er á lífi og því verð ég að lifa. Allt þetta get ég sagt en ekkert réttlætir það. Ég get tekið ákvörðun, hikað eða verið um kyrrt. Hverju sem fram vindur er einn kosturinn öðrum betri einungis um stundar sakir. Þegar allt kemur til alls er ekkert afgerandi „betra“ eða „verra“.
4. Segi mér einhver að sá deyi sem ekki borðar svara ég að það séu orð að sönnu og maðurinn verði að nærast af því að þörfin knýr hann til þess. Þetta þýðir þó ekki að baráttan fyrir næringu réttlæti tilveru manna né heldur að sú barátta sé slæm. Þörfin fyrir viðurværi er einstaklingnum og heildinni nauðsyn, en hún hefur enga þýðingu á þeirri stundu sem síðusta orrustan tapast.
5. Ég segi að auki að ég finni til samábyrgðar með baráttu hinna fátæku, arðrændu og ofsóttu. Ég segi jafnframt að með slíkri samkennd finni ég fyrir „fullnægju“, en ég skil að þessi tilfinning réttlætir ekkert.

## V. Hugboð um tilganginn

*Á þriðja degi:*

1. Stundum hef ég fengið hugboð um óorðna hluti.
2. Stundum hef ég skynjað fjarlæga hugsun.
3. Stundum hef ég lýst stöðum sem ég hafði aldrei augum litið.
4. Stundum hef ég getað greint nákvæmlega frá því sem hefur átt sér stað í fjarveru minni.
5. Stundum hefur stórfengleg gleði altekið mig.
6. Stundum hefur fullkominn skilningur brotist fram í huga mínum.
7. Stundum hefur fullkomið samband við allt fyllt mig algleymi.
8. Stundum hef ég rífið mig upp úr dagdraumum og séð raunveruleikann á nýjan hátt.
9. Stundum hef ég þótt kannast aftur við eitthvað sem ég sá í fyrsta sinn.

*... Allt hefur þetta vakið mig til umhugsunar. Mér er það vel ljóst að án þessarar reynslu hefði ég ekki getað sigrast á tilgangsleysinu.*

## VI. Svefn og svefnrof

*Á fjórða degi:*

1. Ég get hvorki tekið mark á því sem mig dreymir né því sem ég sé milli svefns og vöku eða þegar ég er vakandi og fjarhyglin fyllir huga minn.
2. Ég get tekið mark á því sem ég sé í vöku og þegar ég er laus við fjarhygli. Hér er ekki átt við það sem skilningarvit mín skynja, heldur virkni hugans þegar hann beinir sér að þeim „staðreyndum” sem verið er að hugsa um. Því einföld og óviss boð berast vitundinni með ytri og innri skynfærum. Einnig berast henni þannig boð úr minninu. Það sem skiptir máli er að hugur minn veit þegar hann vakir en trúir þegar hann sefur. Örsjaldan skynja ég raunveruleikann á nýjan hátt og því skilst mér að það sem venjulega er séð líkist svefni eða svefnrofum.

*Til er raunveruleg leið til þess að vera vakandi: Hún hefur orðið til þess að ég hef íhugað vandlega það sem sagt hefur verið til þessa og hún hefur einnig opnað mér dyr til að uppgötva tilgang allrar tilverunnar.*



## VII. Návist kraftsins

*Á fimmta degi:*

1. Þegar ég var raunverulega vakandi jókst skilningur minn stig af stigi.
2. Þegar ég var raunverulega vakandi, en skorti styrk til að halda áfram upp á við, var mér unnt að laða fram eigin kraft innan frá. Hann var í gjörvöllum líkama mínum. Þessi orka bjó jafnvel í minnstu frumum líkamans og streymdi hraðar og ákafar en blóðið.
3. Ég uppgötvaði að orkan safnast fyrir í ákveðnum stöðvum í líkama mínum væru þær virkar, en hennar varð ekki vart þegar engin starfsemi fór þar fram.
4. Í veikindum safnaðist orkan ýmist fyrir eða hana skorti í hinum sýktu líkamshlutum. Margur sjúkdómurinn tók að réna ef eðlilegt flæði orkunnar komst á að nýju.

*Sumir þjóðflokkar vissu þetta og gátu komið orkuflæðinu aftur af stað með ýmsum aðferðum sem nú eru okkur framandi.*

*Hinum útvöldu meðal þessara þjóðflokka tókst að selflytja orkuna frá einum til annars og það gerði kleift að framkalla „lýsandi” skilning og jafnvel líkamleg „kraftaverk”.*

## VIII. Stjórn á kraftinum

*Á sjötta degi:*

1. Til er aðferð sem nota má til að safna saman og beina kraftinum sem streymir um líkamann.
2. Í líkamanum eru stöðvar sem stjórna því sem jafnan er nefnt hreyfingar, tilfinningar og hugmyndir. Þegar orkan er virk í þessum stöðvum, birtast hreyfingar, tilfinningar og hugsanir.
3. Djúpur svefn, svefnrof og vaka ráðast af því, hvort krafturinn er fremur að verki hið innra eða á yfirborði líkamans. Geislabaugar sem umlykja líkama og höfuð dýrlinga eða höfuð hinna stórfenglegu vakandi manna á helgimyndum, er dæmi um þessara birtingu á orkunni sem stundum sést hið ytra.
4. Til er stjórnstöð fyrir raunverulegt vökuástand og einnig aðferð til að beina kraftinum til þeirrar stöðvar.
5. Sé orkunni beint til þessarar stöðvar breytist starfsemi hinna stjórnstöðvanna.

*Þegar mér var þetta ljóst og ég beindi kraftinum til þessarar æðri stöðvar kenndi líkaminn geysmikillar orku sem hafði sterk áhrif á vitundina og skilningur minn fór vaxandi stig af stigi. En ég tók einnig eftir því að ég gat sokkið ofan í hugardjúpin ef ég missti vald á orkunni. Þá minntist ég sagnanna um „himna” og „helvíti” og greindi markalínuna milli þess hugarástands sem hvort um sig tákna.*

## IX. Atferli orkunnar

*Á sjöunda degi:*

1. Á hreyfingu gat þessi orka orðið óháð líkamanum án þess þó að dreifast.
2. Þessi samheldna orka var eins konar „tvívari líkamans” sem samsvaraði túlkun sveifluskyngsins á eigin líkama eins og hún birtist í í rúmi innri túlkunar. (Þær vísindagreinar sem fengist hafa við huglæg fyrirbæri hafa hvorki fjallað nægilega um tilvist þessa rýmis né um þær túlkanir sem svара til skynjunar á innviðum líkamans.)
3. Þessi úthverfa orka (ímynduð sem hún væri „fyrir utan” líkamann eða „aðskilin” frá hinum efnislega bústað sínum) leysist annaðhvort upp sem ímynd eða var túlkuð í samræmi við innri einingu viðkomandi.
4. Ég sannreynði líka að útleitni þessarar orku (þessarar túlkunar af eigin líkama sem birtist eins og hún væri „utan” hans), kom jafnvel fram á lægstu sviðum hugans. Í þeim tilvikum varð „tilræði” við frumeiningu lífsins til þess að orkan leitaði út til að varðveita þessa einingu fyrir ógnunum. Af þessum ástæðum fundu sumir miðlar, þegar þeir voru í dásvefni á lágu vitundarsviði að innri eining þeirra var í hættu og urðu þá þessi útleitnisandsvör ósjálfráð. Þeir gerðu sér þó ekki grein fyrir að þeir hefðu sjálfir kallað fram þessi andsvör heldur eignuðu þau öðrum verum.

*Sumir þjóðflokkar eða spámenn þóttust vera á valdi „drauga” og „anda” sem voru ekkert annað en „tvífarar” þeirra, eða innri túlkanir þeirra á sjálfum sér. Hugarástand þeirra var hulið myrkri dásvefnsins því þeir höfðu misst stjórn á kraftinum og fannst sem þeim væri stjórnað af ókunnum verum sem stundum kölluðu fram furðuleg fyrirbæri. Eflaust hafa margar „Satans” sálir þjádóst vegna slíkra áhrifa. Því skipti það sköpum hvort stjórn var á kraftinum eða ekki.*

*Þessi skilningur gjörbreytti viðhorfi mínu til daglegs lífs sem og lífsins eftir dauðann. Vegna þessara hugsana og lífsreynslu tók ég að glata trúnni á dauðann og síðan trúi ég hvorki á hann né tilgangssleysi lífsins.*

## X. Tilgangurinn sannaður

*Á áttunda degi:*

1. Mér varð ljóst raunverulegt mikilvægi þess að lifa í vöku.
2. Ég sannfærðist um raunverulegt mikilvægi þess að eyða innri mótsögnum.
3. Það fyllti mig tilgangsríkri gleði að skilja raunverulegt mikilvægi þess að hafa stjórn á kraftinum svo ég gæti öðlast einingu og ætti visst áframhald.

