

SAMTALE

Vigdís Garbæk

I

Det vi skal samtale om har ikke sitt hjem i tanken.

Du spør:

Hva er det Sanne uttrykk ?

Jeg svarer deg:

Det Virkelige Ordet er stumt.

Det første ordet er Sannhet.

Det Virkelige Uttrykk er skjult.

Det første uttrykk er det Sanne uttrykk.

Det Sanne uttrykk er det samme som: Jeg Er.

Det Sanne uttrykk ligger skjult i mennesket.

I mennesket ligger både maskene og det Sanne uttrykk.

Maskene må forkastes for at det Sanne uttrykk,
det virkelige Mennesket, skal tre klart frem.

Du spør:

Hvordan kan jeg finne mitt Sanne uttrykk?

Jeg svarer deg:

Du må ville ditt eget liv, og du må ville deg selv.

Å være seg selv er det Sanne uttrykk.

Vil du virkelig ditt liv,
eller vil du ha et annet du forventer er bedre?
Vil du virkelig deg selv,
eller søker du kun et annet selvbilde?
Hvis du ikke vil ha deg selv og ditt liv,
hvordan kan du da finne ditt Sanne uttrykk?

Å ville seg selv er å ville gå bak maskene,
både de grove og de fine,
for å uttrykke det du venter av deg selv.

Ingen finner ro før det er gjort.

II

Du spør:

Hva er maskene?

Jeg svarer deg:

De grove maskene bruker du til å gjemme deg bak
for å skjule din utrygghet.

De fine maskene er nedarvede mønstre du tror er virkelighet

Å føde seg selv er å fri seg fra alt som ikke er nytt,
alt som ikke er unikt, alt som ikke er deg.

Du sier:

Uten noe å skjule meg bak er jeg så naken.

Jeg svarer deg:

Kle deg med tillit, og du er aldri naken.

Du spør:

Tillit til hvem, tillit til hva?

Jeg svarer deg:

Virkelig tillit er ikke rettet mot noe eller noen.

Den tillit du snakker om, er ikke tillit,
men et ønske om å leve i verden uten sår,
og brukes til å få noe eller legge noe fra seg.

Å leve i verden med tillit er å ikke ønske seg noe,
ikke forvente noe.

Det er ikke vanskelig å ha tillit,
hvis du ikke søker utkomme av tilliten.

Ved å ha ønsker og forventninger
har du laget en tenkt fremtid som er låst fast i din fortid.
Du er aldri fri til å Være, men er alltid et bilde på din fortid.

Hver gang du strekker deg etter et ønske eller et mål,
forlater du Nuet, og å forlate Nuet
er det samme som å forlate seg selv.

Det sanne deg finner du bare i tilstedeværelse.
Idet du har tanker om fremtid og fortid,
reiser du vekk fra deg selv, tilstedeværelse, tillit, hvile.

III

Du spør:

Hva er tilstedeværelse?

Jeg svarer deg:

Livet.

Du sier:

Fortell meg om Livet.

Jeg svarer deg:

Det var en fisker som ikke visste

hvor han skulle kaste sitt garn.

Han kastet garnet i brakkvannet fra i går,

og han kastet garnet i drømmen om i morgen.

Alt han trakk opp var uspiselig.

Kast du ditt garn i det evig friske oppkomme,

hvor ingenting er fra i går,

og det finnes ingen drømmer om i morgen.

Der vil du finne Livet, kilden som nærer seg selv.

Du sier:

Hvem ønsker ikke å kaste sitt garn i Livets kilde?

Hvem vil ikke ha det rene vann?

La meg få spørre deg:

Er du villig til å gi opp ønsker og forventninger?

Tåler du den stillheten som oppstår

når du ikke lenger styrer din tilværelse

med tankene fra i går og drømmene om i morgen?

Jeg vil snakke til deg om viljen.

Å ville ha har ingenting med viljen å gjøre.
Viljen til å gjøre det du *må* og ikke det du vil,
det er viljen.
Og det du *må* er ikke det verden krever,
men det du krever av deg selv.

Viljen er det som ikke tar hensyn
til hverken glede eller smerte.
Med sitt hjem i det Virkelige søker den
å lede deg frem til deg selv.

Å gjøre det du *må*, er å følge Stillheten,
det Virkelige, i deg selv.
All handling som kommer fra Stillheten,
er Sann handling.
Den er urokkelig i sin stillhet og etterlater ingen uro.

