



Ascension: Meditation With An Attitude

by Vidya Ishaya

From www.ascension.net, August 01

We are very pleased to add a new column writer for our website. Vidya Ishaya is a teacher of the Ishayas' Ascension (the Art of Inner Exploration.) Vidya shares his every day insights that each of us can benefit from as we expand our lives and consciousness.

Why Should I Go Within?

Hours and hours go by, and I can't find what I'm looking for. I need some graphics for my design of an Internet web site and I can't find any that are pleasing. Clearly, things are not flowing and I'm getting irritated. I start to bog down. It becomes a struggle. What do you do when you find yourself pushing and nothing's happening?

Fortunately, when life isn't flowing, I've learned what's needed. It's time to let it all go, and focus on what's really important. I go within. That doesn't mean that I'm instantly relieved from my irritation, but it does mean that I stop focusing on the irritation. Instead, I put my attention on what's inside me.

What's so significant about going inside? There are so many important things that have to be done and so little time to do them in. Why should I spend my time "going within," when there's bills to be paid?

Ah, now, there's a question! This question goes to the crux of why we're all here on the Earth at this time, and what's really happening.

Actually, fulfillment doesn't come from what you do. Nothing you can ever do will bring you fulfillment. And that's the good news!

Because it's not about what you do: it's about who you are. And you find out who you are, by looking inside. When you find that, then voila! You find fulfillment in everything you do.

Imagine a rose, the most beautiful red rose you've ever seen. Imagine a bush filled with gorgeous red roses. What happens when you put all your time, energy and focus on those flowers, admiring them and pampering them, and totally forget about watering the root of the rose bush?

Well, of course. Even though you feel the most exquisite joy in your focus on the flowers, they start to shrivel up, fade away, and die. You start being distressed because the object of your focus, the roses, are no longer beautiful but are drying up, becoming something ugly.

It's obvious why! You've forgotten about the root of the rosebush. You haven't put any attention on what causes the beautiful flowers, in the first place. As soon as you do that, what happens? The roses start coming back in full bloom, once again becoming the magnificent flower they're meant to be.

This is exactly what's happening in the world. People put all their attention on what they do, on what they've created, on their jobs, family and friends. Yes, these are beautiful creations just like the roses are beautiful creations of the rosebush. But by focusing all your attention on these external creations, they start shriveling away, drying up, becoming completely unfulfilling and unsatisfying. It doesn't have to be that way!

By putting your attention on your inner self, you find what is truly satisfying and fulfilling. Your "root," so to speak, is the source of your joy and contentment. When your work in the world stems as a result of your inner desires, your inner being, then your life

becomes totally fulfilling. Your outside is simply a reflection of your inside. This is the same as saying your outside is the flower and your inside is the root. When you water your root (by paying attention to it, by appreciating it, thanking and loving it), then your outside flowers. In fact, your outside can become the most enormous and exalted flower you can imagine. But lose the focus on the inside and the flower starts fading away and rotting. That's what most of the people in the world today are doing. They're absorbed in their "flowers" and forgetting their "root," the Source of who they are. So naturally (and obviously) there's stress, discontentment, unfulfillment and bitterness - like a fading flower. But simply water the root, and once again, the flowers unfold in color and fragrance and beauty.

What happens to faded, rotted flowers? They drop to the ground and become new soil. Seeds grow in that soil. The seeds of inner focus grow exceptionally well in that soil. When the seeds are watered, they grow into a huge root, and then the root sprouts flowers. So sure, there's discontent and stress in the world. But it's like moist, black soil in which new growth can occur.

Do you want to be unhappy, unfulfilled, and full of stress? No, of course not! So you look for solutions, for the seeds of happiness. And because this is a desire universe, what is sought is found. In my case, I found the solution in the form of the Ishayas' Ascension attitudes. Growth happened quickly. I consider myself most fortunate.