## XI. Ljósjarninn

*Á níunda degi:*

1. Í kraftinum var „ljósið“ sem kom frá „miðju“.
2. Er orkan leystist upp fjarlægðist hún miðjuna. Þegar hún safnaðist saman og efldist starfaði hún eins og hin lýsandi miðja.

*Mig undraði ekki að finna átrúnað á Sólguðinn meðal fornþjóða. Ég skildi að ef sumir tilbáðu þessa stjörnu fyrir að kveikja líf á jörðinni og í náttúrunni þá gátu aðrir séð í þessum mikilfenglega himinhnetti tákn æðri veruleika.*

*Sumir gengu jafnvel enn lengra og þáðu óteljandi gjafir frá þessari miðju. Stundum „laust“ þessum gjöfum niður yfir hina innblásnu sem eldtungum, stundum eins og lýsandi hnöttum og á enn öðrum stundum eins og brennandi viðarrunnum sem birtust hinum trúhræddu.*

## XII. Uppgötvanir

*Á tíunda degi:*

Fáar, en þýðingarmiklar voru uppgötvanir mínar sem ég dreg nú saman:

1. Krafturinn streymir ósjálfrátt um líkamann og unnt er að beina honum í ákveðna átt með meðvituðu átaki. Að geta breytt vitundarstigi sínu með ásetningi gerir mannverunni kleift að öðlast mikilvæga innsýn í mögulegt frelsi frá þeim „náttúrulegu“ kringumstæðum sem virðast stjórna vitundinni.
2. Í líkamanum eru stjórnstöðvar fyrir mismunandi athafnir.
3. Það er þýðingarmikill munur á raunverulegri vöku og annars konar vitundarástandi.
4. Það er mögulegt að beina kraftinum að miðju raunverulegrar vöku. Með „kraftinum“ er átt við þá hugarorku sem fylgir ákveðnum ímyndum og með „miðju“ er átt við staðsetningu ákveðinnar ímynda á tilteknum „stað“ í rúmi innri túlkunar.

*Af þessum niðurstöðum varð mér ljóst hvíllkur sannleikskjarni var fólgin í bæninni hjá ýmsum fornþjóðum. En þessi kjarni glataðist í helgisiðum og ytri athöfnum og þeim tókst ekki að þróa þá innri vinnu sem getur komið mannum í samband við uppsprettu ljóss síns, ef hún er stunduð af alúð og kostgæfni.*

*Að lokum varð mér ljóst að „uppgötvanir“ mínar voru ekki uppgötvanir heldur áttu þær rætur að rekja til innri opinberunar sem allir kynnast sem án mótsagna leita ljóssins í eigin hjarta.*

### XIII. Lífsreglurnar

*Breytt er viðhorfið til lífsins og hlutanna þegar innri opinberun lýstur niður eins og eldingu.*

*Með því að feta stig af stigi og íhuga vandlega það sem þegar hefur verið sagt og það sem mun verða sagt átt þú möguleika á að söðla um frá tilgangssleysi til tilgangs.*

*Það skiptir máli hvernig þú hagar lífi þínu. Líf þitt lýtur lögmálum og býður upp á ýmsa möguleika sem þú getur valið um.*

*Ég ræði ekki frelsi við þig. Ég ræði við þig um frelsun, um hreyfingu, um framfarir. Ég ræði ekki við þig um frelsið sem óhagganlegt fyrirbæri heldur um það að þú losir þig úr viðjum skref fyrir skref á sama hátt og sá sem nálgast heimkynni sín finnur til léttis yfir vegalengdunum að baki.*

*Það sem „gera verður“ er ekki undir fjarlægri, óskiljanlegri og vanabundinni siðfræði komið heldur lýtur það lögmálum: lögmálum lífsins, ljóssins og framþróunarinnar.*

*Hér koma svo „Lífsreglurnar“ sem geta hjálpað þér í leitinni að innri einingu.*

1. Að sporna við framþróuninni er að vinna gegn sjálfum sér.
2. Þvingir þú eitthvað fram kallar þú fram hið gagnstæða.
3. Veittu ekki miklum krafti mótspyrnu. Hörfaðu uns hann minnkar og haltu síðan einbeittur þínu striki.
4. Gott er þegar öllu vindur eðlilega fram samtímis og ekki gætir einangrunar eða misræmis.
5. Látir þú þér í léttu rúmi liggja hvort nótt er eða dagur, sumar eða vetur hefur þú sigrast á mótsögnunum.
6. Sækist þú eftir lystisemdum bindur þú þig á klafa þjáningarinnar. En svo framarlega sem þú spillir ekki heilsu þinni skaltu njóta lífsins frjálsglega þegar tækifæri gefast.
7. Sækir þú að ákveðnu marki hlekkjar þú sjálfan þig. Séu allar gjörðir þínar takmark í sjálfu sér leysir þú sjálfan þig úr viðjum.
8. Skiljir þú dýpstu orsakir vandamála þinna hverfa þau en ekki þegar þú reynir að leysa þau.
9. Gerir þú öðrum mein verður þú áfram í hlekkjum, en gerir þú engum mein geturðu frjálsglega gert það sem þig lystir.
10. Komir þú fram við aðra eins og þú kýst að þeir komi fram við þig falla af þér fjötrar.
11. Það skiptir ekki máli hvar kringumstæðurnar hafa skipað þér á bekk. Það sem skiptir máli er að þér sé ljóst að þú áttir ekki völinu.
12. Gjörðir sem sundra eða sameina hlaðast upp innra með þér. Ástundir þú jafnan það sem felur í sér innri einingu verður þér ekkert fjötur um fót.

*Þú munt verða eins og náttúruöflin þegar ekkert stendur í vegi fyrir þeim. Lærðu að greina á milli erfðleika, vandamála og óþæginda annars vegar og mótsagna hins vegar. Hvetji hið fyrrnefnda þig til aðgerða og hleypi þér kapp í kinn munu mótsagnirnar njörva þig niður í lokuðum hring.*

*Í hvert sinn sem þú kennir mikils styrks, gleði og kærleika í hjarta þínu eða finnst þú vera frjáls og laus við mótsagnir skaltu samstundis taka því af þakklæti innra með þér. Þegar hið gagnstæða á sér stað skaltu biðja í einlægri trú og þá muntu aftur finna til þess þakklætis sem fyllt hefur huga þinn, þess þakklætis sem þú hefur safnað saman og sem mun þá koma til baka, umbreytt og útvíkkað, þér til góðs.*

## XIV. Vegvísir á innri leið

Hafir þú skilið það sem sagt hefur verið fram að þessu mun þér takast að leysa kraftinn úr viðjum með því að beita einfaldri aðferð. Það skiptir sköpum hvort þú leggur áherslu á að vera annað hvort í nokkurn veginn réttu hugarástandi, þ.e. með rétt tæknilegt viðhorf gagnvart þessu verkefni, eða hvort þú leggur þig fram um að hafa ákveðinn tón og vera tilfinningalega næmur líkt og þegar hlýtt er á ljóð. Málvarið sem notað er til að koma þessum sannleik til skila ýtir undir þessa innstillingu og auðveldar að vera í návist innri skynjana í stað þess að hafa einungis hugmyndir um þær.

Fylgstu nú af athygli með því sem ég ætla að lýsa fyrir þér. Ég mun fjalla um það landslag innra með þér sem vera má að þú skynjir þegar þú hefst handa við að vinna með kraftinum og einnig muntu kynnast mismunandi stefnum sem þú getur hreyft huga þinn eftir.

„Hina innri leið kanntu að fara í myrkri eða ljósi. Hugaðu að þeim tveim leiðum sem opnast fyrir þér.

Látir þú sveiflast í átt til myrku svæðanna hefur líkami þinn betur í baráttunni og tekur völdin. Þá birtast og gera vart við sig andar, kraftar og minningar. Þannig muntu sökkva dýpra og dýpra. Þar býr hatur, hefnd, ókunnugleiki, girnd, afbrýðisemi og löngunin til að vera um kyrrt. Sökkvir þú enn dýpra muntu fyllast vonbrigðum, gremju og öllum þeim draumsýnum og löngunum sem kallað hafa eyðileggingu og dauða yfir mannkynið.