Enhver handling som utgår fra et ønske
om få et liv du vil ha, er en manipulert handling.
I dette bor forventninger,
som igjen bringer skuffelser eller gleder, men ingen ro.

Du opplever tilstander og tror det er livet.

Du foretrekker det ene fremfor det andre.

Livet er noe annet enn tilstandene som kommer og går,

livet er bakenfor alle tilstander.

Legg ikke vekt på tilstandene.

Manipuler ikke frem et liv du tror du foretrekker.

Lite vet du at det er å lede seg selv vekk fra seg selv.

IV

Du spør:

Hva er Stillheten?

Jeg svarer deg:

Den stillheten du snakker om,
er den som lik sne legger seg over marken av uro.

Den skjuler uroen for en liten stund,
men det som ikke er avklart i deg selv,
vil igjen se dagens lys.

Sneen vil trekke seg tilbake og uroen kommer frem.

Den stillheten er ikke Stillheten.

Stillheten er Evigheten er Det vi ikke kan si noe om.

Du spør:

Hvor kan jeg finne Stillheten?

Jeg svarer deg:

Stillheten Er, men du gjenkjenner den ikke,
fordi tåken av uro er for tett.

Du spør:

Hva er det som skaper denne tåke av uro?

Jeg svarer deg:

Uvitenhet.

Du spør:

Hvor finner jeg den viten
som får tåken til å vike?

Jeg svarer deg:

I deg selv.

Det finnes øyeblikk i Livet som er så sterke
at du faller ut av ditt vane-Jeg.
I denne Stillheten skimtet du veien til deg Selv.
I denne Stillheten var du.
Borte for deg selv fant du deg Selv.

Forstår du verdien av dette øyeblikk?
Forstår du at denne Stillheten er veien til deg Selv?

Det veiløse Jeget kastes som et støvkorn
i vinden.

I sin natur dømt til hvileløs vandring.

Fall ikke for trangen til å følge vane-Jegets
fristende løfter.

Ta dette øyeblikk på alvor.

Følg Stillheten i deg Selv.

Den som har entret veien til seg Selv,
har ikke lenger ønsker og forventninger til Livet,
men har tatt bolig i Hjertets Stillhet.

V

Du sier:

Jeg har så mange uttrykk
at jeg ikke lenger vet hvem eller hva jeg er.
Når jeg søker i meg selv,
kommer en uendelig rekke muligheter til syne,
som alle krever å være meg.

Jeg svarer deg:

Du tror det å være seg selv
er å være et noe - det ene eller det andre.
Når jeg sier å være, så leter du etter et noe.
Uten et noe føler du ikke eksistens.
Uten et noe å være, intet liv.

Dette er ikke å være seg Selv.

Å være seg Selv
har ingenting med egenskaper å gjøre.
Å gjøre seg kjent med egenskapene
er å kjenne alle sine sider.

Å tømme seg selv
for tilknytningen til egenskapene
er å falle inn i seg Selv.

Å falle inn i seg Selv
er å Være.

Du spør:

Er egenskapene tåken som hindrer meg i å se meg selv?

Jeg svarer deg:

Det er når du misforstår, og tror at egenskapene er deg,
du hindres av uvitenhetens tåke i å se deg Selv.

Egenskapene brukt sammen med Livets evige bevegelse
skaper muligheten for deg til å finne hjem.

Egenskapene er lik en hest som står uvirksom
før du setter deg opp og tar den i bruk.
Det er du som er livet og får egenskapene til å leve.
Det er du som er herre over alle dine sider,
og ikke de som er herre over deg.
Men hvis du villig gir fra deg tømmene,
tar de så gjerne over.

Å ikke ha kunnskap om alle dine sider,
gjør dem til herren, og deg til en viljeløs dukke
på egenskapenes rygg.
Du blir ridd uten mål og mening.
Din lengsel blir aldri brakt til opphør,
og ditt hjem står tomt.

Lær alle dine sider å kjenne,
så styrer du dem og ikke de deg.

VI

Du spør:

Med hvilke redskaper kan jeg finne frem?

Hvordan kan jeg lære alle mine sider å kjenne?

Jeg svarer deg:

Du må ha en trang som går hinsides alle lyster.

Dine redskaper er skjelneevnen og konsentrasjonen.

Til hjelp har du det i deg som vet,

og uroens lovmessighet før fullendt handling.

La meg først minne deg på viljen;
trangen som har sin bolig i det Virkelige
og ikke lar seg påvirke av dansen
mellom glede og smerte.

