

Nøkler til  
FORVANDLING

Et bahá'í-perspektiv  
på åndelig vekst

av

LASSE THORESEN

**Baháí Forlag**

Drammensveien 110 A  
0273 Oslo

© Lasse Thoresen, 1993  
2. opplag, februar 2000

ISBN 82-90159-10-2

Vit du at Gud, Herren, råder over usynlige riker som intellektet aldri kan utgrunne og menneskesinnet aldri begripe.

Når du engang har rensset din åndelige sansekanal fra dette jordelivets smuss,

da vil du innånde den ange av hellighet som føres med vinden fra de lykksalige grener i det himmelske land.

Måtte Guds herlighet hvile over deg og over hver Mden som vender om og retter sitt blikk mot Den aller herligstes Rike,

det Rike som Herren har helliget fra å forstås av dem som forsømmer ham og som han har skjult fra øynene til dem som brisker seg overfor ham.

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá», s. 185)

# Takk

til

Sepehr Habibi, Joan Dahl  
for hjelp med renskrivning av manus,  
til Jamil Dybwad, Mahin Bozorgzad  
for nyttige forslag til stoff,  
til Holger Hagan for oversettelse av tre fastebønner

til Arne Kittang, Pål Ødegaard, medlemmer av Nasjonalt  
Åndelig Råd og Nasjonal Fordypningskomité  
for gjennomlesning av materialet og kommentarer,  
til Aud Thiis for korrekturlesning,  
til Tore Skåtun for lay-out, typesetting og oppretting

og sist men ikke minst til  
min kjære hustru Britt Strandlie Thoresen  
for inspirasjon, hjelp til renskrivning,  
rådslagning og praktisk bistand.

# Innhold

Forord av Polin Rafat .....	11
Forfatterens forord .....	13
Brev til leseren .....	17
<b>BAHÁ'I-TROENS SYN PÅ GUD, MENNESKE OG VERDEN .....</b>	<b>21</b>
Menneskets plass i universet .....	22
Guds enhet .....	28
Guds Ord - Skaperordet .....	41
Sjel, ånd, sinn og legeme .....	50
Guds verdener .....	66
<b>ÅNDELIGE ØVELSER .....</b>	<b>87</b>
Viktigheten av bønn og meditasjon .....	88
De grunnleggende åndelige øvelsene .....	91
Bahá'í-holdninger til ulike former for meditasjon .....	93
Meditasjonens fem faser .....	96
Bruken av forslagene til fremgangsmåte i meditasjon .....	101
<b>FASE 1: FORBEREDELSE .....</b>	<b>103</b>
Generelt om forberedelses-fasen .....	103
Åndelig øvelse 1.1 – Renselse .....	104
Avvaskelse .....	104
Avvaskelse uten vann .....	105
Åndelig øvelse 1.2 – Å gjennomarbeide dagsrester .....	106
Åndelig øvelse 1.3 – Bruk av Det Største Navn for å rens tankene før bønn .....	107
Åndelig øvelse 1.4 – Naturmeditasjon .....	107
<b>FASE 2: TILEGNELSE .....</b>	<b>109</b>
Generelt om tilegnelsesfasen .....	109
Åndelig øvelse 2.1 – Lesning av skriftene morgen og kveld .....	110
Åndelig øvelse 2.2 – Utenatletting .....	111

Åndelig øvelse 2.3 – Studium av Skriftene .....	114
Orientering .....	114
Grundigere tekststudium .....	114
Gjenfortelling .....	114
Gjenoppfriskning .....	115
Utforskning av et emne .....	115
Merk deg spørsmål .....	116
FASE 3: INNLEVELSE .....	117
Generelt om innlevelsfasen: .....	117
Å gripes av Guds Ord .....	117
Å engasjere kropp og følelse .....	118
Åndelig øvelse 3.1 – Daglig fremsigelse av en av	
de obligatoriske bønnene .....	120
Hvem loven er bindende for .....	120
Individuell fremsigelse .....	121
Avvaskelse .....	121
Tidspunkt .....	121
Tilbedelsespunktet .....	122
Kropsstilling .....	123
Fritakelse under utrygge forhold .....	123
Åndelig øvelse 3.2 – Overholdelse av fasten .....	124
En årlige periode avsatt for fasten .....	127
Fra soloppgang til solnedgang .....	127
Hvem som bør overholde fasten .....	127
Å faste i en annen måned enn den som er avsatt for dette .....	128
Åndelig øvelse 3.3 – Fremsynging/resitasjon .....	129
Åndelig øvelse 3.4 – Gjentakelse .....	131
Åndelig øvelse 3.5 – Aktiv bruk av de indre sansene .....	132
Utvikling av de indre sansene .....	132
Innlevelse i situasjonsbilder fra bahá'í-historien .....	134
Åndelig øvelse 3.6 – Innsøvnig og oppvåkning .....	136
Aftenbønn .....	136
Morgenbønn .....	137
Bruk av Det Største Navn morgen og kveld .....	139
Åndelig øvelse 3.7 – Tolkning av metaforer .....	140
Åndelig øvelse 3.8 – «Tenn i dine elskedes hjerter din kjærlighets ild» .....	142

Åndelig øvelse 3.9 – «Hvert lem på mitt legeme synes begavet med en tunge som herliggjør deg» .....	144
Åndelig øvelse 3.10 – Ihukommelsen av Guds Navn .....	146
FASE 4: INSPIRASJON .....	150
Generelt om inspirasjonsfasen .....	150
Forutsetninger for inspirasjon .....	150
Hvordan å forholde seg til inspirasjon .....	153
Åndelig øvelse 4.1 - Bønn .....	159
Åndelig øvelse 4.2 - Den sanne søkers vei .....	166
Åndelig øvelse 4.3 - Nittifem gangers gjentakelse av Det Største Navn .	171
Loven om 95 gangers daglig gjentakelse av Det Største Navn .....	171
Betydningen av "Det Største Navn" .....	172
Praktiske forslag til utførelse av meditasjonen .....	173
Å glemme alt uten Gud og påkalle hans ånd .....	175
Å holde tronsalens dører åpne .....	177
Å bli en ren kanal for ånden .....	179
Åndelig øvelse 4.4 – «Jeg vitner om min fattigdom og din rikdom» .....	180
FASE 5 : HANDLING .....	186
Generelt om handlingsfasen .....	186
Forholdet mellom ånd og handling .....	186
Viktige områder for handling .....	189
De lovene som gjelder for bahá'íer i Vesten i dag, er : .....	191
Åndelig øvelse 5.1 – Selvransakelse .....	198
Generelt om selvransakelse .....	198
Refleksjon over hva man bør gjøre før døden kaller en til regnskap .	200
Omlegging av vaner .....	201
Vurdere dagsforløpet .....	203
Å «megle» mellom motstridende viljer i en selv .....	204
Åndelig øvelse 5.2 – Bønn og handling .....	207
Åndelig øvelse 5.3 – Skuddbønn .....	208
Åndelig øvelse 5.4 – Påkallelse av Guds beskyttelse .....	209
Bønn for beskyttelse .....	209
Beskyttelse mot skremmende naturfenomener .....	210
Åndelig Øvelse 5.5 – Rådslagning .....	211
Rådslagning – grunnvullen i den nye verdensorden .....	212

Rådslagning – fundamentalt i alt vi foretar oss .....	215
Særtrekk ved bahá'í-rådslagning .....	216
Syv forutsetninger og to betingelser for en riktig bahá'í-rådslagning .....	217
Fremgangsmåte under rådslagning på råd og komitéer .....	220
Åndelig Øvelse 5.6 – Kampen mellom menneskets høyere og lavere selv .....	226
Det høyere og det lavere selv .....	226
Hvordan forholde seg til vanskelige følelser .....	229
Moderasjon – kjærlighet .....	239
Vendepunktet – å be om tilgivelse .....	241
Åndelig Øvelse 5.7 – Offerets og selvforsakelsens vei .....	246
Å komme Gud nær .....	246
Offerets mysterium og dynamikk .....	249
Tjenestens gledesfylte ånd .....	251
Offerets grenser .....	253
Å utvikle et rent, godt og strålende hjerte .....	258
Åndelig Øvelse 5.8 – Å møte prøvelser og lidelse med strålende tilfredshet .....	263
Lidelsen: en nødvendighet i den materielle tilværelsen .....	264
Tap av nære mennesker .....	269
Hvilke holdninger vi bør innta overfor lidelser og prøvelser .....	271
Praktiske forslag for å gjennomarbeide personlige kriser .....	274
Underkastelsen under Guds vilje .....	286
ETTERORD .....	292
TILLEGG I .....	296
Sang av bønner .....	296
1. Valg av bønn .....	296
2. Betoning .....	296
3. Resitasjonstone .....	297
4. Grunntone .....	297
5. Gjennomgangstoner .....	297
6. Dreietoner .....	298
7. Frase-inndeling .....	299
8. Forflytning av resitasjonstoner .....	299

9. Ornamentikk .....	300
10. Valg av skala og modus .....	301
11. Modulasjon .....	302
12. Melodiske mønstre og motiver .....	303
TILLEGG II .....	310
Mer om fasten .....	310
TILLEGG III .....	328
Mer om meditasjonen over Det Største Navn .....	328
Symbolsk læring .....	328
Holdningen til egne feil .....	329
Å unngå fortrenkning .....	331
Løsrivelse .....	332
Sammensetting av meditasjonen over Det Største Navn med andre meditative teknikker .....	336
Synkronisering av Det Største Navn og åndedrettet .....	336
Meditasjonen over Det Største Navn og ringstenssymbolet .....	337
Andre måter å benytte Det Største Navn .....	338
Helbredelse .....	338
Resitasjon av Det Største Navn med honning .....	338
Bruk av Det Største Navn som hilsen .....	339
TILLEGG IV .....	340
Veiledning i å arrangere fordypningshelger for bønn og meditasjon .....	340
Selvvurdering av ditt åndelige næringsinntak .....	344
Litteratur .....	347
Liste over bahá'í-litteratur tilgjengelig på norsk .....	350
Om forfatteren .....	351

# NØKLER TIL FORVANDLING

## Forord av Polin Rafat

Forvandling og forandring er iboende egenskaper i alt som er til. Naturens mest gripende undere skjer når det svarte kullet omdannes til diamant, når et lite frø blir til et himmelhøyt tre eller når larven forvandles til sommerfugl. I menneskets verden er evnen til forvandling enda mer forbløffende. Mennesket har et følelsesmessig, intellektuelt, åndelig og sosialt potensiale som er grenseløst og utrolig. Bahá'u'lláh, grunnleggeren av bahá'í-troen, har sammenliknet mennesket med en gruve rik på edelstener av uvurderlig verdi, og hevder at mennesket har en iboende evne til å gjenspeile og åpenbare alle sin Skapers egenskaper og krefter. Religionens rolle er å få i stand en altomfattende forandring i individ og samfunn. Som Bahá'u'lláh selv sier:

*«Er ikke siktemålet med enhver åpenbaring å utvirke en forvandling i hele menneskehetens karakter, en forvandling som vil manifesteres både i det ytre og indre, som vil påvirke både dets indre liv og dets ytre kår?»*

(Bahá'u'lláh, «Kitáb-i-Iqán» s. 240).

Det største behov i vår tid er å gi hele menneskeheten dens verdighet og ære tilbake. En åndelig gjenfødelse av individ og samfunn er den største utfordring menneskeheten nå står overfor.

I denne bemerkelsesverdige boken blir den motiverte student hjulpet til å oppnå en forståelse av menneskets plass i skaperverket, belyst ved bahá'í-troens hellige skrifter. Han lærer skritt for skritt hvordan han kan forandre sine holdninger og sin livsstil, hvilke metoder han kan benytte i sin søken etter større fullkommenhet og hvordan han således kan erverve seg de evner han trenger for å tjene menneskeheten best mulig. Formålet med personlig forvandling er å

skape et verdenssamfunn fundert på åndelige og moralske verdier, en sivilisasjon som oppfyller det håp som næres av alle verdens folkeslag: å se Guds lovede Rike grunnlagt på denne jord.

Bokens tilnæringsmåte er på samme tid åndelig og systematisk. Det meste av innholdet er hentet direkte fra bahá'í-kilder, men forfatteren tilbyr også personlige råd som kan være til hjelp for endel av leserne i deres åndelige søken. Boken er lettlest og personlig i tonen, noe som reflekterer Lasse Thoresens grundige forståelse av de emner som tas opp til diskusjon. De dyptloddende åndelige sannheter boken omhandler, gjøres dermed tilgjengelig for de aller fleste.

Dette er den første bok om bahá'í-læren skrevet av en norsk forfatter. Den representerer således en historisk milepæl for bahá'í-samfunnet i Norge. Man kan virkelig håpe at dette vil bli den første i en rekke av opplysende bøker om bahá'í-troens utallige fasetter .

*Trondheim medio september 1992*

*Polin Rafat, Kontinental Rådgiver.*

## Forfatterens forord

Denne boken er blitt til i en bestemt situasjon og for å dekke et bestemt behov. Situasjonen er definert av den fattighet på ånd som preger det moderne, vestlige by- og industrisamfunnet. Behovet er å finne frem til kilder for åndelig fornyelse og kraft for enkeltmennesker. Det Universelle Rettferdighetens Hus - det høyeste åndelige og administrative organ i bahá'í-religionen i dag - beskriver årsakene til og følgene av denne situasjonen slik:

*«Europa har lidd så forferdelig i tidligere århundrer på grunn av forfølgelser og konflikter inspirert av religiøse forskjeller og fanatisme at det er oppstått en bølge av avsky mot religion. Mange europeere er blitt skeptiske og foraktelige overfor religiøse aktiviteter, og motvillige både til å diskutere religiøse emner og til å tillegge troens kraft noen betydning. Dette frafall fra religionen har i betydelig grad forsterket materialismens utbredelse, og har frembrakt en kombinasjon av fysisk velvære og åndelig uttørkning som får katastrofale resultater for befolkningen, både sosialt og psykologisk.*

*Denne intellektuelle og emosjonelle atmosfæren skaper problemer for bahá'í-samfunnet på to måter. Virkningen den har på en stor del av ikke-bahá'í befolkningen, gjør det vanskelig for bahá'íene å formidle budskapet til andre. Virkningen på bahá'íene er mer subtil, men ikke desto mindre skadelig; hvis den ikke bevisst bekjempes, kan den lede de troende til å forsømme de åndelige øvelser som er selve kilden til deres åndelige styrke og næring for deres sjeler.»*

(Brev fra Det Universelle Rettferdighetens Hus, 1/9-1983, til NÅR i Norge.)

Når man blir medlem av bahá'í-religionen, tar man - mer eller mindre bevisst med seg atferds- og tankemønstre fra sin egen bakgrunn, og fortsetter å bruke dem i sin tilnærming til Troen. Mange mennesker fra Vesten som har mistet enhver kontakt med åndelige og kontemplative tradisjoner, har behov for å starte helt fra bunnen av med konkrete anvisninger for å legge opp hva vi kanskje kunne kalle et treningsprogram for sine åndsevner. I vestlig kultur er det imidlertid vanskelig å finne klare forbilder på hvordan man kan nærme seg en hellig tekst i meditasjon og bønn. Mange som har et oppriktig ønske om å arbeide med sin åndelige utvikling, ville nettopp trenge slike forbilder og anvisninger for å gjøre dette på en mer systematisk og målbevisst måte. Her kommer bahá'í-skriftene til hjelp. Disse gir oss en serie med ansatser til ulike typer meditasjon og bønn. Noen av disse er klart beskrevet. Andre er bare antydning, i detaljene for å utføre anvisningen forutsettes kjent. Det er jo slik at bahá'í-skriftene er blitt til i en kultur der meditative aktiviteter - hva enten de bevisst oppfattes som sådanne eller bare inngår som en del av et kulturmønster - er naturlige innslag i dagliglivet.

Det har derfor vært et sentralt anliggende for meg i denne boken å sette opp konkrete, pedagogiske modeller for hvordan ulike åndelige øvelser og meditativ aktivitet relatert til bahá'í-skriftene kan utføres. Det må understrekes at slike pedagogiske modeller ikke har noen bindende autoritet, og bare må sees på som en hjelp og stimulans for den enkelte til å komme i gang. At mangfoldet av åndelige øvelser er så stort, er en konsekvens av det faktum at det ikke bare er én metode for meditasjon som er saliggjørende i bahá'í-sammenheng. Her er det rikelig plass for mennesker av ulike legninger, temperament og kulturelle bakgrunnen. Dog er det viktig ikke å tape av syne de seks fundamentale, enkle åndelige øvelser som er selve grunnstammen i en bahá'ís åndelig liv (se neste kapitittel: «Brev til leseren»).

Å utvikle slike pedagogiske modeller for åndelige øvelser har vært en klart formulert del av den «Seksårs-plan» som Nasjonalt Åndelig

Råd for Bahá'íer i Norge presenterte i 1987. Utviklingen av slike pedagogiske modeller inngikk i et overordnet mål som var å finne i tilnærmingen mellom vår norske/nord-europeiske kultur og bahá'í-religionen. I planen heter det:

«... den fjerde epoken i Troens formative tidsalder kjennetegnes ved at de nasjonale åndelig råd selv formulerer sine planer ... Desentralisering av planleggingen har åpnet for at hvert enkelt nasjonale råd kan tilrettelegge sine aktiviteter og måten å presentere Troen på således at de bedre blir tilpasset kultur og folkelyne i hvert land...

... [En dypere forankring i Pakten] må gå hånd i hånd med at vi utvikler en inderligere åndelighet: Hver og en må vi bestrebe oss på å øke renheten, dybden og hengivelsen i våre egne bønner og meditasjoner. Vi må hjelpe hverandre med å finne nye måter å tilnærme oss bønn og meditasjon på, f.eks. ved å hente frem ubrukte potensialer i bahá'í-skriftene, slik at vi overvinne de stengsler vi ofte opplever at en vestlig materialistisk kultur har satt for oss.»

(«Norges Seksårs-plan 1986-1992», s. 2-3.)

Denne boken er blitt til som ledd i oppfyllelsen av dette mål i seksårs planen. Materialet er blitt til litt etter litt, og er prøvet ut og kontinuerlig revidert ved fordypningshelger i bahá'í-samfunnet.

Sentralt i denne boken står selvsagt sitatene fra bahá'í-religionens hellige skrifter. Disse sitatene er av:

- Bahá'u'lláh (1817 - 1892), bahá'í-troens grunnlegger og midtpunktet for den Hellige Ånds kraft i denne epoke av menneskehetens historie.
- Báb (1819 - 1850), forløperen for bahá'í-åpenbaringen.
- 'Abdu'l-Bahá (1844 - 1921), Bahá'u'lláhs sønn, av ham utpekt som Troens fortolker etter hans bortgang, og det sanne eksempel for alle tilhengere av hans Tro.

- Shoghi Effendi (1897-1957), 'Abdu'l-Bahás sønnesønn og Troens «Beskytter», av 'Abdu'l-Bahá utnevnt som den eneste autoriserte fortolker av Troens skrifter.
- Det Universelle Rettferdighetens Hus (opprettet i 1963), det høyeste administrative organ i dagens bahá'í-verden, som fungerer etter retningslinjer nedlagt i bahá'í-skriftene, og som av Bahá'u'lláh selv er lovet hans ufeilbarlige ledelse.

Alle sitater som er forfattet av disse, er i fremstillingen merket med *kursiv*, og bør studeres med ettertanke av enhver bahá'í. Alt det øvrige som står i boken, er til syvende og sist tanker og erfaringer som står for forfatterens egen regning. Det blir opp til den enkelte å finne om det er noe av dette som kan være til gagn for hans/ hennes åndelige vekst.

## Brev til leseren

*Kjære leser,*

Den boken du nå har foran deg, kan inneholde nøkler til en personlig, åndelig forvandling av ditt liv. Hvilken nøkkel som best vil kunne låse opp ditt hjertes skattkammer, må du selv finne ut gjennom prøving og erfaring.

Kanskje føler du deg etter å ha tittet på bokens mange forslag til meditative og åndelige aktiviteter, overveldet over mengden med forslag til mulige meditative aktiviteter. Jeg som har skrevet boken, er selv overrasket over hvor mange ansatser til ulike typer meditasjon som faktisk er å finne i bahá'í-skriftene. Det kan være en trøst å vite at svært få av forslagene som beskrives er absolutte forutsetninger for at din sjel skal vokse og utvikle seg i den åndelige verden; disse forutsetningene er klart formulert av Det Universelle Rettferdighetens Hus i form av seks enkle punkter. Disse er kort og godt:

- daglig å fremsi en av de obligatoriske bønnene med et rent og hengivent hjerte
- daglig å lese i de hellige skrifter, minst hver morgen og kveld, med ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke
- be og meditere over læresetningene, slik at vi kan forstå dem dypere, oppfylle dem med større trofasthet, og formidle dem med større nøyaktighet til andre
- daglig å bestrebe oss på å bringe vår atferd mer i samsvar med de høye idealer som fremsettes i læren
- å undervise Guds sak
- å arbeide uselvisk i vår tjeneste for Saken og i utførelsen av våre yrker

De mange forslagene til meditasjoner som du vil finne i denne boken, er kun ment som en støtte for deg til å utvikle ditt åndelige potensiale fullt ut, og omsette den innsikt og inspirasjon din sjel måtte tilegne seg, i praktisk, engasjert handling.

Bahá'í-troen er svært tolerant når det gjelder å tillate deg å finne din individuelle måte å nærme deg Gud på i ditt lønnkammer. Til gjengjeld har du selv et stort ansvar for å tilrettelegge ditt eget åndelige treningsprogram. Bahá'í-religionen understreker at den ikke har noen «metode» for åndelig utvikling. Du finner med andre ord ingen oppskrift som gir deg en serie med øvelses-trinn du mekanisk kan følge og være garantert å oppnå visse resultater. Derfor vil du heller ikke få noen fasit for hvordan du skal sette sammen de ulike øvelsene eller finne noen gradering av «mer avanserte» eller «mindre avanserte» øvelser. Du må rett og slett søke etter ditt eget nivå, - din frekvens for kommunikasjon med Gud.

Perspektivene på åndelig vekst og meditasjon som du finner i denne boken, har sitt opphav i ansatser fra bahá'í-religionens rikholdige, hellige skrifter. Ansatsene til meditasjon er av meg i mange tilfelle videre utdypet og detaljert, og fortrinnsvis satt opp som en anvisning på hva du konkret kan foreta deg. Denne anvisningen er i noen tilfeller hentet fra andre kilder enn bahá'í-skriftene. Ett eksempel på dette er at vi blir oppfordret til å studere skriftene nøye som utgangspunkt for meditasjon. Boken foreslår så endel studieteknikker som ikke konkret er beskrevet i bahá'í-litteraturen.

Vekten i fremstillingen i denne boken ligger på hva det enkelte menneske selv kan foreta seg for å forbedre sin egen åndelig tilstand og å øke sin evne til å kjenne og tjene Gud. Utover dette inneholder imidlertid bahá'í-troen perspektiver på alt fra teologi og mystikk til prinsipper for oppbyggingen av et nytt, globalt organisert system for å administrere forholdene mellom folk og nasjoner.

Bokens første del tar sikte på å gi deg noen ideer om hvordan det verdensbilde er som bahá'í-skriftene tegner omrisset av, og dermed sette deg inn i den større sammenheng du står i som enkeltmenneske. Men dersom du gjerne vil komme i gang med å arbeide konkret med deg selv, kan du heller hoppe over denne delen og komme tilbake til den senere. Ikke noe i Del 1 er direkte forutsetninger for å nyttiggjøre deg de konkrete åndelige øvelsene som følger i Del 2.

***Hvis du er i tvil om hvordan du skal nærme deg stoffet i denne boken, benytt deg av følgende forslag, i bokens «ånd»:***

- Les gjennom hele boken relativt raskt.. Skaff deg et overblikk over hva som står i den, og hvor det står (dvs. benytt åndelig øvelse 2.3 «Orientering»).
- Ta for deg de seks forutsetningene som Det Universelle Rettferdighetens Hus sier gjelder for åndelig vekst (se s. 15 og 16). Spør deg selv om du dekker minimumskravet; dvs. at du i hvertfall kan si at du gjør *noe* på hvert eneste punkt.
- Ransak deg selv (bruk eventuelt åndelig øvelse 5.1 eller benytt spørreskjemaet «Selvvurdering av ditt åndelige næringsinntak» bakerst i boken). På hvilket felt føles det viktigst for deg å legge opp et bevisst treningsprogram? Har du under gjennomlesning av materialet merket deg at noen av alternativene til meditasjon appellerer spesielt til deg?
- Bestem deg for å arbeide med én til fire øvelser i en periode på noen uker. Legg opp et åndelig treningsprogram for deg selv som er realistisk å gjennomføre; ta med i beregning den tid du har tilgjengelig. Rådslå eventuelt med dine nærmeste om dette. Begynn med øvelser som er lystbetonte.

Som åndelig søkende etter å finne de perler som ligger gjemt i dypet av Guds Ords oseaen, står du foran en spennende reise som er full av glede og oppløftede stunder, men som også vil ha perioder av smerte og motgang. Denne ferden er lang, for det finnes ingen snarveier til livsvisdommen. Gjennom studium, jevnlig bestrebelse i meditasjon og bønn, og gjennom å praktisere din religion i dagliglivet, vil du kunne utvikle nye åndelige krefter og etiske ferdigheter i deg selv. Når du benytter deg av disse i tjeneste for Saken og menneskeheten, fullbyrder du noe av det som er selve hensikten med Guds religion, ja med selve skapelsen av himmel og jord.

*Lykke til på ferden*

*Oslo januar 1993*

*Lasse Thoresen*

*PS.*

Vær ikke for opptatt av å få raske resultater av det du gjør. Utfører du dine åndelige øvelser regelmessig og målbevisst, vil de ha sin virkning, uansett. Legg deg disse ord av Bahá'u'lláh på hjerte:

*«For hver den som i sitt lønnkammer fremsier versene åpenbart av Gud, for ham skal den allmektiges vidtflakkende engler spre duften av ordene som ytres av hans munn, og skal få ethvert rettskaffent menneskes hjerte til å banke. Selv om han til å begynne med ikke vil merke virkningen av dette, vil likevel den nådeskraft som er skjenket ham, før eller senere utøve sin innflytelse på hans sjel. Således er Guds åpenbarings mysterier forordnet ved hjelp av viljen til ham som er maktens og visdommens kilde.»*

*(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», CXXXVI)*

DEL 1

**BAHÁ'I-TR OENS  
SYN PÅ GUD,  
MENNESKE  
OG VERDEN**

## Menneskets plass i universet

I følge Bahá'u'lláhs egne ord er mennesket det eneste av alle skapte ting som er gitt evnen til å kjenne Gud og elske Gud. Når et menneske i frihet benytter seg av denne evnen, oppfyller det ikke bare hensikten med sitt eget liv, men også hensikten med skapelsen av hele universet:

*«All pris til Guds enhet og all ære være ham, den opphøyde Herre, den uforlignelige, universets allerherligste hersker, som ut av absolutt intet har skapt alle tings virkelighet...»*

*«Etter å ha skapt verden og alt som lever og rører seg i den, valgte han, gjennom direkte iverksettelse av sin ubundne og overordnede vilje, å skjenke mennesket den enestående utmerkelse og evne det er å kjenne og å elske ham, - en evne som nødvendigvis må betraktes som den livgivende impuls og den primære hensikt med hele skaperverket.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XXVII)

*«Guds hensikt med å skape mennesket har vært, og kommer alltid til å være, å gjøre ham i stand til å kjenne sin Skaper og å oppnå hans nærvær.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXII)

Samtidig som bahá'í-skriftene understreker viktigheten av å kjenne Gud, understreker de at Gud som essens er umulig å forstå.

*«Opphøyet, uendelig opphøyet, er du over det dødelige menneskes bestrebelse på å løse ditt mysterium, på å beskrive din herlighet, eller endog på å antyde ditt vesens natur. For uansett hva disse bestrebelse måtte føre til, kan de aldri ha håp om noensinne å overgå de begrensninger som dine skapninger er underlagt, ettersom disse bestrebelse er drevet frem på din befaling, og er avlet av din oppfinnsomhet. De mest opphøyde følelser de helligste av dine helgener kan gi uttrykk for i sin lovprisning av deg, og den dypeste visdom de lærdeste blant mennesker kan tyte*

*i sine forsøk på å begripe din natur, kretser alle omkring det Midtpunkt som helt er underkastet ditt overherredømme, som tilber din skjønnhet og som er drevet frem ved din penns bevegelser...*

*Hvilken som helst plikt du har pålagt dine tjenere om til det ytterste å opphøye din majestet og herlighet, er bare et tegn på din nåde overfor dem, så de må bli istand til å heve seg mot det stade som er skjenket deres innerste vesen, et stade av kjennskap til deres eget selv...*

*Der er ingen annen Gud enn deg, den utilnærmelige, den allmektige, den allvitende, den aller-helligste.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» I)

Bahá'í-skriftene hevder altså at mennesket ikke er i stand til å fatte Gud. Det kan unektelig lyde selvmotstridende når de samme Skriftene uttaler at hensikten med menneskelivet er å kjenne og elske Gud. Men saken er den, at selv om mennesket ikke kan forstå Gud direkte, kan det kjenne Gud gjennom å få kunnskap om hans egenskaper (som i Skriftene ofte omtales som «navn»). Bahá'u'lláh sier at hele skaperverket gjenspeiler Guds navn og egenskaper. Samtidig er *alle* disse egenskapene nedlagt i det enkelte menneskets sjel, som befinner seg på et høyere plan enn den fysiske verden. For å aktivisere dette sjelelige potensiale trenger mennesket tilgang til en kraft som er i stand til å virke direkte på sjelen på dette høye planet og forløse dette potensialet. Gud sender derfor med jevne mellomrom i mennesketens historie skikkelser som er i stand til å gjøre dette; de kalles profeter, budbringere eller - i bahá'í-skriftene - Gudsmanifestasjoner. Disse forvalter en åndelig kraft som er i stand til å aktivere dette indre potensialet i mennesket:

*«På enhver skapt tings innerste virkelighet har han utgytt lyset fra ett av sine navn og gjort det til mottaker av en av sine egenskers herlighet. Menneskets innerste virkelighet har han imidlertid gjort til et brennpunkt for strålene fra alle sine navn og egenskaper og gjort denne til et speil for sitt eget Selv. Alene blant*

alle skapte ting er mennesket blitt utvalgt for så stor en gunst, så varig en nådegave.

*Disse energier som den guddommelige gavmildhets dagstjerne og den himmelske ledelses kilde har utstyrt menneskets virkelighet med, ligger imidlertid latent inne i det, liksom flammen er skjult i lyset og lysets stråler er tilstede som muligheter i lampen. Strålene fra disse kreftene kan bli formørket av verdslig begjær liksom sollyset kan skjules av støv og smuss som dekker speilet. Hverken lyset eller lampen kan bli tent ved hjelp av egne bestrebelser, og speilet kan heller ikke selv fri seg fra støvet. Det er innlysende at før det brenner en flamme, kan lampen aldri bli tent, og med mindre støvet blir fjernet fra speilets overflate, kan speilet aldri vise solens bilde eller reflektere dens lys og herlighet.*

*...Og siden det ikke kan være noe direkte samband mellom den ene sanne Gud og hans skaperverk, og det overhode ikke kan finnes noen likhet mellom det forgjengelige og det evige, det relative og det absolutte, så har han forordnet at der i enhver tidsalder og religionsordning blir åpenbart en ren og plettfri sjel i jordens og himmelens riker... Disse løsrivelsens vesener, disse strålende realiteter, er kanalene for Guds altgjennomtrengende nåde. Ledet av den usvikelige ledelses lys, og inngitt den høyeste myndighet, er de pålagt å bruke sine ords inspirasjon, utstrømningen av sin ufeilbarlige nåde og sin åpenbarings helliggjørende vindpust for å rense hvert lengtende hjerte og hver mottagelige ånd fra det smuss og støv som stammer fra jordiske bekymringer og begrensninger. Da, og kun da, vil Guds betrodde gave, latent i menneskets innerste vesen, tre frem fra sitt skjul, like så strålende som den guddommelige åpenbarings oppstigende sol, og den vil plante sin åpenbarte herlighets fane på menneskehjertenes tinder.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXII)

I en genialt kortfattet og poetisk form summerer Bahá'u'lláh det kosmiske forhold mellom Gud og menneske i ett av sine «Skjulte Ord». Guds uerkjennelige, tilslørte essens skaper verden av kjærlighet til

mennesket, og åpenbarer seg på tre måter: gjennom skapelsen av verden, ved å nedlegge sitt eget bilde i mennesket og gjennom å åpenbare sin skjønnhet for mennesket gjennom sine Manifestasjoner:

**«Baksløret av min urgamle tilværelse og mitt innerste vesens  
eldgamle evighet, kjente jeg min kjærlighet til deg; derfor skapte  
jeg deg, preget mitt bilde på deg og åpenbarte min skjønnhet for  
deg.»**

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» A3)

Gudsåpenbarerne - Manifestasjonene - veileder mennesket i hvordan det skal forholde seg for å rense sitt hjertes speil slik at Gudskraften kan åpenbares i det. Renselsen innebærer en spesiell atferd fra det enkelte menneskes side. Hvordan denne atferd bør være, formulerer Guds profeter som lover eller formaninger. Dersom mennesket forholder seg slik Gudsmangifestasjonen foreskriver, lar Gud til gjengjeld dette menneskets sjel bli omsluttet av sin kjærlighet og sitt livgivende lys. Dermed begynner sjelen å utvikle seg og blir etterhvert skikket til et liv i en av Guds høyere åndelige verdener etter at det fysiske legemet dør. Forholdet mellom Gud og menneske kan, sett fra denne synsvinkel, ansees som en avtale - en Pakt - mellom to parter: Gud foreskriver en viss atferd fra mennesket og lover til gjengjeld visse nådegaver dersom mennesket holder sin del av avtalen.

Hvorvidt mennesket vender seg mot Gudsmangifestasjonen, hvorvidt det gjør de nødvendige bestrebelser for å utvikle og realisere i sitt liv det potensiale av guddommelige egenskaper som ligger latent i dets sjel, er fullstendig avhengig av det enkelte menneskets egne valg og bestrebelser. Dersom det enkelte menneske ikke vender seg mot Gud, er Guds kjærlighet ikke i stand til å nå det. Dersom mennesket ikke bestreber seg på å forbedre sin atferd, vil det ikke bli istand til å realisere sitt sanne, høyere selv.

*«O tilværelsens sønn! Elsk meg så jeg kan elske deg. Hvis du ikke elsker meg, kan min kjærlighet på ingen måte nå deg. Vit dette, o tjener!»*

(Bahá'u'lláh: «De Skjulte Ord» A5)

*«Hvert et menneske er blitt tildelt et forhåndsbestemt mål, slik det er besluttet i Guds mektige og bevoktede Tavler. Alle de muligheter dere besitter, kan imidlertid bare bli virkeliggjort som resultat av deres egen vilje. Deres egne gjerninger vitner om denne sannhet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXVII)

*«Den uforlignelige Skaper har skapt alle mennesker av en og samme substans og har opphøyet deres vesen over resten av sine skapninger. Fremgang eller tilbakeslag, gevinst eller tap må derfor bero på menneskets egen anstrengelse. Jo mer det bestreber seg, jo større blir dets fremskritt. Vi håper inderlig at Guds nådes værlige byger må få den sanne forståelses blomster til å spire fra menneskehjertenes jordbunn og vaske bort alt jordisk smuss.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XXXIV)

*«Fra den opphøyde kilde, og utfra selve essensen av sin gunst og sine gaver, har han betrodd alle skapte ting et tegn på sin kunnskap slik at ingen av hans skapninger skal være berøvet sin andel i å uttrykke denne kunnskap, enhver etter sin evne og rang. Dette tegn er hans skjønnhets speil i skaperverket. Jo større bestrebelse som gjøres for å finpusse dette opphøyde og edle speil jo nøyaktigere vil det gjenspeile herligheten til Guds navn og egenskaper og åpenbare hans tegns og kunnskaps undere.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXIV)

Det som gis mennesket når det vender seg mot Gud, overgår langt det selv kan erverve seg ved egne bestrebelse: En liten bestrebelse fra menneskets side møtes med en stor gave fra Gud. Selv om det mislykkes i sine bestrebelse, vil Guds nåde og barmhjertighet tilgi dette, når bare bestrebelsene har vært oppriktige. Det som betyr noe,

er til syvende og sist den kjærlighet mennesket har til Gud - altså dets tro - og intensiteten i dets bestrebelser.

*«O elskere av den ene sanne Gud ! Bestreb dere på i sannhet å gjenkjenne ham og på en passende måte å overholde hans forordninger. Dette er en åpenbaring som er slik at om et menneske utgyter en eneste dråpe blod for dens skyld, vil myriader av oseaner bli hans lønn.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» III)

*«Du er den overmåte gavmilde som ikke blir avskrekket av en mangfoldighet av synder fra å gi og hvis gavelflom ikke blir stanset ved at verdens folk trekker seg tilbake. Fra evighet av har din nådes dør stått vidt åpen. En duggdråpe fra din barmhjertighets osean er i stand til å pryde alle ting med hellighetens smykke, og et stenk av din gavmildhets vann makter å bringe hele skapningen til sann rikdom. ...Din barmhjertighet har favnet hele skapningen og din nåde har gjennomtrengt alle ting. Fra bølgene på din gavmildhets osean ble iverens og entusiasmens sjøer åpenbart.»*

(Bahá'u'lláh; «Bahá'í-bønner», s. 76-77)

*«Ikorthet, dersom det til kunnskapen om Gud føyes kjærlighet til Gud, og tiltrekning, ekstase og godvilje, vil en rettskaffen handling være perfekt og fullkommen. Ellers, skjønt en god handling i seg selv er prisverdig, vil den, om den ikke næres av kunnskapen om Gud, kjærligheten til Gud og en oppriktig hensikt, likevel være ufullkommen.»*

(A b d u B á á S o m e A n s w e r s . Q 4 u 6 - 4 t 6 o ) n s

Som vi har sett i dette avsnittet oppfyller mennesket hensikten både med sitt liv og med skapelsen av hele universet når det i en frivillig valgt trosakt vender seg mot sin Skaper slik denne åpenbarer seg selv i sin Manifestasjon, og deretter bestreber seg på å realisere sine latente guddommelige egenskaper gjennom sin livsførsel. Bønn og meditasjon spiller en helt avgjørende rolle i denne prosessen. Gjennom bønningen uttrykker mennesket sin kjærlighet til Gud, gjennom meditasjon åpner det sitt hjerte for det åndelige lys som den kjærlige Gud som sitt

gjensvar på menneskets bønn kaster inn i dets sjel. Gjennom studium av de hellige Skriftene som er åpenbart av Gudsmanifestasjonene, finner mennesket ut hvilke egenskaper det bør sette seg som mål å tilegne seg, og gjennom daglig meditasjon i form av skriftlesning og selvransakelse blir mennesket litt etter litt i stand til å omsette idealene fra Skriftene i praktisk handling. På dette viset blir mennesket stadig mer «lik» den Gud i hvis bilde det er skapt. Og jo mer «lik» mennesket blir Gud, jo nærmere Gud kommer det, for nærhet til Gud er i denne sammenheng ensbetydende med likhet.

Dette kapitlet har gitt et overblikk over forholdet mellom Gud og menneske, og hensikten med menneskelivet. De følgende kapitlene vil utdype enkelte sider ved dette.

## Guds enhet

**I.** Det er menneskelig umulig å forestille seg eller forstå Guds vesen. Alle forestillinger et menneske kan gjøre seg om Gud, er utilstrekkelige. Tenker vi på Gud som et vesen med menneskelige trekk, eller som kraft, energi, lys, kjærlighet eller rettferdighet - tar vi helt og holdent utgangspunkt i det nivået av virkelighet vi kjenner og tillegger Gud egenskaper vi allerede er fortrolige med. Når bahá'í-skriftene gir Gud egenskaper som lys, herlighet, kjærlighet, rettferdighet, allmakt, allvitenskap og selvbestandighet, er dette snarere for å benekte at Gud mangler disse, fra et menneskelige ståsted, fullkomne egenskapene; vi kan ikke på grunnlag av disse uttrykkene og begrepene danne oss definitive forestillinger om Gud. I virkeligheten er det like umulig for oss å fatte et høyerstående vesen som Gud som det er for en plante å fatte et vesen som står høyere enn det, f.eks et dyr eller et menneske. De høyere nivåene av virkelighet kan fatte/omfatte de lavere, men de lavere kan ikke fatte/omfatte de høyere. Guds vesen representerer det høyeste nivået i kosmos - derfor omfatter Gud alt, og kan ikke omfattes eller fattes av noe annet.

«Jeg vet ikke hvordan å synge din pris, beskrive din herlighet eller påkalle ditt navn. Om jeg påkaller deg ved ditt navn, den altbesittende, blir jeg nødt til å erkjenne at han som holder i sin hånd den nære skjebne til alle skapte ting, bare er en ringe undersatt som er avhengig av deg, og som er skapt av kun et ord som utgår av din munn... Og om jeg forsøker å beskrive deg ved å herliggjøre ditt vesens enhet, innser jeg straks at en slik oppfatning bare er et begrep min egen forestillingsevne har spunnet opp, og at du alltid har vært umåtelig opphøyet over de fåfengte innbilninger som menneskehjertene har utpønsket.»

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» LXXV)

«Bær du i ditt hjertes dyp vissheten om dette vitnesbyrd, som Gud selv og for seg selv har uttalt, at der er ingen annen Gud enn ham, at alt annet enn ham er blitt skapt på hans befaling og formet med hans tillatelse, er underlagt hans lov, er som bortglemt sammenliknet med de strålende beviser på hans enhet og er som intet når de bringes ansikt til ansikt med den mektige åpenbaring av hans enhet.

Han har i sannhet gjennom evigheten vært én i sitt vesen, én i sine egenskaper, én i sine arbeider. ... Umåtelig opphøyet er hans vesen over hans skapningens beskrivelse.... Menneskehjertenes fugler, hvor høyt de enn svever, kan aldri håpe på å nå hans uerkjennelige vesens høyder.»

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XCLV)

«...differensiering i nivåer i den relative verden er et hinder for forståelse. Ethvert høyerestående nivå fatter det som står på et lavere og oppdager dets virkelighet, men det laverestående er ikke bevisst det som er på et høyere og kan ikke fatte det. Følgelig kan ikke mennesket begripe guddommens essens.»

«Uansett hva mennesket kan begripe, er det en virkelighet som har begrensninger og som ikke er uendelig; det er omskrevet,

*ikke altomfattende, det kan fattes av mennesket og kontrolleres av ham.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Tablet to Dr. A. Forel» in Bahá’í World XV, s. 37)

*«Han er virkelig troende på Guds Enhet, som på denne dag vil betrakte ham som uendelig opphøyet over alle sammenlikninger og likheter hvormed menneskene har forestilt seg ham. Han har feilet stort som har tatt disse sammenligninger og likheter for å være Gud selv. Betrakt slektskapet mellom kunstneren og hans verk, mellom maleren og hans bilde. Kan det noensinne fastholdes at det arbeide deres hender har frembrakt, er det samme som de selv? Ved ham som er Herre over Tronen ovenfor og jorden nedenfor! De kan ikke bli betraktet i noe annet lys enn som beviser som forkynner deres skapers ypperlighet og fullkommenhet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh» CLX)

*«Disse menneskene har alle som én dannet seg et bilde av Gud i deres eget sinn, og tilber det bildet de selv har laget seg. Og likevel er det slik at bildet blir fattet, og menneskesinnet fatter det, og det som fatter, er utvilsomt større en det det omfatter; for forestillingen er kun grenen, mens sinnet er roten; og roten er utvilsomt større enn grenen.»*

(«Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá», s. 53)

**2.** Egenskapene til den guddommelige essens er gjenspeilt i hver av de utallige verdener den har skapt, det vil si både i de evige verdener som mennesket gjennom sin sjel har del i, og i den materielle verden vi fødes inn i. Gud er dermed ett med sitt skaperverk på samme måte som en kunstner er ett med sitt kunstverk. Kunstverket gjenspeiler noe av kunstnerens tanke og intensjon, men det er klart at kunstverket ikke kan forstå eller fatte kunstneren. Kunstneren på sin side er noe uendelig mer enn sitt kunstverk og både omfatter og forstår det. På tilsvarende vis er Gud noe uendelig mer enn sitt skaperverk, samtidig som naturen, skaperverket, er Guds Vilje manifestert på et fysisk plan.

*«Anse den ene sanne Gud som en som er atskilt fra og uendelig opphøyet over all skapte ting! Hele universet gjenspeiler hans herlighet, mens han selv er uavhengig av og hevet over sine skapninger. Dette er den sanne mening med guddommelig enhet. Han som er den evige sannhet, er den ene makt som utøver et uomtvistelig herredømme over tilværelsens verden, han hvis billede er gjenspeilet i hele skaperverket. Alt eksisterende er avhengig av ham, og fra ham utstrømmer kilden til alle tings livsopphold. Dette er det som menes med guddommelig enhet, dette er dens grunnleggende prinsipp.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXXIV)

**3.** Den ene uerkjennelige Gud åpenbarer seg i menneskelig skikkelse på visse tidspunkt gjennom historien. Hver av disse Guds-åpenbarerne representerer den ene Guds uerkjennelige vesen for menneskene i en viss historisk epoke. Skjønt de ikke er identisk med Gud som jo har skapt dem, er de fra menneskets synsvinkel å betrakte som Gud. Dette er et sentralt punkt i læren om Guds enhet. Gudsmanifestasjonene, som disse åpenbarere kalles i bahá'í-skriftene, har et dobbelt stade: Dels er de Guds Ord, dels er de vanlige mennesker, underlagt de samme fysiske begrensninger som alle mennesker på denne jorden. I sitt stade som Guds Ord, er de alle ett i sitt opphav og innerste hensikt; de representerer alle den ene, uerkjennelige Gud gjennom en viss periode av menneskehetens historie. Men i sin ytre fremtoning er de likevel ulike fordi deres budskap er tilpasset de menneskelige og sosiale forholdene i en viss historisk tid. Bahá'í-religionens prinsipp om religionenes enhet følger dermed av prinsippet om Guds enhet: På samme måte som Gudsmanifestasjonen har en evig side (de er Guds Ord, Hellig-Ånden osv.) og en annen, historisk side (de lever og dør som vanlige mennesker på et bestemt tidspunkt og sted i historien), har religionene en evig, uforanderlig side (som sikter mot å utvikle menneskenes etiske ferdigheter, og å forbinde dem med den åndelige verden), og en annen side som er underkastet en historisk og foranderlig prosess (i den enkelte religionen ofte uttrykt som lover som

anviser hvordan man bør innrette det menneskelige samfunn i en viss fase av menneskehetens utvikling).

*«Kjernen i troen på guddommelig enhet består i å anse ham som er Guds manifestasjon og ham som er den usynlige, den utilgjengelige, den uerkjennelige essens, som én og samme. Dette betyr at det som tilhører den førstnevnte, alle hans handlinger og gjerninger, hva som helst han forordner eller forbyr, bør betraktes i alle henseende og under alle forhold og uten noe forbehold som identisk med Guds egen vilje. Dette er det høyeste stadiet en sann troende på Guds enhet noensinne kan håpe å oppnå. Velsignet er det menneske som når dette stadiet og er av dem som er standhaftig i sin tro.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXXIV)

*«Vit du med visshet at alle Guds profeters innerste vesen er ett og det samme. Deres enhet er absolutt.... Gud, Skaperen, sier: «Der er overhode ingen rangsforskjell mellom mine budbringere. Alle har én eneste hensikt, og deres hemmelighet er den samme. Å sette noen over andre i rang, å gi noen en høyere stilling enn de øvrige, er på ingen måte tillatt. Hver sann profet har vært av den oppfatning at hans budskap i bunn og grunn er det samme som budskapet til de profeter som kom før ham... Skulle derfor noe menneske stille seg uforstående til denne sannhet, og følgelig hengi seg til fåfengt og utilbørlig tale, vil ikke noe menneske med et våkent blikk og en opplyst forstand la slike ørkesløse ord få ham til å vakle i sin tro.»*

*Omfanget av Guds profeters åpenbaring i denne verden må imidlertid variere. Hver og én av dem har stått frem med et særskilt budskap, og har fått i oppdrag å åpenbare seg gjennom bestemte handlinger. Det er av denne grunn at de synes å være ulike i sin storhet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XXXIV)

*«Og nå med hensyn til hans ord - «solen skal bli formørket, og månen skal ikke gi lys, og stjernene skal falle fra himmelen». Ved symbolene «sol» og «måne», som benyttes i Guds profeters skrifter,*

skal ikke bare forståes sol og måne i det synlige univers. Nei, tvert imot har man siktet til mange betydninger med disse uttrykk. I hvert enkelt tilfelle er det knyttet en særlig betydning til dem. Således menes med «solen» i én forstand de Sannhetens Soler som står opp i den urgamle herlighets morgengry og fyller verden med en gavmild nådesstrøm fra det høye. Disse Sannhets-soler er Guds universelle manifestasjoner i hans navns og egenskapers verden. Liksom den synlige sol på befaling fra Gud, den sanne, den tilbødte, hjelper til å utvikle alle jordiske ting slik som trærne, fruktene og deres farver, jordens mineraler og alt som kan erkjennes i skapelsens verden, på samme måte forårsaker de guddommelige lys ved sin kjærlige omsorg og oppdragende innflytelse at den guddommelige enhets trær, hans enhets frukter, frigjørelsens blader, kunnskapens og visshetens blomster og visdommen og talens myrter får liv og manifesterer seg. Således har det seg at ved at disse guddommelige lys står opp, blir verden fornyet, det evige livs vann strømmer frem, den kjærlige omsorgs bølger bruser, nådens skyer samler seg, og gavmildhetens milde vinder blåser over alle skapte ting. Det er den varme disse Guds lyskilder frembringer og den udødelige ild de antenner, som får lyset i Guds kjærlighet til å flamme voldsomt i menneskehetens hjerte. Det er i kraft av den nådens overflod hos disse symboler på frigjørelse, at det evige livs ånd innblåses i de døde legemer. Den synlige sol er i sannhet kun et tegn på strålekraften hos denne sannhetens dagstjerne, den sol som aldri kan ha noen jevnbyrdig eller noen som gjør den rangen stridig. Ved ham lever og beveges alle ting og får sin væren. Ved hans nåde blir de åpenbart og til ham vender de alle tilbake. Hos ham har alle ting sitt utspring, og ved hans åpenbarings skattkammer søker de alle tilflukt. Fra ham utgikk alle skapte ting, og til oppbevaringsstedet for hans lov vendte de tilbake.»