Sveigir þú líf þitt af einbeitni í átt til ljóssins muntu finna fyrir mótstöðu og þreytu í hverju spori. Mörgu er hægt að kenna um þessa þreytu á uppleiðinni. Líf þitt og minningar íþyngja þér. Fyrri gjörðir varna þér uppgöngunnar. Sóknin á brattann veitist þér erfið vegna líkamsstarfseminnar sem hefur tilhneigingu til að sölsa undir sig yfirráðin.

Á leiðinni upp muntu finna undarleg svæði hreinna lita og óþekktra hljóða.

Ekki skaltu flýja hreinsunina sem virkar eins og eldur og hrellir með sýnum.

Láttu ekki skyndihræðslu og kjarkleysi ná tökum á þér.

Bægðu frá þér lönguninni til að flýja til myrkvaðra lágsvæða.

Láttu ekki minningarnar hefta þig.

Varðveittu hið innra frelsi. Láttu þér á sama standa um landslagsdraumana og haltu einbeittur upp á við.

Hið hreina ljós skín í dögum á tinda hins mikla fjallahrings og vötn hinna þúsund lita flæða við óminn af óþekktu hljómfalli í átt til kristallstærra heiða og grunda.

Ekki skaltu óttast þrýsting ljóssins sem mun þoka þér fjær miðju sinni með vaxandi þunga hverju sinni. Taktu því sem um regn eða storm væri að ræða. Sannarlega felst í því líf.

Þegar þú finnur borgina huldu í fjallahringnum mikla verður þú að vita hvar fara á inn í hana. Þú munt komast að því um leið og líf þitt tekur stakkaskiptum. Hinir mikilfenglegu múrar hennar eru greyptir táknnum sem „skynja” má í öllu sínu litskrúði. Í þessari borg er hið gerða og ógerða geymt ... En fyrir þínu innra auga mun hið gagnsæja verða ógagnsætt. Já, í gegnum múrana ferðu ekki.

Taktu við krafti borgarinnar huldu. Snúðu aftur til veraldar hins þunga lífs með enni þitt og hendur lýsandi.”



## XV. Friðarreynslan og framrás kraftsins

1. Slakaðu algerlega á líkama þínum og kyrrðu hugann. Ímyndaðu þér að gagnsæ, lýsandi kúla komi niður til þín og staðnæmist í hjarta þínu. Þú munt skynja augnablikið þegar kúlan hættir að birtast sem ímynd og umbreytist í tilfinningu í brjósti þínu.
2. Taktu eftir því hvernig þessi tilfinning breiðist hægt út frá hjartanu í átt til yfirborðs líkamans um leið og öndunin verður fyllri og dýpri. Þegar tilfinningin nær út til alls líkamans getur þú stöðvað þetta og fundið greinilega fyrir innri ró og friði. Þú getur verið í þessu ástandi svo lengi sem þér þykir henta. Næst skaltu safna tilfinningunni aftur til hjartans eins og í byrjun svo þú getir sent kúluna frá þér og lokið æfingunni rólegur og endurnærður. Þessi athöfn nefnist „Friðarreynslan”.
3. Viljir þú aftur á móti finna fyrir framrás kraftsins skaltu, í stað þess að draga saman hina dreifðu tilfinningu kúlunnar, auka dreifinguna og láta tilfinningar þínar og alla þína veru fylgja henni. Reyndu ekki að fylgjast með andardrættinum. Láttu hann eiga sig á meðan þú heldur dreifingunni áfram út fyrir líkama þinn.
4. Ég má til að endurtaka þetta: Athyglin verður á þessum stundum að beinast að því að skynja kúluna sem breiðist út. Takist þér ekki að ná því marki er ráðlegast að doka við uns þú hefur með tíð og tíma náð tókum á þessu. Hvað sem því líður muntu finna til athyglisverðrar friðartilfinningar enda þótt þú komir ekki framrásinni af stað.
5. Hafir þú hins vegar haldið dreifingunni áfram muntu fara að finna fyrir hinni miklu framrás. Þú munt finna nýja tilfinningu í höndum þínum og öðrum svæðum líkamans. Síðar mun allur líkami þinn kenna stigvaxandi ölduhreyfinga og innan skamms munu tilfinningar og ímyndir brjótast fram af krafti. Leyfðu þá framrásinni að eiga sér stað ...
6. Þegar þú öðlast kraftinn muntu verða var við ljósið eða óþekkt hljóð en það fer eftir því hvernig innri túlkanir þínar eru dags daglega. En mestu máli skiptir vikkun vitundarinnar og ein vísbending um hana er vaxandi skýrleiki og áhugi á að skilja hvað gerst hafi.
7. Þegar þér býður svo við getur þú stöðvað þetta sérstaka ástand ef það hefur þá ekki horfið af sjálfu sér. Það gerir þú með því að ímynda þér eða skynja að kúlan dragist saman og yfirgefi þig á sama hátt og hún birtist þér upphaflega.
8. Það er gott að skilja að ýmis konar annarlegu ástandi vitundarinnar, eins og hér hefur verið lýst, hefur oft verið komið á í gegnum tíðina og nær víst er að slíkt muni halda áfram að verða til. Oft hefur þannig athæfi verið klætt í búning einkennilegra helgiathafna og stundum framkvæmdar æfingar sem gera viðkomandi algjörlega uppgjör eða koma líkamlegu stjórnleysi til leiðar. Einnig hefur verið stuðst við ýmsar endurtekingar og líkamsstillingar. Í öllum þessum tilvikum breytist andardrátturinn og heildarskynjun á innviðum líkamans brenglast. Á þessu hugarsviði rökkurástands kannast þú við dáleiðslu, sálahyggju og einnig áhrif eiturlyfja sem framkalla svipaðar breytingar. Það er sammerkt öllum þessum fyrirbærum að þar er um skort á stjórn að ræða ásamt vanþekkingu á því sem fram fer. Vantreystu slíkum fyrirbærum og líttu einfaldlega á þau sem „dásvefn” sem hinir vankunnandi, þeir sem stunduðu rannsóknir og jafnvel „hinir heilögu” féllu í samkvæmt því sem þjóðsögunar halda fram.
9. Jafnvel þó þú hafir fylgt þessum leiðbeiningum og velt þeim gaumgæfilega fyrir þér má vera að þér hafi mistekist að kalla fram hina miklu framrás. Þú skalt þó ekki setja það á oddinn eða gera þér þetta að áhyggjuefni. Það gefur einfaldlega til kynna að þú hafir ekki nægilega „mýkt” innra með þér. Það gæti svo aftur verið vísbending um of mikla spennu, vandamál varðandi hreyfanleika ímyndanna og í stuttu máli klofning hvað varðar tilfinningalegt atferli ... En allt finnst þetta einnig í daglegu lífi þínu.