I found that the Ascension attitudes pulled me inward, quickly and effortlessly. Sure, some old stress and feelings of discontent popped up, but this was the dark soil in which the seeds grow. You don't have to do anything for seeds to grow. It happens automatically after they're planted and watered (by attention on them.)

In time, a stem appears. This stem is the stem of trust. How do we know that a flower will appear on that stem? We don't. But we trust that it will, because we've seen many other plants flower in the same way. Many, many have followed this path and everyone, without exception, who continued to water the root, has found fulfillment within.

By trusting our universe, by trusting that everything is going on exactly as it should, the stem is crowned with a beautiful flower of peace and fulfillment.

So what do we need to do in the world? Nothing. The real question is: when you look inside, what do you find? And what do you want to do from there? That will give you everything you've ever sought or ever desired. It is the doorway to everything!

And that's why we go within.

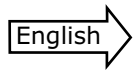
Vidya Ishaya is a teacher of the Ishayas' Ascension (the Art of Inner Exploration.) At www.firstsphere.net, discover how you can attain higher levels of human consciousness while totally freeing your nervous system from stress, quickly and easily. Or you may email vidya@firstsphere.net for more info.

More about Ascension at www.ishaya.com



Ascension: Meditation med en holdning af Vidya Ishaya

Fra www.ascension.net, August 01



Vi glæder os over at kunne tilføje en ny skribent til vores websides spalter. Vidya Ishaya er lærer i Ishayas' Ascension (the Art of Inner Exploration). Vidya delagtiggør os i hans hverdagsindsigt, som vi alle kan drage nytte af i ekspansionen af vores liv og bevidsthed.

Hvorfor skulle jeg gå indad?

Time efter time går og jeg kan stadig ikke finde det jeg søger. Jeg mangler noget grafik til mit design på en internetside og jeg kan ikke finde noget, der er tilfredsstillende. Det står klart at det ikke kører for mig og jeg bliver rigtig godt irriteret. Jeg begynder at køre fast. Det udvikler sig til en kamp. Hvad gør man når man er klar over at man presser på, men der sker ingenting?

Heldigvis, når tingene ikke kører for mig, har jeg lært hvad, der skal til. Det er tid til at give slip på det hele og fokusere på det, der er virkeligt betyder noget. Jeg går indad. Det betyder ikke at jeg øjeblikkeligt bliver befriet for min irritation, men det betyder at jeg ikke længere fokuserer på min irritation. Jeg fokuserer istedet på, hvad der er inden i mig.

Hvad er der så specielt ved at gå indad? Der er jo så mange vigtige ting, der skal ordnes og så lidt tid til at få det gjort. Hvorfor skulle jeg ofre min tid på at "gå indad" når jeg har regninger, der skal betales?

Aha, der kommer lidt af et spørgsmål! Spørgsmålet går på hele humlen i, hvorfor vi alle er placeret her på Jorden i denne tid, og hvad der i virkeligheden foregår.

I virkeligheden kommer fuldbyrdelse ikke af de ting du gør. Intet du nogensinde kan foretage dig vil realisere dine muligheder i livet. Og det er den gode nyhed.

Fordi det handler ikke om hvad du gør: det handler om hvem du er. Og du finder ud af hvem du er ved at se indad. Når du finder det; voila! Så finder du fuldbyrdelse i alt, hvad du foretager dig.

Forestil dig en rose, den smukkeste rose du nogensinde har set. Forestil dig en busk fyldt med de skønneste røde roser. Hvad sker der når du bruger al din tid, energi og fokus på disse blomster, beundrer dem, forkæler dem, og totalt glemmer at vande rosenbuskens rødder?

Nå ja, selvfølgelig. Selvom du føler den mest udsøgte glæde ved at fokusere på blomsterne, så begynder de at falme, svinde ind og dø. Og så begynder du at blive frustreret fordi objektet du fokuserer på, roserne, ikke længere er smukke men dør hen og bliver til noget hæsligt.