(Bahá'u'lláh: «Kitáb-i-Iqán» s. 33)

**4.** Gudsmanifestasjonene er gitt åndelige krefter som skaper fremskritt i verden. Deres ord er skaper-ord som forårsaker åndelig fornyelse hos det enkelte menneske og fremgang i sivilisasjonen; de er

tilstede over alt i universet uavhengig av tid og rom; de er gitt en ren, intuitiv og klarsynt kunnskap som ikke er ervervet gjennom læring eller sanseerfaring; de instruerer mennesket i hvordan det kan fri seg fra å styres av sine dyriske drifter og istedenfor handle på en barmhjertig og rettskaffen måte; de forbereder mennesket til tilværelsen etter at dets fysiske legeme dør. Gudsmanifestasjonen kan liknes med solen i den fysiske verden: Den er basis for alt liv.

Når Gudsmanifestasjonens lysstråler når den menneskelige sjel, utløser den vekst og utvikling som er nødvendig både for at mennesket skal bli i stand til å forbedre sin atferd i denne verden, og for at det skal kunne få en god tilværelse etter sin død i sjelens åndelige verden.

*«Hver eneste bokstav som utgår fra vår munn er inngitt en slik gjenopplivende kraft at den er i stand til å frembringe en ny skapning, - en skapning hvis omfang er uutgrunnelig for alle uten Gud. Han har sannelig kunnskap om alle ting.»*

(Bahá'u'lláh, sitert i Shoghi Effendi: «The World Order of Bahá'u'lláh» s. 107)

*«Hvorfor fremstår Gudsmanifestasjonene? Hva er visdommen og hensikten med deres komme? Hva oppnår de ved sin sendeferd?....*

*De hellige Gudsmanifestasjonene kom til verden for å fordrive dyrets mørke, eller menneskets fysiske natur, for å rense det fra dets ufullkommenheter slik at dets himmelske og åndelige natur kunne gjenoppfriskes, dets guddommelige egenskaper våkne, dets fullkommenheter gjøres synlige, dets potensielle evner bli åpenbart, og alle menneskeverdenenes gode egenskaper som ligger latent i det, få liv... Om ikke disse Gudsmanifestasjonene var kommet, ville hele menneskeheten ha befunnet seg på dyrets plan.»*

(Abdu'l-Bahá: «Promulgation of Universal Peace» s. 463-466)

*«Guds profeter og hans sendebud er sendt ned i denne ene hensikt å lede menneskeheten på sannhetens rette sti. Hensikten som underligger deres åpenbaring har vært å utvikle og utdanne alle mennesker, så at de i dødens stund skal kunne stige opp i den største renhet og hellighet og med fullstendig løsrivelse til tronen i det høye. Det lys som disse sjeler utstråler, er årsaken til*

*fremskritt i verden og fremgang for dens folk. De er som surdeig som gjennomsyrer den skapte verden og utgjør den besjelende kraft hvorigjennom verdens kunstarter og underverker er blitt frembragt. Gjennom dem regner nådens skyer over menneskene, og jorden frembringer sine frukter. Alle ting må nødvendigvis ha en årsak, en drivkraft, et besjelende prinsipp. Disse sjeler og symboler på løsrivelse har tilveiebragt, og vil fortsette med å bringe til veie, den ypperste, bevegende impuls i tilværelsens verden.»*

*(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXXI)*

*«Og nå med henvisning til hans ord: «Og da skal alle jordens stammer sørge, og de skal se Menneskesønnen komme på himmelens skyer med stor makt og herlighet.» Disse ord betyr at i de dager vil mennesker gråte over tapet av den guddommelige skjønnhets sol, av kunnskapens måne og den guddommelige visdoms stjerner. Deretter vil de se den Lovedes, den tilbedte skjønnhets åsyn stige ned fra himmelen, sittende på skyene. Med dette menes at den guddommelige skjønnet vil åpenbare seg fra Guds viljes himmel og vise seg i form av et menneskes skikkelse. Symbolet «himmel» kjennetegner opphøyethet og opphøyelse, ettersom de er setet for åpenbaringen av disse hellighetens Manifestasjoner, daggryene for den urgamle herlighet. Disse urgamle Vesener er i virkeligheten, selv om de kommer fra sin moders liv, steget ned fra Guds viljes himmel. Selv om de bor på denne jord, er deres sanne bolig dog herlighetens tilfluktssted i de øverste riker. Mens de ferdes blant dødelige, svever de i den guddommelige nærværs himmel. Uten føtter betrer de åndens vei, og uten vinger hever de seg til den guddommelige enhets store høyder. Med hvert flyktig åndedrag fyller de rommets uendelighet, og hvert øyeblikk gjennomreiser de de synlige og usynlige riker. På deres trone står skrevet: «Intet som helst avholder Ham fra å være opptatt av noen annen ting». Og på deres seter er der inngravert: «Sannelig, hans veier er foranderlige fra dag til dag» (Koranen 1:54). De er fremsendt gjennom den transcendentale makt hos den urgamle av dage og er*

*oppreist ved Guds, den mektige Konges opphøyde vilje. Dette er hva som menes med ordene «komme på himmelens skyer».*

(Bahá'u'lláh, «Kitab-i-Iqan» s. 66-67)

*«Av de foregående avsnitt og henvisninger er det utvilsomt klargjort at i jordens og himlenes kongeriker må der nødvendigvis åpnbars en skikkelse, et vesen, som skal fungere som budbringer og redskap for overføringen av nåden fra guddommen selv, alles høyeste Herre. Gjennom læren fra denne sannhetens dagstjerne vil ethvert menneske gjøre fremskritt og utvikles inntil han når den stilling hvori han kan fremme alle de mektige krefter hvormed hans innerste sanne selv er utrustet. Det er for dette formål at Guds profeter og hans utvalgte i enhver tidsalder og religionsordning har vist seg blant menneskene og har tilkjennegitt slik en kraft som er født av Gud og slik en styrke som bare den evige kan åpenbare.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XXVII)

5. Det er umulig å ha et reellt gudsforhold på annen måte enn gjennom Gudsmanifestasjonen. De forestillinger, intuitive innsikter, åndelige opplevelser og liknende som et menneske kan ha, er iboende deler av dets eget åndelige potensiale. Hvor kosmiske og sterke slike opplevelser enn kan være, forbinder det ikke mennesket med det guddommelige Vesen som ligger på et plan som fullstendig overgår ethvert plan som menneskelig erkjennelse kan fungere på. Å tro at man gjennom egne opplevelser er i stand til å forholde seg direkte til Guds innerste Vesen, blir i lengden like illusorisk som å tro at man kan fullbyrde et kjærlighetsforhold til et annet menneske kun gjennom å tenke på det, uten å møte det eller konfronteres med dets ønsker og egenvilje. Guds essens er det kun mulig å komme i forbindelse med gjennom et forpliktende kjærlighetsforhold til en Gudsmanifestasjon. Dette innebærer et forpliktende forhold til de konkrete lover og forordninger, som en gudsmanifestasjon har åpenbart, og lojalitet overfor de institusjoner denne uttrykkelig har opprettet.

*«Noen, forført av sine egne innbilninger, har antatt at alle skapte ting er Guds likemenn og jevnbyrdige, og har innbilt seg å være talsmenn for hans enhet. Ved ham som er den ene sanne Gud! Slike mennesker har vært og vil fortsette å være ofre for blind etterlikning, og må regnes blant dem som har innskrenket og begrenset gudsbegrepet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», LXXXIV)

*«Bønnfall du Gud om å gjøre deg istand til å forbli standhaftig på hans sti, og å hjelpe deg til å lede verdens folk til ham som er den åpenbare og suverene hersker, som har vist seg selv i en særskilt drakt, som gir ytring om et guddommelig og egenartet budskap. Dette er troens og visshetens kjerne. De som er tilbedere av den avgud som deres innbilninger har utskåret, og som kaller det «indre virkelighet», disse mennesker blir sannelig regnet som hedninger. Dette har den allbarmhjertige båret vitnesbyrd om i sine tavler. Han er i sannhet den allvitende, den allvise.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», CLX)

6. Den ene Guds vilje er dynamisk og skapende, og følgelig er ingen religionsordning endegyldig. Også Guds åpenbarte lover og forordninger forandrer seg. Dette skjer når en ny Gudsåpenbarer trer frem. Hver gudsåpenbarer inngår en pakt med menneskene om at det skal komme en ny åpenbarer, og gir visse tegn og indikasjoner på når og hvordan dette vil skje. Dette kalles Den Større Pakt.

Menneskets forhold til Guds innerste vesen går gjennom Guds-manifestasjonen som lar oss få vite hva som er Guds vilje med hensyn til moral og samfunnsnormer på et visst tidspunkt i historien. En åpenbaring inneholder dels evige prinsipper som angår menneskets individuelle, åndelige liv, slik som forordninger om bønn og meditasjon; dels inneholder den lover og samfunnsmessige prinsipper, som legger grunnen for en ny sivilisasjon, et nytt samfunn. Ettersom sivilisasjoner oppstår, blomstrer og forfaller, vil menneskeheten trenge stadig nye forordninger og leveregler, spesielt hva angår det samfunnsmessige. Dersom mennesket tviholder på lovene fra tidligere religionsordninger

eller begynner å praktisere lover fra et forbigått stadium i menneskehetens utvikling, kommer det i utakt med Guds dynamiske, alltid fremadskridende vilje, og det vil oppstå store problemer og lidelser for menneskene. Det er en integrert del av troen på Guds enhet at det er den seneste åpenbaringen Gud har gitt menneskene som formidler forholdet til den ene Guds vesen.

*«Den pulserende kraften i verdenslegemets årer er i dag Paktens ånd - den ånd som er årsaken til liv. Den som levendegjøres ved denne ånd, i ham kommer livets friskhet og skjønnhet til syne. Han døpes med den Hellige Ånd, han fødes på ny, frigjøres fra undertrykkelse og tyranni, fra likegyldighet og dårskap som sløver ånden, og oppnår evig liv. Pris Gud for at du står fast i Pakten og Testamentet og vender ditt ansikt mot verdens lyskilde, hans høyhet Bahá'u'lláh.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Star of the West», bd. 14, nr. 7, oktober 1923, s. 225, sitert i sitatsamlingen «Pakten»)

*«Universets Herre har aldri oppreist en profet eller nedsendt en Bok medmindre han har inngått en pakt med alle mennesker og fordret av dem at de skal godkjenne den neste åpenbaring og den neste Bok; for hans gavmildhet er uten ende og kjenner ingen grense.»*

(«Utdrag fra Bábs Skrifter» nr. 18. s. 12)

*«... En pakt i religiøs forstand er en bindende overenskomst mellom Gud og menneskene. I samsvar med den forlanger Gud en viss oppførsel av menneskene mens han til gjengjeld garanterer visse velsignelser, eller han gir menneskene visse gaver og avkrever til gjengjeld dem som tar imot gavene, et løfte om å oppføre seg på en bestemt måte. Vi har foreksempel Den Større Pakt som enhver Gudsmanifestasjon oppretter med sine tilhengere. Han lover der at i tidens fylde vil en ny manifestasjon bli sendt og avkrever dem et løfte om å godta ham når dette skjer. Vi har også Den Mindre Pakt som en Gudsmanifestasjon inngår med sine tilhengere om at de vil godta hans utpekte etterfølger etter ham. Hvis de gjør det, kan troen forbli forenet og ren. Ellers blir troen splittet og dens*

***kraft ødet. Det er en pakt av denne typen som Bahá'u'lláh inngikk med sine tilhengere angående 'Abdu'l-Bahá og som 'Abdu'l-Bahá sikret for ettertiden gjennom den administrative orden...»***

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, brev 23/3-1975; fra sitatsamlingen «Pakten»)

7. Bahá'u'lláhs åpenbaring representerer den sist ankomne av de store religionene og er kulminasjonen av den profetiske tidsalder som leder frem til «endetiden». Bahá'u'lláh fornyer pakten mellom Gud og mennesker og gir menneskeheten en ny religion som er tilpasset behovene og kravene i den tidsalder vi nå lever i. Sentralt for bahá'í-troen står opprettelsen av *menneskehetens enhet*. Det første trinn på veien dit innebærer en forening av alle verdens folkeslag i et verdenssamvelde som vil sikre en viss utstrekning av fred på jorden; dette vil være resultatet av en politisk prosess og tvingende nødvendigheter i verdenssamfunnet. Neste trinn vil innebære en forening av alle folkeslag i én felles tro.

Med den viktige rolle som bahá'í-troen er ment å skulle spille i denne prosessen, er spesielle skritt tatt for å sikre Troen mot indre splid. I bahá'í-troen er det derfor opprettet en *mindre pakt* som sikrer Troen mot en slik utvikling. I denne pakten utpeker Bahá'u'lláh entydig hvem som etter ham skal kunne tolke skriftene med bindende autoritet for andre. 'Abdu'l-Bahá (1844-1921) ble utpekt til Paktens Sentrum. 'Abdu'l-Bahá, utpekte i sin tur Shoghi Effendi (1897-1957) som fortolker av skriftene. Alle disse tre har i sine skrifter lagt grunnen for den administrasjon som nå leder bahá'í-samfunnet. Det høyeste organ i denne administrative orden er Det Universelle Rettferdighetens hus, som av Bahá'u'lláh selv er inngitt ufeilbarlighet når det fungerer innenfor rammene av det mandat det er gitt i Bahá'í-åpenbarings skrifter. Det er av de spesielle trekk ved bahá'í-troens religionsordning at det finnes et slikt guddommelig ledet organ i verden, et organ grunnlagt i følge religionsstifterens egne instruksjoner og lovet kontinuerlig ledelse av ham. I kraft av de skapende energier i Guds Ord og med dette organ som kanal, vil det i fremtiden bli en nærmere

forbindelse mellom Gud og mennesker enn hva tidligere tider har vært vitne til. Menneskeheten står overfor oppfyllelsen av profetiene om at det skal opprettes «en ny himmel og en ny jord».

*«De som er Sannhetens lyskilder og speilene som reflekterer den guddommelige enhets lys, er uten unntak inngitt en albtvingsende makt og er ikledd uovervinnelig herredømme, uansett i hvilken tidsalder og syklus de er nedsendt fra sine usynlige bosteder av urgammel herlighet til denne verden for å oppdra menneskesjelen og å skjenke dem alle skapte tings nåde. ... Disse helliggjorte speil, disse daglysninger av urgammel herlighet er alle som én talsmenn på jorden for ham som er universets sentrale kjerne, dets essens og ytterste hensikt. Fra ham utgår deres kunnskap og makt; fra ham kommer deres myndighet. Skjønnheten i deres åsyn er bare et gjenskinn av hans bilde, og deres åpenbaring kun et tegn på hans udødelige herlighet... Gjennom dem overføres en nåde som er uten ende, og ved dem åpenbares det lys som aldri kan blekne... Menneskets tunge kan aldri synge deres pris på passende vis, og menneskelig tale kan aldri utlegge deres mysterium.»*

(B á'h'láh, sitert i Shoghi Effendi: O'áf'leáh, o.s.f. Bl. 15)

*«Bahá'u'lláh er åpenbareren av Guds Ord på denne Dag, kilden til myndighet og rettferdighetens utspring. Han skaper en ny verdensorden, oppretter Den Største Fred, inspirerer og grunnlegger en verdenssivilisasjon. Han er hele menneskehetens dommer, lovgiver, forener og frelser. Han har forkynt Guds Rikes komme på jorden, utformet dets lover og forordninger, fremlagt dets prinsipper og forordnet dets institusjoner. For å styre kreftene frigjort av sin åpenbaring og lede dem i en bestemt retning opprettet han sin Pakt. Dens kraft har bevart hans tro hel og ubeskåret, opprettholdt dens enhet og satt fart i dens utbredelse verden over under 'Abdu'l-Bahá og deretter under Shoghi Effendi. Den fortsetter å tjene sin livgivende hensikt gjennom Det Universelle Rettferdighetens Hus. Som en av de to etterfølgerne etter 'Abdu'l-Bahá og Shoghi Effendi har det som sitt grunnleggende siktemål å sikre videreføringen av den guddommelig*

*fastsatte myndigheten som flyter fra troens kilde, å trygge enheten blant dens tilhengere og å bevare dens lære ubeskåret og smidig.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, «The Constitution of the Universal House of Justice», sitat 16 i sitatsamlingen «Pakten»)

*«Dersom vi ønsker å være tro mot alt det som Bahá'u'lláhs enorme budskap innebærer, bør det betraktes som kulminasjonen av en syklus, det endelige trinn i en serie av på hverandre følgende, forberedende og fremadskridende åpenbaringer. Disse åpenbaringene, som begynte med Adam og som endte med Báb, har banet veien for og i stadig sterkere grad sett frem til at den dagens dag skulle komme da han som er Den Lovede fra alle tidsaldrer, skulle bli åpenbart.»*

(Shoghi Effendi, «The World Order of Bahá'u'lláh», s. 103)

## Guds Ord - Skaperordet

Meditasjon og bønn i bahá'í-sammenheng vil på et eller annet vis alltid være orientert mot «Guds Ord». De hellige skriftene som brukes i meditasjonen - det være seg Bahá'í-skriftene, Koranen, Bibelen - er i en viss, begrenset forstand Guds Ord. Men Ordet er mer enn ord og bokstaver i en bok selv om det er en hellig bok. Fra Bibelen vet vi at Ordet var til i begynnelsen og var hos Gud. Dette viser at Ordet også er en kosmisk kraft. Dette Ordet tar bolig blant oss - noe som skjer når en Gudsmanifestasjon står frem for menneskeheten på et tidspunkt i historien.

Siden Guds Ord står så sentralt i vår sammenheng skal vi se litt nærmere på de egenskapene som er karakteristiske for Guds Ord, slik det omtales i bahá'í-skriftene.

1. Guds essens er utilgjengelig. Gud skapte ifølge bahá'í-skriftene verden ved hjelp av Ordet. Ordet er altså Guds første skapelse. I bahá'í-

skriftene kalles dette første skapte også for Urviljen, eller Det Universelle Sinn. Gjennom Skaperordet ble verdener skapt - både den materielle verden og evige åndelige verdener.

Forholdet mellom Gud og skaperverk er gjennom «emanasjon» - altså «utstrømning». Solen stiger ikke selv ned på jorden, den forblir hvor den er - i egen sfære - mens strålene strømmer ut, «emanerer». Alt i verden er blitt til ved en slik åndelig utstrømning - derfor er også alt i verden forbundet med en åndskraft. Denne åndkraften finnes på mange ulike nivåer der den strømmer ut fra sin evige, uuttømmelige kilde. Den materielle verden er fjernere fra denne kilden enn den åndelige verden hvor menneskets evige sjel har sin tilhørighet.

*«Det som eksisterer har også eksistert tidligere, men ikke i den form du ser det i dag. Tilværelsens verden ble til ved hjelp av heten som ble generert fra interaksjonen mellom den aktive kraft og det som mottar den. Disse to er det samme, dog er de forskjellige. ... Det som befordre den genererende innflytelse og det som mottar dens innvirkning er skapt gjennom det uimotstælige Guds Ord som er årsaken til hele skaperverket, mens alt uten hans Ord kun er skapninger og virkninger av dette. Din Herre er sannelig fortolkeren, den allvise.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh», s. 140)

*«Si: Naturen er i sitt innerste vesen legemliggjørelsen av mitt navn Formeren, Skaperen. Ulike årsaker gjør dens åpenbaringer mangfoldige, og i denne mangfoldigheten er der tegn for mennesker med dømmekraft. Naturen er Guds vilje og uttrykker den i og gjennom den betingede verden. Den er en bestemmelse fra forsynets side forordnet av forordneren, den allvise. Skulle noen hevde at den er Guds vilje slik denne manifesteres i tilværelsens verden, burde ingen stille spørsmål ved denne påstanden.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh», s. 140 - 149)

*«Enhver begivenhet må nødvendigvis ha et opphav, og enhver bygning en bygningsmann. Sannelig, Guds Ord er årsaken som har gått forut for den relative verden - en verden som blir prydet*

*av stråleglansen til den Gamle av dager; dog blir den hele tiden fornyet og regenerert.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh», s. 140 - 149)

**2.** Skaperordet gjennomtrenger alt. Skaperordet kan ikke gripes av våre sanser. Det kan heller ikke tillegges noen kjent egenskap og har ingen materiell substans. Ordet er ensbetydende med Guds vilje - og det gjennomtrenger alt som er skapt. Det er fra denne kraften at all nåde strømmer.

*«Vit du videre at Guds Ord - opphøyet være hans herlighet - er høyere enn og langt overlegent det som sansene kan fornemme, for det er helliggjort fra enhver egenskap eller substans. Det transcenderer kjente elementers begrensninger, og er opphøyet over alle de essensielle og anerkjente substanser. Det ble manifestert uten noen stavelse eller lyd, og er intet annet enn Guds forordning som gjennomtrenger alle skapte ting. Det er Guds altgjennomtrengende nåde, som all nåde strømmer utfra. Det er annerledes og overordnet alt som har vært og kommer til å være.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh», s. 140 - 149)

**3.** Skaperordet er som solen for menneskets sjel. Den fysiske sol er basis for alt liv i den materielle verden. Skaperordet er basis for all vekst og fremgang i menneskehetens verden. Guds profeter - Gudsmanifestasjonene - er selve sentrum for denne åndskraften. De setter i gang en moralsk, etisk og åndelig fornyelse i samfunnet og sivilisasjonen.

Bahá'u'lláh - den seneste Gudsmanifestasjon som er sendt til verden - er dette Skaperordet, dvs. er sentrum for denne kraften i den tidsalder vi lever i.

*«I vårt solsystem er det solen som er selve senteret for opplysning. Ved hjelp av Guds vilje er denne sentrale lysgiver kilde til eksistens og utvikling for alle fenomener og ting. Når vi betrakter organismene i de materielle riker, finner vi at deres vekst og oppdragelse er avhengig av solens varme og lys. Uten denne*

*livgivende impuls vil verken trær eller vegetasjon vokse; ja faktisk ville det ikke bli manifestert noen form for skapt liv på jorden. Men dersom vi tenker oss dypt om, vil vi oppfatte at den store livgiver er Gud; solen er mellomledet i hans vilje og plan. Uten solens gavmildhet ville derfor verden ha vært i mørke. All opplysning av vårt planetariske system utgår fra eller strømmer utfra solsenteret.*

*På samme vis må det i intelligensens og idealismens åndelige rike være et sentrum for opplysning, og dette senteret er den evigvarende, alltid strålende sol, Guds Ord. Lyset fra det er virkelighetens lys som har skint over menneskeheten og opplyst tanke og moral, og forært mennesket den guddommelige verdens nådegaver. Dette lys er årsaken til at sjelene har fått opplæring og oppdragelse, og er kilden til at hjertene er blitt opplyst; i glitrende stråleglans utsender den budskapet om Gudsrikets glade tidender. Kort sagt, moralens og etikkens verden, og den åndelige gjenopplivelses verden er avhengige av dette himmelske senter for å få sin opplysning og for å kunne gjøre fremskritt. Det utsender religionens lys og skjenker åndens liv, det gjennomsyrr menneskeheten med arketypiske krefter, det skjenker evig stråleglans. Denne virkelighetens sol, dette lys-utstrålingenes sentrum, er profeten eller Gudsmanifestasjonen. Akkurat som den synlige sol skinner på den materielle verden og frembringer liv og vekst, på samme vis skjenker den åndelige eller profetiske sol opplysning til menneskenes verden av tanker og intelligens, og hadde den ikke steget opp over horisonten til den menneskelige eksistens, ville menneskeverdenen ha blitt mørk og utslukket.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace», s. 93-94)

*«Men - priset være Gud! - din lærer og veileder er Bahá’u’lláh. Han er Østens og Vestens oppdrager. Han er lærermesteren i guddommens og åndelighetens verden, sannhetens sol, Guds Ord.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s. 78)

4. Bahá’u’lláh er sentrum for en veldig, kosmisk kraft. Hvert ord han ytrer, er et skaper-ord: det rommer et voldsomt nyskapende

potensiale. Fremskritt i sivilisasjonen og kulturen, i kunst og vitenskap, kan føres tilbake til denne åndsimpulsen.

*«Ethvert ord som utgår fra Guds munn, er forlenet med slik en styrke at det kan inngyte nytt liv i enhver menneskelig skapning, om dere er av dem som oppfatter denne sannhet. Alle de vidunderlige arbeider som dere betrakter i denne verden, er blitt iverksatt ved hans ypperlige og opphøyede viljes virksomhet, hans underfulle og ubøyelige formål. Gjennom åpenbaringen av ordet «Utformerer», som utgår fra hans lepper, og forkynner hans egenskap for menneskene, er en slik kraft friggitt som gjennom de etterfølgende tidsaldre kan frembringe alle de mangfoldige kunstarter menneskets hender kan utføre. Dette er virkelig en avgjort sannhet. Ikke før er dette lysende ord ytret, før dets livgivende energier, som rører seg i alle skapte ting, avføder de midler og redskaper hvorved slike kunstarter kan frembringes og fullkommengjøres. Alle de vidunderlige fremskritt dere nå er vitne til, er en direkte følge av dette navns åpenbaring. I de dager som kommer, vil dere bli vitne til ting som dere ennå aldri har hørt om. Således er bestemmelsen i Guds Tavler, og ingen kan fatte det, unntagen dem hvis syn er klart. På samme måte, i det øyeblikk min egenskap «den allvitende» utgår fra min munn, vil enhver skapt ting, etter sin evne og begrensning, bli inngitt den styrke som kreves for å åpenbare kunnskapen om de mest vidunderlige vitenskaper, og vil få makt til å åpenbare dem i tidens løp, på hans befaling som er den allmektige, den allvitende. Dere skal også vite med visshet at åpenbaringen av ethvert annet Navn er fulgt av en liknende manifestasjon av guddommelig kraft. Hver eneste bokstav som utgår av Guds munn, er virkelig en moderbokstav, og ethvert ord som er ytret av ham som er den guddommelige åpenbarings kilde, er et moderord og hans tavle en modertavle. Vel er det med dem som oppfatter denne sannhet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», LXXIV)

*«Jeg bevitner at ikke før hadde Det Første Ord, ved styrken av din vilje og hensikt, gått ut av hans munn og Det Første Rop forlatt*

*hans lepper, så fant en omveltning sted i hele skaperverket, og alle som er i himlene og alle som er på jorden ble inderlig beveget. Gjennom dette Ord ble alle skapte tings innerste virkeligheter rystet, splittet, adskilt, spredt, ført sammen og atter forenet, og dermed avdekket de, i både den betingede verden og det himmelske rike, vesener fra en ny skapelse og åpenbarte, i de usette riker, de tegn og merker som vitner om din enhet og viser at du er én. Gjennom dette Rop forkynte du for alle dine tjenere at din største åpenbaring var kommet og at din mest fullkomne Sak hadde vist seg.*

*Ikke før var denne åpenbaringen blitt avslørt for menneskenes øyne, så viste ufredens tegn seg alle vegne blant verdens folk, og jordens og himmelens innvånere ble grepet av uro, og alle ting ble rystet i sine grunnvoller. Splidens krefter ble sluppet løs, Ordets betydning ble avslørt, og hvert eneste atom i alle skapte ting fikk sitt eget tydelige og særskilte preg. Helvete sattes i luende ild, og paradisetts gleder ble avdekket for menneskenes øyne. Salig er den som vender seg mot deg, og ve den som holder seg borte fra deg, som fornekter deg og forkaster dine tegn i denne åpenbaring hvor fornektelsens talsmenn er blitt sorte i ansiktet og sannferdighetens talsmenn er blitt hvite i ansiktet, o du som besitter alle navn og egenskaper, som i ditt grep holder alt som er skapt i himmel og på jord!*

(«Prayers and Meditations» CLXXVIII)

**5.** Skaper-ordet gir nytt liv til det enkelte mennesket. Mennesket får gjennom kontakten med Ordet kraften til ikke lenger å la seg slavisk styre av sitt fysiske ego, og blir dermed i stand til å utvikle sitt høyere, åndelige selv. Dette er ensbetydende med at mennesket evner å handle med barmhjertighet, rettskaffenhet og uselvskhet. Skaperordet inngir mennesket et nytt liv, det skjenker glede og evig liv. Gjennom å være i kontakt med den ånden som skapte hele verden, vil mennesket være i stand til å fri seg - løsrive seg - fra å domineres av den fysiske verden i sitt indre liv, samtidig som det ikke går på tvers av den fysiske verdens

lover og begrensninger. For mennesket er nå kommet i samklang med tilværelsens lover på et dypere plan, et plan som omfatter og samtidig overgår den fysiske verdens lover.

*«Lovpriset være ditt navn, o Herre min Gud! Du er den som alle ting tilber og som ikke tilber noen, som er Herre over alle ting og ikke er noens tjener, som har kunnskap om alle ting og ikke kjennes av noen. Du ønsket å gjøre deg kjent for menneskene; ved et ord fra din munn frembragte du derfor skaperverket og gav universet form. Der er ingen annen Gud enn deg formeren, skaperen, den allmechtige, den sterkeste.*

*Jeg bønnfaller deg, ved nettopp dette ord som har strålt frem over din viljes horisont, om å gjøre meg i stand til å drikke i dype drag av det levende vann hvormed du har opplivet dine utvalgte hjerter og forfrisket sjelene hos dem som elsker deg, slik at jeg til alle tider og under alle forhold helt kan vende mitt ansikt mot deg. Du er maktens, herlighetens og gavmildhetens Gud. Ingen Gud er der utenom deg, den høyeste hersker, den overmåte herlige, den allvitende.»*

(Bahá'u'lláh; «Bahá'í Bønner» s.144)

*«Guds Ord er kongen blant ord, og dets innflytelse er uvurderlig. Det har alltid hersket over og vil fortsette å herske over tilværelsens verden. Det Største Vesen sier: Ordet er hele verdens hovednøkkel, forsåvidt som det er gjennom dets kraft at menneskehjertenes dører, som i virkeligheten er himmelens dører, blir låst opp. Ikke før hadde et glimt av dens skinnende glans strålt frem i kjærlighetens speil, før det velsignede ord «jeg er den Høyt Elskede» ble gjenspeilt i det. Det er et oseaan med uuttømmelige rikdommer som omfatter alle ting. Hver en ting som kan oppfattes, er rett og slett en utstrømning fra dette.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh» s. 173)

*«Guds Ord har satt verdens hjerte i brann. Hvor beklagelig om dere unnlater å bli oppflammet av dets varme! Om Gud vil, så vil dere betrakte denne velsignede natt som enighetens natt. Dere*

*vil knytte deres sjeler sammen, dere vil beslutte å pryde dere med en edel og rosverdig karakters smykker.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», CXLVII)

**6.** Guds Ord representerer den fundamentale, åndelige enhet i tilværelsen. Alle mennesker inngår som bokstaver i Guds ord. (Det greske ordet for ord, *logos*, kommer av en stamme som har å gjøre med å samle noe sammen.) Guds Ord gir alle disse, i seg selv meningsløse bokstavene, mening, og denne meningen er fortettet i Gudsmanifestasjonen, som ikke bare er summen av alle bokstavene, men *er* det egentlige betydningsinnholdet Ordet har i Guds univers.

Når bokstaven (dvs. enkeltmennesket) inntar sin plass i ordet, noe det gjør når det slutter seg til troen på Gud og følger de lover som troen fastlegger, går det opp i Ordet, og får del i Ordets høyere mening, altså i Gudsmanifestasjonens ånd. Gudsmanifestasjonen er på sin side i en viss forstand ett med Gud. På dette viset gjenforenes mennesket med sin Skaper.

Menneskehetens enhet, som bahá'í-religionen arbeider for, er uoppnåelig uten den kraften som ligger i Guds Skaperord. Alle de forskjeller som finnes mellom enkeltmennesker, kulturer osv., kan til sist bare få sin mening ved å gå opp i en enhet på et høyere plan.

*«Det er innlysende at bokstaven er medlem av Ordet, og dette medlemskap i Ordet betegner at bokstaven er avhengig av ordet for sin verdi, det vil si det utleder sin nåde fra Ordet; det har et åndelig slektskap med Ordet, og er ansett som en integrert del av Ordet. Apostlene var som bokstaver, og Kristus var selve Ordets essens; og betydningen av Ordet, som er evigvarende nåde, kastet et stråleglimt over disse bokstavene. Igjen, siden bokstaven er medlem av Ordet, er den derfor, i sin indre betydning, i samklang med Ordet.*

*Det er vårt håp at du på denne dag vil reise deg for å fremme det som Emmanuel [iflg. Shoghi Effendi henviser dette til Báb] forutsa. Vit du forvisst at du vil lykkes i dette, for Den Hellige Ånds bekreftelser*

*stiger uavbrutt ned, og kraften i Ordet vil utøve slik en innflytelse at bokstaven skal bli det speil hvori den skinnende sol - Ordet selv - vil gjenspeile seg, og Ordets nåde og herlighet vil opplyse hele jorden.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 60)

*«Forskjellene blant verdens religioner skyldes ulike typer av sinnelag. Så lenge de mentale evnene er ulike, er det sikkert at menneskers skjønn og meninger vil avvike fra hverandre. Men dersom en eneste universell og sansende kraft ble innført - en kraft som omfatter alt det øvrige - ville disse avvikende meningene smelte sammen, og en åndelig harmoni og enhet bli åpenbar.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá», s. 63)

*«Intet uten den latente kraften i Guds Ord, som styrer og transcenderer virkelighetene i alle ting, er i stand til å harmonisere de forskjelligartede tanker, følelser, ideer og overbevisninger hos menneskebarna. Sannelig, den er den gjennomtrengende kraft i alle ting, den beveger sjelene, og den er den sammenbindende og regulerende kraft i menneskenes verden.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.292)

Som det fremgår av dette, brukes betegnelsen «Guds Ord» i bahá'í-skriftene om én og samme kraft som manifesterer seg på mange ulike nivåer i skaperverket, i løpet av sin utstrømning fra Gud mot den Materielle verden: Med «Guds Ord» menes både selve det kosmiske Skaper-ordet som var i «Begynnelsen», den åndelige realiteten til Manifestasjonen selv, og de ord Gudsmanifestasjonen åpenbarer. Det er vår utfordring som troende å følge åndens spor tilbake til Gud: Vi begynner med det åpenbarte ord, og gjennom meditasjon og bønn søker vi forståelsen for og forbindelsen med den åndelige skaperkraften som ligger bak dette.

## Sjel, ånd, sinn og legeme

Bahá'í-religionen ser på menneskets tilværelse i denne materielle dimensjonen som ett stadium i sjelens reise gjennom mange plan og riker på vei mot sitt opphav: Skaperen. Mens menneskekroppen ikke varer utover jordelivet, er sjelen basis for vår egentlige identitet og det grunnlaget som vil føre oss gjennom utallige åndelige verdener etterat legemet har sluttet å leve. Sjelen er imidlertid ikke noe statisk; den trenger å stimuleres for å utvikle seg og bli dyktiggjort for de liv den vil leve etterat den forlater den jordiske dimensjonen. Dersom mennesket velger en levemåte som ikke gavner sjelens utvikling, vil dette gjøre at det kommer til å leve videre i de åndelige verdener med ulike typer funksjonshemninger.

Å presentere bahá'í-troens syn på disse spørsmålene fyllestgjørende lar seg ikke her gjøre på en begrenset plass. Dessuten er det et faktum at menneskesjelen, som er den egentlige roten for vår bevissthet, ikke lar seg fatte ved hjelp av sinnet og intellektet som bare er ett av sjelens egne organer.

Det kompliserer også forståelsen av disse temaene at terminologien som brukes om sjel og ånd i de engelske oversettelsene av bahá'í-skriftene, ikke alltid er klar og konsekvent.

*«Når vi i dag studerer de tilgjengelige bahá'í-skrifter på engelsk om emnet sjel, ånd og legeme, blir man noe hemmet av en viss mangel på klarhet, fordi disse ikke alle ble oversatt av samme person, og også fordi det fremdeles er mange bahá'í-skrifter som ikke er oversatt. Men det er ingen tvil om at ånd og sjel noen ganger synes å ha byttet betydning, utvilsomt på grunn av vanskelighetene som oppstår på grunn av ulike oversettelser. Men det bahá'íene i hvertfall tror, er at vi har tre aspekter av vår menneskelighet, for å si det slik, et legeme, et sinn og en udødelig identitet - sjel eller ånd. Vi tror at sinnet utgjør et mellomledd mellom sjel og legeme, og at de to er i interaksjon med hverandre.»*

(Shoghi Effendi sitert i «Arohanui», s.89)

Nedenunder følger noen hovedpunkter i forståelsen av disse «tre aspekter av vår menneskelighet»:

**1.** Det finnes ingen skapt ting i verden som ikke er besjelet av en åndskraft som stammer fra Gud. Hver eneste skapt ting er forbundet med en guddommelig egenskap på sitt nivå av virkeligheten. Åndskraften som strømmer fra Gud, manifesterer seg altså på ulike nivåer av virkelighet, som menneskeriket, dyreriket, planteriket og mineralriket. Alle disse nivåene særkjennes ved spesielle egenskaper og krefter. De høyere nivåene omfatter og tar opp i seg de lavere nivåene i sin virkelighet. Mennesket bærer altså alle de lavere rikene i seg, har dessuten krefter som særkjenner sitt nivå av virkelighet, og har utover dette muligheten til å nå høyere nivåer av virkelighet.

*«Vit at alle skapte ting er et tegn på Guds åpenbaring. Enhver ting vil alltid etter sin evne vedbli å være et tegn på den allmechtige. Forsåvidt som han, alles suverene Herre, har villet åpenbare sin overhøyhet i navnenes og egenskapenes riker, er hver eneste skapt ting gjort til et tegn på hans herlighet, gjennom den guddommelige viljes forordning. Så altgjennomtrengende og omfattende er denne åpenbaring, at det ikke lar seg gjøre å oppdage noe i hele universet som ikke gjenspeiler hans stråleglans.»*

(Bahá'u'lláh; «Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» XCIII)

*«Hva angår eksistensen av ånd i mineralet: det er utvilsomt at mineralene er inngitt ånd og liv i samsvar med det som er fordret på det utviklingstrinnet...»*

*I planteriket er det i tillegg en vekstkraft, og det er denne vekstkraften som er ånden. I dyreriket er det følesansen, men i menneskeriket er det en altomfattende kraft. I alle tidligere utviklingstrinn er evnen til å resonnerer fraværende, men sjelen eksisterer og åpenbarer seg. Følesansen forstår ikke sjelen, mens sinnets tenkeevne beviser at den eksisterer.»*

(‘Abdu’l-Bahá: «Bahá’í World Faith», s. 337-338)

**2.** Mennesket er dels et fysisk og dyrisk vesen, dels et åndelig som nærmer seg Gud. Kroppen representerer den dyriske og materielle side av mennesket. Den er opphavet til mange følelser og drifter som riktignok er naturlige, men som ofte kan være brutale og umenneskelige, slik som begjær, lidenskap, sjalusi, grådighet, hykleri, blodtørstighet, hat. Dersom disse følelsene får styre mennesket, blir det ondt. Samtidig har mennesket mulighet for å tilegne seg egenskaper som rettskaffenhet, nestekjærlighet og visdom gjennom å utvikle den guddommelige delen av sin natur.

Menneskets virkelighet er å stå mellom disse polene, og å velge i hvilken retning det ønsker å utvikle seg. For å treffe dette valget er mennesket utrustet med et sinn, og med en indre virkelighet som noen steder i skriftene kalles menneskets himmelske legeme.

Guds-åpenbarerne kommer til verden for å hjelpe mennesket til å styrke sin åndelige utvikling og beherske den dyriske delen av sin natur.

Sjelen må gjennomreise mange stadier og utviklingstrinn av tilværelsen, og derfor er det også nødvendig for den å tilegne seg kunnskap om det materielle plan gjennom sin tilstedeværelse i kroppen. Siden menneskekroppen er sjelens trone, bør den behandles med respekt.

Kroppen er som en hest som rides av sjelen, av menneskets høyere selv. Den fortjener omsorg og pleie. Men den må også temmes og trenes for å lyde rytterens vilje. Det onde oppstår når dyret i mennesket tar overhånd, når ikke rytteren er i stand til å mestre sin hest.

*«Mennesket har to ulike naturer i seg: den åndelige eller høyere natur og den materielle eller lavere natur. I den ene nærmer det seg Gud, i den andre lever det kun for verden. Tegn på begge disse naturer finnes i menneskene. I sitt materielle aspekt uttrykker det usannferdighet, brutalitet og urettferdighet; alt dette er resultatet av dets lavere natur. Egenskapene til dets guddommelige natur vises i kjærlighet, barmhjertighet, vennlighet, sannferdighet og rettskaffenhet, alle som én uttrykk for dets høyere natur. Enhver god vane, enhver edel kvalitet tilhører menneskets*

*åndelige natur, mens alle dets mangler og syndige handlinger har sitt opphav i hans materielle natur.»*

(Abdu'l-Bahá; «The Reality of Man», s. 24)

*«Det er åpenbart at utover dette materielle legemet, er mennesket begavet med en annen virkelighet, som er den forbildenes verden som utgjør menneskets himmelske legeme. Når mennesket snakker, sier det: «jeg så» «jeg snakket» «jeg gikk». Hvem er dette jeg? Det er innlysende at dette er et jeg som er forskjellig fra legemet. Det er klart at når mennesket tenker, er det som om det rådførte seg med en annen person. Med hvem rådfører det seg? Åpenbart er det en annen virkelighet, eller noen utenfor dets egen kropp som det engasjerer seg i rådslagning med når det tenker: «Skal jeg gjøre dette arbeidet eller ikke?» «Hva vil bli resultatet om jeg utfører det?» Og så kommuniserer denne virkeligheten i mennesket sin mening til det angående den sak det gjelder. Derfor er denne virkeligheten i mennesket tydeligvis noe annet enn dets legeme - et jeg som mennesket engasjerer seg i rådslagning med og hvis synspunkter det søker...*

*Og videre, mennesket ser i drømmenes verden. Det reiser i øst og vest; og likevel ligger kroppen stille, den er her. Det er ingen tvil om at det eksisterer en virkelighet som er annerledes enn den ytre fysiske virkelighet...*

*Denne andre og indre virkelighet kalles det himmelske legeme, den virkelighet som oppdager tingenes indre mening, for menneskets ytre legeme oppdager ikke noe. Den indre, eteriske virkelighet griper tilværelsens mysterier, oppdager vitenskapelige sannheter og antyder deres tekniske anvendelse...*

*... Denne menneskelige virkelighet står mellom det høyere og lavere i mennesket, mellom dyrets verden og guddommens verden. Når den dyriske tilbøyelighet i mennesket blir dominerende,*

*synker det lavere enn udyret. Når de himmelske krefter seirer i dets natur, blir det det edleste og høyeste vesen i skapelsens verden...*

*Guds hellige manifestasjoner kommer til verden for å fordrive dyrets mørke, eller menneskets fysiske natur, for å rense det fra ufullkommenheter slik at dets himmelske natur kan levendegjøres, dets guddommelige egenskaper vekkes, dets fullkommenheter bli synliggjort, dets latente krefter bli åpenbart og alle menneskehetens dyder som var skjult i det, få liv...*

*Var det ikke for Gudsmanifestasjonenes komme, ville hele menneskeheten ha befunnet seg på dyrets nivå.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s. 464-466)

*«Ettersom dette fysiske legeme er tronen for det indre tempel, blir alt som hender det ene, følt av det andre. Det som i virkeligheten frydes i glede eller bedrøves i smerte, er legemets indre tempel, ikke legemet selv. Siden dette fysiske legeme er den trone hvor det indre tempel har sitt sete, har Gud forordnet at legemet skal bevares i den utstrekning det er mulig så at ikke noe skal kunne oppleves som volder avsky. Det indre tempel betrakter sitt fysiske hylster, som er dets trone. Følgelig, hvis det siste vises respekt, er det som om førstnevnte er mottaker. Det motsatte er likeledes sant.»*

(Báb, «Utdrag fra Bábs Skrifter» s. 14)

*«Mellom materielle og åndelige ting er det en forbindelse. Jo sunnere legemet er, jo større vil menneskeåndens styrke bli; da vil intellektets styrke, hukommelsens styrke, evnen til å gjenspeile bli større»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Star of the West, Vol. VIII, n.18, s. 115 sitert i «The Throne of the Inner Temple» s. 19)

*«Ånden, eller menneskesjelen, er rytteren; og legemet er bare hesten»*

(‘Abdu’l-Bahá: «The Promulgation of Universal Peace» s. 416)

*«Visdommen i åndens tilstedeværelse i legemet er denne: menneskeånden er en guddommelig, betrodd gave, og den må passere gjennom alle plan, for i kraft av å ha beveget seg gjennom tilværelsens ulike plan, vil den erverve fullkommenheter. Når et menneske reiser gjennom forskjellige egnar og tallrike land på en systematisk og metodisk måte, vil dette utvilsomt hjelpe det til å utvikle fullkommenheter, for det vil se steder, landskaper og land som vil gjøre det i stand til å oppdage forholdene og tilstandene i andre nasjoner... Det samme gjelder når menneskeånden gjennomreiser tilværelsens ulike plan: den vil komme i besittelse av hver utviklingsgrad og hvert stade. Selv på legemets plan vil den utvilsomt erverve seg fullkommenheter.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s. 233)

**3.** Den ånd mennesket er i besittelse av og som skiller det fra dyrene, manifesterer seg i form av menneskets sinn. (Denne ånden, eller kraften, kalles i endel av bahá’í-skriftene «forstands-sjelen» - «the rational soul».)

Denne menneskelige ånd ytrer seg i evnen til å danne seg bilder av virkeligheten og representere den i ulike språk og tegnsystemer. Denne evnen gjør at mennesket kan utforske virkeligheten, forstå den, gjøre seg til herre over naturen, og få et glimt av de høyere idealer i livet. Følgelig er mennesket i stand til, som eneste vesen i skaperverket, å bryte naturens lover, noe utviklingen av moderne vitenskap og teknologi er et tydelig eksempel på. Denne forståelsesevnen kan brukes både til godt og ondt.

*«I menneskets verden kan man finne typiske trekk fra mineralriket, planteriket og dyreriket og dessuten særtrekket for mennesket, nemlig intellektet, det som er i stand til å oppdage tingenes virkelighet og å forstå universelle prinsipper.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá», s. 61-62)

*«Alle skapte ting er fange av naturen og underkastet dens lover. De er ute av stand til å gå utover disse lovenes styring i den minste detalj eller enkelthet. Stjernerens uendelige verdener og*

*himmellegemene er naturens lydige undersätter. Jorden og dens myriader av organismer, alle mineraler, planter og dyr er trellbundet under dens myndighet. Men ved å benytte seg av sin vitenskapelige, intellektuelle kraft, er mennesket i stand til å løfte seg ut av sin tilstand, og kan modifisere, forandre og styre naturen i følge sine egne ønsker og formål.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s.30)

*«Vitenskap er den første utstråling fra Gud i retning mennesket. Alle skapte ting har i seg muligheten til materiell fullkommenhet, men evnen til å tilegne seg intellektuell og vitenskapelig erkjennelse er en dyd som er forbeholdt mennesket alene. Andre vesener og organismer mangler denne ferdighet og oppnåelse. Gud har skapt eller nedlagt denne kjærlighet til virkeligheten i mennesket. Hvor langt en nasjon er kommet i utvikling og fremgang avhenger av nasjonens vitenskapelige oppnåelser. ...*

*Alle velsignelser er guddommelige av opphav, men ingen kan måles med denne evne til intellektuell undersøkelse og forskning, som er en evig gave som frembringer frukter man kan glede seg over uendelig... Kort og godt, den er en evig velsignelse og en guddommelig foræring, den ypperste gave Gud har gitt mennesket.»*

*«..Hvordan skal vi nyttiggjøre oss disse foræringene og benytte disse nådegavene? Ved å rette våre bestrebelsler mot foreningen av menneskerasen...»*

(‘Abdu’l-Bahá: «The Promulgation of Universal Peace» s. 49-50, 51)

**4.** Sjelen er den egentlige kilde for vårt bevisste liv og for alle menneskets evner, både mentale og kroppslige. Sjelen er forbundet med legemet, men har ikke noe spesielt organ som sitt sete. Sinnet er avhengig av hjernen for å fungere, og dermed av kroppen. Sjelen er derimot uavhengig av kropp og sinn. Sjelen har sinnet som sitt organ; sinnet er en materialisering av krefter og evner som essensielt tilhører sjelen. Mennesket har ytre og indre organer; sansene er de ytre og forbundet med kroppen, mens forestillingsevne, tanke, forståelse og

hukommelse er de indre, åndelige evnene. Mellom de ytre og indre virkelighetene er det en formidlende evne.