## XVI. Endurvarp kraftsins

1. Hafir þú haft reynslu af framrás kraftsins geturðu skilið hvernig ýmsar þjóðir hafa skapað helgisiði og komið af stað trúarhreyfingum sem breiddust síðan stöðugt út. Þessar hreyfingar studdust við fyrirbæri lík framrásinni án þess að um skilning á þeim væri að ræða. Þannig var að þegar menn urðu fyrir þessari reynslu fannst þeim sem þeir „færu út úr” líkamanum og reynslan af kraftinum varð þess valdandi, (þegar innri túlkun þeirra á kraftinum þandist út), að þeir héldu að orkan væri fyrir „utan” þá og að þeir gætu varpað henni út fyrir sig.
2. Kraftinum var unnt að „varpa” til annarra og einnig til hluta sem þeim eiginleikum voru „gæddir” að geta tekið á móti kraftinum og varðveitt hann. Ég er viss um að þér reynist ekki erfitt að skilja gildi sakramenta í ýmsum trúarbrögðum eða þýðingu helgra staða, presta og æðri kirkjuféðra sem taldir voru „þrungnir” kraftinum, þeirra sem fengið höfðu sérstaka „gjöf”. Þegar hinir trúðu tilbáðu ákveðna hluti á helgum stöðum með viðeigandi trúarathöfnum og helgisiðum, „öðluðust” þeir sannarlega aftur orku þeirra vegna sifelldra bæna við þessa staði. Þegar þetta er skoðað utan frá, hvort sem það er með tilliti til mismunandi menningar, sögu, staða eða hefða, þá vantar þar þekkingu á staðreyndum um mannlegt líf. Innri reynsla af þessu tagi er nauðsynleg til þess að geta skilið þetta til fulls.
3. Síðar munum við fjalla um „endurvarp” kraftsins, „hleðslu“ hans og það að „koma honum í eðlilegt flæði”. En ég get þegar sagt þér að jafnvel í þjóðfélögum þar sem trúin er ekki í hávegum höfð hjúpar fólkið leiðtogana og þá sem mikil virðing er borin fyrir sérstökum dýrðarljóma sem það sækir í túlkanir eigin hugarheims. Þessu fylgir jafnvel löngun til að „snerta” þá eða komast yfir einhvern bít úr flíkum þeirra eða áhöld.
4. Þannig er þetta, því sérhver túlkun á einhverju sem staðsett er „hátt uppi” beinir auganu uppávið sé tekið mið af beinni sjónlínu. Þá persónuleika sem „búa yfir” gæsku, visku og krafti er að finna „hátt uppi”. „Hátt uppi” eru einnig valdahópar, völd, fánar og ríkið. Og við, venjulegir dauðlegir menn, verðum að „klifra upp” þjóðfélagsstigann til að nálgast völdin hvað sem það kostar. Hve illa erum við ekki stödd, er við látum stjórnast af þessu gangverki sem kemur heim og saman við innri túlkun okkar og það að höfuð okkar er „uppi” og fætur okkar nema við jörðina! Hve illa erum við ekki stödd þegar menn trúa á þessa hluti og það er trúað á þá vegna þess að þeir eru „raunverulegir” í heimi innri túlkana! Hve illa erum við ekki stödd þegar ytri sýn okkar er ekkert annað en endurkast af innri sýn sem lítið er þó skeytt um!

## XVII. Missir og undirokun kraftsins

1. Orkan eyðist mest vegna þess að fólk hefur ekki stjórn á athöfnum sínum og lætur ýmislegt eftir sér eins og hóflausa kynhvöt, taumlaust ímyndunarafl, óstöðvandi kjaftagang, óviðráðanlega forvitni og ofvirkni skynfæranna þegar horft er, hlustað, bragðað o.s.frv., í hófleysi og tilgangsleysi. Þú verður hins vegar að hafa í huga að margir gera þetta til þess að losa um spennu sem annars yrði þeim þungbær. Sé þér þetta ljóst og einnig það hvernig á orkutapinu stendur muntu vera mér sammála um að það er ábyrgðarhluti að bæla þetta niður en þess í stað er vænlegast að hafa stjórn á því.
2. Hvað kynhvötinni viðkemur verður þú að skilja eftirfarandi réttilega: Það má ekki bæla hana niður. Það hefur niðurdrepandi áhrif og veldur innri mótsögnum. Kynhvötin byrjar og endar í athöfninni sjálfri. Hún ætti ekki að hafa áhrif á ímyndunaraflið eða örva fólk í viðleitni þess til að eigna sér aðra manneskju og verða gagntekin af þeirri leit ...
3. Stjórn á kynlífinu, byggð á félagslegri og trúarlegri „siðfræði“ leiddi ekki til þróunar heldur til hins gagnstæða.
4. Krafturinn (orkan frá innri túlkunum á skynjun innviða líkamans) flæddi yfir í undirokuðum þjóðfélögum og leiddi þar til rökkurástands. Sífjölgaði „Satans sálir“, „nornir“, óguðlegt fólk og alls kyns glæpahyski gladdist þá yfir eyðingu lífs og fegurðar. Hjá sumum þjóðflokkum og menningarsamfélögum fundust glæpamenn bæði á meðal þeirra sem dæmdu og þeirra sem dæmdir voru. Í öðrum tilvikum var hafin herferð gegn öllu sem laut að vísindum og framförum, því það braut í bága við ríkjandi rökkurástand og undirokun og beindist að því að skilja það sem talið var að ekki yrði skýrt.
5. Á meðal vissra frumstæðra þjóðflokka er algengt að bæla niður kynhvötina eins og hjá sumum svonefndum „þróuðum menningarþjóðum“. Þótt orsakir þess ástands séu af ólíkum toga í þessum tveimur tilvikum er augljóst að eyðileggjandi áhrif eru mikil hjá báðum.
6. Bæðir þú mig að skýra þetta betur segði ég þér að kynhvötin er heilög í sjálfri sér og sú miðja sem allt líf og sköpun kemur frá. Á sama hátt á öll eyðilegging rætur að rekja til þess ef kynlífinu er ekki ætlað eðlilegt hlutverk.
7. Trúðu aldrei lygum þeirra sem eitra lífið þegar þeir skírskota til kynlífsins og telja það fyrirlitlegt. Þvert á móti er fegurð að finna í kynlífi og engin tilviljun er að það skuli vera nátengt ástinni eins og við þekkjum hana fegursta og besta.
8. Vertu því varkár og líttu á kynlífið sem mikið undur sem þú verður að umgangast með gát án þess að gera það að aflvaka mótsagna eða láta það sundra lífsorkunni.

## XVIII. Virkni og andvirkni kraftsins

*Hér á undan útskýrði ég fyrir þér: „Í hvert sinn sem þú kennir mikils styrks, gleði og kærleika í hjarta þínu eða finnst þú vera frjáls og laus við mótsagnir skaltu samstundis taka því af þakklæti innra með þér. Þegar hið gagnstæða á sér stað skaltu biðja í einlægri trú og þá muntu aftur finna til þess þakklætis sem fyllt hefur huga þinn, þess þakklætis sem þú hefur safnað saman og sem mun þá koma til baka, umbreytt og útvíkkað, þér til góðs.*

1. Að vera „þakklátur“ er hið sama og að þjappa saman jákvæðum hugblæjum sem tengjast ákveðinni ímynd, ákveðinni túlkun. Þetta jákvæða hugarástand, sem þannig er tengt, gerir mögulegt að kalla það fram á ný við óþægilegar aðstæður með því að minnast ákveðins fyrirbæris sem það tengist, fyrirbæris sem fylgdi þessu hugarástandi áður fyrr. Þessi „hugarorka“ hefst á herra stig við endurtekna iðkun og þannig er unnt að þoka til hliðar neikvæðum tilfinningum, sem ákveðnar aðstæður skapa.
2. Vegna alls þessa mun það sem þú biður um koma til þín aftur margfalt og betra innan frá sjálfum þér. Svo framarlega sem þú hafir safnað saman innra með þér eins góðu og jákvæðu hugarástandi og kostur er. Ég þarf varla að endurtaka að þetta gangverk var notað (á ruglingslegan hátt) til að „hlaða“ hluti og fólk eða innri fyrirbæri sem varpað var fram hið ytra og haldið var að yrðu við bönnum manna og bænum.

## XIX. Innri stöðuskipan

Nú verður þú að öðlast nægilegan skilning á hinum ýmsu innri stöðum sem þú getur átt eftir að kynnast á lífsleiðinni og sérstaklega á þróunarferli þínum. Ég hef enga aðra leið til þess að lýsa þeim en með ímyndum (í þessu tilfalli með líkingasögum). Þessi aðferð hefur að mínu mati þann sérstaka eiginleika að geta þjappað saman á „sjónrænan“ hátt mjög flóknum hugblæjum. Með því að tengja saman slíka hugblæi eins og um mismunandi áfanga í sama ferli væri að ræða, er aftur á móti bryddað upp á nýrri aðferð til að lýsa þessum fyrirbærum, ólíkri þeirri sem notuð var af þeim sem áður fjölluðu um þetta sem aðskilda hluti.

