

Meditation

Hjertets sprog, stilhedens sprog, er ikke eksklusivt, det er demokratisk. Stilheden vil sig selv, som livet, som hjertet søger hjerte, vil stilheden søge stilhed i dit og i andres liv. Stilheden er naturlig, smitter med glæde og leg, er derfor uimodståelig i det lange løb. Blot tager det sin tid, men livet er tålmodigt.

Vi kan hjælpe processen på vej.

Meditere - sagde Buddha og Lao Tse og mange andre. Jesus viste også vej med bøn og meditative vers for længe siden. Det er så sandt, også nu: Mediter, brug dine drømme, se på din hverdag med livets målestok, for oppe skal forenes med nede, højre med venstre, inde med ude og foran med bagved, så to kan blive én i hele dit liv.

Det kræver en indsats: Mediter, lad stilheden komme til dig, så livet kan finde sit rum af uskyldens frihed, hvori det kan udfolde sig, som det så længe har ventet på. Da kan vores andre evner også finde vækst som forudbestemt i vores arvede anlæg.

De kan for alvor udfoldes, når "arvesyndens" gentagelsestvang, når den tunge sociale arv, vi fik i vuggegave, bortkastes som en ham, en udslidt ham, på historiens vej - den lange vej mod det levende liv i frihed og glæde, i fred med os selv og med de andre og vores natur.

Meditation kræver opmærksomhed, energi og ydre ro, tålmodighed. For øvelserne afslører kroppens og sindets uro, den rastløse tanke og dybe træthed, som skaber søvn og drømmeagtig fjernhed uden for din kontrol. Og det er svært at møde for et sind, som kender og ønsker kontrol med situationen og tingenes tilstand i det ydre og det indre. Illusionerne ses og brister.

Da møder du din sorg og skjulte smerte. Det er svært. Du får brug for omsorg og vejledning, kan ikke klare det selv. Stilheden findes ikke så let på dette tidspunkt, men den vil komme - først i glimt, siden mere stabilt. Det samme gælder glæden - med tiden kommer det mere og mere af sig selv.

En selvforstærkende, positiv proces vil vise dig din himmel og dit helvede, men Himlen og lyset vil sejre og være hos dig i dit daglige liv.