*«Nå angående spørsmålet om sinnets og sjelens evner er en og samme sak. Disse evner, slik som forestillingsevnen, tenkeevnen og forstanden, er sjelens iboende egenskaper, - krefter som er nødvendige forutsetninger for menneskets virkelighet, på samme måte som solstrålene er solens iboende egenskaper. Menneskets tempel er som et speil, sjelen som solen, og sinnets evner som solstrålene som strømmer fra lyskilden. Strålene kan opphøre å falle på speilet, men de kan ingenlunde skilles fra solen.»*

(‘Abdu’l-Bahá ; sitert i «Bahá’í World Faith», s. 346-247)

*«Nå angående de mentale evner, som egentlig er blant sjelens iboende egenskaper, på samme måte som utstrålingen av lys er en essensiell egenskap ved solen. Solstrålene fornyes, men solen selv er alltid den samme og forandres ikke. Betrakt hvordan intellektet utvikler seg og svekkes, og noen ganger blir borte, mens sjelen, ikke forandres. For at sinnet skal manifestere seg, må menneskekroppen være hel og sunn; og et sunt sinn finnes kun i et sunt legeme. Sjelen er derimot uavhengig av kroppen... Det er gjennom sjelens kraft at sinnet er i stand til å forstå, forestille seg noe og ha innflytelse; men sjelen er en kraft som er fri.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í World Faith» s. 337)

*«Det finnes fem ytre evner i mennesket som er persepsjonsorganer, det vil si at ved hjelp av disse fem evner oppfatter mennesket materielle ting. Disse er syn som oppfatter synlige former; hørsel som oppfatter hørbare lyder; lukt som oppfatter lukter; smak som oppfatter føde, og følesansen som oppfatter følbare ting.*

*Mennesket har også åndskrefter: forestillingsevnen som forestiller seg ting; tanken som reflekterer over ting; forståelsesevnen som fatter virkeligheten; hukommelsen som bibeholder det mennesket forestiller seg, tenker og forstår. Bindeleddet mellom de fem ytre og de indre evnene er den sans de*

*har felles, det vil si den sans som fungerer mellom de ytre og de indre evnene, og formidler til de indre kreftene alt det de ytre oppfatter. Den kalles fellesevnen, fordi den kommuniserer mellom de ytre og indre evnene, og således er felles for de ytre og indre evner.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s.245-246)

5. Sjelen har ulike evner og krefter i sin egen sfære, uavhengig av materielle hjelpemidler. Den har evnen til å avspeile og manifestere guddommelige egenskaper. Den har en indre visjonsevne, som gjør det mulig for den å få kunnskap om forhold den ikke har erfart gjennom sansene eller sinnet, altså en klarsynt evne. Den er bæreren av menneskets individualitet og identitet. Den er udødelig.

*«Sjeler er som speil, og Guds godhet som solen. Når speilene ikke lenger har noen farge og har oppnådd å bli rene og finpussede, og blir stilt overfor solen, vil de gjenspeile dens lys og herlighet med fullkommenhet. I denne tilstand bør man ikke ta speilet i betraktning, men sollysets kraft som har gjennomtrengt speilet og gjort det i stand til å reflektere den himmelske herlighet.»*

(‘Abdu’l-Bahá: «Bahá’í World Faith» s. 367)

*«At hjertet er den trone hvori Guds, den allbarmhjertiges åpenbaring er nedlagt, er bekreftet av de hellige ytringer som vi tidligere har åpenbart. Blant disse er denne uttalelse: «Jord og himmel kan ikke inneholde meg. Det som alene kan inneholde meg, er hjertet til den som tror på meg og er trofast mot min Sak.» Hvor ofte har ikke det menneskelige hjerte, som er mottakeren av Guds lys og den allbarmhjertiges åpenbarings sete, forvillet seg bort fra ham som er kilden til dette lys og denne åpenbarings opprinnelse! Det er hjertets egensindighet som leder det langt bort fra Gud, og fordømmer det til fjernhet fra ham. De hjerter som er seg hans nærvær bevisst, er imidlertid helt nær ham og bør ansees å være av dem som har nærmet seg hans trone.»*

(Bahá’u’lláh, «Glimt fra Bahá’u’lláhs Skrifter» XCIII)

*«Hva angår menneskets sjel etter døden, så forblir den i den grad av renhet som den utviklet i løpet av livet i det fysiske legeme, og etterat den er befridd fra legemet, vil den fortsette å være nedsenket i Guds barmhjertighets oseaan.*

*Fra det øyeblikket sjelen forlater legemet og kommer til den himmelske verden, utvikler den seg åndelig, og denne utviklingen består i å komme Gud nærmere.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Paris Talks» s.66)

*«Sinnet forstår det abstrakte ved hjelp av det konkrete, men sjelen har sine egne manifestasjoner som er uten grenser. Det er ved hjelp av slike sanser som syn, hørsel, smak, lukt og følesans at sinnet forstår, mens sjelen er fri fra alle organer. Sjelen er i bevegelse og er alltid aktiv, enten det er i søvne eller i våken tilstand. Kanskje kan den i en drøm avsløre løsningen på et innfløkt problem, som ikke kunne løses i våken tilstand. Videre er sinnet ute av stand til å forstå noe når sansene har sluttet å fungere, og i fosterstadiet og spebarnstadiet er evnen til å resonnerer helt fraværende, mens sjelen alltid er inngitt full styrke.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í World Faith» s. 337)

*«Derfor må vi takke Gud for at han har skapt for oss både materielle velsignelser og åndelige foræring. Han har gitt oss materielle gaver og åndelige nådegaver, ytre syn for å se solens lys og indre visjon hvorved vi kan oppfatte Guds herlighet. Han har formet den ytre hørselsans slik at den kan glede seg over lydens melodier, og den indre hørselsans hvorved vi kan høre vår skapers stemme. Vi må bestrebe oss av alle hjertets, sjelens og sinnets krefter for å utvikle og manifestere de fullkommenheter og dyder som ligger latent i den fenomenelle verdens virkelighet.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í World Faith» s. 267)

*«Sjelens annen evne kommer til uttrykk i visjonens verden, hvor sjelen med den iboende ånd eksisterer og fungerer uten hjelp fra de materielle, legemlige sanser. Der, i visjonens verden, ser*

*sjelen uten hjelp fra det fysiske øye, hører uten hjelp fra det fysiske øre og foretar reiser uten å være avhengig av fysisk bevegelse».*

(‘Abdu’l-Bahá: «Paris Talks» s. 86)

*«Noen tror at legemet er det vesentlige og eksisterer ved seg selv, og at ånden er et vedheng til denne og avhengig av legemets substans, skjønt det tvert imot forholder seg slik at forstands-sjelen er substansen og legemet dets vedheng. Hvis vedhenget, det vil si legemet, ødelegges, vil likevel substansen, ånden, forbli.*

*For det andre stiger ikke forstands-sjelen, i betydningen menneskeånden, ned i legemet, - det vil si den går ikke inn i den, for nedstigning og å gå inn i noe kjennetegner legemer, og forstands-sjelen er unntatt fra dette. Ånden gikk aldri inn i legemet, så når den fortater den, trenger den ikke noe oppholdssted. Nei, ånden er forbundet med legemet, liksom lyset med speilet. Når speilet er klart og fullkomment, vil lampens lys komme til syne i det, og når speilet blir dekket av støv eller knuses, vil lyset forsvinne.*

*Forstands-sjelen - det vil si, menneskeånden - er ikke gått inn i dette legemet og har ikke eksistert i kraft av det; så etterat legemets sammensetning er gatt i oppløsning, hvorfor skulle det da trenge noen substans for å kunne eksistere? Tvert imot er forstands-sjelen den substans som legemet eksisterer i kraft av. Forstands-sjelens personlighet stammer helt fra dens begynnelse; den skyldes ikke bistand fra legemet, men forstands-sjelens tilstand og personlighet kan styrkes i denne verden; den vil gjøre fremskritt og oppnå ulike grader av fullkommenhet, eller den vil forbli i uvitenhetens avgrunn, tilsørt og berøvet synet av Guds tegn.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s.245-246)

**6.** Menneskets sinn muliggjør den frie vilje. Siden sinnet er avhengig av kroppen, betyr dette at det frie valg er en særegenhet ved den materielle dimensjonen vi lever i, og en evne mennesket må søke å utvikle og benytte i sin korte levetid. Etter døden lever sjelen videre, men muligheten til å treffe frie valg har den ikke lenger. Menneskets valg er ikke fritt i enhver henseende, for mange faktorer er forutbestemt

av arv og miljø. Men for de valg mennesket reelt har, er det ansvarlig overfor Gud. Det store valget står om hvorvidt mennesket baserer sin atferd på sitt dyriske, lavere ego, eller lar sitt høyere selv få utvikle seg og få en større plass i livet. Sjelen vokser på sitt plan i samsvar med de moralske valg mennesket treffer i sitt liv. Det avgjørende for sjelens videre skjebne, er likevel ikke i hvor stor grad mennesket lykkes i å handle i følge et høyt etisk ideal, men den grad i hvilken det har lykkes med å utvikle seg i riktig retning utfra de forutsetninger det faktisk hadde. Noen mennesker har store forutsetninger, og av dem kreves det mye. Andre har små; av dem kreves det ikke så mye. Ikke noe mennesket kan vurdere et annets åndelige oppnåelser; det er Gud som gjør opp det enkelte menneskes livsregnskap.

Sjelene i den hinsidige verden vokser også og kommer Gud nærmere selv om de ikke lenger har noen fri vilje; de gjør fremskritt som følge av gode gjerninger som gjøres i deres navn her på jorden, og i kraft av forbønn fra andre mennesker og sjeler på den annen side. I det hinsidige er sjelen helt prisgitt Guds barmhjertighet og nåde.

*«..Etterat menneskeånden er blitt avskåret fra sine forbindelser med støvets legeme, vil menneskeåndens fremskritt skje ene og alene gjennom Guds godhet og nåde, eller gjennom oppriktige forbønner fra andre sjeler, eller gjennom veldedige og betydningsfulle gode handlinger som utføres i det menneskets navn.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s.277-278)

*«Menneskets hele oppgave i denne dag består i å oppnå den del av nådesutstrømningen som Gud lar tilflyte det. La derfor ingen se på om mottakerbegeret er stort eller lite. Enkeltes andel vil kunne være en håndfull, andres vil rommes i en kopp, mens nok andres vil kunne fylle et helt kar.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh», V)

*«Noen ting er gjenstand for menneskets frie vilje, slik som rettferdighet og rimelighet, tyranni og urett, så vel som alle gode og onde handlinger. Det er innlysende og klart at disse handlingene*

*stort sett er overlatt til menneskets vilje. Men det er visse ting mennesket er tvunget til, slik som søvn, død, sykdom, tap av evner, skader og uhell; disse er ikke gjenstand for menneskets vilje, og det er ikke ansvarlig for dem, for det er nødsaget til å tale dem. Men i valget mellom gode og onde gjerninger er mennesket fritt, og det utfører dem i overensstemmelse med sin egen vilje.*

*Menneskets uvirksomhet eller virksomhet er også avhengig av Guds bistand. Dersom det ikke hjelpes, er det ute av stand til å gjøre hverken godt eller ondt. Men når hjelpen i tilværelsen kommer fra den gavmilde Herre, blir det istand til å gjøre både godt og ondt... Dette forhold kan liknes med et skip som går med vind- eller dampkraft; dersom denne kraften opphører, kan skipet slett ikke bevege seg. Ikke desto mindre dreier skipets ror seg til begge sider, og dampkraften driver det i den ønskede retning... Denne bevegelse kommer ikke fra skipet; den kommer fra vinden eller dampen.*

*På samme måte mottar mennesket i all sin virksomhet og uvirksomhet Guds hjelp; men valget mellom godt og ondt tilhører mennesket selv.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s.287-289)

7. Menneskesjelen har et mørkt aspekt, vendt mot den materielle verden, og et lyst aspekt vendt mot den guddommelige verden. For å videreutvikle det lyse aspektet, må mennesket utløse en latent kraft i seg selv, som kalles troens ånd, eller den himmelske ånd. Denne kraften utløses når mennesket vender seg mot Gudsmanifestasjonen. Fra dette åndelige kraftsentrum utgår en annen åndelig kraft som kan fornye mennesket og gi det nytt liv: Den Hellige Ånd.

*«Sjelen er mellomleddet mellom de høye herskarene og de lavere herskarene. Den har to faser - den høyere streber mot Abhá-riket, og sinnets lys stråler fra denne horisont i dets høyere sfære. Den andre siden heller mot de lavere herskarene fra den materielle verden, og dens laveste fase er innhyllet av uvitenhetens mørke... Det er en menneskelig ånd og en guddommelig ånd, og den siste*

*oppstår gjennom kunnskap om og tro på Gud. Menneskeånden er legemet overlegent, og når legemet får styringen, forringes sjelen»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Tablets» s. 611; sitert i Savi: «The Eternal Quest of God» s. 150-151)

*«Når mennesket er åndelig født, er enkeltmenneskenes virkelighet utstrømninger fra guddommens virkelighet, slik som solens flamme, hete og lys er utstrålingen av solen uten å være solen selv. Derfor er en ånd strømmet ut fra guddommens virkelighet, og dens stråler er blitt synlige i enkeltmenneskene og deres virkeligheter. Denne stråle og dens varme er varige. Utstrålingen er uten opphør. Så lenge solen finnes, vil varmen og lyset finnes, og ettersom evig eksistens er en egenskap ved guddommen, er denne utstrømning evigvarende. Det er intet opphør i dens utgytelser. Jo mer menneskehetens verden utvikles, jo mer vil guddommens utstråling eller utstrømning åpenbares, liksom stenen når den blir blankpusset og ren som et speil, i større grad vil gjenspeile solens herlighet og glans.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í World Faith» s.261-262.)

*«Sannelig sier jeg deg at Herrens gaver kretser om deg på liknende måte som ånden kretser om legemet ved begynnelsene av elementenes og naturenes sammensmeltning i livmoren: Åndskraften begynner så litt etter litt å vise seg i legemet ettersom beredskapen og evnen til å motta denne evigvarende overflod er tilstede.»*

(‘Abdu’l-Bahá; «Bahá’í World Faith», s. 367)

*«Men med mindre menneskeånden hjelpes av troens ånd, blir den ikke kjent med de guddommelige hemmeligheter og de himmelske virkeligheter. Den er som et speil som, skjønt det er blankt og rent, trenger lys. Før en solstråle avspeiler seg i det, kan det ikke oppdage himmelens hemmeligheter.»*

(‘Abdu’l-Bahá ; «Bahá’í World Faith» s. 317)

*«Men troens ånd som er av Riket, består i altomfattende nåde og oppnåelsen av fullkommenhet og hellighetens kraft og guddommelige utstråling fra Sannhetens sol på de lysende og*

*lyssøkende essenser fra den guddommelige enhets nærvær. Og i kraft av denne ånd får menneskeånden sitt liv når den bekreftes av den, liksom Kristus sier: «Det som er født av ånd er ånd.»*

(‘Abdu’l-Bahá; «Bahá’í World Faith» s. 371)

*«Åndens fjerde plan er den himmelske ånd; den er troens ånd og Guds nådegave; den kommer fra Helligåndens pust, og ved hjelp av Gudskraften blir den årsak til evig liv. Dette er kraften som gjør det jordiske menneske himmelsk, og det ufullkomne menneske fullkomment. Den gjør det urene rent, det tause veltalende; den renser og helliggjør dem som er fange av kjødelig begjær; den gjør den uvitende klok.*

*Den femte ånd er Den Hellige Ånd. Helligånden er formidleren mellom Gud og hans skapninger. Den er som et spill stilt overfor solen. Liksom det rene spill mottar lys fra solen og viderebefordrer denne gave til andre, således er Helligånden formidleren av det hellige lys fra virkelighetens sol, som den gir videre til helliggjorte virkeligheter. Den er prydet med alle guddommelige fullkommenheter... Når den viser seg, fornyer den menneskehetens verden og gir en ny ånd til menneskenes virkelighet: Den ikler tilværelsens verden en prisverdig drakt, fordriver uvitenhetens mørke og får fullkommenhetens lys til å stråle. Kristus har med denne kraften fornyet denne syklus... På samme måte var Bahá’u’lláhs komme som en ny vår som viste seg med hellige vinder, med det evige livs hærskarer og med himmelsk kraft. Den grunnla Guds-rikets trone i verdens midtpunkt, og gjennom Helligåndens kraft ga den nytt liv til sjelen og la grunnlaget for en ny syklus.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s. 165-166)

*«Den guddommelige virkelighet er utenkelig, ubegrenset, evig, udødelig og usynlig.*

*Skapelsens verden er bundet av naturens lov, endelig og dødelig. Den uendelige virkelighet kan ikke sies å stige opp eller*

ned. Den er hinsides menneskets fatteevne og kan ikke beskrives i vendinger hentet fra den skapte verdens fenomenelle plan.

Mennesket har derfor det største behov for den eneste Kraft ved hvilken det kan motta hjelp fra den guddommelige virkelighet. Alene denne kraften bringer det i berøring med alt livs Kilde.

En formidler er nødvendig for å bringe to ytterligheter i forbindelse med hverandre. Rikdom og fattigdom, overflod og nød - uten en formidlende kraft kunne det ikke blitt noen forbindelse mellom slike motsetninger.

Altså kan vi si at det må være en formidler mellom Gud og mennesket, og denne er ingen annen enn den Hellige Ånd som bringer den skapte jord i forbindelse med den «Utenkelige», med den guddommelige virkelighet.

Den guddommelige virkelighet kan sammenlignes med solen, og den Hellige Ånd med solens stråler. Som solstrålene bringer solens lys og varme til jorden og gir alle skapninger liv, slik bringer manifestasjonene Helligåndens kraft fra den guddommelige virkelighets sol for å gi lys og liv til menneskenes sjeler.

Se, en formidler er nødvendig mellom solen og jorden - solen stiger ikke ned på jorden, heller ikke stiger jorden opp til solen. Denne kontakten frembringes ved solens stråler, som bringer lys og varme.

Den Hellige Ånd er lyset fra sannhetens sol, som ved sin uendelige kraft bringer liv og opplysning til hele menneskeheten, bader alle sjeler i guddommelig lysglans, og overbringer Guds barmhjertighets velsignelser til hele verden.

Uten solstrålenes formidling av varme og lys kunne jorden ikke motta noen goder fra solen.

Likeledes er den Hellige Ånd selve årsaken til menneskets liv. Uten den Hellige Ånd ville det ikke ha vært noe intellekt, det ville ikke være i stand til å tilegne seg sin vitenskapelige viten, ved hvilken det oppnår sin store innflytelse over resten av den skapte verden. Den Hellige Ånds opplysning gir mennesket tankens

*evne, og setter det i stand til å gjøre oppdagelser, ved hvilke det bøyer naturens lover etter sin egen vilje.*

*Det er den Hellige Ånd som gjennom formidlingen ved Guds profeter opplyser mennesket om de åndelige dyder og setter det i stand til å oppnå evig liv.»*

(«Abdu'l-Bahá's Visdom» s. 32-33)

## Guds verdener

1. I universet finnes det forskjellige eksistens-sfærer eller nivåer. Hvor mange disse er, lar seg egentlig ikke gjøre rede for. I en viss forstand er alle disse verdener ett. Ofte tales det om to verdener, den materielle der mennesket hører hjemme, og den åndelige verden med Gud og evigheten. I bahá'í-skriftene tales det som regel om tre nivåer: Guds (uerkjennbare) essens, Gudsmanifestasjonens verden, og den jordiske verden. I enkelte Skrifter (som i «Lawh-i-Kullu't-Ta'ám», se Adib Taherzadeh: «The Revelation of Bahá'u'lláh» vol. 1, s. 57-59) tales det om fem verdener:

«Enhetens Himmel» («Hahut») som er eksistens-sfæren til Guds vesen, en sfære som selv ikke Gudsmanifestasjonene har adgang til;

«Den himmelske forgård» («Lahut») er den region av den evige verden som er nærmest Gud: Fra denne sfære blir alt annet til, og her finnes den guddommelige ånd som utgjør Gudsmanifestasjonens innerste virkelighet.

«Det høyeste herredømme» («Jabarut») - også kalt «Herlighetens Rike» er enhetens rike - her er ingen dualitet, men alle tings essens og mening er å finne her, og sjelene som har tilknytning til denne regionen er inngitt guddommelig myndighet i forhold til denne skapte verden.

«Guds Rike» er en region av evigheten der urbildene og arketyperne til alt som er i denne verden er å finne, i denne verden vil helliggjorte sjeler møte Profetene og forenes med sine kjære.

«Nådens Himmel» som er denne forgjengelige verden («Nasut»), - den er blitt til i kraft av Guds nåde og fortsetter å eksistere i kraft av

den.

Men selv denne oppdelingen er vilkårlig, og alt i alt finnes det et uendelig antall av verdener som er en del av det materielle og ikke-materielle skaperverk. Alle disse verdnene er fylt med skapninger av ulike slag, som manifesterer skaperånden på et visst nivå av dens utstrømning. Den materielle verden består feks. i flere atskilte eksistensnivåer, slik som mineralriket, planteriket, dyreriket og menneskeriket, som hver har sin type liv og bevissthet.

Den kloden vi lever på, er ikke den eneste bebodde i universet. Guds materielle verdener er også uendelige.

*«Fra uminnelige tider har han, det guddommelige vesen, vært skjult bak sløret av sitt opphøyedes Selvs uutsigelige hellighet, og han vil i evighet fortsette å være svøpt i sin uerkjennbare essens' ugjennomtrengelige mysterium.... Ti tusen Profeter, hver av dem en Moses, står som rammet av lynet på sin søkens Sinai når Guds bydende stemme Lyder «Du skal aldri se meg!»; mens myriader av Budbringere, hver av dem på størrelse med Jesus, står forferdet på sine himmelske troner over forbudet «Mitt innerste vesen skal du aldri forstå!»*

(Bahá'u'lláh, sitert i Shoghi Effendi «The World Order of Bahá'u'lláh» s. 113)

*«Jeg vitner om det som alle skapte ting har vitnet om, og hærskaerne i det høye, og beboerne av det aller høyeste paradys, og hinsides dem, storhetens Tunge selv, fra den overmåte herlige horisont, at du er Gud, at der ingen annen Gud er enn deg og at han som er blitt åpenbart, er det skjulte mysterium, det høyt skattede symbol, ved hvem bokstavene i ordet «bli» er føyet sammen.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í Bønner», s. 19)

*«Vit du i sannhet at Guds verdener er utallige, og uendelige i utstrekning. Ingen kan holde telling med dem eller fatte dem uten Gud, den allvitende, den allvise.... Guds skaperverk omfatter verdener ut over denne verden, og skapninger foruten disse skapningene. I hver verden har han forordnet ting som ingen kan*

*utforske uten ham selv, den altutforskende, den allvise. Mediter over det vi har åpenbart for deg, så du kan oppdage formålet til Gud, din Herre, og alle verdens Herre.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXIX)

*«Den ene sanne Gud har eksistert fra evighet av, og vil fortsatt eksistere i evighet. Hans skaperverk har likeledes ikke hatt noen begynnelse og vil heller ikke ha noen slutt. Alt som er skapt, har imidlertid en forutgående årsak. Denne kjensgjerning bekrefter i seg selv, uten skygge av tvil, skaperens enhet.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXXXII)

*«Vit da, at enhver fiksstjerne har sine planeter og enhver planet har sine egne skapninger, hvis antall intet menneske kan beregne».*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», LXXXII)

**2.** Hele skaperverket strømmer ut fra Gud, og er altså en «emanasjon». Emanasjonsprinsippet innebærer at skapningen ikke selv er Gud og at Gud heller ikke har delt seg selv opp eller selv steget ned på et lavere nivå, for eksempel i et menneskes skikkelse. Guds forhold til skaperverket er som solen i forhold til resten av universet; alt liv er avhengig av solen, men solen er ikke avhengig av det den opplyser. Solen selv stiger ikke ned, men lar sine stråler strømme («emanere»). Den utstrømning som er Gud nærmest, kalles i noen skrifter «Den første vilje», og er antakelig det samme som «Guds Ord» (se foregående kapittel om dette). Også evigheten er skapt (eller «emanert») av Gud; og fra Guds evige verdener strømmer menneskesjelen og de materielle universer. Det materielle univers i betydningen «universell materie» har alltid eksistert, uten noen begynnelse eller slutt. At former oppstår og forgår, skyldes ulike omforminger av den universelle materien. Guds skapelse av verden er altså ikke å forstå som at verden ble skapt på et gitt tidspunkt, men at verden ikke kunne eksistere uten Gud, på samme måte som intet liv kunne eksistere uten solen. Guds kraft og nådesutgytelser opprettholder (og «skaper») verden uten stans.

*«Forbindelsen mellom Gud og skapningene er slik som den mellom skaperen og hans skaperverk; den er som forbindelsene mellom solen og de mørke legemer til vesenene i den relative verden; den er som forbindelsen mellom én som lager noe og det han har laget. Solen er i sitt innerste vesen uavhengig av de himmellegemer den belyser; for dens lys er i seg selv, og det er fritt og uavhengig av jordkloden. Således er jorden under innflytelse av solen og mottar dens lys, mens solen og dens stråler er fullstendig uavhengige av jorden. Men om det ikke hadde vært noen sol, ville ikke jorden og alle jordiske vesener ha eksistert.*

*Den avhengighet som preger alle skapningenes forhold til Gud, er utstrømningens [d.e. «emanasjonens»] avhengighet; dvs. at skapningene strømmer ut fra Gud, de manifesterer ham ikke. Sollyset strømmer ut fra solen, det manifesterer den ikke. Når noe viser seg gjennom utstrømning, er det på samme måte som når strålene til verdenshorisontenes lyskilde viser seg; det vil si, den hellige essens som tilhører sannhetens sol deler seg ikke, heller ikke stiger den ned til jorden; nei, solstrålene, som er dens nådige gaver, strømmer ut fra den og opplyser mørke legemer.*

*Derfor strømmer alle skapninger fra Gud; det vil si, det er ved Gud at alle ting blir til virkelighet, og ved ham at alle ting har oppnådd eksistens. Den første ting som strømmet ut fra Gud, er den universelle virkelighet, som de gamle filosofene kalte «Det første sinn» og som Bahá's folk kaller «Urviljen». Denne utstrømning er ikke tids- og stedsbegrenset hva angår dens virke i Guds verden; den er uten begynnelse og slutt; for begynnelse og slutt er det samme i forhold til Gud...*

*Skjønt «Det første sinn» er uten begynnelse, har den ikke del i Guds preeksistens, for denne universelle virkelighetens eksistens er i forhold til Guds eksistens som intet, og har ikke kraften til å bli jevnbyrdig med Gud eller lik ham med hensyn til pre-eksistens...*

*Alle levende tings eksistens tyder på at de er sammensatt, og når de dør, går denne sammensetning i oppløsning. Men universell materie og elementene blir ikke absolutt tilintetgjort og ødelagt;*

*nei deres ikke-eksistens er simpelthen en omforming. For eksempel, når mennesket tilintetgjøres, blir det til støv, men det blir ikke helt ikke-eksisterende; det eksisterer fremdeles i form av støv; men en omforming har funnet sted, og det som var sammensatt er for tilfellet blitt oppløst. Tilintetgjørelsen av andre ting er på samme vis, for eksistens blir ikke til absolutt ikke-eksistens, og ikke-eksistens blir ikke til eksistens.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions», s. 236-238)

**3.** Guds verdener er mange, men de er alle i det samme univers. Det er en grunnleggende lov i tilværelsen at vesener på et lavere nivå ikke er i stand til å fatte eksistensen av høyere plan. Derfor er det vanskelig for mennesket å fatte de høyere åndelige verdener. Likevel lar det seg gjøre å slutte seg til noe også om disse ved å bruke den verden man forstår som et bilde (en analogi eller metafor) på de høyere verdenene. Det er nemlig slik at alle Guds verdener er i harmoni med hverandre og avspeiler de andre, på samme måte som helheten er avspeilet i delen. Frøet vokser på treet og er en del av det, men bærer latent i seg hele treet. Tilsvarende representerer hver eneste ting i verden en mulighet for å fatte noe om andre deler av verden eller om hele universet. Dette prinsippet om helhetens tilsynekomst i delen lærer oss også noe viktig om enhetstanken som står så sterkt i bahá’í-skriftene. For når menneskeheten virkeliggjør det ideal av enhet som bahá’í-skriftene så ofte taler om, skjer dette ved at hvert menneske som del av hele menneskeheten finner alle menneskehetens gode egenskaper gjenspeilt i seg selv.

Hvilken verden vi befinner oss i, er ikke spørsmål om tid og sted, men om bevissthetstilstand. I tidligere religionsordninger snakket man om himmel og helvete som om dette var steder i den åndelige verden. Bahá’í-skriftene gjør det klart at med dette menes tilstander i mennesket, enten det er i denne verden eller de neste. Når mennesket er nær Gud, er det i «paradis», når det er fjernt fra Gud, i «helvete». Å gjøre gode gjerninger er sin egen belønning, å gjøre dårlige gjerninger sin egen straff.

*«Guds verdener er i fullkommen harmoni og samsvar med hverandre. Hver verden i dette grenseløse univers er så å si et spill som reflekterer alle de andre verdnenes historie og natur. Det fysiske univers er, tilsvarende, i fullkomment samsvar med den åndelige eller guddommelige sfære. Materiens verden er et ytre uttrykk eller avbildning av åndens indre rike. Sinnenes verden er i samsvar med hjertenes verden.»*

(‘Abdu’l-Bahá: «The Promulgation of Universal Peace», s. 270)

*«Enhver skapt ting i hele universet er ikke annet enn en dør som leder inn til hans kunnskap, et tegn på hans overherredømme, en åpenbaring av hans navn, et symbol på hans majestet, et tegn på hans makt, et middel til å få adgang til hans rette vei.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh» LXXXII)

*«Etter sin atskillelse fra legemet stiger sjelene til Rikets barn opp til det evige livs sfære. Men spør dere om hvor dette stedet er, så vit at tilværelsens verden er én eneste verden, skjønt den har mangfoldige og klart atskilte plan. Mineralenes liv, for eksempel, befinner seg på sitt eget plan, men et mineral har ingen som helst bevissthet om planteriket, og benekter med sin indre tunge at det finnes noe slikt. På samme måte vet en plante ikke noe om dyrets verden, den er fullstendig uoppmerksom og uvitende om den; for dyrets utviklingstrinn er høyere enn plantens, og planten er avskåret fra dyrets verden og benekter inne i seg at den verdenen eksisterer - alt dette selv om dyret, planten og mineralet eksisterer sammen i én verden. Tilsvarende er dyret uten noen bevissthet om menneskesinnets kraft, det som er i stand til å begripe allmenne ideer og avdekke skaperverkets hemmeligheter...»*

*På samme vis er denne klodens beboere uten bevissthet om Rikets verden og nekter for at det finnes.... Når elementene i deres kroppsbygning er gått i oppløsning, farer de sjeler som er rene og uplettede, til Guds verden, og den verdenen er inne i denne verden. Men folk av denne verden er ikke bevisst den andre verden; de er liksom mineralet og planten som ikke kjenner til dyrets og menneskets verden.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá», s. 193-195)

*«Guds gode gaver er uten ende, grenseløse. Uendelige bevis på hans nådegaver har omsluttet verden. Vi må måle oss med Guds nådegaver, og akkurat som hver og en av dem omslutter og omgir alle mennesker - livets gave, for eksempel - slik må vi på samme måte bli forbundet og blandet oss i mellom, helt til hver del blir et uttrykk for helheten.*

*Tenk på dette: Vi planter et frø. Et komplett og fullkomment tre vokser frem fra det, og fra hvert frø på dette treet kan det komme et nytt tre. Derfor er delen uttrykk for helheten, for dette frøet var en del av treet, men i det lå hele treet som et potensiale. Slik kan hver og en av oss bli et uttrykk for eller representere alle menneskehetens nådegaver. Dette er enhet i menneskehetens verden. Dette er Guds foræring. Dette er menneskeverdenens sanne lykke, og dette er manifestasjonen av guddommelig gavmildhet.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace», s. 16)

*«Vit du at Gud, Herren, råder over usynlige riker som intellektet aldri kan utgrunne og menneskesinnet aldri begripe. Når du engang har rensset din åndelige sansekanal fra dette jordelivets smuss, da vil du innånde den ange av hellighet som føres med vinden fra de lykksalige grener i det himmelske land.*

*Måtte Guds herlighet hvile over deg og over hver den som vender seg mot og retter sitt blikk mot Den aller herligstes Rike, det Rike som Herren har helliggjort fra å forstås av dem som forsømmer ham og som han har skjult fra øynene til dem som brisker seg overfor ham.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá», s. 185)

*«Straff og belønning sies å være av to slag. For det første er det belønning og straff i dette liv, for det andre belønning og straff i den andre verden. Men tilværelsens paradisi og helvete finnes i*

*alle Guds verdener, både i denne verden og i de åndelige verdener i himmelen...*

*Belønningene i dette liv er de dyder og fullkommenheter som pryder menneskets virkelighet. For eksempel var han formørket og blir lysende, han var uvitende og blir klok, han var forsømmelig og blir påpasselig, han var sovende og blir våken, han var død og blir levende.... Gjennom disse belønningene oppnår han å bli åndelig født, han blir en ny skapning.... For slike mennesker er det ingen større pine enn å bli utestengt fra Gud, ingen straff strengere enn å være dominert av sanselige laster, av mørke egenskaper og av en laverestående natur, og å meske seg i kjødelig begjær. Når mennesket ved troens lys blir befridd fra lastenes mørke og opplyses av strålene fra sannhetens sol og blir foredlet gjennom dydenes kraft, vil de vurdere dette som sin høyeste belønning, og vite at dette er det høyeste paradiset. På samme måte føler de at åndelig straff, det vil si tilværelsens pine og straff, er å være underkastet naturens verden, være utestengt fra Gud, være brutale og uvitende, henfalne til sanselige lyster og dyriske svakheter.*

*Belønningene i den annen verden er de fullkommenheter og den fred mennesket oppnår etter å ha forlatt denne verden..., åndelig nåde, ulike nådegaver i Guds Rike, oppfyllelsen av hjertets og sjelens ønsker og møtet med Gud i evighetens verden. På samme måte består straff i den andre verden i å være berøvet de spesielle guddommelige velsignelser og uinnskrenkede nådegaver og å falle ned til de laveste plan av tilværelsen. Den som berøves disse guddommelige nådegavene, blir betraktet som død av sannhetens folk, uaktet at han fortsetter å eksistere etter døden.»*

(Abdu'l-Bahá, «Some Answered Questions», s. 259-261).

**4.** «Riket» omtales ofte i Skriftene. Med det menes den åndelige verden som mennesket kan komme inn i når det oppfyller visse forutsetninger. Riket karakteriseres som stedløst - for det kan ikke knyttes til noe sted eller organ i denne materielle verden; det karakteriseres som den virkelige verden - i motsetning til den materielle verden der alt er under forandring og forgjengelig; det beskrives som

en tilstand i mennesket som er forbundet med at det har et evig liv i Guds nærhet og mottar hans nådesutstrømninger. Et menneske som har del i Riket, er å betrakte som levende i forhold til en som er utenfor, for de som lever i Riket har fått et nytt liv i en verden som er virkeligere enn denne.

Fenomener i denne høyere åndelige verden henvises ofte til med naturbilder, *som mildt angende strømmer, krystallklare kilder, enger, duftende vinder, melodier fra enhetens due, have, bladens rasling, tinder, sol, stjerne og måne*. Disse bildene skal selvsagt ikke forstås konkret. (Se f.eks. bønner «Av din kjærlighets mildt angende strømmer..» (Bahá'í-bønner» s. 135-136).

**«Vit du at Riket er den virkelige verden, og at denne nedre verden bare er en skygge av det som brer seg ut. En skygge har ikke noe selvstendig liv; den er bare speilbilder i vann..»**

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá», s. 178)

**«Rikets verden er området for Guds nådige gaver og foræringer. Det er oppnåelse av menneskehetens høyeste dyder; det er nærhet til Gud; det er mottakelighet for den urgamle Herres gode gaver.»**

(‘Abdu’l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace» s. 304)

**«Gud har, med sin tunge som taler sannhet, i alle sine tavler bevitnet disse ord: «Jeg er den som lever i herlighetens Abhá - Rike.» Ved Guds rettferdighet! Han ser alt, han hører alt fra høydene i dette forfinede, dette hellige, dette mektige og altoverstrålende stede ... »**

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh», CIII)

**«Du spør om det evige liv og adgangen til Riket. Det ytre uttrykk som brukes om Riket, er himmelen; men dette er en sammenlikning og liknelse, ikke en realitet eller kjensgjerning, for Riket er ikke et sted i den materielle verden, det er hevet over tid og sted. Det er en åndelig verden, en guddommelig verden, og midtpunktet for Guds overherredømme: det er uavhengig av legemet og alt kroppslig, og er lutret og rensset fra den menneskelige verdens forestillinger. Å være begrenset til ett sted er en egenskap**

*ved legemet, ikke ved ånden. Tid og sted omgir legemet, de omgir ikke sinn og ånd. .... For ånden er himmel og jord som ett, siden den gjør oppdagelser i dem begge. Men legemet er begrenset til ett sted og vet ikke hva som er utenfor dette.*

*Meningen med evig liv er Helligåndens gave, liksom blomsten mottar årstidenes gaver, luften og vårens milde vinder. Tenk på dette: denne blomsten hadde til å begynne med et liv i likhet med mineralets liv; men da våren kom med gavmilde skyer og intens solvarme, fikk den et annet slags liv preget av stor friskhet, liflighet og duft. Blomstens første liv er i sammenlikning med dette andre som død å regne.*

*Dette betyr at Rikets liv er åndens liv - det evige liv; og at det er uavhengig av sted, i likhet med menneskeånden som heller ikke har noe sted.... Ånden har forbindelse med legemet, liksom solen med dette speilet. Solen er ikke i speilet, men den har forbindelse med speilet... Riket er også således... Riket har ikke noe sted, men er forbundet med mennesket...*

*Disse forklaringene viser at mennesket er udødelig og lever evig. For dem som tror på Gud, som har kjærlighet til Gud og tillit, er livet utmerket - det vil si, evig; men for de sjeler som er utestengt fra Gud som ved et slør, er det liv de riktignok har, mørkt, og i sammenlikning med de troendes liv, er deres ikke -eksisterende. »*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions», s. 281-283)

5. Å tre inn i Riket er ensbetydende med at mennesket oppnår det det var tiltenkt ved sin skapelse. Det forutsetter at mennesket kommer i kontakt med Gud gjennom hans manifestasjon, slik at Troens ånd og den Hellige Ånd kan bringe til utfoldelse latente åndsevner i menneskesjelen. Disse åndsevnene trenger mennesket i den neste verden for å være levedyktig der; uten dem vil det bli som en funksjonshemmet. Den jordiske tilværelsen er som et klasserom innrettet for å gi mennesket mulighet til å utvikle disse åndelige evnene, og Gudsmanifestasjonen er læreren som setter elevene i stand til å benytte læremidlene på den måten de var ment. Hele livet og

tilværelsen blir en stor læringsprosess for det enkelte mennesket, der det får muligheter til å utvikle egenskaper det trenger på sjelens videre reise. Av slike egenskaper nevner Skriftene:

Tro på, kunnskap om og kjærlighet til Gud, nestekjærlighet, selvpoppofrelse, løsrivelse, sannferdighet, renhet av hjerte, standhaftighet og trofasthet, å virkeliggjøre slike egenskaper er ensbetydende med å realisere sitt sanne eller høyere selv. Virkeliggjørelsen er for de fleste en livslang prosess, der man litt etter litt makter å forbedre sine karakteregenskaper og sin atferd. Den «annen fødsel», den «omvendelse», den oppvåkning til en ny dag, som bahá'í-skriftene taler om, er derfor ikke noe som for de aller flestes vedkommende skjer brått, men er resultatet av lang åndelig trening. Studium av Skriftene, meditasjon og bønn, og praktisering av Troens lære i det daglige, er nødvendige åndelige øvelser for å oppnå den indre forvandling som skal til.

*«I begynnelsen av sitt liv var mennesket i fostertilstand i livmoren. Der ble det utrustet med de evner og anlegg det trengte for å møte menneskelivets virkelighet. Der, i denne begrensede tilstand, ble det skjendet de krefter og evner som er nødvendige for denne verden.*

*I denne verden trengte mennesket øyne; det mottok dem potensielt i den andre verden. Det trengte ører; det fikk dem derfor at de skulle være klare og beredt for dets nye tilværelse. De evner denne verden krever, ble skjendet mennesket i livmorens verden, slik at det, når det kom inn i det virkelige liv, ikke bare var i besittelse av alle nødvendige funksjoner og evner, men til og med fant at det ventet det omsorg for dets materielle underhold.*

*Derfor er det slik at mennesket må forberede seg i dette livet for livet hinsides. Det det trenger i Rikets verden, må det erverve seg her. Akkurat som det forberedte seg i morslivets verden ved å tilegne seg de nødvendige krefter for denne eksistens-sfære, må de*

*krefter som er uunnværlige for den guddommelige tilværelsesform, på tilsvarende måte bli potensielt ervervet i denne verden.*

*Hva har mennesket behov for i Riket som går ut over denne dødelige sfære? Verden hinsides er en verden av hellighet og utstråling; derfor er det nødvendig at det tilegner seg disse guddommelige egenskapene i denne verden. I den andre verden er det behov for åndelighet, tro, visshet, kunnskap og Gudskjærighet. Disse må det erverve i denne verden så det, etter å ha steget opp fra det jordiske til det himmelske Rike, skal kunne finne at alt det trenger i det evige liv, er beredt for det.*

*Den guddommelige verden er åpenbart en lysenes verden; derfor trenger mennesket opplysning her. Den er en kjærlighetens verden; Gudskjærigheten er essensiell. Den er en fullkommenhetenes verden; dyder eller fullkommenheter må erverves. Den er en verden som får sitt liv ved Helligåndens pust; den må vi søke i denne verden. Den er det evige livs Rike; det må vi oppnå i løpet av denne flyktige tilværelse.*

*Hvilke midler har mennesket for å erverve seg dette? Hvordan skal det oppnå disse nådegaver og evner? For det første, gjennom kunnskapen om Gud. For det andre, gjennom kjærlighet til Gud. For det tredje, gjennom tro. For det fjerde, gjennom nestekjærlige handlinger. For det femte, gjennom selvoppofrelse. For det sjette, gjennom løsrivelse fra denne verden. For det syvende, gjennom fromhet og hellighet. Med mindre et menneske erverver disse kreftene og oppnår disse forutsetningene, vil det sikkert bli berøvet det evige liv. Men dersom det har kunnskapen om Gud, blir oppflammet gjennom Gudskjærighetens ild, er vitne til Rikets store og mektige tegn, blir årsak til kjærlighet blant menneskene og lever i en tilstand av største fromhet og hellighet, skal det sikkert oppnå den annen fødsel, bli døpt av Helligånden og nyte en tilværelse som aldri tar ende.»*

(Abdu'l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace» s.225-228)

*«Man kommer inn i Riket gjennom kjærlighet til Gud, gjennom løsrivelse, hellighet og kyskhed, gjennom sannferdighet, renhet, standhaftighet, trofasthet og ved å ofre sitt liv.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s. 283)

**6.** De som har oppnådd å tre inn i Riket, enten de er sjeler som lever i denne fysiske verden, eller i én av de hinsidige verdener, betegnes ofte som himmelske hærskarer eller armeer. Som tidligere forklart, er alle verdener egentlig bare aspekter av den samme virkelighet; den annen verden finnes inne i denne verden. Sjeler som har levd i følge Guds vilje i denne verden og har nådd Guds nærvær i den neste, forblir derfor i en viss forstand i denne verden. Deres innflytelse merkes i inspirasjon som gis de fysiske levende menneskene. I kraft av denne inspirasjonen skjer det fremgang innen vitenskap, samfunnsliv og kunst. Også religionen gjør fremskritt gjennom de offer som gjøres av dem som gir sitt liv; deres kraft fortsetter å virke i verden som fremskritt for Troen og åndelig vekst for den enkelte.

*«...dersom menneskets sjel har vandret på Guds veier, vil den visselig vende tilbake og bli omsluttet av den elskedes herlighet. Ved Guds rettskaffenhet! Den skal oppnå en tilstand som ingen penn kan beskrive, eller noen tunge uttrykke. Den sjel som er forblitt trofast i Guds Sak og har stått urokkelig fast på hans sti, skal etter sin oppstigning til den annen verden komme i besittelse av slik en makt, at alle de verdener som den allmektige har skapt, kan nyte gavn av ham. På Guds, den ideelle konges, den guddommelige oppdragers befaling, frembringer en sådan sjel den rene surdeig som gjennomsyrer tilværelsenes verden, og tilveiebringer den kraft hvorigjennom verdens kunstarter og undere er blitt manifestert. Bemerk hvordan melet trenger surdeig for å heves. De sjeler som er løsrivelsens symboler, er verdens surdeig. Mediter over dette, og vær blant de takknemlige.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh» LXXXII)

*«De som har ofret sitt liv som martyrer, vil skinne med en stråleglans som tente lys, og Guds venners glitrende herlighet vil kaste sine stråler fra evighetens horisont lik tindrende stjerner»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Fire and Light», sitert i «The Bahá’í World», vol. XVIII, s. 29)

*«Med himmelske arméer menes de sjeler som er fullstendig befridd fra menneskeverdenen, er forvandlet til himmelske ånder og er blitt guddommelige engler. Slike sjeler er strålene til Virkelighetens sol som vil bringe opplysning til alle kontinentene. Hver og en av dem holder i sin hånd en trompet, og blåser livets ånd utover alle egn. De er ubundet av menneskelige egenskaper og av mangler fra naturens verden; de er preget av Guds egenskaper og tiltrukket av duftene fra den Barmhjertige. Liksom Kristi apostler som var tvers igjennom fylt av ham, er også disse sjeler blitt fylt med hans hellighet Bahá’u’lláh. Det vil si, Bahá’u’lláhs kjærlighet har i den grad vunnet herredømme over hvert organ, hvert lem og hver kroppsdel, at menneskeverdenens innskytelser ikke etterlater noen virkning på dem.*

*Disse sjeler er Guds arméer og erobrerne av øst og vest. Skulle en av dem vende sitt ansikt i en eller annen retning og kalle folket til Guds Rike, vil alle ideale krefter og fornemme bekreftelser komme ilende for å støtte og styrke ham.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Tablets of the Divine Plan» 5.47)

*«O Rettferdighetens sønn! I nattens timer begav det udødelige vesens skjønnhet seg fra trofasthetens smaragdgrønne høyde til Sadratu’l-Muntahá, og gråt så bitterlig at hærskarene i det høye og beboerne av de himmelske riker jamret seg over hans sorgfylte klage, hvorpå der ble spurt: Hvorfor denne jammer og gråt? Han svarte og sa: Slik som befalt ventet jeg med åpent sinn på troskapens høyde, men fornemmet ikke trofasthetens lifflige duft fra dem som bor på jorden. Så, gitt bud om å vende tilbake, skuet jeg - og se: visse hellighetens duer ble hårdt prøvet i klørne på jordens hunder. Derpå ilte himmelens jomfru frem fra sin mystiske bolig, utilsløret og strålende, og spurte om deres navn, og alle ble nevnt unntatt*

*ett. Da der atter ble spurt, ble navnets første bokstav ytret, hvorpå beboerne av de himmelske rom styrtet ut av sin herlighets bolig. Og idet den andre bokstav ble uttalt, kastet de seg i støvet alle som én. I samme stund hørtes en røst fra den innerste helligdom: «Så langt og ikke lenger.» Sannelig, vi bevitner det de har gjort og fremdeles gjør.»*

(Bahá'u'lláh; «De Skjulte Ord», P77)

7. Mennesket er skapt for å videreføre og videreutvikle sivilisasjonen. Menneskesinnet er et redskap for den universelle skaperånden; gjennom dette frembringes nye former for kunnskap innen samfunnsliv, vitenskap og kunst og landbruk. Den skaperkraft som her manifesteres, er i en viss forstand et gjenskinn av skaperkraften i Guds første skapelse, som er det universelle Sinn, Urviljen, Guds Ord.

Religionens konkrete bidrag i utviklingen av sivilisasjonen er først og fremst å holde åndelige, etiske og menneskelige verdier i hevd, og justere dem og videreutvikle dem ettersom menneskeheten og samfunnet utvikler seg oppgjennom historien. Dette er nødvendig, for skjønt alle Guds verdener er i harmoni og samsvar med hverandre, kan mennesket med sine spesielle evner gå imot grunnleggende lover i tilværelsen, både i naturen og i mellommenneskelige forhold. Dette skaper med jevne mellomrom kriser i sivilisasjonenes utvikling. Fremdeles har ikke menneskeheten kommet frem til et stadium der den er i harmoni med naturen eller med Guds åndelige lover på det sosiale plan. Men det er nå blitt en betingelse for menneskets overlevelse på planeten å finne frem til en slik harmoni.

For å oppnå et samfunn i åndelig likevekt må både det enkelte menneske arbeide med å virkeliggjøre sitt høyere, sanne sely, altså Gudsriket, og samtidig arbeide for å bedre forholdene i samfunnet. Det er nemlig slik at det er en vekselvirkning mellom menneskehjertet og omgivelsene. Menneskehjertet påvirker sine omgivelser, og omgivelsene påvirker menneskehjertet. Mye kan gjøres på det samfunnsmessige og praktiske plan for å legge forholdene til rette for at mennesket kan vokse åndelig. Bahá'í-skriftene angir derfor

hovedretningslinjene for et guddommelig styresett. Det samfunn bahá'íene arbeider mot, vil bli et ytre motstykke til det åndelige Rike hvert menneske må søke i sitt indre.

For en bahá'í er det derfor ikke nok bare å arbeide med sin egen og sine nærmeste medmenneskers åndelig utvikling; han bør også yte sitt til oppbyggingen av et rettferdigere samfunn og til fremskritt i sivilisasjonen. Gjennom å gjøre det bidrar han til oppfyllelsen av et løfte fra Gud til menneskeheten om at det skal opprettes en ny himmel og en ny jord.

Det sentrale stikkord som bahá'í-skriftene fremhever når det gjelder fremtidens sivilisasjon, er menneskehetens enhet. Med dette menes en erkjennelse av alle menneskers guddommelige opphav og iboende verd i kraft av at de alle har et potensiale for å gjenspeile Guds egenskaper, en anerkjennelse av ulike menneskers og kulturers ulikeartethet, og en bestrebelse i retning av å harmonisere forskjellene i et positivt samvirke, der bruk av vold i konfliktløsning, også internasjonalt, blir bannlyst. Det ytre uttrykk for menneskehetens enhet vil bli opprettelsen av overnasjonale styringsorganer grunnlagt på folkerettslige prinsipper - altså et verdenssamvelde, og i siste omgang foreningen av alle folkeslag i én felles tro.