1. Fyrsta staðan er staða einfalds og „dreifðs frumlífs“ þar sem tilgangslaysið er ríkjandi (hið sama og getið var um í upphafi bókarinnar). Allt stjórnast af líkamlegum þörfum en saman við þær blandast oft mótsagnakenndar langanir og ímyndir. Hvatir þínar og gjörðir eru hér óljósar. Hérna er rétt tórað og ráfað blint innan um óskilgreind form. Héðan liggja aðeins tvær leiðir til þroskans, leið dauðans og leið stökkbreytinganna.
2. Leið dauðans liggur um myrkvað og óskipulagt landslag. Fornþjóðir þekktu þessa leið og staðsettu hana nær alltaf í hyldjúpum eða „neðanjarðar“. Sumir heimsóttu einnig þetta ríki svo þeir gætu síðar „stigið upp“ í lýsandi upphæðir. Áttaðu þig vel á því að fyrir „neðan“ dauðann er dreift frumlíf. Ef til vill setur hugur manna þá upplausn sem dauðinn veldur í samband við ummyndunarfyribæri sem síðar eiga sér stað. Einnig líkir hugurinn þessari dreifðu hreyfingu við það sem átti sér stað fyrir fæðingu. Stefnir þú upp á við, tákna „dauðinn“ að þú rýfur sambandið við fyrri stöðu þína. Í gegnum dauðann er unnt að komast upp í aðra stöðu.
3. Þegar þú kemur í næstu stöðu ert þú í skjólbyrgi afturhvarfsins. Tvær leiðir opnast héðan. Önnur er leið iðrunar og hin er sú sem þú komst upp eftir. Veljir þú þá fyrri er það vegna þess að þú hefur ákveðið að segja skilið við þitt fyrri líf. Fetir þú aftur á móti veg dauðans muntu hrapa niður í djúpin með tilfinningu um það að vera fastur inni í lokuðum hring.
4. Eins og ég sagði þér er önnur leið fær til að flýja úr stöðu frumlífsins: leið stökkbreytinganna. Kjósir þú þessa leið er það vegna þess að þú vilt sleppa úr þrúgandi stöðu þinni en vilt þó njóta sumra þeirra kosta sem henni virðast fylgja. Þess vegna er þetta röng leið sem kölluð er „vinstri handar leiðin“, en þar þýðir orðið „vinstri“ snúinn. Margar ófreskjur hafa risið úr djúpunum eftir þessari píslargönguleið. Þær hugðust vinna upphæðir með áhlaupi án þess að skiljast að fullu við víti og hafa því valdið endalausum mótsögnum í heimi hversdagsleikans.
5. Ég geri ráð fyrir að með því að halda á brattann, í gegnum ríki dauðans og meðvitað iðrast í raun, sértu kominn í vistarveru tilhneiginganna. Hér getur þú aðeins staldrað við örstutta stund. Tvær syllur bera uppi dvalarstað þinn, þ.e. íhaldssemín og vonbrigðin. Íhaldssemín er ósönn og óstöðug. Á leið þinni um hana blekkir hugmyndin um stöðugleika þig en í rauninni snarhrapar þú. Veljir þú leið vonbrigðanna verður gangan erfíð. Engu að síður er þessi leið sú eina sem er rétt.
6. Eftir mistök á mistök ofan getur þú komist í næstu vistarveru sem kallast „vistarvera frávikanna“. Farðu með gát og hugsaðu vandlega um þær leiðir sem nú blasa við þér. Annaðhvort velur þú leið einbeitingarinnar sem liggur til sköpunar eða þú velur leið gremjunnar sem verður til þess að þú hrapar á ný niður í afturhvarfið. Hér stendurðu frammi fyrir þeim vanda að velja á milli völundarhúss vitundarlífsins og stefna þangað af einbeitni eða hverfa aftur til fyrri lífs eftir leið gremjunnar. Mörgum tekst ekki að sigrast á sjálfum sér á þessum stað og eyðileggja þar með möguleika sína.
7. Hafir þú haldið áfram upp á við af einbeitni, getur þú staldrað við í fyrsta skýlinu sem nefnist „sköpunin“. Þar geturðu valið um þrennar dyr. Hinar fyrstu nefnast „hrapið“, aðrar „tilraunin“ og hinar þriðju „smánin“. „Hrapið“ ýtir þér beina leið ofan í hyldýpið, en aðeins fyrir utanaðkomandi slyss geturðu lent þar. Það er erfitt fyrir þig að velja þær dyr. Aftur á móti vísa dyr „smánarinnar“ þér á krókaleið ofan í hyldýpisgjár. Á þeirri leið ferðu eftir bugðóttum og torfærum stíg á meðan þú íhugar í sífellu allt sem glataðist og fórnað var á altari óþekkts Guðs. Könnun samviskunnar sem leiðir til smánarinnar, er vissulega ótraust könnun þar sem þú ofmetur sumt og vanmetur

- annas sem þú ert samur sammengslaust. Þú ert einhverja göngunni á brattum samur við „gæðin” sem þú hefur afsalað þér. Gáir þú betur að mun þér verða ljóst að þú hefur ekki afsalað þér neinu af þessum sökum, heldur af öðrum ástæðum. Smánin byrjar þegar farið er að falsla hvatirnar sem hafa sýnilega verið óháðar göngunni á brattann. Nú spyr ég hvar hugsunin brást? Ef til vill í fölskum áformum og miklum ákafa í byrjun? Ef til vill í erfiðleikum verkefnisins? Ef til vill í fölskum minningum um förnir sem engar voru eða sem færðar voru af einhverjum öðrum ástæðum? Vegna þessa spyr ég nú: Segjum svo að hús þitt hafi brunnið til ösku nýlega og því hafir þú ákveðið að hefja gönguna. Heldur þú nú að ákvörðun þín hafi valdið húsbrunnum? Hefur þú hugað að nærliggjandi húsum? Enginn vafi er á því að þú velur miðyrnar.
8. Farðu upp stiga tilraunanna og þú munt koma inn í óstöðuga hvelvingu. Þaðan liggur leið þín um þröngan, undinn gang sem nefnist „sveigjanleiki” uns þú kemur á víðan og auðan flöt, líkan palli sem nefnist „hið opna rými orkunnar”.
  9. Í þessu rými kannt þú að fyllast skelfingu í hinu víðáttumikla eyðilega landslagi og hinni ógnvekjandi þögn næturinnar, sem risastórar, kyrrstæðar stjörnur ummynda. Hér munt þú sjá rétt yfir höfði þér að hinu Svarta Tungli er komið fyrir á festingunni. Hér verður þú að bíða dögunar þolinmóður í góðri trú þar eð ekkert illt getur hent þig haldir þú ró þinni.
  10. Í svona stöðu gæti það hent þig að þú reyndir af hyggjuviti þínu að fara þaðan. Ætti það sér stað kynnir þú að fálma út í loftið í stað þess að bíða yfirvegaður eftir dögum. Þú verður að muna að öll hreyfing hér (í myrkrinu) er fölsk og nefnist „stundarsköpun”. Gleymir þú því sem ég segi þér núna og takir að hreyfa þig á eigin spýtur getur þú verið þess fullviss að hvirfilvindur mun soga þig með sér eftir ýmsum leiðum, framhjá alls konar vistarverum ofan í myrkustu djúp upplausnarinnar.
  11. Hversu erfitt það er fyrir þig að skilja hvernig innri stöðurnar tengjast hver annarri! Gætir þú séð þá ósveigjanlegu rökvísi sem í vitundinn felst, myndir þú skynja að hver sá sem byrjar að hreyfa sig af eigin hvötum og í blindni, smánar sjálfan sig og aðra undantekningalaust. Þá gerir vonleysið vart við sig. Síðan tekur við hrap niður á stig gremjunnar og loks ber dauðinn á dyr þar sem gleymskan yfirskyggir allt sem einu sinni var unnt að skynja.
  12. Takist þér að þrauka fram á næsta dag í hinu opna rými mun skínandi sólin rísa fyrir augum þínum og flóðlýsa raunveruleikann fyrir þér í fyrsta sinn. Þá munt þú sjá að skipulag ríkir í allri tilverunni.
  13. Héðan er ólíklegt að þú hrapir nema þú ákveðir af eigin hvötum að fara niður í hin myrku ríki til að bera þangað birtu.

*Það sýnir ekki hugrekki að reifa þessi sannindi frekar því án reynslu þjóna þau þeim tilgangi einum að blekkja eða færa yfir í ríki ímyndunaraflsins það sem raunverulega er unnt að upplifa.*

*Megi það sem hér hefur verið sagt verða þér að liði! Komi það þér ekki að gagni hvaða haldgóð mótmæli hefur þú? Ekkert er hvort eð er grundvöllur eða ástæða fyrir efahyggjunni, sem svipar til ímyndar spegilsins, enduróms bergmálsins og skugga skuggans.*

## XX. Innri raunveruleiki

1. Hugleiddu ummæli mín. Í þeim færð þú ekki aðeins hugboð um fyrirbæri og landslag úr hinni ytri veröld, sem lýst er með líkingum, heldur einnig raunverulegar lýsingar á fyrirbærum úr hugarheimi.
2. Ekki skaltu leggja á það trúnað að „viðkomustaðirnir” á ferðalagi þínu eigi sér einhverskonar sjálfstæða tilveru. Slíkur misskilningur hefur oft varpað skugga á hinar dýpstu kenningar. Þannig trúá jafnvel einhverjir enn þann dag í dag að himnaríki, helvíti, englar, illir andar, ófreskjur, reimleika-

kastala, afskekktar borgir og stúrnar þetta sé innri „upplýsta“ sýnlegur raunveruleiki. Sumir hleypidómar (en með gagnstæðri túlkun) hafa náð tökum á fáfróðu efasemdarfólki sem leit á þessi fyrirbæri einungis sem ímyndanir og ofsjónir hinna veiklunduðu.