Videre vil jeg snakke om skjelneevnen.
Hvordan bruker du dette dyrebare redskap?

Kaster du bort
denne dyrebare evne
på å måle og veie andres liv?

Kaster du bort
denne dyrebare evne
på å måle din verdi opp mot en annens?

Ingen har fortjent
å bli sett opp til eller sett ned på.
Se rett på menneskene.
Det har både du og de fortjent.

Vet *du* hvor langt en annen skal gå?
Hvor langt kan du se i rekken av årsak og virkning
for å bedømme livsførselen til en annen?

Det eneste du kan bruke vurderingen til,
er å se hvem *du* er.
Din vurdering forteller deg alt om deg selv,
men ingenting om den andre.

Vet du ikke at alle uttrykk er unike?
Hvorfor skulle Naturen gjenta seg selv?
Den evige utfoldelse er spontan
og kjenner gjentakelsen kun som løgn.

Å være seg selv er å finne frem til dette unike uttrykk
som aldri har vært, som aldri kommer tilbake,
og som bare kan uttrykkes av deg.

Skjelneevnen er å kunne skille dette unike
fra det som kun er gjentakelser.

Skjelneevnen er å kunne skille det Virkelige
fra det uvirkelige, skille Sannhet fra usannhet.

Det er ikke vanskelig å skjelne det verdifulle
fra det uten verdi,
hvis du legger fra deg din verden,
hvor mer eller mindre rår grunnen.

La meg snakke om de to formene for konsentrasjon:

Den konsentrasjonen
som er rettet mot et punkt,
og
den rene konsentrasjon
som er konsentrert i seg selv.

Den første er ut av, den andre hvilende i.

Den konsentrasjonen
som retter seg mot noe og lukker alt annet ute,
er viktig når du skal finne årsaken til uroen
i deg selv.
Den brukes til å holde oppmerksomheten
mot det du vil forstå,
og hindrer suget fra vane-jeget
å trenge inn.

Den er pilen som treffer sitt mål.

Bruker du denne dyrebare evne til någ?

Bruker du denne dyrebare evne til selvopptatthet.

Den rene konsentrasjon,
som er konsentrert i seg selv, er den Våkne hvile.

Urokkelig.
Lik et klart speil.

Den kjenner ingen mål.
Den finnes i deg selv,
men er hverken i det indre eller ytre.

VII

Den første hjelperen, det i deg som vet,
blir ofte forstått på to måter.

Samvittigheten av tid.
Samviteren av Tidløsheten.

Samvittigheten av tid
har sitt hjem i det tillærte,
og har gjentagelsen som sannhet.

Samvittigheten av tid
står alltid i avhengighetsforhold
til verdens tanker om seg selv.

Samviteren av Tidløsheten
er det i deg som vet og er vitne til ditt liv.
Den søker ikke godkjenning av verden,
men følger lovmessigheten
som ligger til grunn for alt liv.

Samviteren av Tidløsheten
er det du egentlig er,
men som du bruker som speil eller Vei
til du selv er Viteren.

Samvittigheten av tid
er den som lar deg tro du blir skyldfri
ved å piske deg selv,
lar deg tro anger gjør deg hel,
og at tilgivelsen bygger broer,
og at avgrunner derved opphører.

Samviteren av Tidløsheten
blir ikke blendet av din anger,
setter ikke pris på din skyldfølelse,
vet at avgrunner ikke opphører med broer.

Anger og skyldfølelse
er intet vern mot gjentagelsen.

Broer er ingen evig konstruksjon.

Samviteren av Tidløsheten
vet at bare klarhet bringer det hele til opphør
og forlanger absolutt ærlighet.

Bare klarhet
tar kraften fra lysten til å gjenta.
Bare klarhet
ser lenger enn offer og skyldner.

Uten offer og skyldner,
ingen av grunn å bygge broer over.

Lytter du til samvittigheten av tid
eller Samviteren av Tidløsheten?

Den andre hjelperen,
som er uroens lovmessighet før fullendt handling,
er utilfredsstillelsen som driver alt videre,
da trangen i eksistensen er fullbyrdelsen av potensialet.

Spørsmålet søker sitt svar.

Når svaret er funnet,
finnes hverken spørsmål eller svar,
bare stillheten som fremkommer ved fullendt handling.

Du er spørsmålet som søker sitt svar.

Uroen er hjelpen du har til å finne frem til fullbyrdelsen
av ditt potensiale.