*«Lovprisning og takk til Forsynet! - som blant alle eksisterende virkeligheter har utvalgt menneskets virkelighet og bæret denne med intellekt og visdom, de to mest strålende lys i begge verdener. Ved hjelp av denne store begavelse, har det i hver epoke kastet nye og underfulle formasjoner på skapelsens speil... Dette Guds ypperste symbol står i første rekke i skaperverkets orden og innehar den øverste rang, idet det har fortrinn over alle skapte ting. Om dette vitner den hellige overlevering: «Før alt annet, skapte Gud sinnet». Fra skapelsens morgengry ble det frembrakt for at det skulle bli åpenbart i menneskets tempel... Alle disse høyst mangfoldige fenomener, alle disse begreper, denne kunnskap, disse tekniske prosedyrer og filosofiske systemer, disse vitenskaper, kunstarter,*

*industrier og oppfinnelser - alle har de strømmet ut fra menneskesinnet... »*

*«Gud har gitt oss øyne, så vi kan se oss om i verden, og tilegne oss alt som vil kunne fremme sivilisasjon og livskunst. Han har gitt oss ører, så vi kan lytte til visdommen hos vel studerte mennesker og filosofer og gavnes av det. Sanser og evner har han skjendet oss, for at de kan brukes til fellesskapets beste. Således er det at vi, som jo skiller oss ut fra alle andre livsformer på grunn av vår oppfattelsesevne og forstand, uavlatelig bør arbeide på alle områder hva enten det dreier seg om en stor eller liten sak, en vanlig eller uvanlig, helt til menneskeheten er trygt samlet i kunnskapens uinntagelige festning. Vi bør ustanselig legge nye grunnlag for menneskelig lykke og skape og fremme alle hjelpemidler for dette formål. Hvor foretreffelig og respektabelt er ikke det menneske som reiser seg for å ta sitt ansvar; hvor ynkelig og foraktelig er det ikke, om det lukker sine øyne for samfunnets velferd og sløser sitt dyrebare liv på å forfølge egne selviske interesser og personlige fordeler. Den største lykke får mennesket - og han ser Guds tegn i verden og i menneskesjelen-, når han driver sin beste bestrebelsers ganger inn på sivilisasjonens og rettferdighetens arena.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Secret of Divine Civilization» s. 1 - 5)

*«Vi kan ikke adskille menneskets hjerte fra omgivelsene utenfor oss og si at når først en av delene er forandret, så vil alt bli bedre. Mennesket er en organisk del av verden. Dets indre liv former miljøet og blir også selv sterkt påvirket av det. Det ene virker inn på det andre, og alle varige forandringer i menneskets liv skyldes disse gjensidige reaksjonene.*

*Ingen bevegelse i verden retter oppmerksomheten mot begge disse sidene av menneskelivet og har fullstendige botemidler for dem, bortsett fra Bahá’u’lláhs lære. Og det er dette som utgjør dens særpreg. Om vi derfor ønsker det beste for verden, bør vi bestrebe oss på å spre disse læresetningene og også anvende dem i vårt eget liv. Gjennom dem vil menneskets hjerte forandres, og også det sosiale miljøet som utgjør atmosfæren hvor vi kan vokse*

*i åndelig forstand og fullt ut gjenspeile Guds lys som skinner gjennom Bahá'u'lláhs åpenbaring.»*

(Shoghi Effendi 17/2-1933; sitert i «Bevaring av jordens Ressurser» s. 22)

*«Prinsippet om menneskehetens enhet - den akse som alle Bahá'u'lláhs læresetninger dreier seg om - er ikke bare et utslag av naivt føleri eller et uttrykk for vage og fromme håp. Prinsippet er ikke ensbetydende med en ren appell om å gjenoppvekke brorskapets og godviljens ånd blant menneskene, heller ikke tar det ene og alene sikte på å fostre harmonisk samarbeid mellom enkelte folkeslag og nasjoner. Det lodder dypere og hevder noe større enn noen fordring de gamle profeter ble betrodd å fremme. Dets budskap angår nemlig ikke bare individet, men beskjeftiger seg først og fremst med beskaffenheten av de essensielle relasjoner som danner forutsetningen for at alle nasjoner skal knyttes sammen som medlemmer av én menneskelig familie. Prinsippet består ikke bare i forkynnelsen av et ideal, men er uløselig forbundet med en institusjon som er egnet til å legemliggjøre dets sannhet, bevise dets gyldighet og sikre dets videre innflytelse. Det innebærer en organisk forandring i den nåværende samfunnsstruktur som verden ennå ikke har sett maken til. Den utgjør en dristig og almen utfordring til forslitte paroler fra nasjonale trosbekjennelser som i begivenhetenes vanlige gang, slik de formes og styres av Forsynet, må vike plassenfor et nytt evangelium - fundamentalt forskjellig fra og uendelig overlegent alt verden hittil har unnfanget. Det fordrer intet mindre enn en gjenoppbygging og demilitarisering av hele den siviliserte verden, en verden som må bli organisk forenet i alle livets vesentlige aspekter, i sitt politiske maskineri, i sine åndelige aspirasjoner, i handels- og finansvesen, i skriftsystem og språk - og dog uendelig i det mangfold av nasjonale særpreg som dets fødererte enheter kan oppvise.*

*Det representerer fullbyrdelsen av menneskehetens utvikling - en utvikling som først begynte med unnfangelsen av familielivet og fortsatte med oppnåelsen av stammesolidaritet, som videre førte*

til at bystaten ble opprettet og som senere vokste til grunnleggelsen av uavhengige og suverene nasjoner.

*Prinsippet om menneskehetens enhet, slik det er fremsatt av Bahá'u'lláh, innebærer hverken mer eller mindre enn en høytidelig forsikring om at dette siste stadium i denne mektige utviklingen ikke bare er nødvendig, men uunngåelig, at realiseringen av dette stadium nærmer seg hurtig og at intet mindre enn en kraft forløst av Gud kan lykkes i å etablere det.»*

(Shoghi Effendi: «Appell til nasjonene» s. 41-42)

*«En form for overordnet verdensstat må nødvendigvis utvikles, og til fordel for den må alle nasjoner frivillig avstå fra ethvert krav om å føre krig, visse rettigheter til å ilegge skatt og retten til å være militært rustet, med unntak av de styrker som hvert land trenger for å kunne opprettholde orden innen sitt eget område. En slik overordnet stat må også ha til rådighet et internasjonalt utøvende organ, som er i stand til å håndheve den øverste, uangripelige autoritet overfor ethvert oppsetsig medlem av verdenssamveldet. Den må ha et verdensparlament, hvis medlemmer må velges blant folkene i deres respektive land og hvis valg skal bekreftes av dere respektive regjeringer. Og den må ha en høyesterett, hvis kjennelse vil ha bindende virkning selv i tilfeller hvor de berørte parter ikke frivillig går med på å fremlegge sin sak for domstolens vurdering. I dette verdenssamfunn vil alle økonomiske skranker være avskaffet for bestandig, og det gjensidige avhengighetsforhold mellom kapital og arbeidskraft vil være utvetydig anerkjent. Alt oppstyr skapt av religiøse feider og fanatisme vil for alltid ha stilnet; rasehatets ild kommer til å ha sluknet for godt, og ett eneste internasjonalt lovverk kommer til å gjelde. Dette lovverk vil være resultatet av veloverveid skjønn fra de fødererte lands representanter, og vil således ha øyeblikkelig tvangsintervensjon ved de fødererte enheters samlede styrker som sitt sanksjonsmiddel. Og endelig vil de aggressive utslag av uberegnelig og krigersk nasjonalisme være forvandlet til en dypt rotfestet bevissthet om verdensborgerskap. Slik fremtrer i grove trekk den verdensorden som Bahá'u'lláh*

*forutsa, en orden som kommer til å ansees som den fagreste frukt av en tidsalder i langsom modning.*

*«Enhetens tabernakel er reist,» forkynner Bahá'u'lláh i sitt budskap til hele menneskeheten, «betrakt ikke hverandre som fremmede... Dere er alle frukter på samme tre og blader på samme gren... Verden er kun ett land, og menneskeheten dets innbyggere... La intet menneske berømme seg av å elske sitt land, la det heller berømme seg av å elske hele menneskeheten.»*

(Shoghi Effendi, «Appell til nasjonene» s. 37-38)

*«Dens [d.e. Bahá'u'lláhs verdensorden] motto er enhet i mangfold, slik som 'Abdu'l-Bahá selv har forklart:*

*«Se på blomstene i en have. De er riktignok forskjellige i art, form og farge, men ettersom vannet fra den samme kilde forfrisker dem, pusten fra den samme vind vekker dem til nytt liv og strålene fra den samme sol styrker dem, gjør nettopp denne forskjell at de virker enda mer betagende, enda vakrere. Hvor kjedelig og ensformig ville det ikke være, hvis alle havens blomster og planter, trær og frukter skulle ha samme farge og samme form! Det er jo nettopp mangfoldigheten av form- og fargenyanser som beriker og pryder haven og høynær synsinntrykket den gir. Og på samme måte er det med menneskene. Når forskjellig avskygninger av tanke, karakter og temperament bringes sammen under innflytelse av én samlende kraft, åpenbares og manifesteres også den menneskelige fullkommenhets skjønnhet og herlighet. Intet annet enn den himmelske styrke i Guds Ord som styrer over og overgår alle tings virkelighet, er i stand til å bringe harmoni mellom motstridende tanker, følelser, ideer og overbevisninger hos menneskeslekten.»*

(Shoghi Effendi: «Appell til nasjonene» s. 39-40)

*«I mine tidligere meddelelser har jeg alt henvist til den generelle karakter, innebyrden av og særtrekkene ved dette verdenssamveldet som med skjebnens nødvendighet før eller senere vil fremstå fra det blodbad, den grusomme kval og ødeleggelse som*

denne store verdensrystelse vil ha forvoldt. Det er nok å si at denne fullbyrdelsen av natur vil være en gradvis prosess og at den, slik Bahá'u'lláh selv har forutsagt først må føre til etableringen av Den mindre fred - en fredsslutning som verdens nasjoner selv vil få i stand uten å kjenne til hans åpenbaring, og som vil innebære at de uten å vite det vil iverksette de generelle prinsipper han har fremsatt. Dette viktige og historiske skritt, som innebærer en dyptgripende omforming av menneskeheten - et resultat av at dens enhet og helhet blir allment anerkjent, vil føre til at massene blir åndeliggjort som følge av at Bahá'í-troens natur blir anerkjent og de påstander den fremsetter, akseptert. Dette er de avgjørende forutsetninger for den endelige sammensmeltingen av alle raser, konfesjoner, klasser og nasjoner, som markerer inntoget av hans nye verdensorden.

Når dette er skjedd, da vil hele menneskehetens modenhetsalder bli proklamert og feiret av alle jordens folkeslag og nasjoner. Da vil banneret for Den største Fred heises. Da vil det verdensomspennende herredømmet til Bahá'u'lláh - grunnleggeren av det Faderens rike som Sønnen forutsa og som Guds profeter før og etter ham har forventet, bli anerkjent, tiljublet og urokkelig grunnfestet. Da vil en verdenssivilisasjon bli født, blomstre og videreføres, en sivilisasjon med en livsrikdom verden aldri har sett og ennå ikke kan fatte. Da vil den evigvarende Pakt helt og fullt bli oppfylt. Da vil løftet som er nedtegnet i alle Guds bøker, bli virkeliggjort. Da vil planeten - ansporet til død av sine innbyggers allmene tro på én Gud og deres troskap mot én felles åpenbaring - innenfor rammen av de begrensninger den er pålagt, avspeile den strålende glans som Bahá'u'lláhs velde i sin herlighets fylde utstråler i Abhá-paradiset; da vil jorden gjøres til fotskammel for hans trone i det høye og hilses med jubel som den jordiske himmel, og være i stand til å fullbyrde den ubeskrivelig høye skjebne som har vært fastlagt for den av Skaperens kjærlighet og visdom fra uminnelige tider.»

(Shoghi Effendi, «Appell til nasjonene» s. 76-78)

## DEL 2

# ÅNDELIGE ØVELSER

## Viktigheten av bønn og meditasjon

Meditasjon over de åpenbarte skrifter og bønner, står sentralt i en bahá'í's åndelige liv. Bahá'u'lláh ber oss «istemme», «fremsynge» eller «resitere» hans ord, og oppfordrer oss til å fordype oss i hans ords oseaen hver morgen og kveld. Skriftlesningen er ikke bare et fromhetsrituale; en bahá'í bør også beflitte seg på å trenge inn i skriftenes innhold med tanke, følelse og ånd. De idealer som skriftene fremsetter, skal så omsettes i handling.

Å trenge dypere inn i skriftene enn det vi gjør ved en ren gjennomlesning, er det vi grovt sett kan kalle meditasjon: Vi inderliggjør dem og lar oss gripe og bli fornyet av åndskraften som ligger bak ordene. Vi henter innsiktene vi høster på denne måten, inn i vårt eget liv og lar den prege tanke, ord og gjerning.

Bønn og meditasjon er nært og uløselig sammenbundet for en bahá'í. Bábs, Bahá'u'lláhs og 'Abdu'l-Bahás bønner inneholder symboler og bilder som hever ånden mot det guddommelige og bringer oss i nærheten av mysteriene. Når vi utvikler evnen til å meditere over disse symbolene, vil vi også øke vårt utbytte av de åpenbarte bønnene.

Evnen til meditasjon er i virkeligheten det spesifikke som skiller mennesket som art fra dyrene.

*«Når mennesket tillater ånden å opplyse sin forstand gjennom sjelen, da inneholder det hele skaperverket ... Men på den annen side, når mennesket ikke åpner sinn og hjerte for åndens velsignelser, men vender sjelen mot den materielle siden, mot den legemlige del av sin natur, faller det fra sitt høye stade og blir slettere enn beboerne av det lavere dyrerike.»*

(«'Abdu'l-Bahá's Visdom» s. 60, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Meditasjon er derfor uhyre viktig for en bahá'í. 'Abdu'l-Bahá nevner en mengde essensielle egenskaper og oppnåelser som skjenkes mennesket gjennom meditasjon:

- mennesket oppnår evig liv og mottar Helligåndens ånde
- ånden blir opplyst og styrket
- mennesket får kjennskap til ting det ikke visste om før
- det mottar himmelsk føde
- kunst og vitenskap utvikles og gjør fremskritt
- regjeringer vil kunne finne løsning på sine problemer.

(Se «Abdu'l-Bahá's Visdom» s. 116-117)

Shoghi Effendi, bahá'í-religionens beskytter, setter bønn og meditasjon sentralt i den enkelte troendes liv, og påviser hvor viktig det er også for samfunnet og sivilisasjonen som helhet at den enkelte åpner seg for Guds ånd, for dermed å bli i stand til å manifestere guddommelige egenskaper og krefter i handling.

*«Det problem du nå står overfor, er noe som angår og i alvorlig grad volder vår tids ungdom hodebry. Hvordan man skal kunne oppnå åndelighet, er virkelig et spørsmål som enhver ung mann eller kvinne før eller senere må forsøke å finne et tilfredsstillende svar på. Det er nettopp fordi intet slikt tilfredsstillende svar er blitt gitt eller funnet, at vår tids ungdom befinner seg i en tilstand av forvirring, og de blir følgelig et lett bytte for de materialistiske kreftene som med så stor kraft underminerer grunnlaget for menneskets moralske og åndelige liv. Hovedårsaken til det onde som nå tar overhånd i samfunnet, er i virkeligheten mangel på åndelighet. Vår tids materialistiske sivilisasjon har i så stor grad absorbert menneskehetens energi og interesse at folk i sin alminnelighet ikke lenger føler nødvendigheten av å heve seg over kreftene og tilstandene i sin daglige, materielle tilværelse. Det er ikke tilstrekkelig etterspørsel etter ting som vi skulle kalle åndelige, til å skille dem ut fra vår fysiske tilværelses behov og krav.*

Den universelle krisen som menneskeheten er preget av, er derfor hovedsakelig åndelig i sine årsaker. Tidens ånd er, som helhet, ikke religiøs. Menneskets livssyn er for grovt og

*materialistisk til å sette det i stand til å heve seg inn i åndens høyere verdener.*

*Det er denne triste, sykelige tilstand som samfunnet har forfalt til, som religionen søker å forbedre og omforme. For kjernen i religiøs tro er den mystiske følelse som forener mennesket med Gud. Denne tilstand av åndelig samkvem kan frembringes og opprettholdes ved hjelp av meditasjon og bønn. Og dette er årsaken til at Bahá'u'lláh så sterkt har understreket viktigheten av tilbedelse. Det er ikke tilstrekkelig for en troende blott å godta og å følge læren. Han bør i tillegg dyrke sansen for åndelighet, som han hovedsakelig kan tilegne seg gjennom bønn. Bahá'í-troen er, i likhet med alle andre guddommelige religioner, således fundamentalt mystisk i sin karakter. Dens hovedmål er individets og samfunnets utvikling gjennom tilegnelsen av åndelige dyder og krefter. Det er menneskets sjel som først må næres. Og det er bønn som best kan tilveiebringe denne åndelige næring. Lover og institusjoner kan, slik Bahá'u'lláh ser det, først bli virkelig effektive når det indre åndelige liv er blitt fullkommengjort og forvandlet. Ellers vil religionen degenerere til blott og bar organisasjon, og bli noe dødt.*

*De troende, spesielt de unge, bør derfor fullt ut innse nødvendigheten av bønn. For bønn er en absolutt forutsetning for deres indre, åndelige utvikling, og dette er, som allerede nevnt, selve grunnlaget for og hensikten med Guds religion.*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi datert 8/12-35, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Med den viktigheten som meditasjon får i bahá'í-sammenheng er det kanskje overraskende å finne hvilken grad av individuell frihet som bahá'í-religionen gir sine tilhengere.

*«Det finnes ingen fastsatte former for meditasjon som foreskrives i Bahá'u'lláhs lære, ingen plan som sådan for indre utvikling. Vennene er anbefalt - ja pålagt - å be, og de bør også meditere, men måten å gjøre det på er fullt og helt opp til den enkelte.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi 25/1-43, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

## De grunnleggende åndelige øvelsene

Selv om vi som bahá'íer har stor frihet i det å finne en måte å utføre våre meditasjoner og bønner som passer vårt individuelle gemytt, er det likevel visse punkter som alle må være med - i større eller mindre grad riktignok - for å legge grunnen for den personlige forvandling Skriftene taler om. Det Universelle Rettferdighetens Hus har klart trukket opp disse grunnleggende forutsetningene for åndelig vekst og utvikling:

«Bahá'u'lláh har helt klart uttalt i sine Skrifter hva som er de essensielle forutsetningene for vår åndelige vekst, og disse understrekes igjen og igjen av 'Abdu'l-Bahá i hans taler og tavler. Man kan kort oppsummere disse således:

1. Daglig fremsigelse av en av de obligatoriske bønnene med et rent og hengivent hjerte.
2. Daglig lesning av de hellige skrifter, minst hver morgen og kveld, med ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke.
3. Bønnlig meditasjon over læresetningene, slik at vi kan forstå dem dypere, oppfylle dem med større trofasthet, og formidle dem med større nøyaktighet til andre.
4. Daglig bestrebe oss på å bringe vår atferd mer i samsvar med de høye idealer som fremsettes i læren.
5. Undervise Guds sak.
6. Uselvisk tjeneste i arbeidet for Saken og i utførelsen av våre yrker.»

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, brev til Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'íer i Norge 1/9-83)

Disse forutsetningene står sentralt for enhver bahá'í. Ikke noen spesiell meditasjonsform eller -teknikk kan erstatte disse. Men riktignok er det mulig å høyne virkningen av disse ved bevisst å øve ulike åndelige og mentale ferdigheter.

*Forslagene til meditative aktiviteter som fremsettes i denne boken, må betraktes i lys av dette.* De bør kun anses som en hjelp til å oppfylle disse seks punktene. De kan hjelpe en med å utvikle et rent og hengivent hjerte, de kan øke den ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke vi leser skriftene med, de kan være en hjelp i å gi oss en dypere forståelse av skriftene, gjøre oss i stand til å oppfylle dem med større trofasthet, sette oss i stand til å formidle dem til andre med større nøyaktighet og hjelpe oss til å bringe vår atferd mer i samsvar med Troens idealer.

Det er selvsagt også mulig å benytte andre meditative metoder i tillegg til disse punktene. Enkelte åndelige øvelser som beskrives i denne boken kommer inn under denne kategorien, og de fleste av dem er faktisk også omtalt i bahá'í-skriftene. Det viktige er at disse øvelsene ikke bør komme i stedet for de seks grunnleggende punktene fra Det Universelle Rettferdighetens Hus.

Å oppfylle disse seks forutsetningene er i seg selv såpass omfattende at en viss personlig prioritering og vektlegging er nødvendig. Hver bahá'í må gjøre et valg med hensyn til hvordan han/hun vil disponere sin tid, utfra en vurdering av sine svake og sterke punkter og de reelle mulighetene han/hun rår over i en viss fase av sitt liv. Den tid som brukes på bønn og meditasjon, må stå i et balansert forhold til den som går med til ytre aktiviteter. Denne balansen vil være forskjellig fra menneske til menneske, og vil også vekse i ulike livsfaser.

*«Når det gjelder det generelle spørsmål om hvordan man nærmer seg begrepet åndelighet og hvordan man oppnår den rette balanse, understreker Det Universelle Rettferdighetens Hus at det er ingen stivbent oppskrift på dette, og at den beste måten, som på så mange områder, er å følge 'Abdu'l-Bahá's eksempel.*

*Den troendes sjel blir nærret av bønn, meditasjon, lesning av Skriftene og tjeneste i Saken. Forskjellige individer vil, alt etter sin*

*natur vektlegge disse veiene i ulik grad, men alle er de nødvendige for åndelig vekst. Det er stor individuell frihet på slike områder i Troen.»*

(Brev fra Det Universelle Rettferdighetens Hus til Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'íer i Norge 13/6-1982)

## **Bahá'í-holdninger til ulike former for meditasjon**

Mens svært mange i europeisk kultur har vendt seg bort fra religion som sådan, har derimot interessen for meditasjon de siste tyve - tredve årene vært stigende. Hvordan skal en bahá'í forholde seg til de mange typer meditative metoder som etterhvert er tilgjengelige ?

Bahá'í-skriftene slår for det første fast at samme hvem det er som mediterer, om han har en Guds-tro eller ikke, så kan den innsikt som gis ham gjennom meditativt arbeide, være en sann og gyldig innsikt.

*«Gjennom meditasjon kan dørene til dypere kunnskap og inspirasjon bli åpnet. Naturligvis, hvis man mediterer som bahá'í, blir man koplet sammen med Kilden og dersom et menneske som tror på Gud, mediterer, innstiller han seg på Guds kraft og barmhjertighet. Men vi kan ikke si om den inspirasjon som mottas av en person som ikke har kunnskap om Bahá'u'lláh, eller som ikke tror på Gud, at den utelukkende kommer fra hans eget ego.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi 19/11-45, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Skjønt Skriftene trekker opp seks sentrale forutsetninger for en bahá'ís åndelige vekst, er det ingen ting i veien for at en bahá'í kan lære seg å bruke meditasjonsmetoder som ikke spesifikt er utviklet i bahá'í-sammenheng. Enkelte forbehold er det likevel:

*«Meditasjon er svært viktig, og Beskytteren ser ingen grunn til at vennene ikke skulle bli lært å meditere, men de burde være på vakt mot overtro og tåpelige ideer som kan snike seg med.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi 19/11-45, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

*«Han mener det ville være klokest for bahá'íene å bruke meditasjonene som er gitt av Bahá'u'lláh, og ikke hvilken som helst fastlagt form for meditasjon som anbefales av andre. Men de troende må stilles helt fritt i disse detaljene og tillates å ha personlig spillerom til å finne sitt eget nivå for samkvem med Gud.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi, 27/1-52, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

*«Bahá'u'lláh har ... ikke spesifisert noen prosedyrer som bør følges i meditasjon, og de enkelte troende er frie til å gjøre som de ønsker på dette området, under forutsetning av at de holder seg i harmoni med læresetningene. Men slike aktiviteter er rent personlige og bør ikke under noen omstendigheter sammenblandes med de handlinger som Bahá'u'lláh selv anså for å være av fundamental viktighet for vår åndelige vekst. Noen troende kan finne at det er gavnlige for dem å følge en særskilt meditasjonsmetode, og det kan de så visst gjøre; men slike metoder bør ikke undervises ved Bahá'í sommerskoler eller utføres under en sesjon på skolen fordi de, skjønt de kan appellere til noen, kan støte andre vekk. De har intet å gjøre med Troen og bør holdes helt atskilt slik at søkere ikke vil bli forvirret.»*

(Brev fra Det Universelle Rettferdighetens Hus, 1/9-83, til NÅR i Norge.)

Mange av de meditasjonsteknikker som man kan lære å benytte utenfor bahá'í-samfunnet, er forbundet med avslapning. At avslapning er en viktig forutsetning for en sunn kropp og ånd, er innlysende. Shoghi Effendi understreker i det følgende viktigheten av avslapning som noe viktig i tillegg til det han kaller bønn og meditasjon.

*«...du bør ikke neglisjere din helse, men betrakte den som et middel som gjør deg i stand til å tjene. Den – kroppen – er som en*

*hest som bærer personligheten og ånden, og som sådan bør den tas godt vare på så den kan gjøre sitt arbeid. Du bør virkelig passe på nervene dine og tvinge deg selv til å ta deg tid, ikke bare til bønn og meditasjon, men til virkelig hvile og avspenning. Vi trenger ikke be og meditere i timesvis for å være åndelige.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi 23/9-47, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Et fellestrekk ved bahá'í-tilnærmingene til meditasjon er at de er svært private av karakter. Ledet felles-meditasjon - altså at ett menneske står foran en forsamling av mennesker og forteller dem hvordan de skal rette sine tanker, er fremmed for bahá'í-troen, som jo er en religion uten prester og geistlighet, og som fremhever som noe helt grunnleggende viktigheten og verdien av den enkeltes rett til selvstendig søken etter sannheten.

*«Det er slående hvor private og personlige de mest grunnleggende åndelige øvelsene, nemlig bønn og meditasjon, er i Troen. Bahá'íene har selvsagt møter for bønn, slik som i Mashriqu'l-Adhkar eller på Nittendags-festen, men de daglige obligatoriske bønnene er forordnet å skulle fremsies i ens lønnkammer, og meditasjon over læren er, på samme måte, en privat og individuell aktivitet, ikke en slags gruppeterapi. I sine taler beskriver 'Abdu'l-Bahá bønn som «samtale med Gud», og angående meditasjon sier han at «mens du mediterer, snakker du med din egen ånd. I denne sinnstilstanden legger du visse spørsmål frem for din ånd, og ånden svarer: Lyset bryter frem, og virkeligheten åpenbares.»*

(Brev fra Det Universelle Rettferdighetens Hus, 1/9-83, til NÅR i Norge.)

## Meditasjonens fem faser

Menneskeånden er gitt evnen til å trenge inn i ukjente områder av universet og komme til nye innsikter. Denne evnen er nært forbundet med meditasjonsevnen, og kan brukes til å finne ut av både åndelige og materielle problemstillinger.

Vitenskapshistorien har mange beretninger om forskere som i lengre tid har arbeidet med et spørsmål uten å ha lykket i å finne en løsning. Først når forskeren var i ferd med å gi opp, kom den nye innsikten som løste problemet. Denne innsikten har ofte slått ned i forskeren i situasjoner da han ikke anstrengte seg for å finne en løsning, som f.eks. når man spaserte seg en tur eller hvilte. Etter å ha fått et slikt gjennombrudd av innsikt, utprøver han denne i praksis gjennom eksperimenter.

Denne erfaringen gjelder også for bruken av meditasjonsevnen i den hensikt å finne ut av de åndelige spørsmål. Mange ulike åndsevner inngår i denne prosessen:

-Den innledende fasen av forskerens arbeid var preget av intens mental og intellektuell anstrengelse. Hans oppmerksomhet kretset rundt ett emne. Denne form for konsentrasjon kan være tilstrekkelig for å gi svar på endel spørsmål (kanskje kunne forskeren rett og slett ha utført noen utregninger), men mange spørsmål krever nyskapende innsikt. For å få svar på disse må prosessen gå videre til neste fase:

-Her trengs det ikke bare mental konsentrasjon, men følelsesmessig engasjement og åndelig konsentrasjon. Svaret fikk vitenskapsmannen først da hans *egen ånd* var opptatt av problemet og intenst spurte etter svar. Det innledende, intenst intellektuelle arbeidet vitenskapsmannen gjennomførte, gjorde at spørsmålet han søkte å løse, ble inderliggjort. Dermed var det ikke bare intellektet, men også følelser, ånd og

intuisjon som søkte etter løsningen. Selv når forskeren ikke bevisst tenkte på spørsmålet, bar han det med seg. Dette var en nødvendig forutsetning for at han ble mottakelig for en inspirert innsikt, noe som skjedde i neste fase.

-Her sluttet han å konsentrere seg mentalt og intellektuelt om problemet, for dette ville ha stengt sinnet for tankeimpulsene fra de mer intuitive sjelsevnene. Åpenhet, avslapning og tanketomhet var nødvendig for at åndelige erkjennelsesmekanismer og kunnskap gjemt i sjeledypet skulle bli aktivert. Uten de forutgående fasene ville han ikke ha vært istand til å hente en dypere innsikt i denne fasen. Den nye innsikt han nå får, vil han imidlertid ikke uten videre godta som gyldig. Han er fullt oppmerksom på at intuitive ideer kan inneholde feil.

-I neste fase vil han vil derfor prøve ut ideen før han vil hevde at den nye innsikten er gyldig. Han vil gjøre systematiske erfaringer (=eksperimenter) for å se om det han har skjønt, fungerer i praksis. Fra en tilstand av abstrakt åpenhet må vitenskapsmannen nå bli konkret, praktisk og handlingsorientert.

Disse ulike mentale holdningene er lagt til grunn for denne bokens inndeling i meditasjonsfaser. Hver fase legger hovedvekten på én type mental, åndelig eller praktisk funksjonering.

- I meditasjonens tilegnelsesfase beskjeftiger vi oss med skriftene ved å konsentrere oss mentalt om å forstå nøyaktig og «objektivt» hva som står skrevet der. I denne fasen trener vi mental konsentrasjon og klar tanke.
- I neste fase - innlevelsfasen - bestreber vi oss på å engasjere andre nivåer av kropp, sjel og ånd i forståelsesprosessen; et slikt engasjement er ensbetydende med en annen og dypere form for konsentrasjon. I denne fasen blir det bruk for fantasi og følelse. Når konsentrasjonen har nådd et visst sjelelig dyp, arbeider problemstillingene fra Skriftene ubevisst videre i oss og søker etter løsning, uten noen spesiell viljesanstrengelse eller mental aktivitet fra vår side. Dermed kan vi gå over i neste fasen,

- Inspirasjonsfasen. Her fordres det åpenhet og mottagelighet uten at problemstillingen blir borte for oss. Vi må være villige til å oppgi forutfattede meninger, fri oss fra «fordommer».
- I den siste fasen, handlingsfasen, må den nye innsikten omsettes i handling. Her kreves både kunnskap om Troens idealer, praktisk kunnskap og selvinnsikt, som skal gå sammen med inspirasjonens kraft. Ved å samle erfaringer fra handling, vil vi etterhvert øke vår innsikt og forbedre vår atferd.

I tillegg til disse fasene har vi satt opp en fase til som kommer før disse, nemlig:

- Forberedelsesfasen. Her er det spørsmål om hvordan vi kan innlede meditasjonen ved å rense tanke, kropp og sjel, slik at vi med størst mulig årvåkenhet, renhet og ydmykhet kan nærme oss de hellige realitetene som rommes i Skriftene.

Fase-inndelingen av meditasjonen er ikke uttrykkelig beskrevet noe sted i Skriftene, og står for forfatterens egen regning. Men de fem fasene likner på de trinn man benytter under bahá'í rådslagning:

- bønn (tilsvarende forberedelsesfasen)
- fremlegging av sak og av relevante prinsipper fra skriftene (tilsvarende tilegnelsesfasen)
- åpen rådslagning (innlevelsfasen) for å finne frem til et vedtak
- vedtak (inspirasjonsfasen)
- iverksettelse av vedtaket (handlingsfasen).

Disse fem fasene kan utføres etter hverandre i én meditasjonsekvens ved at man velger en øvelse fra hver gruppe, eller man kan gå inn i én øvelse eller fase i en lengre periode.

Et eksempel på fremgangsmåte kan være først å velge et skriftsted man ønsker å trenge inn i; så bruke noen dager på å tilegne seg dette (fase 2); dernest bruke noen dager på å innleve seg i det (fase 3), for så i de neste dagene å bruke mer tid i stillhet og åpenhet etter lesningen

for å forholde seg mottagelig for ny innsikt og inspirasjon (fase 4). Til slutt kan man beskjeftige seg med hvordan man i handling og livsførsel kan komme nærmere det ideal som skriftene fremsetter (fase 5). Se oversikt på neste side.

Man kan også regulere typen av meditativ aktivitet, slik at det passer inn i ens egen årstidsrytme. For mange vil det for eksempel være lettere å forholde seg åpen for inspirasjon i ferien, på fridager, på pilgrimsreise osv., i så fall kan man forut for disse periodene ha vektlagt tilegnelses- og innlevelsesfasen, slik at man har gitt ånden noe å arbeide med.

Forslagene til åndelige øvelser som er å finne i de neste kapitler av denne boken, er disponert i henhold til hver av disse fem fasene; under hver fase forekommer mange alternative forslag til åndelige øvelser som kan utføres i denne fasen (se oppstilling neste side).

## MEDITASJONENS FEM FASER

### FASE 1: FORBEREDELSE

*(Alternative  
fremgangsmåter  
og øvelser)*

#### Åndelige øvelser:

- 1.1 Renselse
- 1.2 Gjennomarbeide dagsrester
- 1.3 Bruk av Det Største Navn
- 1.4 Naturmeditasjon
- 1.5 Avslapningsøvelser

### FASE 2: TILEGNELSE

*(Alternative  
fremgangsmåter  
og øvelser)*

#### Åndelige øvelser:

- 2.1 Lesing av Skriftene morgen og kveld
- 2.2 Utenatføring
- 2.3 Studium av Skriftene

### FASE 3: INNLEVELSE

*(Alternative  
fremgangsmåter  
og øvelser)*

#### Åndelige øvelser:

- 3.1 Obligatoriske bønner
- 3.2 Overholdelse av fasten
- 3.3 Fremsynging/Resitasjon
- 3.4 Gjentakelse
- 3.5, 3.6, .....3.10

### FASE 4: INSPIRASJON

*(Alternative  
fremgangsmåter  
og øvelser)*

#### Åndelige øvelser:

- 4.1 Bønn
- 4.2 Den sanne søkers vei
- 4.3 Gjentakelse av Det Største Navn
- 4.4 "Jeg vitner om min...»

### FASE 5: HANDLING

*(Alternative  
fremgangsmåter  
og øvelser)*

#### Åndelige øvelser:

- 5.1 Selvransakelse
- 5.2 Bønn og handling
- 5.3 Skuddbønn
- 5.4 Påkallelse og beskyttelse
- 5.5 Rådslagning, 5.6, ... 5.8

## Bruken av forslagene til fremgangsmåte i meditasjon

I det følgende presenteres ulike måter å utføre de fem omtalte fasene i skriftmeditasjonen. I hver fase foreligger ulike alternative fremgangsmåter. De fleste av disse fremgangsmåtene er antydnet i bahá'í-skriftene, men de er tolket og konkretisert på en mer detaljert måte. Endel forslag til fremgangsmåter (avslapningsteknikker, studieteknikker osv.) er tatt fra andre kilder enn baha'í-skriftene. For å gjøre det klart om et forslag er hentet fra bahá'í-skriftene, er hver enkelt av dem gitt én av fire påskrifter:

- Påskriften «forordnet i skriftene» brukes når bahá'í-skriftene i klartekst pålegger den troende å utføre en åndelig øvelse.
- Påskriften «omtalt i skriftene» brukes når en åndelig øvelse er beskrevet, men ikke er obligatorisk å utføre.
- Påskriften «antydnet i skriftene» brukes når forslaget til meditasjon indirekte fremgår av bahá'í-skriftene, f.eks. av en av Bahá'u'lláhs egne meditasjoner, men der det ikke foreligger noen uttrykkelig oppfordring eller noen konkret anvisning til meditative aktiviteter .
- Påskriften «ikke antydnet i skriftene» brukes når forslaget til meditasjonsmåte såvidt vites ikke er beskrevet eller antydnet i bahá'í-skriftene.

Enhver bahá'í som studerer dette materialet, står fritt til å velge å benytte seg av det som han/hun selv føler vil gavne sin åndelige vekst, eller la være å benytte seg av forslagene som er fremsatt og i stedet utvikle sine egne ideer om det å meditere. Forslagene her er altså ment kun til hjelp og inspirasjon for den enkelte, og har ingen bindende autoritet.

Hensikten både med faseinndelingen og de konkrete alternativene er av pedagogisk art. Forhåpentlig kan disse tjene som et utgangspunkt for å oppøve ulike sider av meditasjonsprosessen. I praksis kan denne forløpe på mange andre måter og i andre rekkefølger enn den som her er foreslått; de forskjellige faser i meditasjonen vil i realiteten være mer sammenvevde og integrerte enn hva en skjematisk fremstilling som denne kan formidle.

## *FASE 1:*

# FORBEREDELSE

## **Generelt om forberedelses-fasen**

Blant de nødvendige betingelser for å oppnå sann åndelighet er fremsigelse av de obligatoriske bønnene, regelmessig lesning av de hellige skriftene og bønnlig meditasjon over læren. I et brev (1.9.83) sier Det Universelle Rettferdighetens Hus at de obligatoriske bønnene skal fremsies med et «hengivent, rent hjerte», og at lesningen skal skje med «ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke». Dette kan det ofte være vanskelig for oss å klare. Forstyrrende tanker bryter lett inn og avleder oppmerksomheten eller fører ettertanken over i dagdrømmer. Hensikten med de alternativene som er foreslått i forberedelsesfasen, er at vi skal kunne gå inn i meditasjon og bønn med full oppmerksomhet og hengivelse.

I forberedelsesfasen forsøker vi å fri oss fra uro og tanker som hindrer oss i å oppnå stillhet, ro i sinnet og indre samling. Vi bestreber oss på å samle oss i et nærvær i nået og øyeblikket, som en forberedelse for å tre frem for Storhetens trone med den rette ærbødighet og renhet.

Å velge et godt tidspunkt for bønn og meditasjon og innarbeide dette i døgnrytmen er viktig. Dette krever at man ser over hvordan man benytter tiden, for så å bestemme seg for hvordan man vil prioritere bruken av den. Bahá'u'lláh pålegger oss å lese hans ord hver morgen og kveld. 'Abdu'l-Bahá fremhever hvordan bønn kan virke oppfriskende og gjenopplivende, spesielt når den utføres på tider av døgnet da man er befridd fra bekymringer og plikter, slik som ved midnatt. Tidlig morgen nevnes som en svært gunstig tid for bønn og meditasjon.

De alternative åndelige øvelsene som følger, kan brukes som forberedelse til hvilken som helst fase vi ønsker å fortsette med i meditasjonen.

## Åndelig øvelse 1.1 – Renselse

### Avvaskelse

*(omtalt i Skriftene)*

Som innledning til bønn og meditasjon foreskriver Skriftene i noen tilfeller en rituell avvaskelse av hender og ansikt. Dette gjelder for eksempel for de obligatoriske bønnene og for meditasjonen over Det største navn. For oss i Vesten er det imidlertid bare pålagt oss å foreta avvaskelse når vi fremsier den mellomste av de obligatoriske bønnene; der inngår avvaskelsen som en del av bønnen med spesielle vers som skal sies under handlingen.

*«(La den som ønsker å be, vaske hendene, og mens han vasker dem, la ham si:)*

*Styrk min hånd, o min Gud, så den kan gripe din Bok med en slik standhaftighet at verdens skarer ikke skal ha noen makt over*

*den. Bevar den så fra å røre noe som helst som ikke hører den til.  
Du er i sannhet den allmektige, den sterkeste.*

*(Og la ham si mens han vasker ansiktet:)*

*Jeg har vendt mitt ansikt mot deg, o min Herre! Gjør det  
forklaret ved ditt åsyns lys. Bevar det så fra å vende seg mot noen  
annen enn deg.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í bønner» s. 10)

I «Kitáb-i-Aqdas», Bahá'u'lláhs lovbok, anbefaler han at man bruker varmt vann for avvaskelse når været er kaldt, og fremhever at avvaskelsen skal utføres selv om man på forhånd har badet.

Den rituelle avvaskelse er en symbolsk måte å innprente oss viktigheten av å nærme oss Gud i renhet, løsevethet og ærbødighet. Før vi trer inn i Guds nærvær, må vi legge «verden» bak oss, og være villige til å gi Gud vår hele oppmerksomhet og fulle hengivenhet. Utfører man avvaskelsen i den rette ånd, hjelper den oss med dette. Vi har da et hjelpemiddel for å forberede oss til meditasjonen over Skriftene.

## **Avvaskelse uten vann**

*(omtalt i Skriftene)*

For det tilfelle at vann ikke er tilgjengelig for avvaskelse, eller at bruken av vann er skadelig (f.eks. p.gr.a. kulde, hudsykdommer, forurensninger) kan man i stedet fremsi et spesielt åpenbart vers fem ganger:

*«I Guds navn, den rene, den rene»*

(Bahá'u'lláh, «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s. 58)

## Åndelig øvelse 1.2 – Å gjennomarbeide dagsrester

*(antydnet i Skriftene)*

Bahá'u'lláh anbefaler oss å bruke litt tid hver dag til selvransakelse, dvs. til ettertanke og besinnelse. Dette skal vi behandle mer inngående under alternativene i fase 5 - handlingsfasen; her skal vi bare ta for oss hvordan vi kan anvende bevisst ettertanke og personlig bønn som midler til å fri oss fra tanker som har vondt for å slippe taket og som dermed hindrer oss i å vie hele vår oppmerksomhet til Gud. Denne form for ettertanke egner seg spesielt godt til utførelse om kvelden når inntrykkene fra dagen ennå arbeider i sinnet.

### ***Forslag til fremgangsmåte:***

Når du har satt deg for å meditere, lytt etter i deg selv i sinn og kropp, hva som opptar deg. Hvilke tanker og følelser arbeider i deg akkurat nå? Kanskje dukker det opp bilder, hendelser, samtaler som du har hatt i løpet av dagen. La deg ikke fange viljeløst av tankene, men fortell hva du tenker til Gud - eller til 'Abdu'l-Bahá og Bahá'u'lláh. I det du legger tankene frem for hellighetens terskel, be om å bli befridd fra de bånd du har til tankene. Tenk over hva du kan lære av hendelsene, og formuler dette i ord. Be om å bli istand til å handle bedre neste gang, og bekymre deg så ikke mer. Tenk etter om det er spesielle sitater eller bønner som det ville være nærliggende å lese utfra de tanker som nettopp har engasjert deg; dette kan eventuelt danne stoff for etterfølgende meditasjon. Det er ofte lettere å konsentrere seg om sitater som omhandler livsproblematikk som er aktuell for deg i øyeblikket.

## Åndelig øvelse 1.3 – Bruk av Det Største Navn for å rense tankene før bønn

*(antydning i Skrifte)*

95 gangers daglig gjentakelse av Det Største Navn (Alláh' u'Abhá) er en meditasjonsteknikk som Bahá'u'lláh beskriver i sin lovbok, Kitáb-i-Aqdas. Denne meditasjonsprosessen er beskrevet nøyaktig i et eget kapittel. Her kan legges til at selv noen få gangers gjentakelse av Det Største Navn virker samlende, rensende og åpnende på sinn og tanker både på oss selv og våre omgivelser, og kan anbefales som innledning til skriftmeditasjon og bønn.

## Åndelig øvelse 1.4 – Naturmeditasjon

*(antydning i Skrifte)*

Bahá'u'lláh taler om at landet, i motsetning til byen, er sjelens sted. I alle sine bønner og meditasjoner bruker Bahá'u'lláh naturfenomener, lyder, farger, former og dufter som symboler på åndelige realiteter og krefter. 'Abdu'l-Bahá går så langt som til å påpeke at det er to åpenbaringsbøker, en som kommer fra profetene, en som er fra naturen, skaperverket.

*«Det finnes to bøker: Den ene er skapelsens bok, den andre er den skrevne bok. Den skrevne boken består av de himmelske bøker som er åpenbart av Guds profeter og som er utgått fra hans manifestasjons lepper. Skapelsens bok er selve tilværelsens velbevarte tavle med åpne bokrulle. Skapelsens bok er i overensstemmelse med den skrevne bok. I den skrevne bok kan dere finne kapitler og vers, ord og bokstaver, og i disse er det gjemt indre betydninger og mysterier. Likeledes er skapelsens bok Guds forordning og skjulestedet for guddommelige mysterier. I den er*

*å finne mektige tegn, universelle sinnbilder, fullkomne ord og opphøyde symboler, samt hemmeligheter både fra fortid og fremtid.*

*Når dere leser den skrevne bok, vil dere bli oppmerksomme på Guds mysterier, men når dere betrakter skapelsens bok, vil dere iaktta tegn, symboler, virkeligheter og avspeilinger av de skjulte mysterier som henhører til hans hellighet, den uforlignelige.»*

(«Tablets of 'Abdu'l-Bahá» vol. I, s. 436-7, sitert i «Response» av B. Nakhjavani, s. 13).

Dersom vi har anledning til det, kan vi benytte oss av naturen både i forberedelsesfasen og i de senere faser av meditasjonen; her følger noen enkle forslag:

Å gå seg en tur alene gjør at man blir kroppslig varm og avslappet, og sinnet beredt til å motta inntrykk. La alle tanker fare og la all indre tale i deg stilne, la deg fange av solnedgangens fargeprakt, stå stille og lytt til fuglesangen, til vindens fjerne mumling, lytt til havbølgene, la sinnet løfte seg mot stjernehimmelen, kjenn solstråler som kjærtegn deg, la lyset flomme i ditt sinn. Gjør du dette, vil ofte en bønn spontant forme seg i ditt hjerte eller et skriftsted du tidligere har tilegnet deg, finne veien frem til bevisstheten med nytt liv.

Skal vi gå videre med naturmeditasjonen, vil vi trolig følge den samme faseinndelingen som vi har satt opp for skriftmeditasjon, og vi må velge en mer konkret gjenstand for meditasjonen (havet, fjellene, solnedgangen, en plante, en naturlyd, en duft osv.). I dette kan vi hente inspirasjon fra Bahá'u'lláhs egne naturmeditasjoner, som denne:

*«Ved din herlighet! Hver gang jeg løfter mine øyne mot din himmel, kommer jeg i hu din høyhet og din opphøyethet og din uforlignelige herlighet og storhet. Og hver gang jeg vender blikket mot din jord, bringes jeg til å erkjenne bevisene på din makt og tegnene på din gavmildhet. Og når jeg ser på havet, finner jeg at det taler til meg om din majestet og om din veldes kraft og om ditt overherredømme og din storhet. Og når enn jeg betrakter fjellene, ledes jeg til å oppdage din seiers bannere og din allmakts faner. Jeg sverger ved din velde, o du som i ditt grep holder hele menneskehetens tøyler og folkenes skjebner! Jeg blir så oppflammet*

## FASE 2:

# TILEGNELSE

## Generelt om tilegnelsesfasen

Skriftene kan leses med mange ulike intensjoner. Intensjonen avgjør for en stor del hva vi finner i Skriftene. Under tilegnelsesfasen er intensjonen å danne oss et klart og presist bilde av hva som faktisk står i dem slik at vi selv kan dra den beste nytte av den veiledning de gir og gi andre et riktigst mulig bilde av hva de sier.

*«Å fordype seg i Saken betyr å lese Bahá'u'lláhs og 'Abdu'l-Bahás skrifter så grundig at man kan gi dem videre til andre i sin reneste form. Det er mange som har overflatiske ideer om hva Saken står for. Disse presenterer den derfor sammen med alle slags ideer som er deres egne. Da Saken fremdeles er på et tidlig stadium, må vi være forsiktige slik at vi ikke faller i denne fellen og skader denne bevegelsen som vi elsker så høyt. Det er ingen begrensninger når det gjelder å studere Saken. Jo mer vi leser Skriftene, jo flere sannheter kan vi finne i dem, og jo mer vil vi se at våre tidligere oppfatninger var feilaktige.»*

(Brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi 25/8-1926, sitert i «The Importance of Deepening our Understanding and Knowledge of the Faith»)

I denne fasen av skriftmeditasjonen må vi benytte oss av konsentrasjonsevnen.

*«Så lenge et menneskes tanker er atspredt, vil han ikke få noen resultater, men dersom hans tenkning konsentreres om ett enkelt punkt, vil det bli vidunderlige frukter av det. Man kan ikke få frem sollysets fulle styrke når dette skinner på et flatt speil, men så snart solen skinner på et konkavt speil eller gjennom en konveks linse, vil all dens varme konsentreres i ett eneste punkt, og dette ene punkt vil brenne med størst varme.*

*Likeledes er det nødvendig å fokusere sin tenkning i ett eneste punkt slik at den kan bli en virkningsfull kraft.»*

(«Selections from Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 110-111)

De følgende teknikker kan være en øvelse på å utvikle denne evnen.

## **Åndelig øvelse 2.1 – Lesning av skriftene morgen og kveld**

*(forordnet i Skrifte)*

I sin lovbok, Kitáb-i-Aqdas, fastsetter Bahá'u'lláh i fyndige ord selve grunnpulsene i den enkelte bahá'ís åndelige dagsrytme:

*«Fremst Guds vers hver morgen og kveld. Den som unnlater dette, har sannelig sviktet i å oppfylle sin pliktige del av Guds pakt og hans testamente, og den som på denne dag vender seg bort herfra, har for visst vendt seg bort fra Gud fra uminnelige tider. Frykt Gud, o min tjenerskare!»*

(Bahá'u'lláh «Kitáb-i-Aqdas» sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Det Universelle Rettferdighetens Hus klargjør forståelsen av disse ordene slik:

*«Når det gjelder definisjonen av «Guds vers» som skal leses hver morgen og kveld, uttaler Bahá'u'lláh at dette henviser til «alt som er blitt nedsendt fra den guddommelige ytrings himmel». I*

*et brev skrevet til en av de troende i Øst, har Shoghi Effendi gjort det klart at betegnelsen «Guds vers» ikke innbefatter 'Abdu'l-Bahás skrifter; han har likeledes anført at denne betegnelsen ikke gjelder hans egne skrifter. Rettferdighetens Hus kjenner ikke til noe påbud om å lese disse versene høyt.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, brev 26/8-92)

Lesningen av skriftene morgen og kveld er en viktig hjørnestein i en bahá'ís åndelige og meditative liv. I forbindelse med lesningen bør det settes av en viss tid til å meditere.