3. Mikilvægt er því að endurtaka þetta: Gerðu þér ljóst að allt á þetta við raunverulegt hugarástand þó að það sé táknað með hlutum sem ekki eru til í sjálfu sér.
4. Íhugaðu það sem ég hef sagt og reyndu að lyfta hjúpnum af sannleikanum að baki samlíkinganna, sem stundum setja þó hugann út af sporinu. Eigi að síður eru þær nauðsynlegar þar eð þær túlka ákveðinn raunveruleika sem ekki myndi skiljast án innri túlkana.

*Þegar fólk talaði um borgir Guðanna sem margar hetjur af ólíku þjóðerni vildu komast til og þegar fólk talaði um Paradís þar sem Guðir og menn byggju saman og nytu hins endurskapaða og óspillta upphafseðlis náttúrunnar, eða þegar talað var um hrap og syndaflóð var þar vissulega mikill innri sannleikur sagður.*

*Síðar komu lausnararnir og færðu með sér Orðið og komu til okkar í tvöfaldri náttúru til þess að koma aftur á þeirri einingu sem glatast hafði og sárt var saknað. Einnig þá var sagður mikill innri sannleikur.*

*Þegar allt þetta var hins vegar sagt og því fundinn staður utan hugans var það villa eða fals.*

*Hinn ytri heimur, sem gjarnan er ruglað saman við innri sýn, knýr aftur á móti hina innri sýn til þess að fara nýjar leiðir.*

*Þannig flýgur hetja nútímans til stjarnanna. Hún flýgur um áður óþekkt svæði.*

*Hún flýgur út úr eigin heimi og án þess að vita það er hún knúin í átt til hinnar innri, lýsandi miðju.*

**Reynslan**



## Þjónusta

Þessi athöfn er framkvæmd ef hópur fólks æskir þess.

**Stjórnandi:** Hugur minn er ókyrr.

**Þátttakendur:** Hugur minn er ókyrr.

**Stjórnandi:** Hjarta mitt er órótt.

**Þátttakendur:** Hjarta mitt er órótt.

**Stjórnandi:** Líkami minn er spenntur.

**Þátttakendur:** Líkami minn er spenntur.

**Stjórnandi:** Ég hvíli líkamann, hjartað og hugann.

**Þátttakendur:** Ég hvíli líkamann, hjartað og hugann.

*Þátttakendur sitja ef hægt er.*

*Síðan stendur aðstoðarmaðurinn á fætur, les lífsreglu eða kafla úr Innri sýn sem hæfir aðstæðum, býður þátttakendum að íhuga það sem lesið var og sest síðan. Eftir nokkrar mínútur stendur stjórnandinn á fætur og les eftirfarandi hægt og rólega og þegir stundarkorn í lok hverrar setningar.*

**Stjórnandi:** Slakaðu algerlega á líkamanum og kyrrðu hugann...

Ímyndaðu þér nú gegnsæja og lýsandi kúlu sem kemur niður í áttina til þín þar til hún að lokum nemur staðar við hjartarætur...

Taktu eftir að kúlan breytist í tilfinningu sem breiðist út í brjóstinu...

Þessi tilfinning kúlunnar breiðist út frá hjartanu í átt til yfirborðs líkamans um leið og andardrátturinn verður dýpri...

Þú munt finna fyrir nýrri tilfinningu í höndunum og annars staðar í líkamanum...

Þú munt finna til vaxandi bylgjuhreyfinga og jákvæðar tilfinningar og minningar munu skjóta upp kollinum...

Leyfðu framrás kraftsins að gerast frjálstlega. Þessum krafti sem gefur líkama þínum og huga orku...

Láttu kraftinn birtast í þér...

Reyndu að sjá ljós hans innan augna þinna og hindraðu ekki að hann starfi af sjálfsdáðum...

Leyfðu honum að birtast frjálstlega. ...

**Aðstoðarmaður:** Með þessum krafti, sem við höfum öðlast, skulum við einbeita huga okkur að því sem við raunverulega þörfumst.

*Hann býður öllum að standa á fætur og færa fram bónina. Þá líður nokkur stund.*

**Stjórnandi:** Friður, kraftur og gleði!

**Þátttakendur:** Friður, kraftur og gleði fyrir þig líka!

# Handayfirlagning

*Er framkvæmd að beiðni einnar eða fleiri manneskja. Stjórnandi og aðstoðarmaður standa.*

**Stjórnandi:** Hugur minn er ókyrr.

**Þátttakendur:** Hugur minn er ókyrr.

**Stjórnandi:** Hjarta mitt er órótt.

**Þátttakendur:** Hjarta mitt er órótt.

**Stjórnandi:** Líkami minn er spenntur.

**Þátttakendur:** Líkami minn er spenntur.

**Stjórnandi:** Ég hvíli líkamann, hjartað og hugann.

**Þátttakendur:** Ég hvíli líkamann, hjartað og hugann.

*Stjórnandi og aðstoðarmaður setjast og láta nokkra stund líða.  
Stjórnandinn stendur upp.*

**Stjórnandi:** Ef þú vilt taka við kraftinum skaltu gera þér grein fyrir því að á stundu handayfirlagningar muntu finna fyrir nýrri upplifun. Þú munt finna fyrir vaxandi bylgiuhreyfingum. Jákvæðar tilfinningar og minningar munu birtast. Þegar það gerist skalt þú láta framrás kraftsins gerast frjálsglega ...

Leyfðu kraftinum að birtast í þér og hindraðu ekki að hún starfi af sjálfsdáðum...

Finndu fyrir kraftinum og innra ljósi hans...

Láttu hann birtast frjálsglega...

*Eftir nokkra stund þar stendur aðstoðarmaðurinn á fætur.*

**Aðstoðarmaður:** Þeir sem óska þess að taka á móti kraftinum geta staðið upp.

*Þegar um stóran hóp þátttakenda er að ræða, býður aðstoðarmaðurinn þeim að standa við sæti sín en í minni hóp býður hann þeim að mynda hring um stjórnandann. Eftir stutta stund byrjar stjórnandinn handayfirlagninguna. Ef nauðsyn krefur, hjálpar aðstoðarmaðurinn við ferlið með því að fylgja einhverjum þátttakenda til sætis. Eftir handayfirlagninguna er þátttakendum gefinn nokkur tími til þess að melta reynsluna.*

**Aðstoðarmaður:** Með þessum krafti sem við höfum móttengið skulum við beina huga okkar að því að uppfylla dýpstu þarfir okkar, eða við einbeitungu huga okkar að dýpstu þörfum einhvers sem er okkur mjög kær.

*Aðstoðarmaðurinn bíður öllum að standa á fætur og bera í hljóði fram óskir sínar. Við sum tækifæri bera einhverjir viðstaddir fram óskir fyrir einhvern viðstaddan eða fjarstaddan.  
Nokkur stund líður.*

**Stjórnandi:** Friður, kraftur og gleði!

**Þátttakendur:** Friður, kraftur og gleði fyrir þig líka!

# Velliðan

*Framkvæmd að beiðni hóps.*

*Þátttakendur sitja ef hægt er.*

*Stjórnandi og aðstoðarmaður standa.*

**Aðstoðarmaður:** Við erum hér saman komin til að minnst ástvina okkar. Sumir þeirra eiga í erfiðleikum; með tilfinningar, nán sambönd, eða heilsuna. Við skulum hugsa til þeirra og senda þeim okkar bestu óskir.

**Stjórnandi:** Við treystum því að óskir okkar þeim til heilla náí að snerta þá. Við hugsum um ástvini okkar, við finnum fyrir návist þeirra og finnum að við erum tengd þeim.