Finnes uro, er ikke svaret rett.

Bruker du uroen til å lytte deg frem til roen,
eller prøver du å dekke den til med mer uro.

VIII

Våg å se deg selv.

Lær alt ved deg selv å kjenne,
så intet er deg fremmed.
Du må ville se det hele,
både det du ønsker
og det du ikke ønsker å vite
om deg selv.

Det du vil vite, renner frem lik en villig bekk.
Det du ikke vil vite,
er som vannet hindret av kvister og døde blader.
I stillstanden endres det langsomt
fra å være livgivende, til brakkvannet
som forgifter ditt liv.

Alt du løper fra forfølger deg for å forløse deg.

Om du våger dette nakne øyeblikk,
åpnes tilgangen til deg selv,
og du er aldri mer alene.

Alene er å ikke ha tilgang til seg selv.
Det er den virkelige ensomheten.

Denne avstanden du har til deg selv,
fyller du med alt det som trekker,
men hva enn du fyller i, og uansett hvor mye du fyller i,
forblir avstanden like stor og ensomheten vedvarende.

Å våge det nakne øyeblikk er ett øyeblikk av smerte,
men et liv i frihet.

Å unngå dette frigjørende øyeblikk,
er å leve uten å ha smakt Livet.

For å vinne den fulle kunnskap om deg selv,
må du ville gå gjennom himler og helveter
før du tilslutt forkaster begge,
finner hvile,
og lik et stille tjern reflekterer alt,
men selv er uberørt.

IX

Du spør:

Hva med min hverdag, min hver-dag?

Det er som om øyeblikkene er over
før jeg får vært i dem.

Hvordan kan jeg finne meg selv,
når jeg ikke engang kan være med meg selv?

Jeg svarer deg:

Sannhet er Veien og Livet.

Å ferdes i sannhet er å være hvilende
midt i det travle.

Sannhet er det som åpner øyeblikket,
så du får vært med deg selv.

Det åpne øyeblikket er Livet.

Du sier:

Min dag er fylt av valg.

Hver gang jeg skal velge,

trekkes jeg i alle himmelretningene.

I min fortvilelse

vender jeg meg mot verden og sier: Velg for meg!

Hør:

Å ikke kjenne seg selv er roten til forvirringen.

Å ikke vite om Veien gjør deg retningsløs.

Å ikke kjenne balansepunktet

gjør deg til en kasteball i ubalansens univers.

For den som lever i Sannhet, gjenkjennes retningen spontant,
og valgets problem løser seg selv.

X

La meg få spørre deg:
Vet du hva Sannhet er?

Du svarer:
Til det må jeg si både ja og nei.

La oss da samtale om Sannhet.

Ditt første spørsmål var om det Sanne uttrykk,
men hvis du ikke kjenner Sannhet,
vil du ikke finne ditt uttrykk,
så la oss sammen se på hva Sannhet er.
Du er født med Sannhet i Hjertet.
Sannhet er ditt balansepunkt.

Uten balansen går du overende.

Alle uttrykk for liv er bærere
av en hemmelig sang som heter Sannhet,
det være seg en lyd, en blomst eller deg selv.

Det er som en sang du har hørt en gang,
som du svakt erindrer og vet at du ikke må glemme.
Du søker å finne den igjen fordi du vet
den er bærer av nøkkelen til din fulle mulighet,
ditt Sanne uttrykk.

Lik en blomsts naturlige trang
til å erfare sin fulle mulighet,
slik er også din trang
til din fullstendige blomstring.

Hør:

Sannhet tilhører tid og har et mangfold av uttrykk.

Enhver har sin Sannhet som han *må* uttrykke.

Din Sannhet er bak forhenget

ingen andre enn du kan trekke fra.

Hvis du heller lytter til en annens sang,

hvordan skal du da kunne gjenkjenne din egen?

Vend ikke deg selv ryggen.

Tro ikke at din Sannhet ligger begravet i en annens have.

Da vil du lik Lot's hustru bli til en saltstøtte.

Da har du gått imot Livet i deg selv.

Still deg ikke i glansen fra en annens sjel.

Finn margen i din egen.

Ditt Sanne uttrykk gir deg følelsen av å være løst fra tid
samtidig som du er i tid.
Vær ditt Sanne uttrykk. I det ligger den egentlige frihet.
Ta deg selv og det du er ytterst alvorlig,
men ikke selvhøytidelig.
Søk å gjenkjenne din sang, og du vil finne balansepunktet.