Det er klart at en pliktmessig, ukonsentrert holdning til lesningen ikke nytter. Det Universelle Rettferdighetens Hus understreker at lesningen skal skje med «*ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke*». For å oppnå denne holdningen kan man ha utbytte av å benytte seg av andre forslag til meditasjon som denne boken inneholder.

Det er viktig å ikke overdrive lengden av meditasjonsstundene. Dette understreker Bahá'u'lláh selv:

*«La ikke for megen lesning... gjøre dere hovmodige. Å synge ett vers med glede og lyksalighet er bedre for dere enn å lese alle den allmektige Guds åpenbaringer med likegyldighet. Fremst Guds epistler i slikt et omfang, at dere ikke overvelder av tretthet og nedtrykthet. Bebyrd ikke sjelen inntil utmattelse og kraftløshet, men forfrisk den snarere, så den kan heve seg på åpenbaringens vinger opp til demringsstedet for vitnesbyrdene. Dette bringer dere nærmere Gud, om dere nå er av dem som forstår.»*

(Bahá'u'lláh, Kitáb-i-Aqdas; sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

## Åndelig øvelse 2.2 – Utenatlaering

*(omtalt/anbefalt i Skriftene)*

*«Å lære utenat tekstene til de hellige tavler og til lysende ord og uttalelser er høyst prisverdig.»*

(Abdu'l-Bahá, sitert i «The importance of deepening our knowledge and understanding of the Faith»)

**«Mesteren pleide å tillegge utenatlæring av Bahá'u'lláhs og Babs tavler stor betydning. I hans dager var det det vanlige arbeid til barna i husholdningen å lære tavler utenat.»**

(Shoghi Effendi, 19/10-1932; sitert i «The Importance of Deepening our Understanding and Knowledge of the Faith»)

**«.. Hvert et hjerte som lærer utenat Hans Ord, - dreier det seg om en troendes hjerte, skal Gud la det fylles med sin kjærlighet.»**

(«Selection from the Writings of the Báb» s. 99)

Å lære deler av Skriftene utenat er trolig en av de viktigste fordypnings- teknikkene. Selve prosessen med utenatlæring gjør at vi må tenke igjennom og leve oss inn i teksten på en dyperegående måte. Når vi har lært teksten utenat, bærer vi med oss ordene ubevisst hvor vi går og står, om vi sover eller våker. Vi har foret underbevisstheten med Guds Ord som dermed kan arbeide i oss og dukke frem i bevisstheten når det er behov for det, kanskje som ledd i utkrystallisering av ny innsikt. Dessuten kan utenatlæring være nyttig i undervisningssituasjoner.

### ***Forslag til fremgangsmåte for utenatlæring:***

*(ikke antydnet i Skriftene)*

- Bestem deg for en relativt kort tekst å lære utenat. Finn frem til en som du føler betyr noe for deg nå, i den livssituasjon du er i. At du er engasjert i teksten, hjelper deg til å gjennomføre ditt forsett.
- Les gjennom teksten mange ganger, gjør deg kjent med den.
- Ta for deg første setning; er den lang, del den opp i små deler. Les den første setningsdelen mange ganger. Lukk øynene, gjenta setningen, gjerne høyt. Dersom du ikke husker det du har lest, åpne øyne, les igjen, lukk øynene, gjenta. Når du gjentar teksten, lytt etter den i ditt eget sinn. Inneholder teksten poetiske bilder, se dem for deg i ditt indre. Dette er som regel

nok for én meditasjonsstund. Avslutt med å lese gjennom hele avsnittet/bønnen.

- ( neste meditasjonsstund ) Forsøk å huske det du lærte utenat sist. Har du glemt det, les igjennom setningsdelen(e), og gjenta det med lukkede øyne. Fortsett til du kan det. Ta så for deg neste setning (setningsdel) og gå frem som i forrige punkt til du kan gjenta denne for deg selv. Øv nå å sette samme første og andre setningsdel, lytt til hvordan overgangen mellom setningsdelene er, og/eller finn ut om setningsdelene er sammenbundet med en eller annen form for logikk eller konsekvens. Når du kan fremsi begge setningsdelene utenat og i sammenheng, avslutter du med å lese gjennom resten av tekstavsnittet.
- ( neste meditasjonsstunder ) Gå frem som i forrige avsnitt til hele teksten er lært. På denne måten skulle det være mulig å lære utenat et av «De Skjulte Ord» på noen dager, en bønn av middels lengde i løpet av et par uker.
- Har du ledige stunder i løpet av dagen (på buss/trikk, når du spaserer etc.), hent frem teksten du arbeider med, og gjenta den mentalt.
- Dersom du virkelig ønsker å «finpusse» det du har lært og å få det til å sitte, skriv ned teksten etter hukommelsen. Det kan bli nødvendig å kikke noen ganger i originalen under nedskrivningen. Når teksten er ferdigskrevet, sammenhold den med originalen og rett småfeil. Fortsett eventuelt med nye nedskrifter helt til du klarer å skrive teksten feilfritt.
- For mange er det lettere å huske det de selv sier høyt. Har du anledning til det, fremsi bønnen høyt for deg selv. Kanskje kan du også få noen til å høre deg.

## Åndelig øvelse 2.3 – Studium av Skriftene

*(omtalt/ anbefalt i Skriftene)*

### Orientering

*(ikke antydnet i Skriftene)*

Les tekster, bøker og sitatsamlinger fortløpende for å orientere deg om hvor du finner hvilke emner behandlet. Gjør notater bak i boken eller i en notatblokk om hvor du finner stoff du synes er spesielt interessant og viktig for deg, slik at du lett kan finne tilbake til det for mer dyptgående studium.

### Grundigere tekststudium

*(ikke antydnet i Skriftene)*

Velg en kort tekst (noen linjer, maksimalt noen sider) du vil arbeide grundigere med. Les teksten langsomt, merk deg, eventuelt understrek viktige ord. Slå opp i ordbok om det er enkelte ord som er vanskelig å forstå. Les teksten på ny, denne gang setning for setning. Vanskelige setninger leser du om igjen, til du har en klar forståelse. Les teksten nok en gang, men nå raskere og forsøk å finne «tråden» i hele avsnittet, dvs. ideen, resonnementet eller assosiasjons-følgen som formidles. Gjør eventuelt sammenfattende notater i margin eller på egen blokk.

Viktige passasjer vil du kanskje skrive av for å bevare i en dertil egnet bok, eller evt. på arkivkort som kan ordnes etter emne, eller i din datamaskin.

### Gjenfortelling

*(ikke antydnet i Skriftene)*

Gjenfortell (stille) med egne ord, innholdet av et tekstavsnitt uten å se i teksten. Når du glemmer noe eller kommer ut av det, les avsnittet

på nytt, legg boken vekk og gjenfortell innholdet for deg selv, eller for en venn.

## Gjenoppfriskning

*(ikke antydnet i Skriftene)*

For å huske noe vi har lært, må kunnskapen gjenoppfriskes. Forskning har vist at det er i tiden umiddelbart etter at man har lært noe, at man glemmer mest. Gjenoppfrisker man kunnskapen noen ganger rett etterat man har tilegnet seg den, sitter den bedre. Les derfor omigjen (eller gjenfortell, se punktet ovenfor) med kort tidsintervall imellom det tekstavsnitt du ønsker å lære - f.eks. hver morgen og kveld i noen dager. La stoffet ligge et par dager og ta det frem på ny. Etter en uke er det igjen på tide å gjenoppfriske det. Ta det så gjerne frem noen ganger med ukers eller måneders mellomrom.

En gjenoppfriskning trenger ikke være en nøyaktig lesning av teksten ord for ord; et raskt overblikk over teksten kan være nok til å bringe innholdet frem i bevisstheten.

## Utforskning av et emne

*(ikke antydnet i Skriftene)*

Merk deg spesielle emner i teksten du ønsker å vite mer om, slå opp i konkordanser for å finne flere sitater om samme emner. ( En konkordans er et oppslagsverk over hvor spesielle ord og emner omtales. Det finnes flere slike konkordanser utarbeidet med utgangspunkt i engelsk-språklig bahá'í-litteratur). Har du skriftene i din datamaskin kan du gjøre søk på ulike nøkkelord. Det er etterhvert flere sitalsamlinger og bøker som presenterer deg stoff om ett og samme emne. Ditt studium av et spesielt emne kan eventuelt utvides til ikke-bahá'í litteratur. På denne måten kan du bli bedre istand til å relatere Troens læresetninger til de tanker som er aktuelle i samfunnet forøvrig, noe Shoghi Effendi oppfordrer oss til.

*«Hvis bahá'íene ønsker å bli virkelig effektive i å undervise Saken, trenger de å bli meget bedre informert og istand til å diskutere intelligent og intellektuelt om verdens nåværende tilstand og dens problemer. Vi trenger vel studerte bahá'íer, ikke bare folk som er langt, langt mer dyptgående klar over hva vår lære virkelig er, men som også er godt belestet og vel utdannet og istand til å sette vår lære i forbindelse med de tanker som er aktuelle hos lederne av dagens samfunn. Vi bahá'íer bør derfor med andre ord ruste våre sinn med kunnskap for bedre å kunne tydeliggjøre de sannheter Troen inneholder.»*

(Shoghi Effendi 5/7-1949; sitert i sitert i «The Importance of Deepening our Understanding and Knowledge of the Faith»)

## **Merk deg spørsmål**

*(ikke antydnet i Skrifteene)*

Les teksten - er det noe du ikke forstår, noe du opplever som selvmotsigende, noe som ikke stemmer med egne erfaringer? Merk deg disse emnene, ta dem opp med bahá'íer i rådslagning, søk flere opplysninger og be Gud om å bli opplyst om den rette forståelsen (fase 3 «innlevelse» og fase 4 «inspirasjon»).

## FASE 3:

# INNLEVELSE

## Generelt om innlevels-fasen:

### Å gripes av Guds Ord

*«Fordyp dere i mine ords hav, for at dere må kunne løse dets hemmeligheter, og oppdage alle de visdommens perler som ligger skjult i dets dyp.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXX)

Guds Ord er ikke først og fremst en mengde begreper man kan gripe med forstanden, slik man griper en gjenstand med hendene; Guds Ord omslutter forstanden, fordi Guds Ord i åndens verden er skaperkraften som frembrakte den. Derfor omslutter Guds Ord oss slik havet omfatter en som dukker ned i det.

Under tilegnelsesfasen bestrebet vi oss på å gripe meningen av Skriftene med forstanden, og dette er i seg selv helt i orden og nødvendig for å kunne leve i overensstemmelse med Guds åpenbarte

vilje. I innlevelsesfasen gjelder det imidlertid å bli grepet av de energier som Guds Ord representerer på dypere nivåer av sjel og bevissthet. Disse nivåene får vi tilgang til gjennom å bruke fantasi og forestillings-evne, kropp og ånd. Guds Ord inneholder bilder og indre verdener som vi kan åpne oss for ved hjelp av våre egne fysiske og åndelige sanser. Disse bildene er dels uttrykt som poetiske liknelser (for eksempel bruken av ordet «osean» eller hav for å antyde noe stort som omslutter oss); kroppsbevegelse eller gestikk (slik vi kjenner det fra de obligatoriske bønnene) eller musikalsk organisert lyd (noe vi kan ane når vi hører Bahá'u'lláhs ord resitert på originalspråket) .

To viktige forutsetninger for at vi skal nå dybdene i Guds Ord, må imidlertid nevnes. Den første er tillit til å kaste seg ut i Ordets indre oseaner. Den består i en grunnfestet tro på Guds kjærlighet og sannheten i Bahá'u'lláhs ord. De alternative åndelige øvelser som her presenteres, kan aldri erstatte denne tilliten.

Den andre forutsetningen er oppriktighet og renhet av hjerte. Å bringe frem følelser ved hjelp av teknikker og uttrykksformer hjelper lite, så lenge disse ikke springer ut fra en dypere følt lengsel. Oppriktighet betyr altså i denne sammenheng at vi må lytte til vår indre røst, finne frem til det som ligger skjult i oss av åndelig følelse, og så gi dette uttrykk gjennom de fysiske og mentale handlinger som inngår i den meditasjonsformen vi velger. Et oppriktig uttrykk vil være det som spontant former seg i ens indre.

## **Å engasjere kropp og følelse**

Å få kroppen med i meditasjonen er en viktig forutsetning for å nå følelsesmessige og åndelige dybder. Dyp-meditasjon er av enkelte definert som enhver meditasjon der kroppen er deltakende.

Bahá'í-skriftene gir mange eksempler på hvordan vi kan forsterke utbyttet av meditasjon og bønn gjennom kroppslig medvirkning. I de

lange obligatoriske bønnene for eksempel er det foreskrevet kroppsstillinger og bevegelser. Å utføre disse bønnene gir derfor et særlig åndelig og meditativt utbytte. I «Kitáb-i-Aqdas», Bahá'u'lláhs løvbok, finner vi også mange angivelser på hvilken kroppsstilling som skal benyttes i forbindelse med fremsigelsen av spesielle vers.

Til benyttelse av kroppen må vi også kunne regne bruk av stemmen for å resitere eller synge bønner og Skrifter.

Om kroppens medvirkning i tilbedelse vitner vi i den lange obligatoriske bønn:

*«Du ser, o min Gud, hvordan min ånd er blitt oppildnet i mitt legeme og mine lemmer av lengsel etter å tilbe deg og av trang til å minnes deg og opphøye deg, hvordan den bevitner det som din befalings tunge har vitnet om i din ytrings rike og din kunnskaps himmel. Jeg elsker, i denne tilstand, o min Herre, å bønnfalle deg om alt som er hos deg, slik at jeg kan tilkjennegi min fattigdom og forherlige din gavmildhet og din rikdom, og kan erklære min maktesløshet og åpenbare din makt og din velde».*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í bønnebok», s. 17)

Bahá'í-skriftene foreskriver ikke noen spesiell sittestilling til bruk under personlig bønn og meditasjon, og her står vi altså helt fritt. At vi står fritt, betyr imidlertid ikke at valg av stilling er likegyldig eller uvesentlig, for kroppen taler også sitt språk. Gjennom stilling og bevegelsesmåte uttrykker den en følelse, en intensjon. Ulike kulturer kan ha ulike kroppsspråk, og ulike individer ulikt temperament. Det viktige er å ta kroppsspråket bevisst i bruk under bønn og meditasjon på en måte som den enkelte finner svarer til hans/hennes eget oppriktige uttrykksønske. Vil vi uttrykke respekt for Vårherre – ydmykhet, lengsel eller hengivenhet – kan vi finne kroppslige uttrykksformer for dette, former som er tilpasset vår egen kultur og vår individuelle særegenhet.

Mange, kanskje spesielt Vestens mennesker, vil lett føle seg brydd over å gi et direkte, og ofte avslørende kroppslig uttrykk for sine følelser. Imidlertid skal vi huske at bønn, og særlig meditasjon, er helt

private aktiviteter. Vi er sterkt oppfordret til å være i enerom i våre «andaktsstunder». I enerom kan vi fritt og usjenert uttrykke våre innerste følelser på den måte som best passer oss selv. Dermed kan kropp, følelse og ånd frigjøres i et personlig og intenst uttrykk.

## Åndelig øvelse 3.1 – Daglig fremsigelse av en av de obligatoriske bønnene

*(forordnet i Skriftene)*

Blant de fremste hjelpemidler som bahá'í-troen gir oss for vår åndelige vekst, er de obligatoriske bønnene.

*«Disse daglige obligatoriske bønnene er, sammen med noen få andre spesielle bønner, så som Helbredelsesbønnen og Ahmads tavle, av Bahá'u'lláh blitt inngitt en egen kraft og betydning og bør derfor godtas som sådanne. De bør fremsies med ubetinget tro og tillit av de troende, slik at de ved dem kan komme inn i et mye nærmere fellesskap med Gud og mer fullstendig identifisere seg med hans lover og forskrifter.»*

(Brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi; «Bahá'í bønner» s.155. Se også «Principles of Bahá'í Administration» s.7)

Det følgende er en nøyaktig gjennomgang av loven om obligatorisk bønn med utgangspunkt i «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas».

### Hvem loven er bindende for

Det er bindende for alle bahá'í'er over 15 år å fremsi en obligatorisk bønn daglig. Det gis imidlertid unntak for de som er syke og de som er over 70 år. Det gis også fritak for kvinner som har menstruasjon under forutsetning av at de foretar en avvaskelse (se senere punkt om avvaskelse) og fremsier det følgende vers 95 ganger hver dag mellom en middag og den neste:

«*Forherliget være Gud, den strålende og fagre Herre!*»

(Bahá'u'lláh, «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s.57)

## Individuell fremsigelse

De obligatoriske bønnene skal fremsies individuelt. Dette vil si at ingen annen person kan si bønnen for oss. (I Islam fremsies de obligatoriske bønnene av en prest ved enkelte anledninger eller bønneleder som de troende følger. Denne type kollektiv fremsigelse av de obligatoriske bønnene er forbudt i bahá'í-troen.)

## Avvaskelse

For bahá'íer i Vesten er det bare obligatorisk å utføre avvaskelse når dette er foreskrevet som en del av selve bønnen, dvs. i den mellomlange av de obligatoriske bønnene. Avvaskelse bør skje forut for alle de obligatoriske bønnene. Dersom man fremsier mer enn én obligatorisk bønn om dagen, bør det gjøres avvaskelse for hver enkelt bønn, bortsett fra om man ved middagstid fremsier to obligatoriske bønner umiddelbart etter hverandre. Dersom man nettopp har utført avvaskelse for andre formål enn for obligatorisk bønn, trenger man ikke å fornye avvaskelsen før man sier bønnen. Selv om man nettopp har badet, er det nødvendig å fornye avvaskelsen før bønn. Er været kaldt, anbefales bruk av varmt vann. Dersom man ikke har tilgang til vann, eller det er skadelig for ansikt og hender å bruke vannet, kan man erstatte avvaskelsen med fem gangers fremsigelse av følgende vers:

«*I Guds navn, den reneste, den reneste*»

(Bahá'u'lláh, «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s.58)

## Tidspunkt

Den lange obligatoriske bønnen skal fremsies én gang i døgnet. Den korte obligatoriske bønnen skal fremsies én gang i tiden mellom

middag og solnedgang. Den mellomlange bønnen skal fremsies tre ganger, morgen, middag og aften. Med «morgen» menes tidsrommet mellom soloppgang og middag, med «middag» menes tidsrommet mellom middag og solnedgang, og med «aften» tidsrommet fra solnedgang til to timer senere. I land som ligger langt mot nord eller sør og der lengden av døgnet følgelig varierer sterkt fra årstid til årstid, anbefales det å basere seg på klokketid. I Norge har Nasjonalt Åndelig Råd etter fullmakt fra Det Universelle Rettferdighetens Hus fastsatt kl. 06.00 som soloppgangstid for hele året, og kl. 18.00 som solnedgangstid.

## Tilbedelsespunktet

Når de obligatoriske bønnene fremsies, skal den bedende rette seg mot tilbedelsespunktet (på arabisk «qiblih»). Dette gjelder også for den korte obligatoriske bønnen. Tilbedelsespunktet ble av Báb identifisert med «Den som Gud skal åpenbare», altså Bahá'u'lláh. Bahá'u'lláh har fastsatt at hans gravmæle skal være tilbedelsespunktet etter hans bortgang. Vi retter oss derfor mot Bahji utenfor 'Akká i Israel når vi ber, dvs. mot sørøst i Skandinavia.

I sitatet som gjengis nedenfor, forklarer Shoghi Effendi den symbolske betydningen av å skulle vende seg mot tilbedelsespunktet:

*«(Den korte obligatoriske bønnen) ... fordrer bare at den troende skal vende sitt ansikt mot 'Akká hvor Bahá'u'lláh er begravet. Dette er et fysisk symbol på en indre virkelighet: Akkurat slik som planten strekker seg ut mot sollyset som den mottar liv og vekstkraft fra, slik vender vi våre hjerter henimot Gudsmanifestasjonen, Bahá'u'lláh, når vi ber; og i den korte bønnen vender vi vårt ansikt mot stedet der hans støv hviler på denne jord, som symbol for en indre holdning.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi til en troende 24/6-1949; sitert i «Lights of Guidance» nr. 890)

## Kroppstilling

I den mellomlange og i den obligatoriske bønnen er det foreskrevet ulike kroppstillinger som bør følges i løpet av bønnen. Den korte bønnen skal helst fremsies stående.

Mange vestlige bahá'íer har følt det unaturlig å skulle utføre de kroppstillingene som er forbundet med det to lengste bønnene. De anbefales å benytte seg av den korte obligatoriske bønnen.

*«Bahá'u'lláh har redusert alle ritualer og former til et absolutt minimum i sin Tro. De få former som finnes, slik som dem som forbindes med de to daglige, lange obligatoriske bønnene, er bare symboler for en indre holdning. Det er visdom i dem, og en stor velsignelse, men vi kan ikke tvinge oss til å forstå eller å føle disse tingene, og det er grunnen til at han også gav oss den svært korte og enkle bønnen for dem som ikke føler noe ønske om å utføre de handlinger som er forbundet med de to andre.»*

(Brev på vegne av Shoghi Effendi til troende 24/6-1949; sitert i «Lights of Guidance» nr. 890.)

## Fritakelse under utrygge forhold

Dersom man i løpet av dagen har befunnet seg i en situasjon der det ikke har vært mulig å fremsi bønnen under trygge forhold (for eksempel under lange reiser), skal man istedenfor foreta seg følgende: For hver bønn som er utelatt, skal den troende knele, og, mens han legger pannen til jorden, si:

*«Forherliget være Gud, den veldige og majestetiske, den nådige og gavmilde Herre».* Eller bare: *«Forherliget være Gud».*

Etter det nødvendige antall bøyninger skal han sitte med bena i kors og gjenta atten ganger:

*«Forherliget være Gud, Herren over jordens og himmelens riker!»*

(Bahá'u'lláh, «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s. 58)

## Åndelig øvelse 3.2 – Overholdelse av fasten

(Forordnet i Skriftene)

Fasten inntar en spesiell stilling i bahá'í-troen:

*«Hva fasten angår, utgjør den sammen med de obligatoriske bønnene de to søylene som opprettholder Guds åpenbarte lov. De virker stimulerende på sjelen, styrker, gjenoppliver og renser den og sikrer på denne måte dens stadige utvikling.»*

(Shoghi Effendi; sitert i «Principles of Bahá'í Administration» s. 10)

Bahá'u'lláh kaller fasten en innledning til sin lovebok. Dette betyr at vi gjennom fasten tilegner oss de enkelte egenskaper og holdninger som er nyttige for oss også når det gjelder å overholde de øvrige lovene, - at vi faktisk erverver en viss etisk ferdighet:

*«Dette er, o min Gud, de dager da du har pålagt dine tjenere å overholde fasten. Med den har du prydet innledningen til din lovebok som du åpenbarte for dine skapninger, og smykket dem som er dine bud betrodd i påsyn av alle som er i din himmel og alle som er på din jord. Du har inngitt hver time av disse dager en egen kraft som er uransakelig for alle uten deg, hvis kunnskap omfatter alle skapte ting. Du har også tildelt hver eneste sjel en del av denne kraften i samsvar med ditt påbuds Tavle og din ugjenkallelige doms Skrifter.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» LXXXV)

*«...jeg bønnfaller deg om å forunne meg å bli hjulpet til å holde fasten helt for din skyld, o du som er full av velde og herlighet! Sett meg derfor istand, o min Gud, til å telles blant dem som har holdt fast ved dine lover og forordninger alene for din skyld, med blikket festet på ditt åsyn. Dette er sannelig de hvis vin er alt som er gått ut av din første viljes munn, hvis rene drikke er din betagende kallen, hvis paradiset er å tre inn i ditt nærvær og gjenforenes med deg. For du har vært deres begynnelse og deres ende, og deres høyeste håp, og deres største attrå.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CVXXVIII)

**«Velsignet er den som holder fasten helt for din skyld og fullstendig løst fra alt unntatt deg.»**

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í Bønner» s.179)

**«Faste er et symbol. Med faste forstås avholdenhet fra begjær. Fysisk faste er et symbol på denne avholdenhet og skal minne oss om den, dvs. at likesom et menneske avholder seg fra fysisk vellevnet, skal han avholde seg fra egenkjærlige lyster og begjær. Bare det å avholde seg fra føde har ingen innflytelse på ånden. Den er bare et symbol, en påminnelse.»**

(‘Abdu’l-Bahá, sitert i Esslemont «Bahá'u'lláh og den nye Tid» s.176)

Skjønt Bahá'u'lláh ber Gud om at hver den som overholder fasten slik han har foreskrevet, skal få sin belønning, fremholder han også at fasten ikke medfører en slik belønning automatisk. Tilsvarende, om vi ikke har overholdt fasten, medfører dette heller ikke en automatisk straff. Alt er avhengig av Guds vilje. Gjennom å meditere over Bahá'u'lláhs ord om disse sidene ved fasten, kan vi komme til en dypere forståelse av hva en større renhet av hjerte vil innebære, og således tilegne oss en mer usevisk motivasjon når det gjelder å adlyde Guds lover og forordninger generelt. Motivet for å holde lovene bør, etterhvert som vi gjør fremskritt på åndens vei, ikke lenger være å gagne oss selv og vår egen åndelige utvikling, men utføre Guds vilje på en helhjertet og strålende måte:

**«Siden du har prydet dem, o min Herre, med smykket av den faste som du har foreskrevet, så pryd dem også med din anerkjennelses smykke, ved din nåde og rike gunst. For menneskenes gjerninger er alle avhengige av ditt velbehag, og er betinget av din befaling. Skulle du betrakte den som har brutt fasten som en som hadde holdt den, så ville et slikt menneske bli regnet blant dem som fra evighet av hadde holdt fasten. Og skulle du bestemme at den som har holdt fasten har brutt den, så ville dette mennesket bli talt blant slike som har forårsaket at din åpenbarings kappe ble tilsmusset av støv, og som er blitt ført langt bort fra denne levende kildes krystallklare vann.**

*Du er den ved hvem fanen «Prisverdig er du i dine gjerninger» er blitt hevet, og banneret «Adlydt er du i din befaling» er utfoldet. Gjør denne din stilling kjent for dine tjenere, o min Gud, slik at de kan bli gjort oppmerksom på at alle tings fortreffelighet er avhengig av din befaling og ditt ord, og at enhver handlings verdi er betinget av din tillatelse og din viljes velbehag, og slik at de kan erkjenne at de menneskelige gjerningers tøylar ligger i din anerkjennelses og befalings grep.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í-bønner» s.189)

Fastetiden er en tid da bønn og meditasjon skal stå sentralt. Det er en tid for å gjøre opp vårt åndelige årsregnskap for året som gikk, og treffe avgjørelser med tanke på hvilke mål vi vil sette oss i det kommende år.

*«Det er i bunn og grunn en periode med meditasjon og bønn, og åndelig rekreasjon, hvor den troende må forsøke å gjøre de nødvendige justeringene i sitt indre liv og oppfriske og styrke de åndelige kreftene som ligger latente i sjelen. Dens betydning og formål er derfor dypest sett åndelig i sin karakter. Faste er symbolsk og en påminnelse om avholdenhet fra selviske og dyriske ønsker.»*

(Shoghi Effendi, sitert i «Principles of Bahá'í Administration» s.9)

I sin aller helligste bok, «Kitáb-i-Aqdas» forordner Bahá'u'lláh fasten med følgende ord:

*«Vi har befalt dere å be og faste fra begynnelsen av modenhetsalderen; dette er bestemt av Gud, deres Herre og deres forfedres Herre. Fra dette har han, som en nådig gave fra sitt nærvær, unntatt dem som er svekket på grunn av sykdom eller alder; og han er den tilgivende, den gavmilde.»*

*«Vi har pålagt dere å faste gjennom en kort periode og utpekt naw-rúz som en fest når denne tiden er over... De som er på reise, de sykelige, de som er med barn eller gir die, er ikke bundet av fasten... Avhold dere fra mat og drikk fra soloppgang til solnedgang,*

*og vokt dere, at ikke begjær berøver dere denne nåde som er fastsatt i Boken.»*

(Bahá'u'lláh, sitert i «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s. 13)

Det følgende er en punktvis fremstilling av loven om fasten satt opp med utgangspunkt i Universelt Rettferdighetens Hus' «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas».

## **En årlige periode avsatt for fasten**

Fasten begynner når innskuddsdagene er over og avsluttes med naw-rúz festen. Den faller m.a.o. sammen med den siste måneden (ála) i bahá'í-året (2.-21.mars).

## **Fra soloppgang til solnedgang**

I fastetiden avholder man seg fra mat og drikke fra soloppgang til solnedgang. Røyking er heller ikke tillatt i den perioden man ikke spiser og drikker. På grunn av de store forskjeller i tidene for soloppgang og solnedgang her i Norge, har Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'í'er i Norge etter fullmakt fra Det Universelle Rettferdighetens Hus fastlagt at soloppgang settes til klokken 06.00 om morgenen, solnedgang til kl. 18.00 om ettermiddagen.

## **Hvem som bør overholde fasten**

Det er bindende for menn og kvinner over 15 år (modenhetsalderen) å faste. Imidlertid er de følgende fritatt fra faste: De som er syke, de som er over 70 år, kvinner som er gravide, kvinner som ammer. Kvinner under menstruasjonen er også fritatt under forutsetning av at de foretar en avvaskelse og fremsier følgende vers 95 ganger om dagen mellom én middag og den neste:

*«Forherliget være Gud, den strålende og fagre Herre»*

(Bahá'u'lláh, «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s.57)

De som er på reise, er også fritatt, forutsatt at reisen varer over 9 timer eller, om den skjer til fots, over 2 timer. Er man på lang reise og har avbrutt fasten, og man kommer til et fremmed sted hvor man skal oppholde seg i mindre enn 19 dager, trenger man ikke gjenoppta fasten. Skal man oppholde seg lenger enn 19 dager der, kan man la være å faste de tre første dager etter ankomst. Kommer man derimot hjem i løpet av fasteperioden, må man gjenoppta fasten ved hjemkomsten. Endelig kan de som har særlig hardt arbeid fritas fra fasten, men disse tilrådes å vise respekt for loven ved å utvise måteholdenhet og diskresjon.

Beskytteren gir endel utfyllende opplysninger angående sider av loven om faste:

*« Angående ditt spørsmål om fasten: Reisen er fritatt for å faste, men hvis de ønsker å faste mens de er på reise, står de fritt til å gjøre det. Du er fritatt for hele perioden reisen varer, ikke bare de timene du befinner deg på tog eller i bil osv. I fall man spiser ubevisst i løpet av fastetiden, er ikke dette å bryte fasten, ettersom det dreier seg om et uhell. Aldersgrensen er sytti år, men dersom noen har et sterkt ønske om å faste etterat aldersgrensen er passert, er han fri til å gjøre det. Hvis man blir syk i fastetiden og er ute av stand til å faste, men så friskner til før fastetiden er over, kan man begynne å faste igjen og fortsette til fastetiden er over. Fasten kan, som du vet, bare holdes i den måned som er satt av for dette formål.»*

(Shoghi-Effendi, «Principles of Bahá'í-Administration» s. 9-10)

## **Å faste i en annen måned enn den som er avsatt for dette**

Loven om faste inneholder også en passus om at det er tillatt å avlegge ed på at man vil faste i en annen måned enn den som er foreskrevet for faste, men at eder som gavner menneskeheten, er å foretrekke i Guds øyne. Som det fremgår av foregående sitat av Shoghi Effendi, kan fasten bare holdes i den ene måned som er satt av for dette formålet. Den faste som omtales i nevnte passus kan altså ikke komme

istedenfor den vanlige fasten, men i tillegg. Sannsynligvis henvises det til en type avtale enkelte ønsker å gjøre med Gud, der de for eksempel sverger at dersom Gud oppfyller deres ønsker, skal de til gjengjeld gjøre noe for Gud, som for eksempel å faste. I tilfelle denne typer avtale, foretrekker Bahá'u'lláh uttrykkelig at man sverger å gjøre noe som gavner andre mennesker, men tillater også at man kan avlegge ed på å faste. En annen type edsavleggelse det her muligens kan siktes til, er at man skal avholde seg fra noe (for eksempel fra mat og drikke fra soloppgang til solnedgang), inntil man har lyktes i å oppnå et visst resultat. Denne type ed var vanlig å avlegge i middelalderens Europa; vi har et typisk eksempel fra norsk historie med Harald Hårfagre som sverget ikke å klippe sitt hår før Norge var samlet til ett rike. *Det er imidlertid intet i skriftene som anbefaler denne type edsavleggelse.*

I Tillegg II vil du finne mer stoff om fasten. Dessuten finner du norske oversettelser av fire lange bønner som Bahá'u'lláh har åpenbart til bruk spesielt i fastetiden.

## Åndelig øvelse 3.3 – Fremsynging/ resitasjon

*(omtalt/anbefalt i Skriftene)*

**«O min tjener, istem versene fra Gud som du har mottatt, slik også de som har holdt seg nær ved ham gjør, så at sødmen i din melodi kan oppflamme din egen sjel og tiltrekke alle menneskers hjerter.»**

(Bahá'u'lláh, sitert i «Compilation of Bahá'í Writings on Music» )

**«Og de som fremsynger den barmhjertiges vers med liflige melodier, vil herved oppnå noe som hverken jordens eller himmelens kongeriker kan jevnføres med. Og derfra vil de innånde duften av**

*mine riker som ingen på denne dag har sett et glimt av uten dem som av denne forklarede skjønnhet er blitt skjenket synsevne. Si, versene fra den barmhjertige løfter sannelig de plettfriske hjerter oppover mot de åndens egnere som hverken kan beskrives i ord eller uttrykkes ved symboler. Velsignet er de som lytter.»*

(Bahá'u'lláh, sitert fra Kitáb-i-Aqdas i «Compilation of Bahá'í Writings on Music»)

*«Vi har tillatt dere å lytte til musikk og sang. Vokt dere vel så ikke slik lytting får dere til å overskride grensene for det som er sømmelig og verdig. Fryd dere i gleden over mitt Største Navn, - det Navn som fortryller hjertene og tiltrekker de begunstigedes sinn.*

*Vi har gjort musikk til en stige hvorpå sjelene kan løfte seg til rikene i det høye. Omgjør den ikke til vinger for selvishet og begjær. Jeg tar min tilflukt i Gud: måtte dere ikke være blant de uvitende!»*

(Bahá'u'lláh, sitert fra Kitáb-i-Aqdas i «Compilation of Bahá'í Writings on Music»)

*«...Spill og syng Guds hellige ord med vidunderlige toner når vennene er samlet, slik at lytteren kan bli befridd fra sorgenes og bekymringenes lenker, og hans sjel danse av glede og bøye seg ydmykt i bønn til Herlighetens Rike.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá» s. 112)

Disse sitatene viser hvilken betydning musikk er tillagt i bahá'í-læren.

Bahá'u'lláh oppfordrer oss til «å istemme» Skriftene eller chante dem. Lyden av selve ordene og klangen av egen stemme utøver en innflytelse på vår sinnstilstand: Vi forbinder oss med Skriftene ved å gi dem lyd, og i lyden kan vi lettere glemme oss selv og dermed gå opp i Guds ord med hjerte, kropp og sjel. Denne virkningen er det vanskeligere å få når vi kun leser Skriftene mentalt og med øynene.

Den form for melodi vi er vant til i Vesten, pleier å ha en regelmessig fraseoppbygging og rytmikk. Dette fordrer at tekstgrunnlaget følger et versemål. Bahá'í-skriftene som hittil er oversatt, er alle prosatekster. Deres uregelmessige rytme og fraselengde gjør det umulig å benytte vanlige melodi-modeller. Det finnes ingen sterke tradisjoner for å synge prosatekst i Vest-Europa, så her står vi helt fritt til å utvikle en personlig stil. I Norge kan vi hente inspirasjon fra folkemusikken, spesielt fra kvedetradisjonen. I kirkelig sammenheng var den gregorianske sangen tidligere en sterk tradisjon og har satt spor etter seg både i den protestantiske liturgien og i folkemusikk.

Se «Tillegg I. Bønnesang.»

## Åndelig øvelse 3.4 – Gjentakelse

*(antydnet i Skriftene)*

Å lese et avsnitt eller en bønn som betyr noe for deg, mange ganger, vil i seg selv øke innlevelsen. I noen tilfeller er gjentakelsen en del av Bahá'u'lláhs tekst, som i en av de lange fastebønnene, der omkvedet lyder:

*«Du ser meg, o min Gud, hvordan jeg griper ditt navn, det helligste, det mest lysende, det kraftigste, det aller største, det mest opphøyede, det overmåte herlige, og at jeg klynker meg fast til den kjortelsøm hvortil alle i denne verden og i den kommende har klynget seg.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CLXXVI)

I andre tilfeller forordner han at et visst vers skal gjentas et antall ganger (som i den obligatoriske begravelsesbønnen og en del av de rituelle handlinger i «Kitáb-i-Aqdas»). Det fortelles også at Bahá'u'lláh i en gitt situasjon oppfordret til at bønnen «er der noen som fjerner vanskeligheter uten Gud...» skulle fremsies 500 ganger.

Når man lærer noe utenat, kommer gjentakelsen inn av seg selv (se åndelig øvelse 2.2). Gjentakelse kan også være en naturlig del i sang, evt. felles sang.

Å gjenta noe kan i seg selv ha en viss suggererende virkning. Man skal imidlertid være varsom med å suggerere seg selv inn i ekstase ettersom dette kan åpne for vrangforestillinger av ulikt slag. Gjentakelsen bør heller ikke anta karakter av et mekanisk fromhetsrituale som vi gjør uten å samle oss eller rette vårt hjerte mot Gud.

Dersom gjentakelsen utføres i en ånd av hengivenhet, nærvær og åpenhet, vil ordene litt etter litt trenge seg inn i sjelen, og når tiden er moden, avføde nye innsikter.

## **Åndelig øvelse 3.5 – Aktiv bruk av de indre sansene**

*(omtalt i Skriftene)*

### **Utvikling av de indre sansene**

Ifølge 'Abdu'l-Bahá har mennesket både ytre og indre sanser. De ytre sansene er syn, hørsel, berøring, smak og lukt, og er bundet til fysiske organer. Når de ytre sansene ikke er i funksjon, kan vi fremdeles - i fantasien, ved hjelp av forestillingsevnen, i drømme osv. - forestille oss sanseopplevelser. Dette er i det minste ett aspekt av det 'Abdu'l-Bahá kaller de indre sansene.

*«Guds gunstbevisninger er altomfattende, men dersom menneskesjelens bevisste øye forblir tilsløret og formørket, vil han ledes til å benekte disse åpenbaringer av guddommelig gavmildhet.*

*Derfor må vi av hjerte og sjel bestrebe oss slik at de slør som tildekker den indre synsevnes øye kan bli fjernet, slik at vi kan beskue åpenbaringene av Guds tegn, få blick for hans mysteriøse nåde og erkjenne at materielle velsignelser er som intet sammenliknet med de åndelige gaver. Guds åndelige velsignelser er størst.»*

(‘Abdu'l-Bahá, «Bahá'í World Faith» s. 266)

I midnattsbønnen gir 'Abdu'l-Bahá hjelpemiddel til den som ønsker å utvikle disse sansene; legg merke til at han systematisk går igjennom alle sansesområder.

*«(O sannhetssøker! Hvis du ønsker at Gud skal åpne ditt åndelige øye, må du bønnfalle Gud, be til ham og samtale med ham ved midnatt idet du sier:)*

*O Herre, jeg har vendt mitt ansikt mot din enhets rike og er nedsenket i din barmhjertighets hav.*

*O Herre, gjør mine øyne forklaret ved synet av dine lys i denne mørke natt, og gled meg med din kjærlighets vin i denne vidunderlige tidsalder. O Herre, la meg høre din kallen, og la din himmels porter åpnes for mitt åsyn, slik at jeg kan skue din herlighets lys og drages mot din skjønnhet.*

*Sannelig, du er giveren, den gavmilde, den barmhjertige, den tilgivende.»*

(‘Abdu'l-Bahá, «Bahá'í bønner» s. 92)

De indre sansene kan vi ta aktivt i bruk for å øke vår innlevelse i Skriftene. Bahá'u'lláh og 'Abdu'l-Bahá formulerer seg for det meste i bilder, og ved å gjøre dette appellerer de til våre indre sanser. Ved å se for oss de bilder teksten beskriver, ved å høre i vårt indre de lyder som det henvises til, ved å føle berøringen, smake smakene, innånde duften som Skriftene beskriver, oppøver vi våre indre sanser og nærmer oss de egentlige åndelige realiteter som både bildene og de indre sanserformommelsene bare er symbolske uttrykk for. Disse åndelige realitetene er krefter som ofte påkalles i forbindelse med bønn. Formelen «Vi bønnfaller deg ved...ved...om å ...» går ofte igjen i Bahá'u'lláhs bønner og meditasjoner. De bildene som følger etter hver «ved...» viser til åndelige krefter som medvirker til oppfyllelsen av bønnens innhold. Å leve seg dypt inn i disse bildene styrker bønnens kraft.

## Innlevelse i situasjonsbilder fra bahá'í-historien

Et annet område der de indre sansene kan tas aktivt i bruk, er under lesning av bahá'í-historie. Bahá'í-historien er ikke bare en serie fakta, men inneholder situasjonsbilder som virker oppbyggelige på oss om vi lever oss følelsesmessig inn i dem og reflekterer over dem. Ved å gjøre oss deltagende i de opplevelser som enkeltpersoner hadde under møtet med Troens hovedskikkelser, kan vi utvikle et nærmere forhold til dem. Colby Ives' beretning om sitt møte med 'Abdu'l-Bahá er ett eksempel blant mange slike. Ved å leve oss inn i hans møte med 'Abdu'l-Bahá, kan vi danne oss en idé om hvordan det kunne ha vært å møte 'Abdu'l-Bahá, ansikt til ansikt:

«Langsomt adlød jeg den bydende oppfordringen, og ettersom jeg nærmet meg døren der han sto, flyttet han andre vekk og strakk ut hånden til meg som skulle han alltid ha kjent meg. Og da våre høyre hender møttes, antydet han med venstre at alle skulle forlate rommet, og trakk meg inn og lukket døren. Jeg husker hvor overrasket tolken så ut da han også ble inkludert i denne generelle avskjeden. Men jeg hadde liten tanke for annet enn denne utrolige hendelsen. Jeg var absolutt alene med 'Abdu'l-Bahá. Det ønsket jeg hadde hatt for noen uker siden, ble oppfylt i det samme øyeblikk som våre øyne møttes.

Fremdeles med min hånd i sin gikk 'Abdu'l-Bahá tvers over rommet hvor to stoler ventet foran vinduet. Allerede da gjorde hans majestetiske gange inntrykk på meg, og jeg følte meg som et barn ledet av sin far, en mer enn jordisk far - til en trøstende samtale. Hans hånd holdt fremdeles min, og ofte tetnet grepet hans og holdt meg hardere. Og så, for første gang talte han, i mitt eget tungemål. Bløtt kom forsikringen om at jeg var hans svært kjære sønn. Hva det var i disse enkle ordene som brakte en slik overbevisning til mitt hjerte, kan jeg ikke si. Eller var det stemmens klang og atmosfæren som smeltet mitt hjerte nesten til tårer. Det eneste jeg vet, er at en følelse av sannhet kom over meg. Her

var til sist min Far. Hvilket jordisk farsforhold kunne måle seg med dette? En ny og utpreget følelse tok fatt i meg. Halsen svulmet. Øynene ble våte. Jeg kunne ikke ha sagt et ord selv om det hadde stått om livet...

Så satt vi på to stoler ved vinduet, kne mot kne, ansikt til ansikt. Til sist så han rett på meg. Det var den første gang siden våre øyne hadde møttes ved hans første vinkende gest at dette hadde hendt. Og nå var intet imellom oss, og han så på meg. Han så på meg! Det følte som om han aldri før virkelig hadde sett meg. Jeg følte en slags glede over at jeg til sist var kommet hjem og at en som kjente meg tvers igjennom, min sanne Far, var alene med meg.

Mens han så, ble et spill av tanker gjenspeilt i ansiktet hans slik at selv om han hadde snakket en time, kunne ikke halvparten så mye ha blitt sagt. En liten overraskelse kanskje, raskt fulgt av slik en sympati, slik en forståelse, slik en overveldende kjærlighet at det var som om selve hans innerste vesen åpnet seg for å motta meg. Ved det smeltet hjertet i meg og tårene flommet. Jeg gråt ikke på noen vanlig måte. Jeg mistet ikke fatningen. Det var som om en lenge oppdemmet strøm ble sluppet opp. Uhemmet fløt den, mens jeg så på ham.

Han la sine tompler på øynene mine mens han tørket tårene fra ansiktet mitt, og ba meg ikke gråte, for man skulle alltid være lykkelig. Og han lo. Slik en gjallende gutteaktig latter. Det var som om han hadde oppdaget den mest gledelige spøk man kunne tenke seg: En guddommelig spøk som bare han kunne sette pris på.

Jeg kunne ikke snakke, vi satt fullstendig tause i noe som kunne synes som en lang stund, og gradvis kom en stor ro over meg. Da la 'Abdu'l-Bahá hånden sin på brystet mitt og sa at det var hjertet som talte. Igjen en lang stillhet. Ikke flere ord ble sagt, og hele tiden jeg var med ham, kom det ikke en eneste lyd fra meg. Men intet ord var nødvendig fra

meg til ham. Jeg visste det, selv dengang, og jeg takket Gud for at det var så.

Plutselig reiste han seg fra stolen med en ny latter som om han var fylt av himmelsk glede. Han vendte om, tok meg under albuen og satte meg på bena og tok meg inn i armene sine. For en omfavnelse! Ikke bare en klem. Ribbeina knakte. Han kysset meg på begge kinn, la armene om skuldrene mine og førte meg til døren.

Det var alt. Men livet har aldri vært det samme siden.»  
(Colby Ives, «Portals to Freedom» s. 31-33)

## Åndelig øvelse 3.6 – Innsøvning og oppvåkning

Under innsøvning og oppvåkning går vi gjennom bevissthetstilstander som kan utnyttes til meditasjon og bønn. Bahá'í-skriftene oppfordrer oss til å dra nytte av dette.

### Aftenbønn

*(omtalt i Skriftene)*

Å sovne betyr og gå fra én tilstand der vi er bevisste, handlende og villende mennesker, til én der vi selv ikke kan styre hva som skjer. Dette kan gjøres til en øvelse i å overgi oss med tillit til Guds vilje og å sette vår lit til Guds barmhjertighet og omsorg. I den aftenbønnen som siteres lenger frem i dette avsnittet, påkalles først Guds omsorg, barmhjertighet og nåde med billedlige uttrykk som «ly», «hvelving» og «beskyttelse». I neste del av bønningen forsikres vi om at Guds øye alltid våker, og vi ber om at vårt eget øye (=vår indre, åndelige synsevne) alltid skal ha Gud som sitt blikkpunkt, og at denne synsevne skal styrkes slik at den fatter Guds tegn som er å finne nedlagt både i den materielle verden og i de åndelige verdener som drømmene våre en gang i mellom

streifer gjennom. I siste del av bønnen forsikrer Bahá'u'lláh oss om at uansett hvor sterkt et menneske eller en kraft i verden kan være, vil Guds allmakt alltid overgå den. Vi har intet å frykte når vi er i Guds hender.

*«O min Gud, min Mester, mine lengslers mål! Denne din tjener søker å sove under din nådes hvelving idet han bønnfaller om din omsorg og din beskyttelse.*

*Jeg trygler deg, o min Herre, ved ditt øye som aldri sover, om å bevare mine øyne fra å se noe annet enn deg. Styrk da deres synsevne så de kan oppdage dine tegn og skue din åpenbarings horisont. Du er den som ved å åpenbare din allmakt har bragt selve innbegrepet av makt til å beve.*

*Ingen annen Gud er der enn deg, den allmektige, den altbetvingende, den absolutte.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í-bønner» s. 26)

### ***Forslag til utførelse av meditasjonen:***

- Lær bønnen utenat
- Ligg ned i sengen og si bønnen med lukkede øyne
- Forestill deg liggende i «Guds barmhjertighets ly» og som hvilende «under hans nådes hvelving», og kjenn hvordan Guds kjærlighet og omsorg omslutter deg.
- Gi deg inn i søvnens og drømmens verdener med Gud som blikkpunkt for ditt åndelig øye, og med forvissningen om at Guds øye alltid våker.

## **Morgenbønn**

*(omtalt i Skrifte)*

Morgenen er en tid av døgnet som bærer i seg mange muligheter for meditasjon. Overgangen fra søvn til våken tilstand er et symbol (en metafor) på menneskets åndelige oppvåkning fra et liv i materialismens

mørke til et liv i åndelig bevissthet og lys. Sollyset som bryter frem over horisonten, er et symbol på strålene fra Guds sol, altså selve Skaperordet.

*«Sannelig, solen er kun et tegn fra mitt nærvær, slik at de sanne troende blant mine tjenere i dens oppgang skal kunne se enhver religionsordnings morgengry»*

(«Utdrag fra Bábs skrifter» nr. 39)

Dagen er begynt, men du har ennå ikke engasjert deg i ytre handling, og du har muligheten for å legge grunnlaget for at denne dagen skal bli bedre enn den foregående. Måten du innstiller deg på om morgenen kan bli avgjørende for om dagen blir en «god dag» som bringer deg og dine medmennesker nærmere sin skaper.