Det er da klart! Du har glemt rosenbuskens rødder. Du har ikke været opmærksom på hvad der er årsagen til de smukke blomster i første omgang. Så snart du gør det, hvad sker der? Roserne begynder at komme tilbage i fuld flor, og bliver atter de pragtfulde blomster, de er bestemt til at være.

Dette er netop hvad der sker i vores verden. Folk retter al deres opmærksomhed på det de gør, på det de har skabt, på deres job, familie og venner. Jo, de er smukke skabninger lige som roserne er smukke skabninger af rosenbusken. Men når du giver al din opmærksomhed til disse ydre skabelser, så vil de begynde at visne, tørre ind og blive fuldstændig utilfredsstillende. Sådan behøver det ikke at være!

Ved at rette al din opmærksomhed på dit indre selv, finder du det der er virkeligt tilfredsstillende og fuldbyrdende. Din "rod," så at

sige, er kilden til din glæde og tilfredshed. Når din virken i verden stammer fra resultatet af dine indre ønsker, din indre væren, så bliver livet totalt fuldbyrdet.

Dit ydre er ganske simpelt en refleksion af dit indre. Dette er det samme som at sige at dit ydre er blomsten og dit indre er roden. Når du vander roden (ved at give den opmærksomhed, ved at værdsætte den, takke den og elske den), så blomstrer det ydre. Faktisk så kan dit ydre blive den mest enorme og pragtfulde blomst du overhovedet kan forestille dig. Men så snart du mister fokus på det indre, begynder blomsten at falme og forgå. Det er det de fleste mennesker gør i verden i dag. De er opslugte af deres "blomster" og glemmer deres "rod," kilden til den de er. Så naturligvis (og tydeligvis) er der stress, utilfredsstillelse, ufuldbyrdelse og bitterhed - som hos en falmende blomst. Men ganske enkelt vand roden, og blomsterne udfolder sig igen i en mangfoldighed af farver og dufte og skønhed.

Hvad sker der med falmende, visne blomster? De falder til Jorden og bliver til nyt muld. Frø spirer i denne muld. Frøene for indre fokus gror ekseptionelt godt i denne muld. Når disse frø bliver vandet udvikler de sig til en kæmpe rod, og så udvikler roden blomster. Så det er klart at der er utilfredshed og stress i denne verden. Men det er en muld, der er fugtig og sort og hvor ny vækst kan opstå.

Vil du være ulykkelig, ufuldbyrdet og fuld af stress? Nej, selvfølgelig ikke! Så derfor leder du efter løsninger, lykkens frø. Og idet vi lever i et univers af begær, hvad der søges er fundet. I mit tilfælde, fandt jeg løsningen i form af Ishayas' Ascension indstillingerne. Der skete en hurtig vækst. Jeg anser mig selv for at være meget heldig.

Jeg fandt at Ascension indstillingerne trak mig indad, hurtigt og let. Selvfølgelig var der gammel stress og følelser af frustration, der dukkede op, men det var den mørke muld, hvor spirer gror. Du behøver ikke at foretage dig noget for at få frø til at gro. Det sker automatisk efter de er plantet og vandet (ved opmærksomhed på dem).

Og så dukker der en stilk op. Denne stilk er stilken af tillid. Hvordan ved vi at der vil komme en blomst på denne stilk? Det ved vi heller ikke. Men vi tror på at der vil, fordi vi har set mange andre planter blomstre på samme måde. Mange, mange har fulgt denne sti og alle, uden undtagelse, som fortsatte med at vande roden, har fundet fuldbyrdelse indefra.

Ved at have tillid til vores univers, ved at tro på at alting går fuldstændig som det skal, bliver stilken kronet med en smuk blomst af fred og fuldbyrdelse.

Så hvad skal vi foretage os i verden? Ingenting. Det virkelige spørgsmål er: når du kigger ind i dig selv, hvad finder du? Og hvad vil du foretage dig derfra? Dette vil bringe dig alt hvad du nogensinde har søgt eller nogensinde har begæret. Det er indgangen til alt!

Og det er derfor vi går ind.

Mere på dansk om Ascension på www.how.to/ascend