Det mennesket som lever i, med og som Sannhet,
er i balansepunktet for seg selv.

Dette er punktet for det fullstendige jeget.
Dette punktet kan du gjenkjenne i alle dine
handling, tale og tanke.
Det blir da: Sann handling, Sann tale og Sann tanke.
Alt som ikke er lik dette punktet er ikke rent deg,
og da ikke ditt fullstendige uttrykk.

Når balansepunktet er gjenkjent i deg selv,
kjenner du spontant din egen ubalanse,
og kan bringe den til opphør.
Livets bevegelighet truer ikke lenger din ro.

Balansens mester søker ikke stillstand.

XI

Husker du da vi begynte denne samtalen,
snakket vi om det Virkelige.
La meg igjen for et lite øyeblikk gå tilbake til det.

I det absolutte balansepunkt opphører punktet.
Opphør av punkt er det Virkelige.

Gjennom den naturlige kraften
som trekker alt inn mot kjernen,
trekkes du dypere og dypere
inn i din Sannhet.
Til slutt finnes ikke bevegelsesmulighet.

Da har du kommet så langt inn i deg selv
at Jeget ikke lenger har livsgrunnlag,
og punktet for Jeg opphører.

Dette er: ikke-være, Være.
Dette er den absolutte tilstedeværelse.

I absolutt tilstedeværelse er der ingen til stede.

I ditt absolutte uttrykk finnes ikke du.

I absolutt nå finnes ikke tid.

Stillheten er ikke i tid.

Stillheten har ingen avstand.

Stillheten er ikke-to.

Liv er ikke-to.

Det finnes ikke lenger en som handler,
men livet som lever seg selv.
Alt blir gjort, men av Livet selv.

Å følge det Naturlige er å være Sann.
I dypet av Sannhet finner du Livet.

XII

Nå har du det hele og ikke kun det halve.

Nå kan vi gå videre.

La oss igjen se på valg.

Er du klar over de små valgs betydning
for de store avgjørelser?

Er du klar over at de er knyttet sammen
som mor og barn?

Det ene bærer det andre i seg selv.

Hvordan skulle du kunne vite hva du skal velge,
hvis du ikke tillegger de små valg betydning.

Det er de som former din evne til å ta de store avgjørelser.

Hvordan skulle du kunne holde deg selv ryddet og klar,
hvis du er uryddig i de små valg.

Å ha ditt hus ryddet og klart er å være tilstede i ditt eget liv.

Vær ikke en ubevisst deltager i ditt liv.

Det er din tilstedeværelse i alle livets øyeblikk
som sørger for at du går i den retningen du skal.

Lar du tilstedeværelsen fare,

så reiser tilværelsen så gjerne av gårde med deg,

og før du aner det, befinner du deg på et lite ønsket sted.

Valg er noe annet enn du tror.
Valgene er veien til deg selv.
De synliggjør for deg den du er
i det øyeblikket valget taes.

Velg utfra ønsket om å kjenne deg selv
og ønsket om visdom.
Ikke velg utfra behovet av å ha verdi i andres øyne
og utfra troen på at det kan gjøre deg verdifull
for deg selv.

Ha din oppmerksomhet rettet mot deg selv når du velger.
Avslør hvilket ansikt velgeren har
og hvilke motiver som ligger til grunn for valget.

Vik ikke tilbake for det ansiktet som viser seg.
Vedkjenn for deg selv hvem du er i valgøyeblikket.

Du sier:

Mener du jeg skal stå naken
i hvert valg?

Jeg svarer deg:

Naken?

Hvordan kan du være naken
når du er kledd i ærlighet.

Den som søker sannhet,
er lik Lyset,
frykter ikke sitt eget mørke,
men setter lysstrålen på det mørke feltet
for å se hva det inneholder.

Feltet blir opplyst, sett og forstått.
Det blir til levd (bevisstgjort) forståelse.

Fra stadig nye ståsteder ser du deg selv og verden
med nye øyne.
Da blir valgene til det de skal være:
synliggjøringen av deg selv og viklingen ut av hele din dybde.

XIII

Veien er å ferdes i sannhet,
at alt usant trekkes opp med roten.
Finnes det så mye som et støvkorn igjen,
er det nok for løgnen til å få feste
og igjen skape et helt univers av usannheter.

Du er ditt eget sannhetsvitne.

Ta i bruk sannhetens speil.