Her følger to av Bahá'u'lláhs morgenbønner:

*«Jeg har våknet under din beskyttelse, o min Gud, og det sømmer seg for den som søker denne beskyttelse å forbli i ditt verns helligdom og ditt forsvars faste borg. Opplys mitt indre, o min Gud, med glansen fra din åpenbarings daggry, likesom du opplyste mitt ytre vesen med din nådes morgenrøde.»*

*«O min Gud og min Mester! Jeg er din tjener og sønn av din tjener. Jeg stod opp fra mitt leie i denne morgenstund da din enhets sol skinte frem fra din viljes daggry og kastet sin stråleglans ut over hele verden, slik det var forordnet i din befalings Bøker.»*

*Lovet være du, o min Gud, for at vi har våknet opp til glansen av din kunnskaps lys. Send så ned over oss, o min Herre, det som vil gjøre oss i stand til å unnvære hvem som helst uten deg, og som vil fri oss for all tilknytning til noe annet enn deg selv. Nedskriv enn videre for meg, og for dem som er meg kjær, og for min slekt, mann som kvinne, det som er godt i denne verden og den kommende verden. Beskytt oss derfor, ved ditt ufeilbarlige vern, o du hele skapningens elskede og hele universets attrå, mot dem som du har gjort til manifestasjoner av den onde hvisker og som hvisker i menneskenes bryst. Mektig er du til å handle etter ditt behag. Du er i sannhet den allmektige, hjelperen i fare, den selvbestående...»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í-bønner» s. 93-94)

### ***Forslag til utførelse av meditasjonen/bønnene:***

- Lær bønne(n)e utenat
- Syng eller fremsi bønne(n)/meditasjonen sittende, med åpne øyne, gjerne, dersom sted og årstid tillater det, i et lyst rom der morgensolen flommer inn.
- Åpne deg for lyset mens du sier meditasjonen - det fysiske lys i rommet, det åndelige lys som eksisterer inne i deg. Forestill deg eventuelt «glansen fra din åpenbarings daggry», Guds «enhets sol» som skinner frem over «din viljes daggry» og kaster sin «stråleglans utover hele verden».
- Avslutt gjerne med noen tanker om hvordan du kan bære lyset med deg videre om dagen, og om hvordan du kan spre det åndelige lys til andre.

## **Bruk av Det Største Navn morgen og kveld**

*(omtalt i skriftene)*

Gud er den første og den siste. Han er før skapelsen av universet, han er opprettholderen av det, og han er etter tidenes avslutning. Han er før vi fødes og etter vi dør. Guds Ord er den første skapelse som stråler frem over det usynliges horisont, og er den levende kraft som fører menneskene tilbake til sitt opphav i Guds verdener.

Det Største Navn er et symbol på denne kraften og en måte å påkalle den. Det første som bør være der når dagen blir til i vår bevissthet om morgenen, er denne kraftens nærvær. Det siste du bør tenke på før du sier tilbake i det ubevisste, er denne kraften.

‘Abdu’l-Bahá sier:

*«Det Største Navn bør være på leppene i det første øyeblikk man våkner tidlig om morgenen. Man bør nære seg av det ved stadig å bruke det i daglig påkallelse, i vanskeligheter, i motgang, og det bør være det siste ord man ånder når hodet legges til ro på*

*puten om kvelden. Det er ordet for trygghet, beskyttelse, glede, opplysning, kjærlighet og enhet.»*

(‘Abdu’l-Bahá; USA’s Supplement to Bahá’í News n. 80, s. 2, October 1964; sitert i «Lights of Guidance» s. 569)

Med Det Største Navn kan det i denne forbindelse menes ordene «Alláh'u'Abhá» og «Yá Bahá'u'l-abhá». Mer om bruken av disse i avsnitt 4.3, 5.3 og Tillegg III.

## Åndelig øvelse 3.7 – Tolkning av metaforer

*(antydnet i Skriftene)*

Bahá’í-skriftene er fulle av poetiske bilder og uttrykk. ‘Abdu’l-Bahá forklarer grunnen til dette:

*«Menneskelig kunnskap er av to typer. Den ene er kunnskapen om de ting som sansene kan oppfatte...*

*Den andre typen av menneskelig kunnskap er intellektuell - det vil si, den er en virkelighet for intellektet; den har ingen ytre form og intet sted og er ikke mulig å fornemme for sansene.... Derfor må man for å forklare åndens virkelighet - dens tilstand og stade - gi forklaringer i form av sansbare ting, fordi i den ytre verden er alt som finnes, sansbart. For eksempel sorg og lykke er intellektuelle ting; når du ønsker å uttrykke disse åndelige egenskapene, sier du: «Mitt hjerte er tungt; mitt hjerte svulmer», skjønt selve menneskehjertet hverken er tungt eller svulmende. Dette er en intellektuell eller åndelig tilstand, og for å forklare den må du ty til sansbare størrelser. Et annet eksempel: Du sier «det mennesket har gjort stort fremskritt», skjønt han fremdeles står på det samme stedet; eller «den personen har en høy stilling», skjønt han som alle andre går på jorden. Denne opphøyelse og dette fremskritt er åndelige tilstander og intellektuelle realiteter, men for å forklare dem er du nødt til å ty til sansbare størrelser fordi det i den ytre verden ikke er noe som ikke er sansbart.*

***Således er det at symbolet på kunnskap er lys, og symbolet på uvitenhet er mørke; men tenk etter, er kunnskap sansbart lys, eller uvitenhet sansbart mørke? Nei, de er kun symboler.»***

(Abdu'l-Bahá, «Some Answered Questions» s. 96- 97)

De fleste av disse symbolene er det man kaller metaforer. I en metafor erstattes en konkret henvisning til noe, med et bilde som har visse likhetstrekk med dette konkrete. Når Bahá'u'lláh for eksempel taler om «Den største Gren», mener han i virkeligheten 'Abdu'l-Bahá. I en mer overflatisk lesning ville vi være tilfreds med å konstatere at med «Den største gren» menes personen 'Abdu'l-Bahá. Men skal vi trenge dypere inn i metaforen, må vi spørre oss selv: Hvorfor velger Bahá'u'lláh akkurat dette bildet? Utvilsomt må det være likhetstrekk mellom en stor gren og 'Abdu'l-Bahá, men disse likhetstrekk er ikke av fysisk art. Vi blir dermed nødt til å reflektere over hvilke andre aspekter og egenskaper ved 'Abdu'l-Bahá som lar seg likne med en stor gren.

Når vi vet hvilken person eller gjenstand som er erstattet av en metafor, kan det være relativt lett å finne hvorfor et bestemt bilde er valgt for å karakterisere gjenstanden eller personen. Men når vi i en bønn sier «*Jeg bønnfaller deg ved raslingen fra det guddommelige lotustre og hviskingen av din ytrings milde vinder i dine navns rike*» (Bahá'u'lláh: «Prayers and Meditations» CLXXVII), erstatter ikke disse bildene noen gjenstand eller person vi på forhånd kjenner til. Det er klart at det ikke er et konkret «materielt» fenomen vi påkaller i bønningen; sammenstillingen av for eksempel vinders hvisking (konkret, materielt fenomen) med «dine navns rike» (abstrakt, åndelig virkelighet) antyder at det som karakteriseres er en åndelig kraft, eller et fenomen som har likhetstrekk med en hviskende vind.

Hvilke fellestrekk er dette? Bare ved dyp innlevelse i bildet (slik vi omtalte i forrige avsnitt) og ved å vende oss til Gud i intens bønn med ønsket om å bli opplyst, kan vi trenge inn til en forståelse av de egentlige åndelige realitetene bak disse bildene.

De fleste av bildene Bahá'u'lláh benytter, henter han fra naturen. Ethvert naturfenomen kan leses som en metafor på en av Guds egenskaper. I kunst og musikk formidles også et budskap gjennom metaforer og bilder. Å beskjeftige seg med tolkning av metaforer i kunst eller natur, vil øke vår evne til å tolke metaforene i de Hellige Skrifter og omvendt.

Et annet interessant aspekt ved metaforen er at den betyr en overskridelse eller transcendering av et konkret nivå (for eksempel personen 'Abdu'l-Bahá; fysisk gren) til noe abstrakt (en egenskap eller kraft). I det øyeblikk vi makter å se på verden omkring oss som en metafor, transcenderer vi den konkrete, materielle verden og kommer nærmere den åndelige, ikke sansbare virkelighet.

## Åndelig øvelse 3.8 – «Tenn i dine elskedes hjerter din kjærlighets ild»

*(antydnet i Skriftene)*

*«Lukk opp, o folk, menneskehjertenes porter med nøkkelen av erindringen om ham, som er Guds ihukommelse og visdommens kilde blant dere. Fra den hele verden har han utvalgt sine tjeneres hjerter og gjort hvert av dem til et sete for åpenbaringen av sin herlighet. Hellige dem derfor fra ethvert stenk av smuss, for at de ting hvortil de var skapt, kan bli innrisset i dem. Dette er i sannhet et tegn på Guds gavmilde gunstbevisning.*

*... Bestreb dere, o folk, for at deres øyne må bli rettet mot Guds barmhjertighet, at deres hjerter må bringes i harmoni med hans underfulle ihukommelse, at deres sjeler må hvile trygt i hans nåde og gavmildhet, og at deres føtter må betre hans gavmildhets sti.»*

*(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXXVI)*

*«O menneskebarn! Fryd deg i ditt hjertes lykke, så at du kan bli verdig til å møte Meg og gjenspeile Min skjønnhet.»*

*(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord» A.36)*

*«For kjærlighet til Gud og åndelig tiltrekning renses og lutrer virkelig menneskehjertet, og iklær og pryder det med hellighetens plettfriske drakt; og når først hjertet er fullstendig tilknyttet Herren og bundet over til Den velsignede fullkommenhet, da vil Guds nåde bli åpenbart...»*

*La dem se den velsignede skjønnhet, og føle flammen og ekstasen ved dette møte og bli målløse av undring og age.»*

(«Selection from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá» p. 202-203)

Det tales ofte om «hjertet» i Skriftene. Med det siktes tydeligvis til en åndelig evne i mennesket, et sjelelig organ. Egenskaper som ofte settes i forbindelse med dette sjelelige organet, er kunnskap, kjærlighet, varme (flamme), lys, mot, løsrivelse og åpenbaring. Hjertet synes altså å være det åndelige kraftsentrum i mennesket hvorfra alle disse egenskapene utstråler. Menneskets fysiske hjerte, hvis vi med det tenker på hele bryst-regionen, er en metafor på menneskets åndelige hjerte. Denne regionen befinner seg i midtpunktet mellom hode og nedre kroppsdeler (representerende henholdsvis forstand og følelsesliv) og er også sentralt i forhold til armene (handling). I brystet møtes store og lille kretsløp: livgivende oksygen hentes fra luften gjennom lungene og sendes ut til hele kroppen, som samtidig renses for urenheter. Disse fysiske funksjonene har motsvarigheter i den åndelige verden. Gjennom det åndelige hjerte tar mennesket inn i seg den livgivende varmen og lyset fra Guds kjærlighets sol, og løsriver seg samtidig fra den materielle verdens begrensninger. Når vi sentrerer kroppsfølelsen i hjertet- den sentrale del av vår fysiske personlighet- må vi også kunne anta at det vi gjør, har en motsvarighet i vår åndelige personlighet.

### ***Forslag til meditasjon:***

- Les beretninger om Bahá’u’lláhs og ‘Abdu’l-Bahás liv, eller studér et bilde av ‘Abdu’l-Bahá. Legg boken vekk, lukk øynene og sentrer kroppsfølelsen i hjerteregionen.

- Se for deg med ditt indre blikk bildet av det du nettopp har lest/ sett, mens du lar kjærligheten til Gud, Bahá'u'lláh eller 'Abdu'l-Bahá gløde i brystet.
- La bildet etterhvert forsvinne, men hold hjertet stadig rettet mot det åndelige sentrum for kjærlighet, lys og kraft.

*«Tenn derfor, o min Gud, din kjærlighets ild i mitt bryst, slik at dens flamme kan brenne opp alt annet enn min ihukommelse av deg, slik at ethvert spor av fordervet attrå i meg fullstendig kan utslettes, og slik at intet må bli tilbake uten lovprisningen av ditt overopphøyde og overmåte herlige vesen. Dette er min sterke lengsel, mitt brennende ønske, o du som styrer alle ting, og som har hele skapningens rike i din hånd. Du gjør sannelig hva du vil. Ingen Gud er der utenom deg, den allmektige, den overmåte herlige, den evig tilgivende.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í bøtter» s. 145)

*«Hvis du synes du trenger noen å se for deg når du ber, så tenk på Mesteren. Gjennom ham kan du tiltale Bahá'u'lláh. Prøv så gradvis å tenke på manifestasjonens egenskaper, og på det viset vil et tankebilde svinne bort, for når alt kommer til alt, er det ikke legemet som er tingen. Hans ånd er der og er det essensielle, evigvarende element.»*

(Brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi 31/1-1949; sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

## **Åndelig øvelse 3.9 – «Hvert lem på mitt legeme synes begavet med en tunge som herliggjør deg»**

*(antydnet i Skrifte)*

Hjertet er sentrum for Gudskjærligheten. Herfra strømmer åndelig kraft og styrke gjennom hele det menneskelige legeme. Bahá'u'lláh beskriver selv dette slik:

«Høylovet være du, o Herre min Gud!

*Hvor mysteriøs er ikke den ild som du har tent i mitt hjerte! Selv mine lemmer vitner om hvor sterk dens hete er, og er fylt av dens flammes fortærende kraft. Om legemets røst noensinne skulle forsøke å beskrive deg som ham hvis styrke alltid har overgått styrken til de sterkeste blant menn, taler hjertets røst til meg og sier: «Dette er kun ord som bare er dekkende for slikt som ligner og er av den samme natur som det selv. Men Han er i sannhet uendelig opphøyet over å kunne benevnes av alle sine skapninger.»*

*Kraften i din styrke er mitt vitnesbyrd, o min høyt Elskede! Hvert lem på mitt legeme synes meg å være begavet med en tunge som herliggjør deg og priser ditt navn. Rustet med kraften i din kjærlighet, vil jeg aldri opprøres av hatet som beveger dem som står deg imot, og med din lovprisning på mine lepper, kan iverksettelsen av din forordning ingenlunde fylle meg med sorg. Befest derfor din kjærlighet i mitt bryst, og la meg så møte alle de angrep som jordens folk monne utsette meg for. Jeg sverger ved Deg! Hvert bidige hår på mitt hode forkynner: «Var det ikke for de gjenvordigheter jeg møter på din sti, hvordan kunne jeg noensinne smake den guddommelige sødme i din omsorg og kjærlighet?»*

*Send derfor ned over meg, o Herre, og over dem som elsker meg, det som vil gjøre dem standhaftige i din tro. Gjør dem så istand til å bli Sakens hender blant dine tjenere, slik at de kan spre dine tegn viden om og fremvise ditt overherredømme. Ingen Gud er der uten deg, som har kraft til å gjøre hva du enn vil. Du er for visst den overmåte herlige, den høyest priste.*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CXXVII)

### ***Forslag til utførelse av denne meditasjonen:***

- Lær ovenstående meditasjon og bønn av Bahá'u'lláh utenat. Øv deg i å utføre meditasjonsalternativ 1.5 (avslapning i liggende stilling)

- Den virkelige meditasjon begynner du med å utføre meditasjonsalternativ 1.5 (Liggende avslapning), grundig og lenge. Bli så liggende med lukkede øyne mens du langsomt fremsier Bahá'u'lláhs meditasjon inne i deg, alt mens du retter oppmerksomheten mot den kroppsdel Bahá'u'lláh omtaler. Forsøk å finne frem til den følelse som Bahá'u'lláh billedlig beskriver i teksten.
- Avslutt meditasjonen ved å sette deg opp og reflektere over Bahá'u'lláhs tekst. Teksten antyder at man er usårbar overfor andre menneskers hat, når man er i kontakt med kraften i Guds kjærlighet. Men det er ingen fysisk kraft det dreier seg om. I første avsnitt antyder han at selv om man kroppslig kan føle stor kraft, er Gud høyt hevet over dette og eksisterer på et helt annet plan. Vi må vokte oss for å tilta oss selv et høyere stade enn det vi egentlig har: tjenere av Guds Sak.

## Åndelig øvelse 3.10 – Ihukommelsen av Guds Navn

*(antydnet i Skriftene)*

Gud kan ikke kjennes ved sin essens, men ved sine egenskaper. Guds egenskaper er uendelige. Bahá'í Skriftene inneholder flere hundre navn på Guds egenskaper som kjærlighet, rettferdighet, barmhjertighet, lys, majestet, kunnskap, styrke, skjønnhet. Bahá'í-kalenderen inneholder nitten slike navn. Guds navn kan brukes til å minne oss om eller påkalle ulike aspekter ved Gudskraften.

Det som i bahá'í troen kalles Guds navn, var i polyteistiske religioner ofte representert som ulike guder. Disse gudene kunne stå i strid med hverandre, ettersom de sto for helt motsatte prinsipper som f. eks. barmhjertighet og rettferdighet. Bahá'í-religionen er en monoteistisk religion, der troen på Guds enhet står sentralt. Gud er

«Herren over alle navn», «Kongen over Navnenes rike». Alle egenskaper, krefter og ulikeartede aspekter i universet er altså underkastet én forenende, dynamisk vilje. Denne vilje er representert ved Gudsmanifestasjonen og hans åpenbaring. Symbolsk kan vi påkalle denne sentrale kraften ved Det Største Navn. Derfor er dette det viktigste av alle gudsnavnene å meditere over.

I meditasjonen over Det Største Navn bruker vi de arabiske ordene, ikke den norske oversettelsen. Grunnen til dette fremgår ikke av Skriftene, men trolig bærer den arabiske ordklangen i seg en spesiell kraft. Shoghi Effendi uttaler faktisk et sted:

***«Slike vitnesbyrd om dette emnet er gjennomsyret av en sådan kraft og åpenbarer en sådan skjønnhet som bare de som er kjent med språkene disse vitnesbyrd ble åpenbart på, kan hevde å ha en tilfredsstillende forståelse av».***

(Shoghi Effendi, «The World Order of Bahá'u'lláh» s. 103)

Kanskje er det slik at enkelte av de arabiske (og persiske) betegnelsene på gudsegenskaper er lyder som også gir et klanglig bilde av ordenes betydning - altså en slags åndelige onomatopoetika (lydmalende ord). De eventuelt lydmalende egenskapene ved navnene ville i så fall gjøre disse ordene spesielt egnet til meditasjon og innlevelse i gudsegenskapenes natur og til påkallelse av den åndelige kraften de er forbundet med. En tilfeldig valgt språklyd som per definisjon betegner en slik egenskap, har ikke nødvendigvis den samme suggererende og manende kraft.

Meditasjonen over Det Største Navn utføres ved at gudsnavnet gjentas mange ganger (se Åndelig øvelse 4.3). Denne meditasjonsformen kalles på arabisk «dhikr» som opprinnelig betyr «ihukommelse». Den samme meditasjonsform vil også kunne benyttes for å meditere over andre gudsnavn. Det virker da også som om enkelte av de arabiske navnene på gudsegenskaper er spesielt egnet til ihukommelse i form av gjentakelse. Dette gjelder f. eks. ordene i siste setning av den korte obligatoriske bønnen:

<i>Der er ingen annen Gud</i>	<i>La iláha</i>
<i>enn Deg,</i>	<i>illá anta'l,</i>
<i>hjelperen i fare,</i>	<i>muhaiminu'l,</i>
<i>den selvbestående.</i>	<i>al qayyúm.</i>

Denne setningen kan gjentas i sin helhet, men også enkeltordene kan taes ut og mediteres over for seg. f. eks.:

- *Alláh (Gud)*
- *Lá iláha illa'lláh (der er ingen Gud uten Gud)*
- *La iláha illá anta (der er ingen Gud uten deg)*
- *Qayyúm (selvbestående)*
- *Al-muhaiminu'l-qayyúm (hjelperen i fare, den selvbestående)*

Den lange helbredelsesbønnen på arabisk har i tillegg til sitt litterære innhold, en suggererende klang og rytme på originalspråket. Disse virkemidlene har Bahá'u'lláh brukt for å skape en kunstnerisk og åndelig helhetsvirkning. Omkvedet lyder:

<i>O, du den fyldestgjørende,</i>	<i>Anta'l kafi,</i>
<i>du den helbredende,</i>	<i>va antal sháfi',</i>
<i>du den forblivende,</i>	<i>va antal báqí,</i>
<i>o forblivende!</i>	<i>yá báqí!</i>

Guds navn betegner egenskaper som finnes på flere nivåer av skaperverket. Essensielt tilhører de den transcendent Guds uerkjennelige og skjulte natur. Gudsmanifestasjonen gjenspeiler navnene i åndens verden, og i sin menneskelige skikkelse og atferd. Hver skapt ting gjenspeiler ett av Guds navn. I menneskesjelen er alle Guds navn nedlagt som et potensiale. Det er menneskets livsoppgave å aktivere og omsette til virkelighet dette potensialet. Når mennesket vender seg med full tro til Gudsmanifestasjonen, vil Troens ånd sette

i gang en sjelelig utvikling. Denne kan bare bli en realitet i våre liv dersom vi forsterker den med bruk av vår viljeskraft. Gjennom iherdig innsats vil vi selv - på vårt nivå i skaperverket - kunne bli i stand til å gjenspeile guddommelige navn og egenskaper i tanke, ord og gjerning.

## *FASE 4:*

# INSPIRASJON

## **Generelt om inspirasjonsfasen**

### **Forutsetninger for inspirasjon**

Inspirasjonen er av de viktigste frukter som bønn og meditasjon over Skriftene kan gi. Med inspirasjon mener vi her at Guds ånd fyller oss med fornyet livskraft og energi eller gir oss ny innsikt og erkjennelse. Det er ikke mulig å foreskrive noen meditasjonsmetode som gir som resultat sann inspirasjon. Dette ligger egentlig i inspirasjonens natur: Vi er mottakere av inspirasjon, ikke selv handlende. Vi bestemmer selv verken innhold eller tidspunkt for den. Ved egen bestrebelse kan vi rense oss, tilegne oss tanker fra Skriftene, leve oss inn i disse og be om å bli opplyst; men inspirasjonen kan vi ikke selv gi oss, den kan vi bare være åpne og mottakelige for. Alt vi kan gjøre, er å bestrebe oss på å ha den nødvendige åpne og mottagelige holdningen.

Denne åpenhet beskriver 'Abdu'I-Bahá noen ganger som «et tomt sinn». Andre ganger understreker han viktigheten av stillhet.

*«Bahá'u'lláh sier at det er et tegn (fra Gud) i ethvert fenomen: Intellektets tegn er kontemplasjon, og kontemplasjonens tegn er*

*stillhet fordi det er umulig for et menneske å gjøre to ting på en gang - det kan ikke både tale og meditere.»*

(«Abdu'l-Bahás Visdom», s. 116)

Det å søke svar på et spørsmål er en måte å tilkjennegi åpenhet.

*«Det er en selvinnlysende kjensgjerning at man, mens man mediterer, samtaler med sin egen ånd. I denne mentale tilstand legger man visse spørsmål frem for sin ånd, og ånden svarer; lyset bryter frem og virkeligheten blir åpenbart.»*

(«Abdu'l-Bahás Visdom», s. 116)

Om vi oppriktig søker svar på et spørsmål, må vi være fordomsfrie i ordets egentlige betydning, altså ikke dømme på forhånd, og la forutfattede meninger fare. Vi må være villig til å oppgi egne meninger om saken det gjelder, og stille oss ydmykt mottakelige for nye impulser.

*«Hvis mennesker kommer sammen for å søke sannheten, må de begynne med å løsrive seg fra alle sine egne spesielle forhold og gi avkall på alle forutfattede meninger. For å finne sannheten, må vi oppgi våre fordommer, våre egne små, trivielle forestillinger; et åpent mottagelig sinn er helt nødvendig. Hvis vårt beger er fullt av vårt ego, er det ingen plass i det til livets vann. Det at vi innbiller oss at vi selv har rett og at alle andre har urett, er den største av alle hindringer på veien mot enhet, og enhet er nødvendig hvis vi skal nå frem til sannheten, for sannheten er én. ...Når vi er oppriktige i vår søken etter noe, speider vi etter det overalt. Dette prinsippet må vi bruke i vår søken etter sannheten.»*

(«Abdu'l-Bahás Visdom», s. 88)

Å lytte til andre og å speide etter sannheten overalt, er én viktig forutsetning. En annen like viktig er at vi gjør oss opp våre meninger på selvstendig grunnlag.

*«Gud har gitt mennesket et forskende øye hvorved det kan se og erkjenne sannheten. Han har skjenket mennesket ører for at det*

*kan høre virkelighetens budskap og forært det forstandens gave hvorved det selv kan oppdage ting. Mennesket er gitt disse gaver for at det skal kunne utforske virkeligheten. Mennesket er ikke ment å skulle se gjennom andres øyner, høre gjennom andres ører eller forstå med andres hjerne. Hver menneskelig skapning har en individuell begavelse, evne og ansvar i Guds skaperplan. Derfor, følg deres egen forstand og bedømmelse og hold fast ved resultatet av deres egne undersøkelser; ellers vil dere synke dypt i uvitenhetens sjø og bli berøvet alle Guds nådegaver. Vend dere til Gud, bønnfall ydmykt ved hans terskel, søk bistand og bekreftelse, så at Gud må sønderrive de slør som formørker deres synsevne. Da vil deres øyne bli fylt med opplysning, ansikt til ansikt vil dere se Guds virkelighet og deres hjerter vil bli fullstendig lutret fra uvitenhetens smuss og avspeile Rikets herligheter og nådegaver.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace», s. 293)

Skal vi trenge dypere inn i mysteriene, må vi vende oss bort fra jordiske fenomener, hen mot de åndelige.

*«Evnen til meditasjon er beslektet med speilet. Hvis dere stiller det foran jordiske gjenstander, vil det avspeile disse. Men hvis dere vender deres ånds speil mot himmelen, vil de himmelske stjernebilder og strålene fra virkelighetens sol bli reflektert i deres hjerter, og dere vil oppnå Guds rikets dyder.»*

(‘Abdu’l-Bahás Visdom», s. 117)

Dersom vi fullt utnytter det inspirasjonspotensialet som ligger i meditasjonen, resulterer dette i viktige oppnåelser for individ og samfunn:

*«Gjennom evnen til meditasjon oppnår mennesket evig liv, gjennom den mottar det Den Hellige Ånds ånde – Åndens gave skjenkes under ettertanke og meditasjon.*

*Menneskets ånd blir selv opplyst og styrket under meditasjon, gjennom den blir ting som mennesket tidligere ikke kjente til,*

*åpenbart for dets øyne. Gjennom den mottar den den guddommelige inspirasjon, gjennom den mottar den himmelsk føde...*

*Denne evnen bringer vitenskap og kunst frem fra det usynlige plan. Gjennom meditasjonsevnen blir oppfinnelser muliggjort, svære foretagender gjennomføres, gjennom den kan regjeringer arbeide uten problemer. Gjennom denne evnen trer mennesket inn i selve Guds Rike.»*

(«Abdu'l-Bahás Visdom», s. 116)

## Hvordan å forholde seg til inspirasjon

Inspirasjon kan nå oss i mange former: som ideer, nyskapende tanker, fornyet livskraft og mot, og som drømmer, ja endog som visjoner. I det vi selv måtte oppleve som inspirasjon, ligger det imidlertid alltid en viss fare for selvbedrag. Den nye ideen vi mener å motta, er kanskje et uttrykk for fortrenge ønsker. Det kan bli katastrofalt å ta dette som guddommelig, ufeilbarlig ledelse. Selv om Guds ånd virkelig inngir oss tanker, skal vi videre være oppmerksom på at selve måten vi forstår og tolker inspirasjonen på, er begrenset av våre egne psykologiske forutsetninger. Det vi kan oppfange av inspirasjon, er altså kun så sant og riktig som vi selv har forutsetninger for å forstå. Ikke for ingenting ber vi i én av de obligatoriske bønnene:

*«Lovet være du, vår Gud, for at du har sendt ned til oss det som drar oss nær til deg, og tilgodeser oss med enhver god ting som er sendt ned av deg i dine Bøker og dine Skrifter. Beskytt oss, bønnfaller vi deg, min Herre, mot skarene av tomme forestillinger og fåfengte innbilninger. Du er i sannhet den mektige, den allvitende.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í Bønner», s. 22)

Det første vi bør gjøre når vi føler vi har mottatt en inspirert idé, er å undersøke om den er i overensstemmelse med Troens skrifter. Om inspirasjonen driver oss i retning av å gjøre ting som er klart forbudt i

Troens lover, er det tydelig at vår «inspirasjon» ikke er i overensstemmelse med Guds vilje.

Dersom vi ikke kjenner skriftene godt nok til å vite om noe er tillatt eller ikke, kan vi rådslå med kyndige med-Bahá'íer før vi eventuelt omsetter inspirasjonen i handling (Se øvelse 5.5).

Gjennom erfaringene vi høster i handling og guddommelige bekreftelser vi får i undervisning, kan vi finne ut om det vi er blitt inspirert til å gjøre er riktig:

*«Undervisning er kilden til guddommelige bekreftelser. Det er ikke nok å be iherdig om ledelse; denne bønnen må etterfølges av meditasjon over hva som er den beste måten å gå frem på i handling, og deretter av selve handlingen. Selv om handlingen i seg selv ikke umiddelbart skulle gi resultater eller kanskje ikke være helt korrekt, gjør ikke dette så mye, fordi bønner bare kan besvares gjennom handling, og dersom man handler galt, kan Gud bruke denne fremgangsmåten til å vise den rette vei.»*

(Shoghi Effendi, brev 22/8-1957, Sitatsamling om undervisning ved Det Universelle Rettferdighetens Hus)

Inspirasjon er en Guds gave til oss, og en gave er noe vi ikke kan gjøre krav på. Inspirasjonen kommer ikke som følge av våre bestrebelser, men som følge av Guds nåde. Shoghi Effendi uttrykker her en advarsel:

*«Det er ikke noe spørsmål om at visjoner fra tid til annen faktisk kommer til enkeltmennesker, visjoner som er sanne og som er av betydning. På den annen side kommer dette til enkeltmennesker gjennom Guds nåde, og ikke gjennom utøvelsen av noen menneskelig evne. Den er ikke noe man bør forsøke å utvikle. Når et menneske bestreber seg på utvikle evner slik at det kan få visjoner, drømmer etc., er det det gjør, faktisk å svekke enkelte av sine åndelige kapasiteter; og under slike forhold, får drømmer og visjoner derfor ingen realitet, og leder til slutt til ødeleggelsen av menneskets karakter.»*

(Shoghi Effendi, brev 6/5-1952, «Bahá'í Institutions»)

*«Virkelige mystiske opplevelser basert på realiteter er svært sjeldne, og vi kan lett se hvor farlig det er for folk å famle rundt i sine fantasiers mørke for å finne den sanne tingen. Om vi først skal ha en dyp, åndelig opplevelse, kan vi være sikre på at Gud vil skjenge oss den uten at vi må lete etter den.»*

(Shoghi Effendi, brev 25/10-1942, «Bahá'í Institutions»)

*«Angående ditt spørsmål om verdien av intuisjon som en kilde til ledelse for enkeltmennesket, - det er uklokt å ha en uuttalt tro på våre intuitive krefter, men ved daglig bønn og vedvarende bestrebelse kan man komme til å oppdage Guds vilje intuitivt, dog ikke alltid eller helt og fullt.*

*Imidlertid, ikke under noen omstendighet kan et menneske være fullstendig sikker på at han erkjenner Guds vilje gjennom å benytte seg av intuisjon. Det hender ofte at dette resulterer i en fullstendig gal fremstilling av sannheten og at det således blir en kilde til villfarelse snarere enn til ledelse.»*

(Shoghi Effendi, brev 29/10-1938, «Bahá'í Institutions»)

Dersom vi ønsker å forfine intuisjonen og øke sjansen for at den intuitive innsikten vil være sann, må vi gjennom å praktisere bahá'í-læren rense vårt åndelige hjerte og våre motiver, slik at vi får et fritt forhold til alt vi har personlig forkjærlighet for eller aversjon mot:

*«At sannheten ofte meddeles gjennom drømmer, er noe ingen som er kjent med historien, spesielt religionshistorien, kan betvile. Samtidig er drømmer og visjoner alltid mer eller mindre farget og påvirket av sinnet til den som drømmer, og vi må være på vakt mot å tillegge dem for stor viktighet. Jo renere og mer fri fra fordommer og begjær våre hjerter og sinn blir, desto mer sannsynlig er det at våre drømmer vil befordre pålitelig sannhet; men dersom vi har sterk forkjærlighet eller avsky for ting, eller nærer dårlige følelser eller onde motiver, da vil disse forkvakle og fortrenge ethvert inspirert inntrykk vi mottar. I mange tilfeller har det vært gjennom drømmer at folk er blitt vakt til sannheten eller blitt*

*bekreftet i troen. Vi må beflitte oss på å bli rene av hjerte og «fri fra alt uten Gud». Da vil våre drømmer, såvel som våre våkne tanker bli rene og sanne. Vi bør prøve ut de inntrykk vi får gjennom drømmer, visjoner eller inspirasjoner ved å sammenholde dem med det åpenbarte ord og se om de er i overensstemmelse med disse.»*

(Shoghi Effendi, 16/5-1925, «Bahá'í Institutions»)

Å motta inspirasjon lyder i seg selv forlokkende. Den som over tid hengir seg intenst i bønn og meditasjon og søker samkvem med Guds ånd både i handling og tanke, vil før eller senere kunne få opplevelser av stor lykke, lys, frihet og kjærlighet. Slike opplevelser er oppmuntringer og bekreftelser som søkeren møter på reiseveien mot sitt mål. Men når søkeren har funnet en behagelig oase i noe han fra tid til annen kan oppleve som en ørkenvandring, kan det også skje at han i stedet for å bryte opp fra oasen når han er lesket og uthvilt, glemmer reisens mål og blir værende. Har man først hatt en sterk og god opplevelse, kan man fort bli så opptatt av å få flere slike opplevelser at det er fare for at selve motivet for å meditere og be blir å oppnå slike sinnstilstander. Dermed søker man ikke lenger Gud, men egen tilfredsstillelse.

Like lite heldig som det er å tilbe Gud fordi man trakter etter å oppnå lykksalighetsfølelser, er det å tilbe Gud fordi man frykter hans vrede og straff. Bábs fyndige ord i denne anledning er verdt ettertanke:

*«Du skal tilbe Gud således at selv om din tilbedelse fører deg til ilden, vil ikke dette forårsake noen forandring i din gudsdyrkelse, og likeledes, om paradiset skulle bli din belønning. Slik og bare slik bør den tilbedelse være som tilkommer den ene sanne Gud. Skulle du tilbe ham av frykt, ville dette være upassende ved hans hellige nærværs kongesete og kunne ikke betraktes som en handling du har viet hans vesens enhet. Eller om du skulle ha blikket vendt mot paradiset og tilbe ham med et slikt håp i ditt hjerte, så ville du likestille det Gud har skapt med ham selv, ennskjønt menneskene jo trakter etter paradiset. Både ilden og paradiset bøyer seg og faller ned for Gud. Det som er hans innerste vesen verdig, er å tilbe ham*

*for hans skyld, uten frykt for ilden eller håp om paradiset. Skjønt gudstilbederen frelses fra ilden og trer inn i Guds velbehags paradiset når sann tilbedelse finner sted, så bør dette likevel ikke være motivet for hans gjerning. Guds gunst og nåde strømmer alltid ned i overensstemmelse med hans uutgrunnelige visdoms behov.»*

(Báb, «Utdrag fra Bábs Skrifter», s. 10-11)

Mens enkelte kan ha en hang til - bevisst eller ubevisst - å søke etter «sterke opplevelser», kan andre være engstelige nettopp for å bli overveldet av slike opplevelser. Denne angsten kan føre til at de ikke våger å hengi seg fullt og helt i meditasjon og bønn. Men Gud, som er barmhjertighetens og kjærlighetens Gud, har ikke til hensikt å gi noen som tillitsfullt søker ham, skremmende opplevelser. Guds kjærlighet til mennesket er så sterk, at den faktisk lå til grunn for selve skapelsen av verden.

*«O menneskesønn! Jeg elsket ditt vesens tilblivelse, derfor skapte jeg deg. Elsk da Meg, så at jeg kan nevne ditt navn og fylle din sjel med livets ånd.»*

(Bahá'u'lláh: «De Skjulte Ord» A4)

Angst for sterke opplevelser skyldes ofte at det er fortrenge følelser i oss som roper på å bli hørt; det er sider av vårt liv som gjør krav på å bli tatt alvorlig. Det vi måtte engste oss for, er altså ikke det guddommelige, men noe i oss selv. Vi trenger jo nettopp å søke Guds kjærlighet for å få styrken til å møte disse sidene i oss selv, som som regel slett ikke er så farlige som vi trodde når vi først er blitt kjent med dem. Likevel er moderasjon og tålmodighet viktige egenskaper i denne sammenheng. Man skal aldri forsere frem noe gjennom meditasjon og mental manipulering, og spesielt ikke styre seg selv inn i tilstander der man opplever sterk angst. Da er det bedre å søke hjelp hos sine medmennesker, gjerne faglig hjelp, for å gjennomarbeide det psykiske problem som sikkert ligger bak slike følelser.

Å tro er å ha tillit til å nærme seg det ukjente. Dersom vi våger å begi oss inn i nye regioner av oss selv, legger vi grunnen for litt etter litt å realisere skjulte potensialer i oss. Edelstener som Gud har gjemt i sjeledypet, kan hentes frem i lyset og slipes. Dette er en naturlig del av vår forvandlingsprosess fra materielle vesener til åndelige vesener. Å begi seg inn i ukjente områder kan for eksempel være å begynne å praktisere en bahá'í-lov vi ikke før har gitt stor oppmerksomhet: Vi må da forholde oss til alle de reaksjonene vi måtte få fra oss selv og fra vår omverden på den nye vanen. Eller det kan være å ta opp til granskning beveggrunnene bak vår atferd for på sikt å bli følelsesmessig forløste mennesker med et rent hjerte og rene motiver. Således blir vi i stand til å sette Guds vilje slik den kommer til syne i bahá'í-skriftene og i Troens administrative organer, før vår egen.

*«Det store Vesen sier: Betrakt mennesket som en gruve rik på edelstener av uvurderlig verdi. Utdannelse alene kan gjøre at den åpenbarer sine skatter og lar mennesket få nytte av disse. Skulle noe menneske meditere over det som er åpenbart i Skriftene som er sendt nedfra Guds hellige Viljes himmel, vil det lett erkjenne at deres formål er at alle mennesker må bli betraktet som én sjel, så at det segl som bærer ordene: «Riket skal være Guds», må bli satt på hvert et hjerte, og at lyset som strømmer fra den Guddommelige gavmildhets nåde og barmhjertighet, må favne hele menneskeheten.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXII)

Fordomsfrihet i dypeste forstand er det vi trenger for å bli mottakere av inspirasjon. Vi skal verken frykte negative opplevelser eller dyrke de «sterke» eller positive. Livet har sine bølgedaler og -topper; vår oppgave er det å holde skuta flytende og sørge for at den holder kursen. De skiftende følelser får vi ta for hva de er: bølger på havoverflaten; det er ikke grunn til å legge for stor vekt på dem når det gjelder å stake ut kursen for din videreføring. Det viktige i et åndelig

langtidsperspektiv er nemlig ikke *hva* som er innholdet av dine opplevelser og følelser, men *hvordan* du klarer å forholde deg til dem. For du kan sjelden velge hva du vil oppleve, mens du svært ofte kan velge hvordan du vil forholde deg til det du opplever. Der du har valg, har du også ansvar. Det er bare for våre reelle valg at vi står ansvarlige overfor Gud; og det er valgene, ikke opplevelsene eller følelsene, som blir bestemmende for sjelens skjebne i Guds verdener.

## Åndelig øvelse 4. 1 - Bønn

*(omtalt/anbefalt i Skriftene)*

Det eksisterer ikke noe skarpt skille mellom bønn og meditasjon i Bahá'í-sammenheng. Bahá'í-bønnene som vi er oppfordret til å bruke, åpner gjerne med en påkallelse der man gjennom ulike bilder blir brakt inn i en meditasjon over Guds egenskaper. Deretter uttrykkes et ønske av en eller annen sort - altså en bønn i egentlig forstand. I de fleste bønnene bes det om en åndelig gave eller oppnåelse. Bønnen ender ofte med en videre meditasjon eller lovprisning av guddommelige egenskaper og krefter. I praksis er altså bønn og meditasjon uløselig knyttet sammen.

Meditasjon og bønn utfyller hverandre gjensidig: I bønnen stiller vi et spørsmål til Gud, legger frem et problem; i den etterfølgende stillheten forholder vi oss åpent avventende for en ny innsikt og kraft. Det første er bønn, det siste meditasjon. Bønnens bevegelse er fra mennesket til Gud: i anrop, håp, tilbedelse, i uttrykk for respekt og underkastelse. Meditasjonens bevegelse i sinnet er den der mennesket stiller seg ydmykt avventende på Guds nåde; den består i renselsen av hjertet slik at Guds ånd kan gjenspeiles i vår ånd; den er avhengig av at vi søker den indre fattigdom og ydmyke åpenhet som kan gjøre oss mottakelige for Guds uendelige fylde og rikdom. Denne

mottakeligheten gir vi bl.a. uttrykk for når vi samvittighetsfullt tar inn i oss det vi leser i de hellige skriftene. Bønnens bevegelse ville være meningsløs uten den avventende åpenheten - og omvendt.

Det å be svarer til en dyp åndelig lengsel i mennesket:

*«Du skal vite at det passer seg for den svake å bønnfalle den sterke om hjelp, og den som søker barmhjertighet, å anrope Den strålende barmhjertige. Når et menneske bønnfaller sin Herre, vender seg til ham og søker barmhjertighet fra ham, fylles hans hjerte med lys, hans sjel med liv og hele hans vesen med begeistring.»*

(‘Abdu’l-Bahá, sitert i «Bahá’u’lláh og den nye tid», s. 97)

Bønnen bringer oss i samkvem («kommunion») med Guds ånd. Den kan også gjenoppfriske våre energier, gi oss ny kraft:

*«Å være fordyppet i bønn er den beste av alle tilstander, for mennesket er da i kontakt med Gud, spesielt når bønnene fremsies i enerom, og til tider når sinnet er fritt, slik som ved midnatt. Bønn er i sannhet livgivende.»*

(‘Abdu’l-Bahá, sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the Devotional Attitude»)

*«Beskytteren ønsker at du må be og bønnfalle den Allmektige om at han må gi deg en større del av sin nåde, slik at dine åndelige energier herved vil kunne bli gjenoppfrisket, og slik at du vil kunne bli mer gjennomsyret av den ånd som nødvendigvis må besjele, ernære og styrke hver oppriktig og sann tilhenger av Troen. »*

(Shoghi Effendi, brev 14/3-1934; sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the Devotional Attitude»)

Bønnen er vårt beste hjelpemiddel for å rette oss mot det guddommelige og påkalle den himmelske ånd. Om kjærligheten til Gud er sterk, spiller ordene vi velger ingen rolle.

*«Føler en venn kjærlighet for en annen, lenges han etter å fortelle det. Skjønt han vet at vennen forstår at han elsker ham, vil*

*han likevel gjerne si det... Gud kjenner alle hjerters ønske, men  
trangen til å be er et uttrykk for menneskets kjærlighet til Gud.*

*Bønn behøver ikke være i ord, men i tanke og handling.  
Mangler denne kjærlighet og trang, er det nytteløst å forsøke å  
fremtvinge den. Ord uten kjærlighet betyr intet. Taler noen til  
deg bare av pliktfølelse, uten kjærlighet og glede over å treffe deg,  
ønsker du da å tale med ham?»*

(‘Abdu’I-Bahá, sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the  
Devotional Attitude»)

Bønn kan skje gjennom handling. Et ærlig stykke arbeid utført etter beste evne i tjeneste for menneskeheten er gitt en like høy stilling som bønn. Gledesfylt og strålende underkastelse under Guds vilje i prøvelser og vanskeligheter er også bønn. Men disse formene for bønn kan likevel ikke erstatte den daglige henvendelse til Gud gjennom tanke og ord.

Gjennom bønn kan vi ønske oss materielle goder; men best er det om vi ber om slike ting som hører Guds Rike til.

*«Be om hva du måtte ønske fra Guds uendelige nåde. Men om  
du vil følge mitt råd, ville du ikke ønske annet enn adgang til Abhá-  
riket, og ikke søke annet enn Den aller-herligste skjønnhets gaver,  
måtte mitt liv bli ofret for hans elskede. Dette er min formaning  
til dere.»*

(‘Abdu’I-Bahá, sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the  
Devotional Attitude»)

Meditasjon og bønn trenger ikke alltid være rettet mot noe konkret, eller ha en handling som siktemål. Vi kan trygt gi oss inn i Gudskraftens nærhet, søke kontakten med Guds kjærlighet, verdsette fellesskapet med Guds ånd, og lovprise ham gjennom ord han selv har åpenbart. Gud har skapt verden for at mennesket i frihet skal kunne velge å gjenforenes med sin Skaper. Dette er et gjensidig kjærlighetsforhold som det også skal gis rom og anledning til å utdype.

*«I de mest oppløftende bønner ber mennesket bare om Guds kjærlighet, ikke fordi de frykter hans helvete, eller i håp om barmhjertighet eller himmelen. Det åndelig utviklede menneske finner sin høyeste glede i å minnes Gud»*

(‘Abdu’l-Bahá, sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the Devotional Attitude»)

Bønn kan helbrede både fysiske og åndelige sykdommer. Men skjønt en sykdom i noen tilfeller kan helbredes gjennom Helligåndens inngripen, er vi pålagt å benytte oss av det beste som legevitenskapen kan oppvise samtidig som vi bruker bønn. Helbredelse utvirkes best gjennom et samspill mellom materielle og åndelige helbredelsesmidler.

*«Hva angår ditt spørsmål om åndelig helbredelse. En slik helbredelse utgjør så visst en av de mest effektive metoder for å befri et menneske fra mentale eller fysiske smerter og lidelser. ‘Abdu’l-Bahá har i sine «Paris Talks» (norsk: «‘Abdu’l-Bahás Visdom») fremhevet viktigheten av dette ved å uttale at den bør benyttes som et essensielt hjelpemiddel for å utvirke en fullstendig fysisk kur. Åndelig helbredelse er imidlertid ikke og kan heller ikke bli en erstatning for materiell helbredelse, men den er et svært viktig tillegg til denne. Begge er derfor essensielle og komplementære.»*

(Fra et brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi, 16/2-1935, sitert i «Lights of Guidance» nr. 589)

*«Som du vet har Bahá’u’lláh forordnet at vi i tilfelle av sykdom alltid bør konsultere de dyktigste leger. ... For bønn alene er ikke nok. For å gjøre den mer effektiv må vi benytte oss av alle de fysiske og materielle fordeler som Gud har gitt oss. Helbredelse utelukkende gjennom åndelige krefter er utvilsomt like utilstrekkelig som den som materialistiske leger og tenkere forgjeves søker å oppnå ved utelukkende å ta sin tilflukt til mekaniske innretninger og metoder. Det beste resultat kan oppnås ved å kombinere disse to prosessene: den åndelige og den fysiske.»*

(Fra et brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi, 16/2-1935, sitert i «Lights of Guidance» nr. 588)

*«Du har spurt om materielle virkemidler og bønn. Bønn er som ånden og materielle virkemidler er som menneskehånden. Ånden virker ved hjelp av hånden. Skjønt den ene sanne Gud er den som sørger for og forsyner alle, er det jorden som er middelet til å gi oss vårt livsgrunnlag. «Himmelen har næring for deg» (Koranen 51:22), men når næringer forordnet, blir den tilgjengelig, uansett hva virkemidlene måtte være. Når mennesket avviser å benytte materielle virkemidler, er han som en tørstende som søker å slukke sin tørst på annen måte enn med vann eller andre væsker. Gud er den som forsyner oss med vann og er vannets skaper, og har forordnet at det skal brukes til å slukke menneskenes tørst. Bruken av vannet er imidlertid avhengig av hans Vilje. Skulle den ikke være i overensstemmelse med hans Vilje, vil menneskene komme til å lide av en tørst som havene ikke kan slukke.»*

(‘Abdu’I-Bahá sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the Devotional Attitude»)

*«Gud har åpenbart og manifestert den medisinske vitenskap så at hans tjenere også kan nyte godt av denne slags helbredelse.»*

(«Selections from the Writings of ‘Abdu’I-Bahá», s. 151-152)

Bønnene våre kan vi rette til Gudsmanifestasjonen, til Gud selv, eller til ‘Abdu’I-Bahá eller Beskytteren, så lenge vi er klar over forskjellene i deres åndelige stade.

*«Vi må ikke være stivbente når det gjelder bønn; det finnes ikke noe regelverk som styrer den; hovedsaken er at vi i utgangspunktet har den rette forestilling om Gud, Manifestasjonen, Mesteren, Beskytteren - vi kan i tanken vende oss til hvem som helst av dem når vi ber. For eksempel kan du be Bahá’u’lláh om noe, eller be Gud om det, mens du tenker på Bahá’u’lláh. Det samme gjelder for Mesteren eller Beskytteren. Du kan vende din tanke til én av disse og be om deres forbønn, eller også be direkte til Gud. Så lenge du ikke blander sammen deres stade og gjør dem alle like, spiller det ingen rolle hvordan du retter dine tanker.»*

(Shoghi Effendi, brev 23/11-1947; sitert i «The Importance of Prayers, Meditations and the Devotional Attitude»)

Liksom Beskytteren og Mesteren ber for oss i den andre verden, bør også vi be for andre mennesker, og for menneskeheten. Vi kan også be for våre avdøde slektninger. Det å be for sine foreldre fremheves spesielt som en god ting å gjøre.

