



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 ingen ting?

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.

For 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 hæslet.

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 fuldt 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.