Se i speilet om valget etterlater en uklar flate
eller fortsatt er klart.

For hver visdom du erobrer, blir Veien og du selv tydeligere.

Fra å være en tett mur av forvirring,
forandres det hele til tynnere og tynnere slør.

Når det siste sløret faller, er du det Sanne uttrykk.

XIV

La meg snakke litt om din hverdag.

Du skal vite at jeg mener hverken det ene
eller det andre om ditt levesett.

Jeg sier bare;

Vær våken.

Følg med på det som hender,
da vil du få øye på en lovmessighet midt i det hele.

Jeg sier bare;

Når livet leves på så sett, blir resultatet slik.

Det er ingen mening i å lengte etter et annet resultat,
når du ved din væremåte gjør det resultatet umulig.

Det hele er en enkel lovmessighet,
som ikke tar hensyn til hva du skulle ønske annerledes.

Du kan ikke gå til venstre
og så gråte over at det ikke leder til høyre.

Du kan gråte dine tårer av oppgitthet over at målet ikke nåes,
men husk du går i motsatt retning.

Det er først når du *gir opp* og lytter til lovmessigheten,
at du går i den retningen som leder dit du skal.

Jeg sier ikke: vend om!

Jeg sier ikke: fortsett!

Jeg sier bare: Se!

Lær Livets lover å kjenne,
så undres du ikke lenger over at ditt strev er nytteløst.

Du skal vite:

Med alle valg følger følger.

Se da til at du ved din våkenhet skaper de følger
du kan leve med.

De eneste følgene du kan leve med,
er de som har sitt utspring fra et valg i sannhet.

Det som ikke kommer fra sannhet, skaper i sin natur avstand,
og påfører deg og verden smerte.

Den smerten er riktig nok ikke av det grove slaget
som er synlig og føles av ditt grovere jeg,
men den smerten som oppstår når det skapes avstand til deg selv
og da også til ditt Hjerte, som er Alt.

Hør:

Hver tanke og hver følelse du har, erfares av verden.

Hver tanke og følelse verden har, erfarer du.

Ingen er alene med sitt.

Alene finnes ikke, bare følelsen av ensomhet.

Mangfold finnes ikke, bare følelsen av adskillelse.

Den følelsen er levende så lenge du ikke lever i Hjertet.

Når du lever i Hjertet, som er deg Selv,
er der ingen hverken innenfor eller utenfor,
bare Hjertet som lever seg selv.

XV

Si meg,
har du hørt om de tre lovene:

Handlingens egentlige følger - loven om samtidig virkning.

Det rene Hjerte - loven om motivasjonen bak handlingen.

Den virkelige kriger - loven om fullbyrdet potensiale.

Handlingens egentlige følger - loven om samtidig virkning

Forstå hva det du gjør, gjør med deg.

Forstår du at alle dine tanker

og handlinger gjør noe med deg.

Vet du at din væremåte åpner eller lukker

din tilgang til deg selv.

Vet du hvor mye det koster deg å ikke leve

i henhold til det du i sannhet *må*.

Vet du at det koster deg det egentlige livet.

Vet du at skamfølelsen du har overfor Samviteren i deg,

er så tung å bære at du selv stenger porten til ditt indre.

Vet du at uten Samviteren finner du ikke veien i ditt liv.

Lik en blomst som åpner seg mot dag og lukker seg mot natt,
slik er også du.

I selvsamme øyeblikk du tenker en tanke eller gjør en handling,
reiser det seg spontant fra ditt indre en følelse av lys eller mørke,
åpent eller stengt.

I selvsamme øyeblikk eier du deg selv eller mister du deg selv.
I selvsamme øyeblikk eier du visdommen om handlingen
eller må kjenne gjentakelsens svøpe.

Det rene Hjerte - loven om motivasjonen bak handlingen.

Det er ikke gjennom hva du sier,
men hva du gjør,
jeg ser hvem du er.

Det er med hvilket Hjerte du gjør
det du gjør,
du ser hvem du er.

Du skal vite at verdens øyne ser dårlig.
At du kan slippe unna med mye usann godhet.
Det du ikke vet, er at du kveles av den handling
som ikke har sitt sete i et sant Hjerte.

Gå bak handlingen. Se på motivasjonen.
Bare der vil du finne handlingens sanne ansikt.

Du skal vite at det finnes en
som alltid kjenner motivet bak dine handlinger.
Du skal vite at det finnes en du aldri kan skjule deg for,
DEG SELV.