***«Det passer seg for tjeneren å bønnfalle Gud etter hver bønn om å skjenke sine foreldre barmhjertighet og tilgivelse. Derpå vil Guds befaling lyde: «Tusen ganger tusen det du har bedt om for dine foreldre, skal din belønning bli!» Velsignet er den som husker sine foreldre når han minnes Gud. Det er i sannhet ingen Gud uten ham, den mektige, den høyt elskede.»***

(«Selections from the Writings of the Báb», s. 94)

Den sterkeste åndelige kraft ligger i bruken av de mange bønner som er åpenbart av Bahá'u'lláh, samt av Báb og 'Abdu'l-Bahá. Men det er ingen ting i bahá'i-skriftene som avholder oss fra å formulere bønner i egne ord i våre personlige bønnestunder. De ordene vi selv finner frem til, trenger ikke være mange. Dersom vi ber en bønn for et bestemt formål, en bestemt person, vil det være behov for å uttrykke det. Eller om vi strever med å forstå meningen med en hendelse, en situasjon, eller en side av oss selv, kan det være til hjelp for oss å formulere dette for Gud. Gud vet på forhånd hva vi tenker, men det svar Gud vil gi oss, den nye innsikt vi skal frem til gjennom en slags inspirasjon, vil lettere kunne nå oss dersom vi formulerer oss selv klart i bønnen. Kanskje vil vi allerede mens vi legger frem vårt spørsmål eller problem for ånden, for vårt høyere selv eller for Gud, komme frem til det svaret vi lette etter. Andre ganger kan vi ha behov for å tømme oss for vonde og vanskelige følelser. Gjennom den bønnen vi formulerer i egne ord, kan vi betro Gud våre følelser, og legge av oss den byrden som tynger eller uroer oss.

Tre konkrete forslag i forbindelse med inspirasjon mottatt som svar på bønn kan være:

**Å legge spørsmål frem for Guds trone** (dette underpunkt er antydnet i Skiftene)

- Be intenst, bruk gjerne den lange obligatoriske bønnen eller Ahmads tavle. Bring deg gjennom bønnen frem til det helliges nærvær: Guds trone, Bahá'u'lláh, 'Abdu'l-Bahá. Legg frem ditt ærend, ditt problem, ditt spørsmål; legg det helt i Guds hender. Forhold deg så i stillhet, åpent avventende. Om sinnet flakker, bruk Det Største Navn for å bringe deg tilbake til åpenhet og stillhet.
- Gjør dette flere ganger over en periode, og spesielt når du har tid og føler deg åpen og mottagelig, slik som ved nattetid, tidlig morgen eller under vandring i skog og mark. Ikke forvent at svaret skal gis deg umiddelbart; det kan komme til helt andre tider, og på helt andre måter enn du på forhånd har ventet.
- Meditasjonen over Det Største Navn og naturmeditasjon (åndelig øvelse 1.4) er spesielt egnet for å bringe sinnet i ro og for å gi den rette åpne og mottakelige holdningen.

**Skriftlig bearbeidelse av tanker** (dette underpunkt er ikke antydnet i Skiftene)

- Skriv ned (eller tegn) ideer og tanker du har fått, etter at du er ferdig med dine bønner og etterfølgende meditasjon. Dette hjelper deg å huske hva du er kommet frem til, og til å gjennomtenke nøye dine inspirasjoner og kreative ideer. Merk deg områder som virker vage eller uklare, disse må du kanskje komme tilbake til, feks i din neste meditasjonsstund. Les igjennom notatene etter noen dager. Virker tankene fremdeles riktige?

- Notatene kan være korte og skissepregete. De tjener bare en kortsiktig funksjon i ditt eget arbeid med å avklare en idé, og skal jo heller ikke leses av andre.

### **Besinnelse** *(dette underpunkt er antydnet i Skiftene)*

- Før du omsetter en idé i handling, tenk nøye igjennom alle sider ved den. Er den i overensstemmelse med Skriftene? Vil den være til gagn for andre mennesker og for Guds Sak? Innebærer den (åndelige) faremomenter for deg selv eller andre?
- Ransak dine egne motiver - er de uselviske og rene?
- Rådslå gjerne med andre, eventuelt med Troens institusjoner, før du omsetter din inspirasjon i handling (se øvelse 5.5, Rådslagning).

## **Åndelig øvelse 4.2 - Den sanne søkers vei**

*(omtalt i Skriftene)*

I et av sine hovedverk, «Kitáb-i-Iqán» («Visshetens Bok»), gir Bahá'u'lláh en veiledning til en person som hadde henvendt seg til ham med spørsmål om hvordan han kunne få visshet om Báb virkelig var den profet han utgav seg for å være. På en detaljert måte beskriver Bahá'u'lláh bl.a. hvordan denne personen skal forholde seg for å tilegne seg evnen til å motta åndelig inspirasjon og veiledning fra den himmelske ånd. Denne veiledning inneholder meget som er anvendelig også i dag, for den som søker å nærme seg den åndelige virkelighet og få visshet i sin tro gjennom direkte erfaring med kraften i Guds Ord.

Den første forutsetning Bahá'u'lláh nevner, er å rense sitt hjerte, og dette innebærer at søkeren ikke bare må være villig til å fristille seg fra alt han har lært intellektuelt, men også til å frigjøre seg fra å bli styrt

av følelser som forkjærlighet og avsky. Bahá' u'lláh legger også stor vekt på hvem søkeren velger som nære omgangsvenner, og hvordan han eller hun bruker sine ord:

*«Når en sann søker bestemmer seg for å legge ut på sin søkerferd langs den sti som fører til kunnskapen om Den gamle av dager, må han først av alt rense sitt hjerte, selve setet for åpenbaringen av Guds innerste mysterier, fra all tillært lærdoms fordunklende støv, og fra alle hentydninger fra dem som legemliggjør sataniske vrangforestillinger. Han må lutre sitt bryst, selve helligdommen til den Høyst Elskedes uforanderlige kjærlighet, fra alt smuss, og må helliggjøre sin sjel fra alt som er forbundet med vann og leire, og fra binding til alt skyggeaktig og forgjengelig. Ja, så rent må han gjøre sitt hjerte at det ikke lenger er å finne den minste rest av kjærlighet eller hat i det, så at ikke kjærligheten skal kunne forblinde ham og lede ham i villfarelse, eller hatet kunne støte ham vekk fra sannheten.*

*Den sanne søker må til enhver tid sette sin lit til Gud; han må gi avkall på verdens folk og løsrive seg fra støvets verden og holde godt fast ved ham som er Herrenes Herre. Aldri må han trakte etter å opphøye seg selv over andre, men vaske bort fra sitt hjertes tavle hvert spor av hovmod og forfengeligheit. Han må være tålmodig og føyelig, holde seg taus og avstå fra unødig tale. For tungen er en fortærende ild, og overdreven tale en dødelig gift. Fysisk ild fortærer legemet, men tungens ild sluker både hjerte og sjel... Kraften til den førstnevnte varer bare en stund, men virkningen av den sistnevnte varer et hundreår.*

*Søkeren bør også anse baktalelse som en alvorlig villfarelse og holde seg langt borte fra dens herredømme, for baktalelse slukker hjertets lys og utsletter sjelens liv. Han bør være tilfreds med lite og være fri fra utilbørlig begjær. Han bør ta godt vare på vennskapet til dem som har forsaket verden, og anse det å unngå brautende og verdslige folk som noe svært verdifullt. Ved soloppgang bør han hver dag samtale med Gud, og av hele sin sjel*

*vedbli i sin søken etter sin Elskede. Han bør fortære enhver egensindig tanke ved hjelp av flammen fra kjærlig å nevne hans navn og hurtig som lynet bevege seg forbi alt uten Ham. Han bør hjelpe den ubemidlede og aldri holde sine gaver tilbake fra den fattige. Han bør være snill mot dyr, hvor meget mer da ikke mot sine medmennesker som jo er gitt talens gave. Han bør ikke nøle med å gi sitt liv for sin Elskede, og bør ikke la folks fordømmelse lede seg bort fra sannheten. Han bør ikke ønske noe for andre som han ikke ønsker for seg selv, eller love noe han ikke holder. Av hele sitt hjerte bør han unngå selskap med onde mennesker, og be om at deres synder må bli tilgitt. Han bør tilgi den syndige, og aldri se ned på hans lave stade, for ingen kjenner sitt eget endelikt. Hvor ofte har ikke en synder nådd frem til troens kjerne i sin dødsstund, og hevet seg opp til hærskere i det høye etter å ha drukket av troens udødelighetsdrikk! Og hvor ofte har ikke en hengiven troende blitt så forandret i det øyeblikk hans sjel var i ferd med å stige opp, at han har styrtet ned i den laveste ild!»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXXV; «The Kitáb-i-Íqán, The Book of Certitude» s. 192-195)

Bahá'u'lláh bruker i sitatet overfor uttrykket «satanisk.» Det er viktig å merke seg at forestillingen om en personlig, ond åndsmakt ikke hører hjemme i bahá'i-troen. Det onde er en konsekvens av at mennesket handler motivert fra sitt dyriske, lavere selv i situasjoner der det har forutsetninger for å velge å handle ut fra sitt høyere, guddommelige selv. I en annen passasje i «Visshetens Bok» forklarer Bahá'u'lláh nøyaktig hva han mener er forskjellen på satanisk og guddommelig kunnskap med henblikk på en søken som retter seg mot å finne frem til *åndelig* sannhet:

*«Dersom du ville rense ditt hjertes speil fra ondskapens støv, ville du fatte betydningen av symbolske uttrykk som det altomfattende Guds Ord har åpenbart i enhver religionsordning, og du ville oppdage mysteriene i den guddommelige kunnskap. Men før du har fortært med løsrivelsens flamme de slør av tom*

*lærdom som er vanlig blant mennesker, kan du ikke se den sanne kunnskaps skinnende morgenlys.*

*Vit i sannhet at det finnes to slags kunnskap: guddommelig og satanisk. Den ene veller frem fra den guddommelige inspirasjons kilde; den andre er rett og slett en gjenspeiling av fåfengte og uklare tanker. Kilden til førstnevnte er Gud selv; den motiverende kraft bak den siste er hviskingen fra selviske begjær. Den ene ledes av prinsippet: «Frykt Gud; og Gud vil belære deg»; den andre er kun en bekreftelse av sannheten: «Kunnskap er det alvorligste slør mellom mennesket og dets Skaper. «Førstnevnte frembringer frukter som tålmodighet, lengtende attrå, sann forståelse og kjærlighet; mens den sistnevnte ikke kan frembringe annet enn arroganse, forfengelighet og innbilskheter.»*

(Bahá'u'lláh, «The Kitáb-i-Íqán, The Book of Certitude» s. 69)

I beskrivelsen av den sanne søkers vei beskriver Bahá'u'lláh så resultatet av en slik søken. Dette er en tilstand av inspirasjon på et høyt åndelig plan, og erkjennelse av en art som vi kjenner fra den sanne mystikk i alle religioner. Den søkende trer inn i Guds Stad, som Bahá'u'lláh igjen identifiserer med Guds evige Ord som er åpenbart i de ulike religioner gjennom tidene:

*«Først når undersøkelsens, den oppriktige strebens, den lengtende attrås, den lidenskapelige hengivenhets, den glødende kjærlighets, henrykkelsens og begeistringens lampe tennes i den sökendes hjerte og Guds miskunnets bris føres henover hans sjel, først da vil villfarelsens mørke bli fordrevet, tvilens og mistankens tåke bli spredt og kunnskapens og visshetens lys innhulle hans vesen. I denne stund vil den Mystiske Herold som bærer åndens glade budskap, skinne frem fra Guds Stad med morgenens stråleglans, og med kunnskapens trompet-støt vil han vekke hjertet, sjelen og ånden fra uaktsomhetens døs. Da vil den hellige og evige Ånds mangfoldige gunstbevisninger og utstrømmende nåde skjenke søkeren slikt et nytt liv at han vil finne seg forlenet med et nytt øye, et nytt øre, et nytt hjerte og et nytt sinn... Han vil grunne over universets åpenbare tegn og gjennomtrenge*

*sjelens skjulte mysterier. Seende med Guds øye vil han i hvert atom skue en dør som leder ham til tilstanden av absolutt visshet. I alle ting vil han oppdage den guddommelige åpenbarings mysterier og tegnene på en evigvarende manifestasjon.*

*...Når den menneskelige sjels kanal renses for alle verdslige og hindrende tilknytninger, vil den ufeilbarlig fornemme den elskedes ånde over umåtelige avstander, og ledet av dens duft vil den nå frem til og tre inn i Visshetens Stad.*

*...Hvor utsigelig herlige er ikke de tegn, de beviser, de åpenbaringer og den stråleglans som han som er navnenes og egenskapenes konge, har forordnet for denne Stad! Inntreden i denne Stad slukker tørst uten vann, og tenner gudskjærligheten uten ild. I hvert eneste gresstrå ligger forvart den utgrunnelige visdoms mysterier, og fra hver rosenbusk lar myriader av nattergaler sine melodier flomme i lykksalig henrykkelse ... Vidunderlige tulipaner utfolder mysteriet til den uutslukkelig ild i den brennende busk, og fra Stadens søte ange av hellighet fornemmes den messianske ånds parfyme... I hvert eneste av dens blader ligger en utsigelig fryd skrinlagt, og i hvert et kammer ligger utallige mysterier skjult.*

*De som tappert strever i sin søken etter Gud, vil, når de først har forsaket alt uten ham, bli så forbundet med og viet til denne Stad, at det ville være utenkelig for dem å være atskilt fra den et eneste øyeblikk. De vil lytte til ufeilbarlige beviser fra denne forsamlings hyasinter, og vil motta det sikreste vitnesbyrd fra dens roses skjønnhet, og fra dens nattergals melodier. En gang omtrent hvert tusenår vil denne Stad bli fornyet og prydet på nytt...*

*Denne Stad er intet annet enn Guds Ord, som åpenbart i hver tidsalder og religionsordning.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXV; «The Kitáb-i-Íqán, The Book of Certitude» s.195-199)

## **Åndelig øvelse 4.3 - Nittifem gangers gjentakelse av Det Største Navn**

*(forordnet i Skrifte)*

Daglig nittifem gangers gjentakelse av Det Største Navn er en av de åndelige lovene som forordnes i Kitáb-i-Aqdas. Regelmessig utførelse av denne meditasjonen gjør oss mottakelige for åndelige impulser som befordre både vår egen og andres vekst. I seg selv representerer denne formen for meditasjon en teknikk vi tidligere har omtalt som «Ihukommelse av Guds Navn» i åndelig øvelse 3.10. Gud har mange egenskaper hvis åndskraft kan påkalles ved Guds-navnene. Det Største Navn overgår alle andre navn, fordi det er en direkte påkallelse av Gudsmanifestasjonens ånd, slik denne er formidlet gjennom Bahá'u'lláh. Gud benevnes noen ganger som «Herren over alle navn», og Bahá'u'lláh står som representant for denne sentrale myndighet i den skapte verden.

Daglig utførelse av meditasjonen over Det Største Navn gir oss en enestående sjanse til å bli indre fornyet og gjenfødt gjennom det at vi påkaller og gjør oss mottakelige for Gudsmanifestasjonens universelle ånd. Denne meditasjonsformen åpner for inspirasjon i sin dypeste og egentligste forstand.

## **Loven om 95 gangers daglig gjentakelse av Det Største Navn**

*(omtalt i Skrifte)*

Bahá'u'lláh forordner meditasjonen over Det Største Navn i «Kitáb-i-Aqdas» med følgende ord:

*«Det er blitt forordnet at den som tror på Gud, Dommens Herre, hver dag bør sette seg etter først å ha vasket hendene og så ansiktet, og, mens han retter seg mot Gud, gjenta «Alláh-u-Abhá»*

*nittifem ganger. Slik var befalingen fra himlenes skaper da han inntok sine navns troner med majestet og makt.»*

(Bahá'u'lláh, «The Kitáb-i-Aqdas, The Most Holy Book» s. 20)

Det er klart at den form for meditasjon som nittifem gangers gjentakelse av Det Største Navn representerer, kan virke ganske fremmed på de fleste av oss som har vestlig kulturbakgrunn. I det følgende kommer derfor endel praktiske forslag til utførelsen av meditasjonen og noen prinsipielle betraktninger i tilknytning til dens åndelige innebyrd.

## Betydningen av "Det Største Navn"

Betegnelsen «Det Største Navn» brukes ofte i bahá'í-skriftene og med ulike betydninger:

*«Det bør påpekes at Bahá'u'lláh, Bahá, Alláh'u'Abhá, Ya Bahá'u'lláh (sic), ringsten-symbolet og symbolet i arabisk skrift alle korrekt kan betegnes som Det Største Navn.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, 22/1-1964, «Lights of Guidance» nr 571))

I dette kapitlet vil vi med «Det Største Navn» kun sikte til ordet «Alláh'u'Abhá». Formen «Yá Bahá-u'l-abhá» vil også behandles, men i avsnitt 5.3.

«Alláh'u'abhá» er arabisk. (U'en midt i ordet uttales som o i «nord».) Det betyr: «Gud er den herligste». Ordet «Bahá» betyr «herlighet», «lys» og «glans» (tilsvarende det latinske «gloria»). Samtidig viser navnet til Bahá'u'lláh som selv er Guds Ord, mellomledet mellom Guds uerkjennelige vesen og mennesket, kanalen for den Hellige Ånd. Ordet inneholder også mye annen symbolikk som vi ikke her skal gå inn på; ett eksempel på dette er at tallverdien av ordet i følge arabisk numerologi er 9. Ni er det høyeste tallet i det dekadiske tallsystem, og symboliserer derfor den høyeste kraft i universet.

En riktig bruk av dette ordet i meditasjon og påkallelse utløser en stor åndelig kraft.

## Praktiske forslag til utførelse av meditasjonen

Navnet skal sies 95 ganger (= 5 x 19) sammenhengende hver dag. Om dette tallet sier 'Abdu'l-Bahá:

*«Vedrørende resitasjonen av Det Største Navn, - det er nødvendig å fremsi dette nittifem ganger hver dag. Om du med fullkommen glede og duft skulle ønske å si det mer enn nittifem ganger, er dette også akseptabelt.»*

(‘Abdu'l-Bahá, brev til Mrs. Carmichael, 31/10-1910)

Tellingen skjer lettest ved bruk av en rosenkrans eller bønnekjede med 95 perler. Er perlene store, kan kransen dras over det midterste leddet på pekefingeren med tommelen. Er kransen mindre, kan man dra den med langfingeren over tommel og ringfinger, som holdes sammen fingertupp mot fingertupp.

Dersom man ikke har en bønnekrans, kan man telle på fingrene. Hver finger har tre ledd, unntatt tommelen som har to. Dette gir fjorten ledd: Om man dertil tar med fingertuppene gir dette 19 punkter. Teller man til 19 fem ganger får man 95. Tellingen foregår ved at pekefinger først berører tupp, midtre ledd og nederste ledd på tommel, deretter teller tommelen de øvrige fingertupper og ledd ovenfra og ned. Når man har talt alle ledd, bruker man én finger på den andre hånden til å markere at man har fullført de første 19. For hver gang legger man ned en finger, og når den femte fingeren er nede, har man fullført 95 gjentakelser.

### *Sittestilling*

Sitt behagelig, men ikke overdrevent komfortabel, med rett rygg. Om man kan sitte uten ryggstøtte er det bra, men fører dette til anspennelse er det bedre med ryggstøtte.

### ***Fremsigelse***

Det Største Navn kan under meditasjonen sies høyt (med stemmen), eller også sies mentalt, idet man tenker ord-klngen. Skriftene presiserer ikke hvorvidt man bør gjøre det ene eller det andre.

Ordet «resitasjon» benyttes ofte i omtalen av denne meditasjonstypen, og forøvrig også om lesning av Bahá'u'lláhs ord generelt. Det antydes dermed et sunget, snarere enn talt tonefall. Forsøk derfor å «synge» ordet på én eneste tonehøyde. Dette gjør selve klngen av stavelsene i ordet tydeligere.

Øynene kan være åpne eller lukket; heller ikke her sier Skriftene at noe er riktigere enn noe annet. Har man øynene åpne, skal man forsøke å ikke bruke dem aktivt under meditasjonen, men enten la blikket hvile i et punkt eller la dem se ufokusert. Oppmerksomheten skal i første rekke rettes mot ordklngen og Navnets åndelige innebyrd, ikke mot det man ser med øynene.

### ***Forslag for begynnere***

Generelt kan man si at en meditasjon utført mentalt (ikke med stemmen) og med lukkede øyne i sterkere grad vil befordre utviklingen av den «indre hørsel» og den «indre synssans». For den som ikke har meditert mye før på denne måten, kan dette være en viktig oppnåelse. Har man derimot tendens til å drømme seg bort eller fortape seg i tanker under meditasjonen, kan man avhjelpe dette ved å gjenta Navnet høyt, og eventuelt åpne øynene.

Et forslag til deg som vil begynne å utprøve denne meditasjonsformen er at du begynner å meditere ved å si Navnet høyt, for etterhvert å si det svakere og svakere. Så kan du gjenta Navnet mentalt, altså bare tenke ordklngen, for til slutt eventuelt bare å lytte etter Navnet som klinger i sinnet uten anstrengelse fra din side.

### ***Fleksibilitet i utførelsen***

I meditasjonen over Det Største Navn må du synkronisere en kroppslig aktivitet, nemlig tellingen - enten den skjer med bønnekrans eller på fingrene -, med en mental/åndelig aktivitet. Oppmerksomheten skal primært være på Navnet, ikke på fingrene. Du kan spontant ønske å forandre fremsigelsen av navnet: hurtigere eller langsommere, sterkere eller svakere, høyere eller lavere. Vær åpen for dette, - la det skje. Forandrer tempoet seg, må den «fysiske» delen av aktiviteten (tellingen) følge Navnets hastighet. La Navnet bestemme hastigheten, ikke fingrene.

### ***Avvaskelse***

Meditasjonen innledes med avvaskelse av ansikt og hender (se øvelse 1.1)

## **Å glemme alt uten Gud og påkalle hans ånd**

Meditasjonen over Det Største Navn er et hjelpemiddel til å glemme alt uten Gud og til å påkalle hans ånd. Vi kan altså skjelve to aspekter i meditasjonen: én som består i å legge fra seg tanker og bekymringer som holder sinnet i sitt grep, og dermed hindrer oppmerksomheten i helt og udelt å vende seg mot Gud; en annen som består i å rette det indre blikk mot Guds åsyn gjennom påkallelse av Gudskraften. Disse to aspektene er gjensidig forsterkende, og skjønt vi skal behandle dem hver for seg, vil de i praksis være mer sammenvevet.

‘Abdu’l-Bahá understreker viktigheten av et rent og tomt sinn og et hjerte som helt er rettet mot Gud som forutsetning for at Guds inspirasjon skal nå frem:

*«Jeg forsikrer deg nå, o Guds tjener, at dersom ditt sinn blir tomt og rensket for enhver nevnelse og tanke, og ditt hjerte helt tiltrukket til Guds Rike, og du glemmer alt uten Gud og oppnår samkvem («kommunion») med Guds ånd, da vil Helligånden bistå deg med en kraft som vil gjøre deg i stand til å gjennomtrenge*

*alle ting, og en blendende gnist som opplyser alle kanter, en skinnende flamme i himlens zenit vil lære deg det du ikke vet om kjensgjerninger i universet og i de guddommelige læresetninger.»*

(‘Abdu’l-Bahá: «Bahá’í World Faith» s. 369)

Her kommer noen forslag til hvordan å gjennomføre dette i praksis:

### ***Å oppnå tanketomhet***

Vår bevissthet synes å være laget slik at den spontant søker noe å festne seg til; dette kan vi kalle et «objekt». Vanligvis er dette objektet noe vi opplever med sansene. Det kan også være våre egne tanker, forestillinger eller (dag-) drømmer.

Uten et objekt for bevisstheten henfaller vi raskt til søvn eller sløvhet. Å oppnå en tilstand av våken tanketomhet er derfor ikke lett for noen. Men de fleste har nok opplevd at en slik tilstand spontant har inntrådt for eksempel i forbindelse med naturopplevelser.

Meditasjonen over Det Største Navn er en metode for blant annet å oppøve evnen til å nå denne tilstanden. Klangen av Navnet gir bevisstheten et objekt den kan festne seg ved. Gjentakelse av det gjør at sinnet kan falle til ro, i den forstand at vi ikke lenger følger tankerekker eller forestiller oss noe.

Når du gjentar Det Største Navn mentalt skal du altså *lytte* til Navnet slik det klinger i ditt eget sinn. Begynner du å tenke på noe annet, skal du rolig skifte fokus tilbake til Det største navn. Tankene har også en lyd i sinnet. Øv deg på å gi slipp på tanker ved å omfokusere oppmerksomheten fra å lytte til tankene til å lytte til Navnet. Denne omfokuseringen skal du foreta så bløtt og gradvis som mulig og på ingen måte bruke vold på deg selv for aktivt å stenge tankene ute. Er du aktivt avvisende i forhold til dine tanker under meditasjonen, innøver du en fortregende holdning til tankene som lett kan bli en mental uvane. På sikt er resultatet dessuten at tankene vil melde seg med desto større kraft (se Tillegg IV for flere betraktninger om dette).

La heller tankene få gå en stund til mens du varsomt setter lyden av Det Største Navn i sentrum for din oppmerksomhet. På dette viset vil du øve deg på å innta en åpen, aksepterende holdning, og samtidig praktisere løsrivelse på bahá'í-vis, noe som ikke betyr å forkaste eller stenge ute «verden», men snarere fri seg fra de bindinger man har til den, for nettopp å ha det best mulige utgangspunkt for å engasjere seg i ansvarsfull og kreativ handling.

Noen ganger vil du også kjenne bevegelsesimpulser i kroppen under meditasjonen - rykk, risting, svaiing osv. Gi etter for disse impulsene - forsøk ikke å stoppe dem eller hemme dem, men la dem gå, mens du forsøker å la oppmerksomheten være på Navnets klang.

### ***Påkallelsen***

Når du gjennom å lytte til Navnet i en viss grad har oppnådd en avslappet, våken og tanketom tilstand, rett så bevisstheten oppover og utover mot Gud, og bruk navnet til å påkalle Guds ånd. En påkallelse er et anrop som du mentalt retter ut i det åpne rom. Selv om anropet går utover, fra deg henimot himmelske egnere, forblir du selv jordisk, ydmykt åpen. Ordklangen holder du nær deg, dvs. nær din egen kropp. Forbli i rolig, fordomsfri åpenhet mens du gjentar ordet. Dersom tanker melder seg, bruk lyden av navnet til varsomt å gi tankene mindre oppmerksomhet.

Gjennom påkallelsen bringer du deg i det Helliges nærvær.

## **Å holde tronsalens dører åpne**

I setningen som i Kitáb-i-Aqdas følger etter den konkrete anvisningen av meditasjonen, sier Bahá'u'lláh at det således er bestemt av himlenes Skaper da han inntok navnenes troner med majestet og makt. Trolig har denne setningen noe å fortelle oss om innholdet i og utførelsen av meditasjonen. La oss anta at «navnenes troner» er en metafor på Det Største Navn. Dette ordet blir dermed å likne med en trone som «himenes skaper» inntar. Skaperkraften - energien bak universets eksistens og kraften bak all sann inspirasjon - er altså et

sentralt aspekt av dette ordets åndelige betydning. Lar vi ordklangen fylle oss, kropp og sjel, er selve vår bevissthet blitt en trone som Guds ånd kan innta. Når vi så påkaller denne ånden for at den skal innta sin trone, har vi gjort det som i meditasjonen står i vår makt for å rense vår ånd, slik at den himmelske ånd kan manifestere seg der:

***«O lysets sønn! Glem alt uten Meg og søk samvær med Min ånd. I dette finnes Mitt buds innerste mening, vend deg derfor hen til det.»***

***«O tilværelsens sønn! Ditt hjerte er mitt hjem; gjør det rent og hellig, så Jeg kan stige ned i det. Din ånd er stedet for Min Åpenbaring; rens den, så Jeg kan manifestere meg der.»***

(Bahá'u'lláh: «De Skjulte Ord» A16, A58)

Den meditative prosessen kan altså liknes med å forberede tronen for at Guds skaperkraft kan innta den. Å forberede den vil bety å gjøre sinnet ledig, rent og tilgjengelig, gjennom å fri seg fra alle tanker, følelser, dagdrømmer, bekymringer, uro og stress. På denne måten tilkjennegir vi vår villighet til å forsake alle forutfattede meninger og til å åpne oss for Guds ånd. Avvaskelsen vi foretar før meditasjonen, er et symbolsk uttrykk for denne renselsen.

Måten vi foretar denne renselsen av sinnet på under meditasjonen, blir i lengden svært viktig. Dersom vi for eksempel erger oss over at meditasjonen avbrytes av tanker og så setter oss selv under press for å jage dem bort, da risikerer vi å lukke dørene til tronsalen istedenfor å forberede tronen for den himmelske Konges komme. Kanskje stenger vi nettopp den døren som Kongen engang vil gjøre sin entré gjennom. Husk at å fri seg fra tanker ikke er noe poeng i seg selv; vi ønsker å skape et tomrom i oss som igjen kan fylles - av energi, inspirasjon, skaperkraft, kort og godt, av Guds ånd. Vær derfor raus med deg selv; flyt rolig tilbake til gjentakelsen av Navnet uten å stenge deg selv inne med det.

Eller dersom vi sitter i meditasjonen og har forventninger til store åndelige og ekstatiske opplevelser, – dersom vi lager oss et bilde av hva en vellykket meditasjon er og så blir frustrert etter noen måneder eller

år over at vi ikke har fått noe «resultat» av meditasjonen, da har vi i realiteten laget oss en fordom. Kanskje har Kongen allerede vært innom mange ganger, men vi kjente ham ikke igjen fordi vi hadde for mange forutfattede meninger - fordommer kunne vi kalle det - til å ta imot det som kom til oss. Kanskje har Kongen fastsatt et tidspunkt for sitt komme, og har slett ikke tenkt å rette seg etter din utålmodighet. Husk at det i lengden er viktigst å tilegne seg egenskaper som uselviskhet, fordomsfrihet, løsrivelse, tålmodighet og ydmykhet gjennom å bryte bindingen til personlige ideer, forestillinger og følelser. Da må vi også være villig til å legge fra oss ideelle forestillinger om hvordan meditasjonen skal arte seg.

## Å bli en ren kanal for ånden

Skaperkraften som inntar navnenes troner, kan nå og da ytre seg som nyskapende tanke. Også av denne grunn er det viktig ikke å være for restriktiv i sin egen meditasjonsutførelse, ikke lukke seg. Vi skal gi slipp på tankene vi har når vi merker vi har dem, ikke hindre dem i å dukke opp i bevisstheten.

Å gi slipp på de trivielle tankene, særlig de problemfylte, vil de fleste finne lett å motivere seg til; verre er det å gi slipp på tanker vi opplever som inspirerte og skapende. Men til og med i forhold til det vi selv måtte tolke som virkelig inspirasjon, må vi ha et løsrevet forhold. Som nevnt i den generelle innledningen til inspirasjonsfasen kan vi aldri være fullstendig sikre på at inspirasjonen er ren og ikke blandet opp med tanker fra vårt ego. Dersom vi finner at bahá'í-skriftene eller administrasjonen har andre oppfatninger enn vår egen, vil vi få store problemer om vi ikke er blitt i stand til å se på våre egne meninger nøkternt, objektivt og løsrevet.

Å være en ren kanal for ånden er noe Bahá'í-skriftene oppfordrer oss til. En ren kanal er én som ikke holder tilbake det som flyter gjennom den og ikke farger det med sin egen farge; som altså både er istand til å *fylles og å tømmes*, dvs. gi slipp. Ånden skal kunne passere

uhindret igjennom; det kan den ikke hvis vi anser en inspirert tanke for en personlig eiendom, og for eksempel lar det gå prestisje i et synspunkt vi mener vi gjennom inspirasjon er gitt autoritet for å hevde.

Dersom vi føler det er viktig å gjennomtenke gode ideer vi får under meditasjonen, bør vi kort og godt merke oss tankene og ikke forfølge dem videre, og umiddelbart gjenoppta arbeidet med å gjøre Guds trone klar. Etterat vi har fullført de 95 gjentakelsene av Det Største Navn, kan vi heller bruke noen minutter til å gjennomtenke ideen. På denne måten kan vi både ivareta ideen, og øve oss i løsrivelse fra dem.

I «Tillegg IV» vil du finne utdypende betraktninger om nytten, betydningen og utførelsen av meditasjonen over Det Største Navn.

## **Åndelig øvelse 4.4 - «Jeg vitner om min fattigdom og din rikdom»**

*(antydnet i Skriftene)*

Mennesket er ute av stand til å fatte Guds vesen, og om dette vitner Bahá'u'lláh selv svært ofte i sine meditasjoner, som her:

*«De høyeste evner som de lærde har besittet, og samme hvilke de sannheter måtte være som de har oppdaget i sin søken etter din kunnskaps juveler, - de klareste virkeligheter som er skjenket de vise, og samme hvilke skjulte forhold de måtte ha avdekket i sine bestrebelsler for å nå til bunn i din visdoms mysterier, er alle blitt skapt ved hjelp av den åndens genererende kraft som ble innblåst i den Penn dine hender har formet. Hvordan kunne det da være mulig at det som din Penn har skapt, skulle være i stand til å fatte de skatter i din Tro, som du etter din forordning har utstyrt denne Pennen med? Hvordan kan det overhode få kunnskap om fingrene som holder om din Penn, og om de barmhjertige gunstbevisninger*

*som du har inngitt den? Og er det allerede nå ute av stand til å oppnå dette stade, hvordan kan det da bli seg bevisst eksistensen av din hånd som styrer din makts fingre? Hvordan skulle den noensinne kunne fatte din viljes natur, den som besjeler din hånds bevegelser?»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» LVIII)

Guds manifestasjon selv vitner om sin maktesløshet når det gjelder å komme i nærheten av Guds overveldende, innerste vesen. I erkjennelsen av dette bryter Bahá'u'lláh ut i intens lovprisning:

*«Derfor vitner jeg med min sjel, min ånd, med hele mitt vesen, at skulle de som er din helligste enhets daglysninger og manifestasjonene av din transcendentale enhet være i stand til å heve seg oppover så lenge som ditt eget overherredømme vedvarer og din altbetvingende myndighet er til, vil de til sist ikke engang makte å nå frem til forgården til ditt kongesete hvor du åpenbarte glansen av kun ett av dine mektigste navn... Herlig, herlig er din uoppnåelige overhøyhet! Herlig, herlig er ditt Rikes forrang og din makts og ditt veldes edle opphøyethet.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations»)

Ethvert forsøk på å forestille seg Gud er en umulighet. Snart betegnes han som en som er opphøyet over alt og alle, snart beskrives han som «nærmere alle ting enn de er til seg selv». I erkjennelsen av denne maktesløsheten finner vi oss fullstendig utlevert Guds barmhjertighet og nåde:

*«Forherliget, umåtelig forherliget er du, min høyst elskede! Forsåvidt som du har bestemt at den ytterste grense hvortil de som løfter sine hjerter mot deg, kan stige, er bekjennelsen av deres manglende evne til å tre inn i din hellige og altoverskyggende enhets rike, og at det høyeste stade de som ønsker å få kunnskap om deg kan nå, er erkjennelsen av deres fullstendige avmakt i å rekke frem til din forklarede kunnskaps skjulesteder, trygler jeg deg ved denne maktesløshet som er deg kjær, og som du har forordnet skal*

*være målet for dem som har nådd frem til ditt kongesete, og ved stråleglansen fra ditt åsyn som har omsluttet alle ting, og ved energiene i din vilje hvorved hele skaperverket er blitt til, om ikke å holde tilbake din nådes dyrebare skatter fra dem som har søkt deg. Tenn derfor i deres hjerter din kjærlighets fakkell, slik at dens flamme kan fortære alt uten deres underfulle ihukommelse av deg, og slik at intet spor kan bli tilbake i deres hjerter uten de juvellignende vitnesbyrd om ditt aller høyeste overherredømme.»*

(Bahá'u'lláh: «Prayers and Meditations» LVIII)

Bahá'u'lláh antyder her at den Gudskjærlighetens flamme som tennes i menneskehjertet, er selve den kraften som kan bringe oss til erkjennelsen av sann uselvskhet og «intethet». Samtidig er det denne kraften som forbinder oss med Guds barmhjertighet - det eneste i hele universet som kan fylle vår intethet og gi den mening.

Å elske noe så abstrakt, opphøyet og ufattelig som Gud, er imidlertid uhyre vanskelig. Derfor er vi gitt Gudsmanifestasjonen som et fokus for vår kjærlighet og hengivelse:

*«Angående setningen «Han er Gud» som er skrevet over tavlene. Ved dette ord menes at ingen har noen som helst adgang til Den usynlige essens. Adkomsten er stengt og veien ufremkommelig. I denne verden må alle mennesker vende sitt ansikt mot «Ham som Gud skal åpenbare». Han er guddommens demringssted, manifestasjonen av det guddommelige. Han er det ytterste mål, han er den som alle bønnfaller, som alle tilber. Hva som ellers måtte fare gjennom sinnet, er ikke denne essensenes essens og virkelighetenes virkelighet; nei, det er snarere rent tankespinn og følgelig vil det til slutt ende i kategorien av antakelser og gjetninger.»*

(Abdu'l-Bahá: «Star of the West», s. 43. Bind 3, 7/2-1914 Vol. IV no. 18)

Som det fremgår av dette sitatet, representerer og symboliserer Bahá'u'lláh Gud for oss mennesker. Når Bahá'u'lláh forklarer sin egen guddommelighet, er det imidlertid ikke sin egen allmakt og herlighet han fremhever, men derimot sin utslettelse i Gud. Det guddommelige

i Bahá'u'lláh var ikke hans person, men den ånd som besjelet ham og som han overga seg selv og sitt liv fullstendig til:

*«Dette er det stade, hvori man dør i seg selv og lever i Gud. Guddommelighet betyr, når enn jeg måtte nevne det, min fullstendige og absolutte selvutslettelse. Dette er det stade hvori jeg ikke har noen styring over mitt liv eller over min gjenoppstandelse.»*

(Bahá'u'lláh, «Epistle to the Son of the Wolf» s. 41)

Her sier Bahá'u'lláh at hans forening med guddomskraften innebærer at han har frasagt seg kontrollen over sin egen skjebne. Han eier ikke lenger seg selv. Likesom Bahá'u'lláh på sitt stade har latt sin egen vilje dø og latt Guds vilje bli sin, slik kan også vi la vår egen vilje dø, og la Guds vilje bli vår. Lydigheten overfor Guds pakt, etterfølgelsen av Troens lover og forordninger, lojaliteten overfor Troens institusjoner er alle ledd i vår trening i å underkaste oss Guds vilje.

*«O Menneskebarn! Om du så skulle jage gjennom rommets uendelighet og krysse den vidstrakte himmel, vil du allikevel ikke finne ro om du ikke underkaster deg vår befaling og ydmyker deg for vårt Åsyn. »*

(Bahá'u'lláh: «De Skjulte Ord» A40)

At det ikke er Bahá'u'lláhs jordiske personlighet som skal stå i sentrum for vår tilbedelse, fremgår klart av dette sitatet av Shoghi Effendi:

*«Hvis du synes du trenger noen å se for deg når du ber, så tenk på Mesteren. Gjennom ham kan du tiltale Bahá'u'lláh. Prøv så gradvis å tenke på manifestasjonens egenskaper, og på det viset vil et tankebilde svinne bort, for når alt kommer til alt, er det ikke*

***legemet som er tingen. Hans ånd er der og er det essensielle, evigvarende element.»***

(Shoghi Effendi, brev 31/1-1949, sitert i «The Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude»)

Guds vesen er uerkjennelig. Gudsmanifestasjonens fysiske egenskaper er uvesentlige. Tilbake står vi, uten bilder, uten forestillinger, men likevel gjennomsyret av trangen til å tilbe og erkjenne Gud, en virkelighet som alltid vil forbli ufattelig og ugjennomtrengelig.

***«Jeg bevitner, o min Gud, at du har skapt meg til å kjenne deg og tilbe deg. Jeg vitner i denne stund om min maktesløshet og om din styrke, om min fattigdom og om din rikdom. Der er ingen annen Gud enn deg, hjelperen i fare, den selvbestående.»***

(«Bahá'í Bønner» s. 10)

Praktiske forslag til hvordan vi skal nærme oss disse kosmiske realitetene i meditasjon ville her virke meningsløse. De fremgangsmåter i meditasjon som er beskrevet i denne boken, er hjelpemidler til å gå de første trinnene inn i åndens verden. De vil hjelpe oss til å erverve enkelte åndelige evner som vi vil ha nytte av på vår videre ferd mot Gud. Men fattigdommen som kjennetegner Bahá'u'lláhs «syvende dal» kan ikke erverves. Ervervelse og fattigdom er jo uforenlige motsetninger. De siste trinn i veien mot «sann fattigdom og absolutt intethet» må vi selv gå, bare hjulpet av Guds Ord og hans ånd, og vel vitende at alle symboler, begreper og metaforer er utilstrekkelige. Ja til og med vår kjærlighet til Gud kan bli et slør i denne ytterste del av reisen.

***«...dette stade er ytterpunktet av bevissthet og hemmeligheten i den guddommelige ledelse. Det er midtpunktet for mysteriet: «Han gjør hva enn Han vil, og forordner hva enn behager Ham...»***

***«Dette er egnen til den fulle bevissthet, til den ytterste selvutslettelse. Selv kjærlighet er ingen sti som fører til denne region, og lengselen har intet bosted her; og om dette er det sagt «Kjærlighet er et slør mellom elsker og den elskede». Her blir***

***kjærligheten et hinder og et stengsel, og alt uten Ham er blott et slør... For dette er den absolutte forordnings Rike, og det er fritt for alle jordiske egenskaper.»***

(Bahá'u'lláh, «The Seven Valleys and the Four Valleys» s. 57; s. 60)

## *FASE 5 :*

# HANDLING

## **Generelt om handlingsfasen**

### **Forholdet mellom ånd og handling**

For en bahá'í er åndelige aktiviteter som bønn og meditasjon som regel nært forbundet med praktisk handling. Viktigheten av å samstemme liv og lære fremheves ofte og sterkt i bahá'í-skriftene:

*«Det påligger alle mennesker av innsikt og forståelse å beflitte seg på å omsette det som er skrevet, til virkelighet og gjerning.»*

*(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXVII)*

*«Guds sak er som et universitet. De troende er som studenter. Universitetet er grunnlagt for tilegnelse av vitenskap, kunst og litteratur. Hvis vitenskapen ikke er å finne der og vitenskapsmennene ikke er utdannet, oppnår man ikke hensikten*

*med universitetet. Studentene må oppvise resultatene av sine studier i sin atferd og sine gjerninger, ellers har de forspilt sine liv. Nå må vennene leve og te seg således at de bringer større ære og resultater til Guds religion. For dem må Guds sak være en dynamisk kraft som forvandler menneskenes liv, og ikke et spørsmål om møter, komiteer, ørkesløse diskusjoner, unødvendige debatter og politisk manipulering fra snorloftet.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Star of the West» vol. 7, no.18, s.178 sitert i «The importance of deepening our Understanding and Knowledge of the Faith»)

*«Det første å gjøre er å tilegne seg en tørst etter åndelighet, og så leve livet. Lev livet! Lev livet! Lev livet!*

*Måten å tilegne seg denne tørsten på, er å meditere over det fremtidige liv. Studér de hellige ord, les din bibel, les de hellige bøker, studér spesielt Bahá’u’lláhs hellige ytringer. Bønn og meditasjon - bruk mye tid på disse to. Da vil du komme til å kjenne den største Tørst, og da kan du begynne å leve livet!»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Star of the West», vol. 19, no. 3 s. 69)

Shoghi Effendi beskriver med innlysende klarhet det dynamiske samvirke mellom tro på Gudsmanifestasjonen, aktiviteter som bønn og meditasjon, tjeneste i Saken og det å takle de vanskeligheter og prøvelser som møter oss i livet.

*«Når et individ blir bahá’í, er det som faktisk skjer at åndens frø begynner å gro i menneskesjelen. Dette frø må vannes gjennom Helligåndens utstrømninger. Disse åndens gaver mottas gjennom bønn, meditasjon, studium av de hellige ytringer og tjeneste til Guds Sak. Faktum er at tjeneste for Saken er som pløgen som pløyer den fysiske jord der frøene er sådd. Det er nødvendig at jorden pløyes, slik at den kan bli beriket og derved få frøet til å vokse bedre. På nøyaktig samme måte finner utviklingen av ånden sted gjennom at hjertets muld pløyes opp slik at den blir en vedvarende gjenspeiling av Helligånden. På dette vis vokser og utvikler menneskeånden seg i rykk og napp.*

*Det vil naturligvis være perioder med fortvilelse og vansker, og til og med strenge prøvelser; men hvis individet vender seg med*

*fasthet mot Guds-manifestasjonen, studerer nøye hans åndelige lære og mottar velsignelsene fra Helligånden, vil han finne at disse prøvelser og vanskeligheter i virkeligheten har vært gaver fra Gud som hjelper ham til å vokse og utvikle seg.*

*Det er på denne måten du kan se på dine vanskeligheter på tjenestens sti. De er hjelpemidler for at din ånd skal gro og utvikle seg. Du vil plutselig finne at du har beseiret mange av de problemer som plaget deg, og du vil så undre deg over hvorfor de i det hele tatt skulle ha bekymret deg. Individet må helt og fullt sentrere sitt hjerte og sinn rundt tjeneste til Saken, i overensstemmelse med de høye normer som Bahá'u'lláh har satt. Når dette er gjort, vil hærskaene i det høye kommet det mennesket til unnsetning, og alle vanskeligheter og problemer vil gradvis bli overvunnet»*

(Shoghi Effendi, brev 6/10-54; sitert i «Living the Life» s. 47)

Bahá'í troen forutsetter en dynamisk balanse mellom ren tilbedelse og åndelig motivert handling, da ingen av delene kan være fullt ut effektive eller forløsende hverken for individ eller samfunn uten i samspillet med den andre. Denne sannheten er gitt et symbolsk arkitektonisk uttrykk i plasseringen av de såkalte Tilbedelsens Hus («Mashriqu'l-Adhkár») i forhold til de institusjoner som skal bygges rundt disse. Shoghi Effendi forklarer denne symbolikken slik:

*«Men uansett hvor inspirerende selve tanken om bahá'í tilbedelse er, slik denne vil kunne oppleves i det sentrale byggverket i dette opphøyede tempel, kan den ansees hverken som den eneste eller den vesentligste faktor når det gjelder den rolle som Mashriqu'l-Adhkár er forutbestemt til å spille i bahá'í-samfunnets organiske liv, slik Bahá'u'lláh har skissert det. Atskilt fra de sosiale, humanitære, utdannelsesmessige og vitenskapelige aktivitetsområder som kretser rundt sidebygningene til Mashriqu'l-Adhkar, kan bahá'í-tilbedelse, samme hvor opphøyet den er tenkt å være, og uansett hvor glødende lidenskapelig den måtte bli, aldri håpe å utrette noe utover de magre og ofte forbigående resultater som er frembrakt av asketen eller*

*forsamlingen av passive tilbedere. Den kan ikke gi varig tilfredsstillelse og utbytte til tilbederen selv, enn si til menneskeheten generelt, medmindre den omsettes til den dynamiske og utbytterike tjeneste til menneskehetens sak som det er det ypperste privilegium for Mashriqu'l-Adhkar sidebygninger å skulle bistå med å fremme. Ei heller vil de uegennyttige og flittige bestrebelsene til dem som i forgården til Mashriqu'l-Adhkar vil være engasjert i å administrere sakene til det fremtidige bahá'í-samveldet, noensinne bære frukt og lykkes før de bringes i nært og daglig samkvem med de åndelige krefter som har sitt sentrum i og stråler ut fra det sentrale tempel i Mashriqu'l-Adhkar.*

*Intet mindre enn en direkte og konstant interaksjon mellom de åndelige krefter som utgår fra dette tilbedelsens hus midt i Mashriqu'l-Adhkar hjerte, og energiene som bevisst brukes av dem som administrerer dens saker i sin tjeneste for menneskeheten, kan på noen mulig måte frembringe det virkemiddel som er nødvendig for og istand til å fjerne de onder som så grusomt har plaget menneskeheten.»*

(Shoghi Effendi, «Bahá'í Administration» 185-186)

## Viktige områder for handling

I sin seks-punkts fremstilling av hva som var forutsetningene for enkeltmenneskets åndelig vekst (se side 77), var det tre punkter som klart hadde å gjøre med ytre handling. Disse tre områdene er:

*«-Daglig bestrebe oss på å bringe vår atferd mer i samsvar med de høye idealer som fremsettes i læren.*

*-Undervise Guds sak.*

*-Uselvisk tjeneste i arbeidet for Saken og i utførelsen av våre yrker.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, brev til Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'íer i Norge 1/9-83)

Å gifte seg og stifte familie er sterkt anbefalt i bahá'í-skriftene, men det er ingen nødvendig forutsetning for åndelig vekst. Derfor er da

dette heller ikke nevnt i punktene ovenfor. For dem som har en familie, er det imidlertid klart at tjeneste for familien vil rangere høyt på listen over områder for tjeneste. Derfor er det rimelig å ta med familien som et siste felt for handling.

Bahá'í-skriftene inneholder mange idealer og retningslinjer for hvordan vi bør handle. Noen lengre presentasjon av disse er det ikke her plass til; nedenunder presenteres kort noen prinsipper, ordnet etter punktene i sitatet ovenfor:

***«Daglig bestrebe oss på å bringe vår atferd mer i samsvar med de høye idealer som fremsettes i læren»***

*«Den første plikt som Gud foreskriver sine tjenere, er å anerkjenne ham som er hans åpenbarings daglysning og hans lovers kilde, som representerer guddommen både i hans Saks rike og i skapningens verden... Det påhviler enhver som når dette mest opphøyede stadi, denne altoverstrålende herlighets tinde, å overholde enhver forordning fra ham som er verdens attrå. Disse tvillingpliktene er uatskillelige. Ingen av dem kan godtas uten den annen. Således er det forordnet av ham som er den guddommelige inspirasjons kilde.*

*De som Gud har utstyrt med innsikt, vil beredvillig erkjenne at forskriftene fastsatt av Gud, utgjør det ypperste middel til å opprettholde orden i verden og til å gi dens folkeslag trygghet...*

*Si: fra mine lover kan man fornemme den sødmefylte duften av min kledning... Fra min allmektige herlighets himmel har min makts tunge rettet disse ord til min skapning: «Overhold mine bud av kjærlighet til min skjønnhet». Lykkelig er den elsker som har innåndet den guddommelige duften av sin allerkjæreste fra disse ord som er mettet med angen av en nåde som ingen tunge formår å beskrive....*

*Tro ikke at det kun er en lovsamling vi har åpenbart for dere. Nei, snarere har vi brutt seglet på den utsøkte Vin med maktens*

*og styrkens fingre. Dette bevitner det som åpenbarings Penn har åpenbart. Betenk dette nøye, o mennesker med innsikt !»*

(Bahá'u'lláh. «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s. 11-12)

## **De lovene som gjelder for bahá'ier i Vesten i dag, er :**

- loven om obligatorisk bønn (se øvelse 3.1)
- loven om faste (se øvelse 3.2)
- loven om avholdenhet fra alkohol
- loven om ekteskap (troskap i ekteskapet og kysk livsførsel utenfor ekteskapet)
- loven om begravelse
- loven om Huqúqu'lláh – Guds Rett (dvs. betaling av et visst engangsbidrag til Saken beregnet på grunnlag av overskuddsformue)

I tillegg gjelder selvsagt allmenne moralnormer som ikke å stjele, lyve, drepe osv. I en spesiell stilling står forøvrig forbudet mot baktalelse av andre.