**Aðstoðarmaður:** Við skulum íhuga stundarkorn þau vandamál sem þjaka ástvini okkar.  
*Beið í nokkrar mínútur á meðan viðstaddir íhuga*

**Stjórnandi:** Okkur langar nú til að ástvinir okkar taki á móti og finni hug okkar, að bylgja léttis og velliðunar umvefji þá.

**Aðstoðarmaður:** Við skulum staldra við og sjá fyrir okkur ástvini okkar, þar sem þeir njóta þessarar velliðunar sem við óskum þeim.

*beið í nokkrar mínútur meðan þátttakendur einbeita sér*

**Stjórnandi:** Við ljúkum þessari athöfn með því að bjóða öllum að skynja návist þeirra sem okkur þykir svo vænt um og þótt þeir séu ekki hér í okkar tíma og rúmi, að finna hvernig þeir tengjast okkur nú þegar við upplifum líka ást, frið og hlýja gleði.

*Beið stutta stund*

**Stjórnandi:** Þetta hefur verið gott fyrir aðra, styrkjandi fyrir okkur og veitt lífi okkar innblástur. Við heilsum öllum, djúpt snortin af þessum straumi velliðunar, styrkt af góðum hug þeirra sem eru staddir hér.

# Vernd

*Athöfn með þátttöku einstaklings eða hóps. Allir standa. Stjórnandi og aðstoðarmaður standa frammi fyrir börnunum þeir sem eru viðstaddir mynda hring um börnin.*

**Aðstoðarmaður:** Markmið þessarar athafnar er að gefa börnunum tækifæri til að vera með í samfélagi okkar.

Frá örófi alda hafa börnin verið þátttakendur í athöfnum svo sem skírn. Athafnir þessar staðfesta breytta stöðu barnsins, breytingar á lífsskeiðum mannsins.

Við höfum um langt skeið haft í heiðri formsatriði lagalegs eðlis svo sem skráningu á fæðingarstund og stað og aðrar upplýsingar. Vissulega eru þetta mikilvæg atriði og þeim ber að sinna.

Samt sem áður á hinn sálræni eða hinn andlegi mikilfengleiki sem fylgir athöfn eins og þessari, ekkert skylt við kaldranaleg vottorð. Miklu fremur tengist hún þeirri gleði sem foreldrarnir og samfélagið finnur til þegar barnið er viðurkennt frammi fyrir öðrum.

Þetta er athöfn sem breytir stöðu barnsins með því að það verður þátttakandi í samfélagi okkar og við tökum á okkur ábyrgð gagnvart því (þeim) ef slysaleg atvik yrðu þess valdandi að það (þau) stæði (stæðu) eftir eitt (ein) eða hjálparþurfi.

Þessi athöfn felur í sér ósk um vernd til handa þessu barni (þessum börnum) og samfélag okkar tekur við því (þeim) sem okkar eigin barni (börnum).

*Eftir nokkra stund snýr stjórnandi sér að viðstöddum og ávarpar þá vinsamlega.*

**Stjórnandi :** Ég bið um vernd til handa þessum börnum.

**Aðstoðarmaður:** Við bjóðum þau velkomin og ábyrgjumst að veita þeim vernd.

**Stjórnandi:** Við óskum öllum ykkar alls hins besta. Friður og gleði til handa öllum! *Stjórnandinn leggur blíðlega höndina á koll hvers barns () og kyssir á ennið.*

# Gifting

*Allir standa. Eitt eða fleiri pör. Aðstoðarmaður og stjórnandi snúa sér að pörunum.*

**Aðstoðarmaður:** Í aldraðir hefur gifting verið athöfn sem markar breytingu á lífi fólks. Þegar við ljúkum eða hefjum nýtt tímabil í lífi okkar er venja að halda upp á það á einhvern hátt. Hinu persónulega og félagslega lífi okkar fylgja ýmsir siðir sem í okkar augum eru fyrst og fremst venjubundnir. Við heilsumst öðruvísi á morgnana heldur en á kvöldin. Við heilsum öðrum með handabandi þegar við hittum þá. Við höldum upp á; afmæli, þegar við útskrifumst úr skóla og þegar við skiptum um atvinnu. Á íþróttamótum eru viðhafðar ýmsar siðvenjur og hinar trúarlegu, pólitísku og borgaralegu athafnir hjálpa okkur við að kalla fram viðeigandi hughrif eftir því hvers eðlis athöfnin er.

Gifting felur í sér mikilvæga breytingu á högum fólks og allar þjóðir gera ráð fyrir því að ákveðin lagaleg formsatriði séu uppfyllt því til staðfestingar. Í því felst að hjúskaparsáttmálinn veldur breyttum högum hjá viðkomandi aðilum bæði gagnvart samfélaginu og ríkinu. Vissulega er þetta mjög mikilvægt. Samt sem áður, þegar þar stofnar til hjúskapar, þá eru þau að finna lífi sínu nýjan farveg og að baki liggja djúpstæðar tilfinningar, ekki er einungis verið að framkvæma formsatriði.

Því er það svo að í þessari athöfn, sem táknar ákveðna breytingu á högum, þá ganga viðkomandi aðilar til hennar með því hugarfari að stofna til nýs og vonandi varanlegs sambands við aðra manneskju. Hjá báðum aðilum er til staðar löngunin til að gefa það besta og þiggja það besta hvort frá öðru. Þau geta jafnframt gengið til hennar með það í huga að treysta þetta samband enn betur með því að geta af sér nýjar lífverur til handa þessum heimi eða með því að ættleiða börn.

Ef við skoðum giftinguna á þennan hátt, skiljum við mikilvægi þess að staðfesta þessi bönd lagalega, en við leyfum okkur að segja að bæði andlega og tilfinningalega séð, þá sé það aðeins þetta þar sem gefi þessari athöfn gildi. Með öðrum orðum, þessi athöfn markar upphaf á nýju lífi hjá tveimur manneskjum og með þessari athöfn stofnar parið þetta samband, í samræmi við eigin tilfinningar.

Við gefum þessa einstaklinga ekki saman, þeir gefa sig hver öðrum frammi fyrir samfélagi okkar.

**Stjórnandi:** Með það í huga að athöfn þessi verði í samræmi við tilgang hennar og með það í huga að hún verði ykkar eigin athöfn – spyrjum við (ávarpar annan aðilann): Hvað er þetta hjónaband í þínum huga?

*Sá sem spurður er svarar upphátt...*

**Stjórnandi:** (Ávarpar hinn aðilann): Hvað er þetta hjónaband í þínum huga?

*Sá sem spurður er svarar upphátt...*

**Stjórnandi:** Af því leiðir að þetta hjónaband mun verða í samræmi við þær þrjár sem þið hafið látið í ljós og ykkar dýpsta ásetning (Óskar þeim innilega til hamingju).

## Aðstoð

*Hvort sem viðkomandi er með fullu ráði eða meðvitundarlaus talar stjórnandinn blíðlega til viðkomandi, skýrt og rólega. Þetta er athöfn mikils kærleika og krefst þess að sá sem fer með hana gefi sitt besta. Athöfnina má endurtaka ef viðkomandi eða þeir sem annt er um han óska þess. Stjórnandinn einn með hinum deyjandi.*

**Stjórnandi:** Minningar lífs þíns eru dómur gjörða þinna. Eftir skamma stund getur það besta sem býr innra með þér komið fram. Mættu minningum þínum án nokkurs ótta og hreinsaðu minni þitt. Láttu minningarnar koma þýðlega og róðu minni þitt.

*Gerð þögn í nokkrar mínútur og byrjað síðan aftur að lesa í sama tón og með sama raddstyrk.*

Láttu ekki skyndihræðslu og kjarkleysi ná tókum á þér.

Bægðu frá þér lönguninni til að flýja til myrkvaðra lágsvæða.

Láttu ekki minningarnar hefta þig.

Varðveittu hið innra frelsi. Láttu þér á sama standa um landslagsdraumana..

.....  
haltu einbeittur upp á við...

Hið hreina ljós skín í dögum á tinda hins mikla fjallahrings og vötn hinna þúsund lita flæða við ómínn af óþekktu hljómfalli í átt til kristallstærra heiða og grunda.

Ekki skaltu óttast þrýsting ljóssins sem mun þoka þér fjær miðju sinni með vaxandi þunga hverju sinni. Taktu því sem um regn eða storm væri að ræða. Sannarlega felst í því líf.

Þegar þú finnur borgina huldu í fjallahringnum mikla verður þú að vita hvar fara á inn í hana. Þú munt komast að því um leið og líf þitt tekur stakkaskiptum. Hinir mikilfenglegu veggir hennar eru greyptir táknum sem “skynja” má í öllu sínu litskrúði. Í þessari borg er hið gerða og ógerða geymt.