Den virkelige kriger - loven om fullbyrdet potensiale.

Gå aldri utenom,
men gjennom,
ellers må du gå dobbelt så langt,
og det er det ikke sikkert
du har tid til.

Vet du hva du mister når du ikke tør gå igjennom?
Vet du at du mister din mulighet til å leve
ditt fulle potensiale?
Vet du ikke at du har tilmålt tid?

Du er som en blomst som sier seg tilfreds med stilken
og lar blomstringen være.

Vet du at du er født til frihet.

Vet du at frykten for lidelse har fengslet deg.

Vet du at årsaken til frykten er ditt uforløste selv.

Vet du at veien til frihet går gjennom det uvisse.

Vet du at det er bare når du gir deg det uvisse i vold,
du viser deg selv dit mot og din vilje.

Vissheten om ditt endeløse mot og din endeløse vilje
er skjoldet og sverdet til den virkelige kriger.

Å være levende er å slippe tak i det faste, gå inn i det ukjente
og vinne seg selv.

Hva kan være verre enn å gå igjennom livet uten å våge
og trå igjennom sine egne hindringer.

XI

Si meg,
har du hørt om de to tidene:

Den første tiden er slik at det du gjør,
har betydning for deg og dine.

Den andre tiden er slik at det du gjør,
renner videre og videre i all evighet.

Den tredje er slik at det du gjør,
blir i selvsamme øyeblikk en endret verden.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
fortid, nåtid og fremtid.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
å søke vedvarenhet.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
utvikling innenfor rammen av et liv.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
et adskilt hele i en oppdelt og avgrenset verden.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
at handling har ingen utstrakt virkning.

Den første tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
å ha begynnelse og slutt som sannhet.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
nuets endeløse rekke.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
forvandlingens lov.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
bevissthetens uopphørlige utvikling.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
den inkluderte del i et udelelig hele.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
handlingens følger; som ringer i vann
sprer den seg uten noen gang å finne sitt opphør.

Den andre tiden
bærer i sin natur opplevelsen av
den evighet som har begynnelse men ingen ende.

Den tredje er
øyeblikkets samtidige fødsel og død.

Den tredje er
NY.

Den tredje er
bevissthetens spontanitet.

Den tredje er
hverken del eller hel.

Den tredje er
at handlingen og dens følger oppstår samtidig.

Den tredje ER.

Dette er de to tider og den tredje.

Disse tre ligger til grunn for hvordan du opplever
deg selv, verden og Livet.

Alle dine handlinger springer ut fra en av disse tre.

XVII

Si meg,
har du hørt om de to stedene:

Det første stedet er Adskillelsen.

Det andre stedet er Tilstedeværelse som vei.

Det tredje er å Være.

Adskillelsen.

Ubevisst vandret du i haven.

Du og haven var ett.

Da kom det som et sus gjennom trekrone:

Det finnes mer. Det finnes noe annet.

Du hadde det hele, men uvitende om din rikdom,
lånte du øret til vindens lek.

I selvsamme øyeblikk

ble du til et jeg, og haven til noe annet enn deg.

I selvsamme øyeblikk

ble lengsel født, og utilfredsstillelsen tok plassen til fylde.

Fra nå av er der to når du samtaler med en annen.

Fra nå av er det mer enn *en* vilje i deg.

Et lite skritt til siden og ut av livets naturlige strøm
finnes adskillelsen.

Tilstedeværelse som vei.

Som i et glimt så du lyset fra haven,
i det samme ble du var din Vei.
Tar du bare ett skritt til siden,
vil du kjenne meningsløshetens klamme hånd.

Du spør Veien hvor den leder,
men taushet er dens natur.
Du ser spørsmålets ubetydelighet.
Valget var tatt allerede før du valgte.

Å følge Veien er å følge Livets vilje i deg.

Fra nå av er der ingen avstand
når du samtaler med en annen.
Fra nå av er det bare *en* vilje i deg.

Å våke i livets skiftende dans er Tilstedværelsens natur.

Å Være.

Inn i lyset fra haven falt både haven og du.

Så er alt stille.

Fra nå av er der kun samtalen og ikke to som taler sammen.

Fra nå av er det Livet som vil seg selv.

Det er å Være.

Dette er de to stedene og det tredje.

Disse tre ligger til grunn for hvordan du opplever deg selv, verden og Livet.

Alle dine handlinger springer ut fra en av disse tre.

Nå ser du lerretet, på hvilket du maler ditt liv.

XVIII

La oss så gå videre med det du har på hjertet.

Du spør:

Det å våge og det å gå igjennom er meg så helt umulig.

I det jeg står og skal ta spranget,

hindres jeg av frykt for andres og egen dom.

Jeg satser, kjenner all kraft forlate meg,

skamfull lar jeg alt bli ved det gamle.

Hvorfor maktstjeles jeg slik av redselen for å feile?

Jeg svarer deg:

Når du skjeler til verdens vekt,

kan det hende du fra tid til annen befinner deg i den skålen

som finnes for lett.

Din egen vekt er av et annet slag,

der er det erfaringen som gir den tyngste skålen.

Du strever mot et gitt mål,
et mål ikke gitt av deg selv,
men av andre for deg.

Aldri kan du lykkes, skal du følge andres mål.

Du har *ett* mål, *en* mulighet, *en* lengde.
Om dette vet bare du.

Det skjer en indre død i mennesket
når det ikke får brukt sine muligheter.
Lar du frykten for å feile få vokse seg stor,
kan den kvele hele ditt livsmot.
Tungt bærer du på en ubrukt kraft,
en kraft som blir til følelsen: mitt liv har ingen mening.

Den ubrukte kraften bruker du
til å holde sorgen over ubrukt liv levende.

XIX

La meg få spørre deg:

Hvorfor er det en skam å feile?

Hvorfor tror du du kjenner morgendagen?

Hvorfor dømmer du deg selv

for å ikke vite om det du ikke kan vite noe om?

Vi er alle barn overfor neste øyeblikk.

Hvordan kan du vente av deg selv at du skal gjøre det rette uten noen gang først ha gjort det feil.

Vet du ikke at feilene fra i går er Læremesteren i dag.

Du sier:

Jeg synes jeg gjør samme feilen om og om igjen.

Jeg svarer deg:

Det er ikke nødvendig å gjøre feilen mer enn en gang
hvis du trekker visdommen ut av hendelsen
og tar konsekvensen av det du vet.

Avvik fra rett linje er feil du gjentar så mange ganger
at du glemmer de er feil.

Du sier:

Rådløs står jeg overfor mange av livets valg.

Jeg svarer deg:

Å søke råd er å plante sitt frø på stengrunn.

Frykten har skapt denne ufrie handling,
som aldri leder til egen styrke.

Sørg for at de feil du gjør er dine egne.

Bare da er de til nytte.

Livets bevegelse er bølgene mot stranden, ny erfaring,
hver gang, ny erfaring.

Om du feiler eller ei, så er det ny erfaring.

La meg snakke litt om hva erfaring er:

Handlinger og hendelser er ikke erfaring,
de er bevegelse.

Bevegelsen

bringer alltid med seg muligheten
til å se lenger inn i deg selv og livet.

Først når du trekker ut kunnskapen som finnes i bevegelsen,
blir den til erfaring,
og erfaringen er ikke fullstendig
før alt er gjennomsett og er blitt visdom.

Bruk alt som hender deg, og vend det til visdom.

XX

Du sier:

Igjen dreier det seg om å våge,
og igjen er jeg redd for å tape ansikt,
å bli stående naken.

Jeg svarer deg:

Den som har et ansikt å tape, har en maske å miste.

Du skal vite at masker gir en falsk trygghetsfølelse,
under hersker utryggheten.

Ved stadig å ta masken i bruk, gir du den næring,
den vokser seg fastere og fastere,
til slutt tror du selv at den er deg.

Du skal vite at masken fører et ufritt liv
der den evig og alltid
er tvunget til å følge det mønster som er forventet.
Når du bærer maske,
går du vekk fra sannhet og åpenhet og inn i det trange.

Kjenner du ensomheten bak masken.

Kjenner du sorgen over at ingen noen gang
får kjenne det virkelige deg.

Vet du at du frarøver verden en mulighet til berikelse,
når du ikke viser ditt ansikt.

Du er den vi alle har ventet på,
den som ved sin egen forløsning forløser verden.
Dette er vår alles mulighet,
å forløse oss selv
og stå frem som det virkelige Mennesket.

XXI

Lenge har du stått ved porten og ventet.
Lite visste du at porten var et bilde
på deg selv.

Den er stengt når du har avstand,
åpen når du er tilstedeværende,
og den finnes ikke når du er hel.

Hvor lenge skal du stå og vente?