*Gerð stutt þögn og haldið síðan áfram lestrinum í sama tón og með sama raddstyrk.*

Nú ertu sáttur (sátt) við allt og alla, nú ertu hreinsaður (hreinsuð)af öllu...

Búðu þig undir að ganga inn í Borg hins fegursta Ljóss, borg sem aldrei hefur verið augum litin og með söng sem aldrei hefur verið numinn af mannlegu eyra. Komdu – og sameinastu hinu fegursta ljósi allra ljósa...

# Dauði

**Stjórnandi:** Lífið hefur nú yfirgefið þennan líkama. Við verðum því, í huga okkar, að reyna að skilja á milli þeirrar ímyndar sem við höfum af þessum líkama og ímyndarinnar af þeirri manneskju sem við minnumst.

Líkami þessi heyrir ekki orð okkar. Líkami þessi er ekki sú manneskja sem við minnumst.

Þau ykkar sem finna ekki til návistar lífsins á þessari stundu, lífsins sem er aðskilið frá þessum líkama, gætuð hugleitt eftirfarandi: Þó svo að dauðinn hafi svipt þennan líkama lífi, þá munu gjörðir hans/hennar á lífsleiðinni lifa áfram eftir dauða hans/hennar og áhrif þeirra munu vara á ókomnum tímum. Þessi langi vefur gjörða sem hann/hún spanna í lífi sínu verður ekki slitinn með dauða hans/hennar.

Þessi sannleikur krefst djúprar íhugunar og þrátt fyrir það er ekki víst að við skiljum til fulls hvernig ein gjörð birtist okkur í annarri.

Þau ykkar sem finna til nálægðar lífsins utan við og án þessa líkama, gætuð á hinn bóginn hugleitt eftirfarandi: Dauðinn hefur aðeins svipt þennan líkama lífi og hugurinn hefur enn einu sinni slitið fjötra sína sigri hrósandi og opnað dyrnar til Ljóssins.

Hver svo sem trú okkar er, þá skulum við ekki gráta yfir þessum líkama. Þess í stað skulum við íhuga hvar rætur trúar okkar liggja í þessum efnum og þá mun hljóðlát gleði lifna innra með okkur.

Megi friður fylla hjörtu ykka og ljós lýsa upp skilninginn.

# Staðfesting

*Þessi athöfn, Staðfesting, snýst um að staðsetja sig í samfélagi okkar, verða hluti af því, vegna sameiginlegrar reynslu, sameiginlegra hugsjóna, viðhorfa og hvernig við störfum.*

*Athöfnin er framkvæmd að beiðni hóps fólks. Hún er fer fram að lokinni Þjónustu. Þeir sem taka þátt ættu að hafa textann í höndum áður.*

*Stjórnandi og aðstoðarmaður standa.*

**Aðstoðarmaður:** Fólk sem vill á virkan hátt telja sig með í samfélagi okkar hefur óskað eftir þessari athöfn. Með henni tjá þau heit sitt sem einstaklingar og gagnvart þjóðfélaginu um að bæta líf sitt og bæta líf þeirra sem í kringum þau eru.

Aðstoðarmaðurinn býður þeim sem gefa vilja vitnisburð að standa upp.

**Stjórnandi:** Þjáningin og sársaukinn sem þjakar mannverurnar hörfar fyrir framsókn þekkingar sem er af hinu góða, en ekki fyrir þekkingu sem þjónar eigingirni og kúgun.

Þekking sem er af hinu góða leiðir til réttlætis.

Þekking sem er af hinu góða leiðir til sátta.

Þekking sem er af hinu góða hvetur okkur til að greina það sem er heilagt, djúpt í vitund okkar.

**Aðstoðarmaður** (og þeir sem gefa vitnisburð, lesa):

Við lítum á mannveruna sem æðsta gildið, æðri peningum, ríkinu, trúarbrögðum, fyrirmyndum tískunnar og þjóðfélagskerfum.

Við hvetjum til frelsis í hugsun.

Við hvetjum til jafnréttis og til þess að allar mannverur hafi jöfn tækifæri.

Við viðurkennum og fögnum fjölbreytni í siðum og menningu.

Við höfnum allri mismunun.

Við helgum okkur réttlátri andspyrnu gegn öllu ofbeldi, jafnt líkamlegu, efnahagslegu, kynþátta-, trúarlegu, kynferðislegu, andlegu sem og siðferðilegu ofbeldi.

**Stjórnandi:** Með því að lýsa því yfir að enginn hafi rétt til þess að mismuna öðrum vegna trúar eða trúleysis, staðfestum við okkar eigin rétt til andlegs lífs og trúar á ódauðleika og það sem er heilagt.

Andleg uppspretta okkar kviknar ekki af hjátrú, ekki af skorti á umburðarlyndi, hún byggir ekki á kreddu og ekki heldur trúarlegu ofbeldi. Hún er sú andlega vitund sem hefur nú vaknað af djúpum svefni til að næra hina æðstu þrá mannverunnar.

**Aðstoðarmaður** (og þeir sem gefa vitnisburð lesa):

Við viljum gera líf okkar heilt, við viljum að hugsanir okkar, tilfinningar og gjörðir haldist í hendur.

Við viljum yfirstíga slæma samvisku með því að viðurkenna mistök okkar.

Við þráum að sættast og telja öðrum hughvarf.

Við styrkjum heit okkar um að fylgja reglunni sem minnir okkur á að koma fram við aðra eins og við viljum að komið sé fram við okkur.



**Stjórnandi:** Við skulum hefja nýtt líf.

Við skulum leita tákna þess sem er heilagt innra með okkur og færa öðrum boðskap okkar.

**Aðstoðarmaður** (og þeir sem gefa vitnisburð lesa):

Í dag byrjum við að endurnýja líf okkar. Við skulum byrja á því að leita andlegs friðar og þess krafts sem færir okkur gleði og sannfæringu. Á eftir förum við til þeirra sem eru okkur nánastir og gefum þeim af öllu því stórkostlega og góða sem hefur gerst hjá okkur.

**Stjórnandi:** Friður, Kraftur og Gleði fyrir alla.

**Aðstoðarmaður** (og allir viðstaddir): Friður, Kraftur og Gleði fyrir þig líka.

# Leiðin

Ef þú trúir að lífi þínu ljúki þegar þú deyrð, hafa hugsanir þínar, tilfinningar og gjörðir enga merkingu. Öllu lýkur þá í ósamræmi og upplausn.

Ef þú trúir að lífi þínu sé ekki lokið þegar þú deyrð, hljóta hugsanir þínar að samsvara tilfinningum þínum og gjörðum. Allt hlýtur þá að stefna í átt til samræmis, í átt til einingar.

Ef sársauki og þjáningar annarra láta þig ósnortinn (ósnortna) getur þú ekki búist við að verðskulda hjálp þegar þú biður um hana.

Ef sársauki og þjáningar annarra snerta þig hljóta tilfinningar þínar að vera í samræmi við það sem þú hugsar og gerir fyrir aðra.

Lærðu að koma fram við aðra einsog þú vilt að komið sé fram við þig.

Lærðu að sigrast á sársaukanum og þjáningunni í sjálfum (sjálfri) þér, náunga þínum og samfélaginu.

Lærðu að sporna gegn ofbeldinu sem býr innra með þér og í umhverfi þínu.

Lærðu að þekkja ták þess sem er heilagt innra með þér og í umhverfi þínu.

Lifðu ekki lífi þínu án þess að spyrja sjálfan þig: Hver er ég?

Lifðu ekki lífi þínu án þess að spyrja sjálfan þig: Hvert stefni ég?

Láttu engan dag líða án þess að þú svarir spurningunni: Hver er ég?

Láttu engan dag líða án þess að þú svarir spurningunni: Hvert stefni ég?

Láttu gleðina ekki verða á vegi þínum án þess að þakka fyrir hana innra með þér.

Láttu sorgina ekki verða á vegi þínum án þess að leita aftur til gleðinnar sem þú geymdir innra með þér.

Ímyndaðu þér ekki að þú sért einn (ein) í þorpinu þínu, borginni þinni, á Jörðinni eða í heiminum óendanlegu.

Ímyndaðu þér ekki að þú sért fjötraður við þennan tíma og þetta rúm.

Ímyndaðu þér ekki að dauði þinn geri einsemdina eilífa.