Overholdelse av disse lovene er på mange vis basis for den åndelige helsen til en bahá'í. Men utover disse, er det mange andre idealer han/hun også skal arbeide for å realisere:

*«Vær gavmild i velstand og takknemlig i motgang. Vær din nestes tillit verdig, og betrakt ham med et lyst og vennlig ansikt. Vær en skattmester for den fattige, en advarer for de rike, en besvarer av den nødlidendes rop, en beskytter av ditt løftes hellighet. Vær rettferdig i din dom, og varsom i din tale. Vær ikke urettferdig mot noe menneske, og vis saktmodighet overfor alle. Vær du som en lampe for dem som vandrer i mørket, en glede for de bedrøvede, en sjø for de tørstige, en havn for de fortvilte, en*

*støtte og forsvarer for undertrykkelsens ofre. La ærlighet og rettskaffenhet prege alle din handlinger. Vær et hjem for den fremmede, en trøst for den lidende, et styrkens tårn for den flyktende. Vær du øyne for den blinde og et ledende lys for de villfarendes føtter.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh »CXXX)

I ett av sine skrifter regner 'Abdu'l-Bahá opp «*syv egenskaper ved sjeler som har mottatt guddommelig opplysning*» :

- «**Kunnskap. Mennesket må oppnå kunnskap om Gud.**
- **Tro.**
- **Standhaftighet.**
- **Sannferdighet. Sannferdighet er grunnlaget for alle dydene i menneskehetens verden. Uten sannferdighet er fremskritt og suksess i all Guds verdener umulig for en sjel. Når denne hellige egenskap er vel grunnlagt i mennesket, vil alle de øvrige egenskaper også bli virkeliggjort.**
- **Rankhet. Og dette er en av de største guddommelige oppnåelser.**
- **Trofasthet. Dette er også et vakkert trekk ved det himmelske menneske.**
- **Selvutslettelse eller ydmykhet. Det vil si, mennesket må bli selvutslettende i Gud. Han må glemme sine egne selviske forhold slik at han således kan reise seg til offerets stade... Når han oppnår dette stade, vil den Hellige Ånds bekræftelser sikkert og visst nå ham.»**

('Abdu'l-Bahá «Tablets» s. 459; sitert i «The Eternal Quest for God» av Julio Savi, s.125)

### **«Undervise Guds sak»**

Undervisning er en plikt som er foreskrevet alle. En bahá'ís åndelige helse er avhengig av at man engasjerer seg i undervisningsarbeidet. Ett felt i dette arbeidet er å informere andre om

at Troen eksisterer («proklamasjon»), et annet den personlig rettede overbringelse av budskapet til en søkende sjel, et tredje oppfølging og fordyping av nyerklærte troende. Det er videre mange andre aspekter av undervisningsarbeidet forbundet med skriftlig presentasjon av Troen, slik som skriving av artikler og utarbeidelse av annet undervisningsmateriale.

*«Si: Undervis Guds Sak, o bahá's folk, for Gud har foreskrevet for enhver plikten til å forkynne hans budskap, og anser dette for den mest fortjenestefulle av alle handlinger. En slik gjerning kan kun godtas når den som underviser Saken, allerede er fast i sin tro på Gud, den høyeste beskytter, den nådige, den allmektige.*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'llah» CXXIII)

*«Undervisningsarbeidet bør under alle forhold aktivt følges opp av de troende fordi guddommelige bekreftelser er avhengige av dette. Om en bahá'í skulle unnlate å være energisk og helljertet engasjert i undervisningsarbeidet, vil han utvilsomt bli berøvet velsignelsene fra Abhá-Riket. Likevel bør denne aktivitet modereres av visdom - ikke en visdom som fordrer at man skal være taus og glemme denne forpliktelsen, men snarere én som fordrer at man utviser guddommelig overbærenhet, kjærlighet, tålmodighet, en god karakter, og hellige gjerninger. »*

(‘Abdu’l-Bahá: «The Individual and Teaching: Raising the divine Call» s. 12; sitert i «Bahá'í Readings» s. 134)

### ***«Uselvisk tjeneste i arbeidet for Saken og i utførelsen av våre yrker»***

Et viktig felt å engasjere seg i, er oppbygging og administrering av bahá'í-samfunnet:

*«De vanskeligheter og prøvelser det innebærer å påta seg administrative oppgaver, burde langt fra å avstedkomme at den troende fjerner seg fra Sakens arbeide, anspore dem til enda større*

*anstrengelser og en mer virksom delaktighet i det privilegerte arbeide med å løse de problemer bahá'í-samfunnet står overfor...*

(Shoghi Effendi: sitert i «Lights of Guidance» n. 101)

*«Revitaliseringen, utbredelsen og berikelsen av hjemmefronten må i siste instans avhenge av den enkelte troende, som utgjør den grunnleggende enhet i strukturen på hjemmefronten. Jo mer den enkelte som arbeider på hjemmefronten, iherdig anstrenger seg, daglig og metodisk, for å reise seg til større høyder av hengivenhet, av selvfornektelse, og for å bidra, gjennom hjemmefront-pionering til å øke mengden av isolerte bahá'í-sentre, grupper og råd, og for å øke antallet av aktive og helhjertede medlemmer gjennom samvittighetsfulle, omhyggelige og vedvarende bestrebelse på å omvende mottakelige sjeler til den Troen han selv har sluttet seg til, jo før vil de store og mangfoldige prosjekter som er igangsatt utenfor hjemlandet grenser og som nå så desperat roper etter større tilførsel av mennesker og midler, bli forsynt med den nødvendige støtte som vil sikre deres fortsatte utvikling og fremskynde at de til sist bærer frukt.»*

(Shoghi Effendi, «Living the Life» 21/9-47.)

Uselvisk er også viktig i utførelsen av våre yrker. Arbeide er en form for tjeneste for menneskeheten, dersom den utføres i den rette ånd:

*«Enhver av dere er pålagt å engasjere seg i et yrke, slik som håndverk og kunst, handel og liknende. Vi har gjort dette - deres yrke - identisk med tilbedelse av Gud, den ene sanne. Tenk over, o folk, Guds barmhjertighet og hans gunstbevisninger; takk ham derfor morgen og kveld.»*

(Bahá'u'lláh: «Bahá'í World Faith» s.195; )

*«I Bahá'ísaken regnes kunst, vitenskaper og allslags håndverk som tilbedelse.... Kort sagt, enhver anstrengelse og bestrebelse som et menneske gjør av et helt og fullt hjerte, er tilbedelse, forutsatt at dette skjer utfra de høyeste motiver og utfra viljen til å tjene menneskeheten. Å tjene menneskeheten og bidra til å avhjelpe nød*

*og behov blant folket - det er dette som er tilbedelse. Tjeneste er bønn..»*

(«Abdu'l-Bahá's Visdom» s. 118)

**«Alltid ta hensyn til familiens helhet og enkeltmedlemmenes rettigheter»**

Familien er et høyt prioritert område for tjeneste:

*«Bahá'í ekteskap består i at de to partene forplikter seg, den ene overfor den andre, og at sinn og hjerte blir gjensidig forbundet. ...Det sanne ekteskap mellom bahá'ier er dette, at mann og kone bør være forenet både fysisk og åndelig, så at de bestandig kan forbedre det åndelige livet hos hverandre, og glede seg ved evigvarende enhet gjennom alle Guds verdener. Dette er bahá'í ekteskap.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 118; Sitatsamling «Familieliv»)

*«Man må alltid ta hensyn til familiens helhet, og enkeltmedlemmenes rettigheter må ikke krenkes. Rettighetene til sønn, far, mor - ingen av dem må krenkes, ingen av dem må være vilkårlige. Akkurat som sønnen har visse forpliktelser overfor sin far, så har faren likeledes visse forpliktelser overfor sin sønn. Moren, søsteren og andre medlemmer av husholdningen har sine bestemte særrettigheter. Alle disse rettighetene og særrettighetene må bevares, og likevel må enheten i familien opprettholdes. Den enes overlast må betraktes som alles overlast; den enes velvære som alles velvære; den enes ære som alles ære.»*

(«Abdu'l-Bahá», «The Promulgation of Universal Peace» s. 163; Sitatsamling «Familieliv»)

*«O dere kjærlige mødre, vit at i Guds øyne er den beste av alle måter å tilbe ham på, å oppdra barna og lære dem opp i alle menneskehetens fullkommenheter; og ingen edlere gjerning enn denne kan tenkes.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 139; Sitatsamling «Familieliv»)

*«Faren må alltid bestrebe seg på å oppdra sin sønn og gjøre ham kjent med den himmelske lære. Han må hele tiden gi ham råd*

*og formaninger, lære ham rosverdig oppførsel og karakter, sette ham i stand til å motta opplæring på skolen og bli undervist i slik kunst og vitenskap som blir ansett som nyttig og nødvendig.. Sønnen må på sin side vise den ytterste lydighet mot sin far...*

(‘Abdu’l-Bahá, Sitatsamling «Familieliv»)

*«Vokt dere, så dere ikke begår det som vil bedrøve hjertene til deres fedre og mødre. Følg sannhetens sti, som virkelig er en rak sti. Skulle noen gi dere valget mellom muligheten til å gjøre en tjeneste for meg eller en tjeneste for dem, så velg å tjene dem, og la en slik tjeneste bli en sti som leder dere til meg. Dette er min oppfordring og mitt bud til deg. Overhold derfor det som din Herre, den mektige, den nådige, har foreskrevet for deg.»*

(Bahá’u’lláh, sitert i «Familieliv»)

Kvinner og menns likeverd er et særtrekk ved bahá’í-troens lære i forhold til eldre religioner. Kvinner har en viktig rolle å spille i samfunnet, ikke minst fordi dagens sivilisasjon er altfor preget av maskuline verdier. Omdefinering av kvinnens rolle i lys av dette krever handling både fra menn og kvinner.

*«Vit du, o tjenerinne, at kvinner regnes som menns like, i Bahás øyne. Og Gud har skapt hele menneskeheten i sitt eget bilde og etter sin egen liknelse. Det vil si at menn og kvinner begge åpenbarer hans navn og egenskaper, og fra det åndelige synspunkt er det ingen forskjell mellom dem.»*

(‘Abdu’l-Bahá sitert i sitatsamlingen «Kvinner» s.7)

*«Kvinnen må således bestrebe seg på å oppnå større fullkommenhet, etter å bli mannens like i enhver henseende, og etter å gjøre fremskritt over alt, hvor hun har stått tilbake, slik at mannen vil bli tvunget til å anerkjenne hennes likhet med hensyn til evner og dyktighet. ...*

*Guds nåde er for alle og gir kraft til alt fremskritt. Når mennene innrømmer kvinnene likestilling, vil det ikke være nødvendig for dem å kjempe for sine rettigheter!..*

*Kvinnene må gjøre den ytterste anstrengelse for å oppnå åndelig styrke og for å gjøre fremskritt i visdommens og hellighetens dyder, inntil deres opplysning og deres bestrebelse lykkes i å virkeliggjøre menneskehetens enhet.»*

(«Abdu'l-Bahás Visdom» s. 107-108)

*«Før er verden blitt regjert med makt, og mannen har hersket over kvinnen på grunn av sine så vel legemlig som åndelig sterkere og mer pågående egenskaper. Men nå begynner det å bli annerledes. Makten taper sitt herredømme, og åndelig årvåkenhet, intuisjon og egenskaper som kjærlighet og tjenestevillighet, som er kvinnes styrke, får overtaket. Den nye tid blir derfor mindre maskulin og mer gjennomtrengt av kvinnelige idealer, eller for å uttrykke det mer korrekt: de maskuline og feminine elementer i sivilisasjonen kommer til å bli bedre avbalansert.»*

(«Abdu'l-Bahá sitert i sitatsamlingen «Kvinner» s.15)

*«Prinsippet om likeverdighet mellom mann og kvinne, som de andre læresetningene i Troen, lar seg innarbeide på en virkningsfull og allmenn måte hos vennene når det anvendes i sammenheng med alle de andre sidene av bahá'í-livet. Forandring er en utviklingsprosess som krever tålmodighet med en selv og andre, kjærlig oppdragelse og tid, i takt med at de troende utdyper sin viten om troens prinsipper, gradvis oppgir seiglivet tradisjonelle holdninger og i økende grad tilpasser sine liv til Sakens forenede læresetninger.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus sitert i sitatsamlingen «Kvinner» s.60)

---

Denne innledningen har gitt en kortfattet og ufullstendig oversikt over de viktigste idealer en bahá'í er ment å arbeide for å gjennomføre i handling. Disse idealene kan bare realiseres på en riktig måte dersom den enkelte bahá'í bevisst setter seg som mål å gjøre det. Riktig handling blir da resultat av en kontinuerlig prosess hos den enkelte. De åndelige øvelsene som følger, er ment å skulle stimulere og forme denne

prosessen. Ettersom resultatet av prosessen, det å realisere Troens idealer, er klart beskrevet i bahá'í-skriftene, vil de åndelige øvelsene som presenteres i det følgende, først og fremst sette fokus på *hvordan* vi kan gå frem i det daglige, - med hvilke indre *holdninger* og *motiver* vi bør handle og på hvilken måte vi kan få med oss den åndelige kraften i alt vi foretar oss. Det sier seg selv at en slik fremstilling slett ikke kan bli fullstendig, og den enkelte vil sikkert kunne komplettere den med forslag på basis av egne erfaringer, studier i Skriftene og annen relevant litteratur.

## Åndelig øvelse 5.1 – Selvransakelse

(omtalt i Skriftene)

### Generelt om selvransakelse

Bahá'í skriftene gir oss mange idealer og normer for hvordan vi kan handle bedre og riktigere. Dette hjelper oss å ha et klart bilde av hvilke mål vi kan sette oss i vår personlige utvikling. Bahá'í skriftene kan i så måte sammenliknes med et kart over det åndelige landskap. Det hjelper oss å holde oversikt, det gir oss en visjon over mål å nå, veier å gå. Men forutsetningen for at et kart skal kunne være til nytte, er at vi vet hvor vi selv befinner oss i virkelighetens verden. Dersom vi ikke vet hvor vi selv befinner oss, kan vi lett komme til å stikke ut en gal kurs på kartet. Det er altså ikke nok å ha et riktig ideal, vi må også tilegne oss den selvinnsikten som skal til for å praktisere idealet. Her er det at selvransakelse og selvrefleksjon kommer inn som selve bindeleddet mellom ideal og handling. Så viktig er det med selvransakelse at Bahá'u'lláh oppfordrer oss til å foreta den daglig:

*«O tilværelsens sønn! Ransak deg selv hver dag, før du kalles til regnskap, for døden skal komme over deg uten varsel, og du skal trekkes til ansvar for dine handlinger.»*

(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord», A32)

*O åndens sønn! Høyst av alt elsker jeg rettferdighet; vend deg ikke bort fra den hvis du søker meg, og forsøm den ikke, så jeg kan ha tillit til deg. Ved dens hjelp skal du se med dine egne øyne og ikke gjennom andres øyne, og få visshet ved din egen kunnskap og ikke gjennom din nestes kunnskap. La ditt hjerte dvele ved dette - hvorledes du bør være. Sannelig, rettferdighet er min gave til deg og tegnet på min kjærlige omsorg. Vend derfor ditt blikk mot rettferdigheten.*

(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord», A2)

Med 'rettferdighet' menes i dette sitat sannsynligvis ikke håndhevelsen av samfunnsmessige lover som innebærer straff og belønning for henholdsvis dårlige og gode gjerninger. Det menes at det enkelte menneske må søke et mest mulig nøytralt og objektivt ståsted i seg selv for å vurdere sine handlinger utfra den etiske norm som bahá'í-skriftene trekker opp.

Selvransakelse må vi foreta med egne ord, ikke med ord fra Skriftene. Det er selvets bok vi må lese. Det vi her leser, må vi sammenholde med idealet fra Skriftene. I selvransakelsen gir vi uttrykk for hva vi er opptatt av, hvilke tanker og drømmer som engasjerer oss, og hvor vi står i forhold til en norm eller et ideal. Gjennom å praktisere selvransakelse øver vi oss i sannferdighet, pålitelighet og ydmykhet. Redsel for ikke å leve opp til Troens høye idealer må aldri forlede oss til å forsøke å skjule for oss selv eller Gud hva vi *faktisk* tenker, føler og gjør.

Praktisering av selvransakelse er ikke bare en nødvendig forutsetning for det enkelte menneskets åndelige vekst, den er like nødvendig for å holde enheten i samfunnet. For skulle vi bli mer opptatt av å forbedre våre medmenneskers feil enn våre egne, vil en atmosfære av avstandstagen og kritikk raskt spre seg i samfunnet. Den kjærlighetsfulle aksepten av andre både med deres gode og svake sider vil bli skadelidende, og denne aksept er selve hjørnesteinen i enheten mellom mennesker. De følgende sitater underbygger dette:

*«O tilværelsens sønn! Hvordan kunne du glemme dine egne feil og bry deg med feilene hos andre? Enhver som gjør dette, skal forbannes av Meg.»*

(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord», P26)

*«O Menneskebarn! Tal ikke om andres synder så lenge du selv er en synder. Dersom du overtrer dette bud, skal du forbannes, og dette bekrefter Jeg.»*

(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord», P27)

*«Ikke noe emne er sterkere understreket i bahá'í læren enn nødvendigheten av å avstå fra å finne feil ved andre og å drive med baktalelse, mens man samtidig alltid må være ivrig etter å oppdage og rykke opp med roten egne feil og overkomme egne svakheter.»*

(Shoghi Effendi, 12/5-25 sitert i «Living the Life»)

*«Bestreb dere dag og natt på å fostre enheten dere imellom i størst mulig grad. La deres tanker dvele ved deres egen åndelige utvikling, og lukk øynene for skrøpeligheiene til andre sjeler.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 203)

## **Refleksjon over hva man bør gjøre før døden kaller en til regnskap**

*(omtalt i Skriftene)*

I sitatet fra «De Skjulte Ord» i avsnittet ovenfor, ber Bahá'u'lláh hver og en av oss ransake oss selv *«hver dag, før du kalles til regnskap, for døden skal komme over deg uten varsel, og du skal trekkes til ansvar for dine handlinger.»* Mange har opplevd å se sitt liv og sine prioriteringer i helt nytt lys etter at de har vært konfrontert med dødens realitet. De kan ha overlevd en faresituasjon, vært dødssyke eller ha opplevet et annet menneskes død på nært hold. Livet etter en slik opplevelse kan da ha kommet i et helt annet perspektiv. Ting som før kan ha syntes

som store og viktige, kan nå virke som bagateller. Nye ting kommer frem og føles som viktige å gjennomføre før man selv må forlate livet.

Dette ordet fra Bahá'u'lláh kan tjene som en påminnelse til oss alle om å ta opp livet vårt daglig til betraktning i dette perspektivet. Er jeg beredt til å dø i morgen, har jeg fred med meg selv og mine medmennesker, bruker jeg min tilmålte tid på jorden til de tingene som virkelig betyr noe?

### ***Forslag til utførelse av meditasjonen:***

Ta et papir, skriv ned noen av de viktigste tingene du føler du bør gjøre i løpet av livet ditt. Hva er det aller viktigste? Det nest viktigste?

Disse målene kan være store mål, du når dem ikke ved et skippertak. Hva kan du gjøre i dag og i morgen som ville være et skritt i den retningen du vil gå? Skriv ned. Fortsett å minne deg selv om disse hovedprioriteringene i dine daglige selvransakelser, og ha som mål at du hver eneste dag må bevege deg, om aldri så lite, i riktig retning.

## **Omlegging av vaner**

*(antydning i Skriften)*

Å legge om dårlige vaner er av det viktigste arbeid vi kan gjøre for å bli mer egnet til å gjenspeile guddommelige egenskaper i våre liv. Den daglige selvransakelsen bør tas i bruk for å utvikle oss selv og forbedre vår atferd, og kan utføres slik som her foreslått:

«Den eneste måten du bevisst kan styre den åndelige utviklingen av ditt liv på, er å konstatere hvor du nå er og sette dette i forhold til hvor du ønsker å være en gang i fremtiden. At vi skal vurdere vår egen åndelige tilstand - bringe oss selv til regnskap hver dag - er en integrert del av vårt ansvar overfor Pakten. Selvransakelse er derfor grunnlaget for ethvert bevisst forsøk på åndelig utvikling. Den er selve kjennetegnet på en moden person. De følgende skritt foreslås for å hjelpe deg til å sette i gang med en vurdering

av din egen åndelige tilstand og bestemme hva du vil gjøre for å forbedre den.

1. Still deg spørsmål i likhet med de følgende; et klart og ærlig svar på hver av dem er ledd i den selvransakelse som er forutsetningen for at du kan legge en handlingsplan for å forbedre den åndelige kvaliteten i ditt liv.
  - Hva føler du generelt overfor ditt liv? Overfor hvordan du bruker dine energier nå for tiden? Overfor hvordan du makter ditt ansvar i ulike sammenhenger (som samfunnsmedlem, som foreldre, som familiemedlem, som yrkesmenneske osv.)
  - Hvilke sider av ditt liv volder deg problemer?
  - Hvordan reagerer andre mennesker på deg? Antyder de at de liker å være sammen med deg? Gir de uttrykk for verdsettelse av det du gjør? Forsøker de å unngå deg? Trenger de seg på deg? Kritiserer de deg alltid?
  - Hvordan vurderer du deg selv i forhold til de gode egenskaper 'Abdu'l-Bahá sier vi skulle tilegne oss?
2. Velg ett eller flere av dine atferdsmønstre (vaner) som du vet ikke er i samsvar med Guds hensikt for mennesket. Dette er et mønster for energibruk som du mener du burde forandre. Med andre ord, ikke å være åndelig betyr å bruke energi på måter som ikke er i samsvar med Guds hensikt for mennesket.
3. Bestem deg for å slutte med å bruke energi på atferdsmønstre som representerer en ikke-åndelig vane.
4. Bestem deg for hvilket atferdsmønster (vane) som skal erstatte den. Dette er et viktig skritt. Å rett og slett bestemme seg for ikke å gjøre noe, er vanligvis bare halvparten av arbeidet. Hvis du slutter med å bruke energi på en vane du vil kvitte deg med, vil denne energien fremdeles være tilgjengelig for deg og burde sannsynligvis bli kanalisert til et atferdsmønster som erstatter den uønskede vane. Det er lettere å forandre seg hvis energi

som trekkes tilbake fra ett atferdsmønster, omkanaliseres til et nytt mønster som er i samsvar med Guds hensikt med mennesket.

5. Din intensjon å skape deg en ny vane bør du fortsette å holde i bevisstheten gjennom daglige bønner og ved å gjenta ditt forsett hver morgen før du starter dagen, og deretter utover dagen med jevne mellomrom.
6. Spør deg selv hver aften om hvordan du gjennomførte ditt forsett. Øv for ditt indre blikk hva du vil foreta deg neste dag for å gjøre det bedre. Å innøve nye atferdsmønstre bør bli et viktig element av din meditasjon, og bør også tas med i dine bønner.
7. Det aller viktigste er likevel å innøve det nye atferdsmønsteret i det virkelige liv. Når du innøver de nye atferdsmønstrene, blir disse til nye vaner som erstatter gamle. Enhver ny, åndelig vane som erstatter en gammel, ikke åndelig vane er en milepæl i din åndelige utvikling. Utviklingen skjer gradvis, litt etter litt.
8. Uttrykk i bønnene dine den takknemlighet du føler for fremskritt du gjør.»

(Daniel Jordan «Comprehensive Deepening Program. A process for personal transformation» Transcript for the cassette tapes s. B6-B8)

## Vurdere dagsforløpet

*(dette underpunktet er ikke antydnet i Skriftene)*

Å se gjennom hver dag som gikk, kan være en nyttig ting å gjøre om kvelden eller ettermiddagen. Ta gjerne for deg hendelsene i omvendt rekkefølge, først det som nettopp skjedde, så de tidligere hendelsene; da bryter du årsakskjeden i forløpet, og det blir kanskje lettere ikke å spore av og bli fanget i en mer dagdrømmende tilstand der du ikke lenger reflekterer bevisst. Det er også mulig å gjøre en slik refleksjon mens du går deg en tur. Merk deg de situasjonene som vakte sterke følelser i deg, merk deg selve følelsene - hvor de f.eks. har sin rot

i kroppen, tenk over om du har forstått situasjonen riktig eller om det er andre mulige måter å forstå den på, tenk over om hvordan du vil forholde deg neste gang en liknende situasjon oppstår i lys av de atferdsnormer som bahá'í-skriftene trekker opp.

Å skrive dagbok kan være en god hjelp i enkelte livsfaser. Du trenger ikke skrive ned små trivialiteter; det er de følelsesmessig og åndelig betydningsfulle hendelsene du må merke deg. Gjennom dagbokskrivning kan du lettere komme i et bevisst forhold til hva du tenker om livet ditt, og ved å bla tilbake i den kan du etterhvert se større linjer i din egen utvikling. Dette kan gi deg styrke til å treffe mer bevisste beslutninger og valg i det daglige.

## Å «megle» mellom motstridende viljer i en selv

*(dette underpunktet er ikke antydnet i Skriftene)*

Det kan være mange viljer i et menneske. Vi kan ha et bevisst og oppriktig ønske om en viss type handling. Men ofte gjennomfører vi ikke forsettet; vi handler i strid med vårt forsett, i strid med vår bevisste vilje. Det vi da gjør, springer også ut fra en vilje i oss, - én som faktisk viste seg å være sterkere enn vår bevisste vilje. Denne mer eller mindre ubevisste vilje er *også* en del av deg selv som individ, og *du* står ansvarlig for konsekvensene både av dine bevisste og ubevisste valg. Når Bahá'u'lláh, ofte i sterke ordelag, gir en befaling til mennesket, er det ikke bare det bevisste mennesket han snakker til; like mye retter han sin befaling mot vårt ubevisste selv. Dette må vi åpne oss for. Vi er ansvarlige for å gjøre oss kjent med og derigjennom mestre våre mer ubevisste viljer for etterhvert å bli et helt og integrert menneske istand til å handle med et rent motiv. Et menneske som bevisst erkjenner at det ønsker å gjøre slik og slik (f.eks. som de hellige Skriftene oppfordrer ham til), men som i virkeligheten handler på en annen måte, har en stor utfordring i sin åndelige vekst, og det er viktig å gripe denne riktig an. Det kan fort komme i konflikt med seg selv og denne konflikten kan

i mange tilfeller være ødeleggende; for når et menneske kommer i disharmoni med seg selv, utsetter det seg selv for faren for indre splittelse, nevroser eller hykleri. Dets problemer kan også spre seg til andre.

Psykologen Erich Blumenthal, som har skrevet flere bøker om personlig utvikling utfra et bahá'í-perspektiv, foreslår følgende fremgangsmåte:

«Uten bevisst å innse det treffer vi oftere beslutninger i den emosjonelle sfæren enn i den fysiske. Den følgende generelle teknikk ble utviklet med dette for øye. Dette illustrerer vi her med søvnløshet som eksempel. En kvinne ligger i sengen og innser plutselig at hun har ligget der ganske lenge uten å sovne. Hvis hun på dette tidspunkt sier til seg selv at det nå er på høy tid å sovne fordi hun må stå opp tidlig neste dag og gå på arbeidet, og så forsøker å tvinge seg ved å si til seg selv 'Nei, nå må jeg jammen sovne', vil dette sannsynligvis gjøre at søvnløsheten for alvor setter inn, fordi hun nå er i konflikt med seg selv...

Før hun kan komme noen vei, må hun innse at hun selv beslutter seg for å sove eller ikke. Det er *hennes* søvn. Dersom hun ikke sovner, betyr dette at hun ikke ønsker å sovne. Dette lyder naturligvis paradoksalt, fordi hun tror det er i hennes egen interesse å sovne. Men vi må skjelne mellom den bevisste fornuftsmessige og den ubevisste viljen. Hvis fornuften sier til den søvnløse at hun nå må falle i søvn, og hun likevel ikke gjør det, må det antas at hennes ubevisst vilje er den sterkeste av de to. Siden det ikke er noen grunn til å bekjempe den, må hun aller først godta sin beslutning ikke å sovne, for å unngå denne håpløse konflikten med seg selv.

Det neste skritt for henne er å erkjenne at dersom hun kunne velge ikke å få sove, kan hun også velge å sove. For å unngå konflikt med seg selv må hun først distansere seg fra situasjonen ved mentalt å gå ut av seg selv. I fantasien

kan hun forestille seg at hun sitter på en stol ved siden av sengen og betrakter seg selv liggende der. Hun er på dette tidspunkt ikke lenger engasjert i problemet om hun skal sovne eller ikke; istedenfor ønsker hun objektivt å bestemme om hun egentlig ønsker å sove eller ikke (dvs. om hennes bevisste eller ubevisste vilje er den sterkeste). Klarer hun det - og alle kan lære seg til det - kan det hende at hun plutselig sovner.

Dette er slik som prosessen ser ut når vi bryter den ned i trinn:

1. Jeg er fremdeles våken, hvilket betyr at jeg har besluttet meg for å ikke sovne, for det er jo slik at et menneske gjør det det ønsker.
2. Jeg må godta denne beslutningen fordi intet i verden kan endre den.
3. På den annen side kunne jeg også bestemme meg for å sovne.
4. Nå vil jeg gå tilbake, betrakte meg selv og finne ut hva jeg egentlig ønsker: ønsker jeg å sovne, eller ønsker jeg å forbli våken?»

(Erik Blumenthal, «The Way to Inner Freedom», s. 90 - 92)

Denne teknikken er nyttig i mange andre situasjoner enn søvnløshet der man handler på måter man ikke ønsker og som ikke er riktige eller hensiktsmessige. Men den virker ikke i alle tilfeller; ens ubevisste vilje kan ha motiver man ikke har forstått, og dersom man vil gå videre, fordrer det at man finner ut enten hva man vinner på å bibeholde et uhensiktsmessig handlingsmønster, eller også om det er visse mønstre man har lært før i livet og som man av en eller annen grunn er ute av stand til å legge bak seg. Grunnlaget for å forandres er uansett erkjennelsen av at du faktisk kan ha to viljer, og at du er villig til å godta også din ubevisste vilje som *din*, og *respekttere den* som en del av deg selv.

## Åndelig øvelse 5.2 – Bønn og handling

*(omtalt i Skriften)*

Det følgende er basert på et pilgrimsnotat fra Ruth Moffat og gir et godt eksempel på en dynamisk, handlingsrettet bruk av bønn:

«Da forfatteren av dette (Ruth Moffat) var i Haifa, gav Sakens elskede Beskytter henne den mest kortfattede, fullstendige og virkningsfulle oppskrift på bønnens dynamikk. Etter å ha uttalt at man blant vennene bør understreke behovet for bønn og meditasjon, sa han at vi kunne bruke disse fem trinnene hvis vi hadde et problem av noe slag som vi ønsket løsning på eller bistand til.

Første trinn: Be og mediter over det. Bruk Gudsmanifestasjonens bønner, ettersom disse har den største kraft. Forbli så i kontemplasjonens stillhet i noen minutter.

Annet trinn: Kom frem til en beslutning og hold fast ved den. Denne beslutningen fødes gjerne under kontemplasjonen. Den kan synes nesten umulig å gjennomføre, men dersom den synes å være et svar på en bønn eller en måte å løse problemet på, ta straks det tredje trinn.

Tredje trinn: Ha besluttsomhet for å gjennomføre beslutningen. Her er det mange som svikter. Den spirende beslutningen visner hen, og istedenfor å vokse til besluttsomhet, blir den til en vag lengsel. Når besluttsomheten er født, ta straks det neste trinn.

Fjerde trinn: Ha tro og tillit til at kraften vil flyte gjennom deg, til at den rette vei vil vise seg, til at døren vil åpne seg, til at den rette tanken, den rette beskjed, det rette prinsippet eller den rette boken vil bli gitt deg. Ha tillit, og det rette vil komme når du trenger det. Derfor, når du reiser deg fra bønn, ta straks det femte trinn.

Femte trinn: Så, sa han til slutt, HANDLE, handle som om det allerede var blitt besvart. Handle med utrettelig, uopphørlig energi. Og mens du handler, vil du selv bli en magnet som vil trekke mer kraft til ditt vesen, inntil du blir en utilstoppet kanal som lar Guds ånd passere gjennom deg.

Mange ber, men venter ikke for å utføre andre halvdel av første trinn. Noen som mediterer, kommer frem til en beslutning, men makter ikke å holde fast ved den. Få har besluttsomhet til å gjennomføre beslutningen, enda færre har tilliten til at de rette tingene vil komme til dem når det trengs. Men hvor mange husker å handle som om alt er blitt besvart? Hvor sanne er ikke ordene: «Større enn bønneren er den ånd hvori den ytres» og større enn måten den ytres på, er den ånd den utføres med.»

(«Principles of Bahá'í Administration» s.90)

## Åndelig øvelse 5.3 – Skuddbønn

(omtalt i Skriftene)

For å få med oss den åndelige kraften inn i dagliglivet og nyttiggjøre oss kraften i handling, kan vi ha behov for raskt å knytte kontakten med den åndelige verden. Noen lang bønn har vi som regel ikke mulighet til; kanskje er vi i en situasjon som krever vårt mentale nærvær og konsentrasjon. Men et kort bønnerop, en rask påkallelse skutt inn mellom to tanker, vil vi alltid kunne ha tid til. Vi er gitt to slike bønnerop:

*Ya bahá-u'l-abhá! (O du herligste av de herlige!)*

*Ya alí-u'l-alá! (O du mest opphøyede av de opphøyede!)*

Det siste bønneropet har Beskytteren i sitt budskap til de internasjonale konferansene i 1953 kalt et «stridsrop» for undervisere og pionerer. Dette bønneropet kan også sees på som rettet til Báb, mens Ya bahá-u'l-abhá er en påkallelse rettet til Bahá'u'lláh.

## Åndelig øvelse 5.4 – Påkallelse av Guds beskyttelse

(omtalt i Skriftene)

### Bønn for beskyttelse

(antydnet i Skriftene)

Før vi begir oss inn i situasjoner som medfører fare eller usikkerhet, vil mange føle betryggelse ved å forberede seg med bønn om Guds beskyttelse.

Báb har åpenbart en kraftfull bønn/meditasjon for beskyttelse. Bønnen er skrevet ned i form av et pentagram, altså som en femkantet stjerne. Den femkantede stjernen tolkes ofte som symbolet på det perfekte mennesket. I dette tilfellet er det også mulig å tenke det slik at kroppen til den som ber, er omsluttet av denne beskyttende formen. I slutten av bønnen er det flere referanser til retninger som også orienterer seg i forhold til menneskekroppen. Forslag: Fremsi slutten av bønnen med armer og ben utstrakte slik som i den femkantede stjernen, mens oppmerksomheten rettes mot de ulike kroppretninger etterhvert som disse antydes i teksten.

*«I Guds navn, den overveldende storhets Herre, den altbetvingende. Helliget være Herren som har kilden til herredømme i sin hånd. Han skaper hva han enn vil ved sitt befalingsord «bli» og det blir. Hos ham har all øvrighetsmakt ligget til nå, og hos ham skal den forbli heretter. Han gjør seierrik hvem han enn vil gjennom sin befalings kraft. Han er i sannhet den sterke, den allmektige. Ham tilhører all herlighet og velde i åpenbarings og skapnings riker og i hva som enn ligger mellom dem. Sannelig, han er den mektige, den overmåte herlige. Fra evighet har han vært kilden til ubetvingelig styrke, og det skal han til evighet forbli. Han er sannelig maktens og kraftens Herre. Alle himmelens og jordens riker og hva som enn er mellom dem, tilhører Gud, og hans*

*kraft er alle ting overlegen. Alle skatter på jorden og i himmelen og i alt mellom dem tilhører ham, og hans beskyttelse omfatter alle ting. Han er skaperen av himmelen og jorden og hva som enn ligger mellom dem, og han står i sannhet som vitne til alle ting. Han er dommens Herre for alle som bor i himmelen og på jorden og i hva som enn ligger mellom dem, og Gud er sannelig snar i sin dom. Han fastsetter det mål som er tildelt alle som er i himmelen og på jorden og i alt mellom dem. Etter eget behag skjenker han gaver, gjennom sin befalings kraft. I sannhet omfatter hans nåde alt, og han er den allvitende.*

*Si: Gud er meg nok; han er den som i sitt grep holder altets rike. Gjennom kraften hos sine hærskarer i himmelen og på jorden og hva som enn ligger mellom dem, beskytter han hvem han enn vil blant sine tjenere.*

*Umåtelig opphøyet er du, o Herre! Beskytt oss mot det som ligger foran oss og bak oss, over våre hoder, til høyre, til venstre, under våre føtter og på enhver annen side av oss. Sannelig, din beskyttelse av alle ting svikter aldri.»*

(Báb, «Bahá'í-bønner» s. 33)

## **Beskyttelse mot skremmende naturfenomener**

*(omtalt i Skriftene)*

I Kitáb-i-Aqdas åpenbarer Bahá'u'lláh et vers som erstatter et formular i Islam som skal fremsies i tider for naturfenomener som forårsaker frykt, slik som jordskjelv. Fremsigelse av dette verset er ikke obligatorisk. Verset lyder:

*«Herredømmet ligger hos Gud, Herren over det sette og det usette, skapningens Herre.»*

(«Ordnet oversikt over lovene og forordningene i Kitáb-i-Aqdas» s.59)

## Åndelig Øvelse 5.5 – Rådslagning

(anbefalt i Skriftene)

*«Det største vesen sier: Den guddommelige visdoms himmel er opplyst av to lyskilder: rådslagning og barmhjertighet. Rådfør dere sammen i alle saker, for så vidt som rådslagning er ledelsens lampe som viser vei og skjenker forståelse»*

(Bahá'u'lláh, sitert i «Consultation: A Compilation»)

Frukten av meditasjon basert på Guds Ord er at det enkelte menneske blir inspirert til å handle riktigere. Skjønt inspirasjon og veiledning fra Skriftene er det mest sentrale i denne sammenheng, inntar rådslagning som hjelpemiddel for å finne frem til den rette løsningen på et problem en spesiell rolle i bahá'í-religionen. Ikke bare er det slik at det enkelte mennesket kan finne frem til svar på enkelte av sine problemer gjennom rådslagning; hele bahá'í-administrasjonen er gjennomsyret av rådslagningsprinsippet.

Rådslagning er en prosess som tiltrekker guddommelig inspirasjon og bekreftelser. «*Sannelig, Gud elsker dem som arbeider i grupper*» sier 'Abdu'l-Bahá (Bahá'í World Faith s. 401). Gjennom rådslagning kan vi finne svar på spørsmål som det ikke ville være mulig for oss å besvare alene. På denne måten belyser rådslagning i praksis viktigheten av enhet.

*«Hensikten med rådslagning er å vise at manges synspunkter utvilsomt er å foretrekke fremfor ett enkelt menneskes, liksom flere mennesker selvsagt har større styrke en ett menneske alene. Således er rådslagning godtatt i Den allmektiges nærvær, og er blitt pålagt de troende, slik at de kan rådføre seg i vanlige og personlige saker, såvel som i saker av allmenn og universell natur.»*

('Abdu'l-Bahá, sitert i «Consultation, a Compilation»)

Sannhetsgehalten av svarene som gis i rådslagningsprosessen er avhengig av kvaliteten av rådslagningen, og denne avhenger igjen av modenheten til dem som rådslår sammen. Rådslagning er ingen teknikk som kan anvendes mekanisk og garantere et godt resultat; den

er en kunst som fordrer en spesiell innstilling og ferdighet av dem som deltar. At vi alle utvikler ferdighet i denne kunsten, er en vesentlig del av det å legge grunnen for en ny og bedre verdensorden. Men ikke nok med det: dette gir hver og én en enestående sjanse til personlig vekst. Denne vekstprosessen innebærer at vi bestreber oss på å tilegne oss egenskaper som kjærlighet og lojalitet, løsrivelse og integritet, renhet i motiv, åpenhet for andres synspunkter, mottakelighet for inspirasjon, omsorg og en høvisk fremferd.

*«Bahá'íene må strebe etter å utvikle dyktighet i bahá'í-rådslagningens vanskelige, men høyst berikende kunst, en prosess som krever stor selvdisiplin hos alle medlemmene og full tillit til Bahá'u'lláhs kraft.»*

(Brev fra Det Universelle Rettferdighetens Hus 30/7-72; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

## **Rådslagning – grunnvollen i den nye verdensorden**

Åpenhjertig og frimodig rådslagning er selve grunnvollen i Bahá'u'lláhs nye verdensorden.

*«La oss huske at i Sakens rot ligger prinsippet om individets ubestridelige rett til å uttale seg, hans frihet til å uttrykke sine tanker og fremsette sine synspunkter.»*

(Shoghi Effendi, «Principles of Bahá'í Administration», s.44)

Ånden av åpen og tillitsfull rådslagning skal være selve grunntonen i Guds Sak:

*«La oss ha i mente at grunntonen i Guds Sak ikke er diktatorisk autoritet, men ydmykt fellesskap, ikke vilkårlig makt, men ånden av frimodig og kjærlig rådslagning. Intet mindre enn ånden til en sann bahá'í kan håpe på å forsone prinsippene av barmhjertighet og rettferdighet, av frihet og underkastelse, av individets ukrenkelige rettigheter og selvutslettelse, av årvåkenhet, diskresjon og*

***vaktsomhet på den ene siden, og kameratskap, oppriktighet og mot på den annen.»***

(Shoghi Effendi, «Bahá'í-Administration» s.64; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

For dem som har privilegiet og ansvaret å sitte på lokale eller nasjonale åndelige råd, eller på en komité, er det en plikt ikke bare å rådslå med bahá'íene de treffer på rådsmøtene, men også å rådslå med samfunnsmedlemmene, for på denne måten å gjøre dem delaktig i rådets arbeid, og samtidig dra nytte av den innsikt som enkeltmedlemmene måtte sitte inne med.

*«Pliktene til dem som vennene samvittighetsfullt og i frihet har valgt som sine representanter, er ikke mindre viktige og bindende enn forpliktelsene til dem som har valgt dem. De har som funksjon ikke å diktere, men å rådslå, og å rådslå ikke bare seg imellom, men så mye som mulig med vennene som de representerer. De må ikke anse seg selv som annet enn valgte redskaper for å bidra til en effektiv og verdig presentasjon av Guds Sak. De bør aldri la seg forlede til å tro at de selv er de sentrale smykker på Guds Saks legeme, at de egentlig er andre overlegne i ferdighet eller fortjeneste, eller at det bare er de som kan fremme Troens lære og prinsipper. De bør tilnærme seg sin oppgave med den ytterste ydmykhet, og gjennom sin åpenhet, sin høyt utviklede rettferdighetssans og pliktfølelse, sin oppriktighet, sin fordringsløshet og sin helhjertede hengivenhet til vennenes, Sakens og menneskehetens velferd og interesser, bestrebe seg på å vinne ikke bare tillit og ektefølt støtte hos dem de tjener, men også deres høyaktelse og sanne hengivenhet. De må til enhver tid unngå en ånd av hemmelighetskremmeri og en atmosfære av hemmeligholdelse. De bør fri seg fra en dominerende holdning, og bannlyse all slags fordommer og lidenskaper fra sine overveielser. De bør, innenfor rammen av klok diskresjon, snakke fortrolig med vennene, gjøre dem kjent med sine planer, dele med dem sine problemer og bekymringer, og søke deres råd og forslag. Og når de så må treffe et bestemt vedtak, bør de etter nøktern, ivrig og hjertelig rådslagning vende seg mot Gud i bønn, og avgi sin stemme med alvor, overbevisning og mot, og så holde*

*seg til flertallets røst, som Mesteren har fortalt oss er sannhetens røst, som aldri skal utfordres og alltid gjennomføres på en helhjertet måte. Denne røst må vennene av hjerte imøtekomme, og anse den som det eneste som kan sikre Sakens beskyttelse og videre fremgang.»*

(Shoghi Effendi; «Bahá'í Administration» s. 64; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

Dette sitatet viser at bahá'í-troens administrasjon er bygd opp således at autoritære holdninger ikke har noen plass i den. Men autoritet finner vi, og da først og fremst i de åpenbarte Skriftene (men merk: ikke i vår individuelle tolkning av dem! - og selv en bokstavtro lesning er en tolkning) og i de institusjoner som Skriftene bemyndiger. Det er altså ikke individene som sitter på institusjonene som innehar noen personlig myndighet; institusjonenes myndighet er konsentrert i vedtakene som treffes av institusjonene etter rådslagning.

Den nye verdensordenen som vi bahá'íer arbeider for å opprette, er ikke bare et nytt administrativt system. Den nye verdensordenen er uløselig forbundet med nye holdninger og ferdigheter som enkeltmennesket må tilegne seg - altså hva vi kan kalle åndelige kvaliteter. Det lar seg ikke gjøre å skille de åndelige prinsippene fra de administrative uten å gjøre ubotelig skade på bahá'í-troen:

*«Hver følgesvenn av Saken bør huske at bahá'í-administrasjonssystemet ikke er noe nytt som vilkårlig er blitt pålagt verdens bahá'íer etterat Mesteren gikk bort, men har hjemmel for sin autoritet i 'Abdu'l-Bahás Vilje og Testamente. Systemet er spesifikt foreskrevet i utallige tavler, og endel av dets vesentlige aspekter beror på uttrykkelige forordninger i Kitáb-i-Aqdas. Det forener og samordner prinsippene som Bahá'u'lláh og 'Abdu'l-Bahá hver for seg har fastlagt, og er uløselig knyttet til essensielle sannheter i Troen. Å atskille Sakens administrative prinsipper fra de rent åndelige og humanitære læresetninger ville være ensbetydende med en lemlestelse av Sakens legeme, en*

*splittelse som ikke kan resultere i noe annet enn desintegrasjon av dens bestanddeler og utslettelse av Saken selv.»*

(Shoghi Effendi, «The World Order of Bahá'u'lláh» s.5)

## **Rådslagning – fundamentalt i alt vi foretar oss**

I et brev til Nasjonale Råd i verden i 1978 uttaler Det Universelle Rettferdighetens Hus:

*«Tidligere ble rådslagning ofte betraktet som en teknikk som råd og komiteer benytter for å gjennomføre sine oppgaver. Men .... rådslagning er grunnleggende for vår Tro og fundamentalt i alt vi foretar oss.... Rådslagning - åpenhjerlig og frimodig - er grunnvollen til denne enestående verdensorden.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus; brev 1/2-1978)

Rådslagning er altså noe vi bør praktisere i våre familier, i arbeidslivet og i forbindelse med viktige personlige beslutninger.

*«Når en troende har et problem han må løse, har han flere fremgangsmåter han kan benytte. Hvis det er en sak som angår Troens interesser, bør han rådslå med det passende råd eller komite; men individer kan ha mange problemer som er av rent personlig natur, og det er ingenting som forplikter en til å bringe disse frem for Troens institusjoner. Tvert om, siden undervisningsarbeidet haster så veldig, er det bedre at vennene ikke belaster rådene med personlige problemer som de kan løse selv.»*

*«En bahá'í som har et problem, vil muligens, etter å ha bedt og vurdert alle sider ved saken alene, ta en beslutning selv; eller kanskje foretrekker han å søke råd fra enkelte venner eller fra faglige rådgivere som leger eller advokater for at han kan overveie deres forslag før han treffer sin beslutning. Eller dersom saken angår flere, som i en familie, vil han muligens foretrekke å samle alle for å komme frem til en felles beslutning.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus 19/3-73)

## Særtrekk ved bahá'í-rådslagning

Diskusjon og meningsutveksling er vanlige foreteelser i et vestlig demokratisk samfunn. Friheten og retten til å uttale sine meninger har vi også i bahá'í-samfunnet. Men det er viktig å være oppmerksom på endel trekk som skiller bahá'í-rådslagning fra den debatt vi kjenner fra det politiske liv. 'Abdu'l-Bahás konklusjon etter å ha vært tilstede i et møte i det franske senatet, var at dette var komedie, ikke rådslagning:

*«I denne Saken er rådslagning av største betydning; men med dette menes åndelige drøftelser og ikke bare å fremkaste personlige synspunkter. I Frankrike var jeg tilstede ved en sesjon i senatet, men det var ingen imponerende opplevelse. Parlamentarisk prosedyre bør ha til hensikt at sannhetens lys blir kastet over de fremlagte spørsmål, og ikke å frembringe en slagmark for opposisjon og selvrådige meninger. Antagonisme og motsigelser er uheldig og alltid ødeleggende for sannheten. I det parlamentariske møte som ble nevnt, forekom munnhuggeri og nyttesløs kringling hyppig; resultatet var for det meste forvirring og kav; et øyeblikk kom det til håndgemeng mellom to medlemmer. Det var ikke rådslagning, det var komedie.»*

(‘Abdu’l-Bahá; «Promulgation of Universal Peace»; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

I kontrast til det han her har opplevd, fremhever ‘Abdu’l-Bahá hvordan rådslagning i bahá'í-sammenheng bør arte seg:

*«Hensikten med denne uttalelsen er at rådslagning må ha som sitt mål å undersøke sannheten. Den som uttaler en mening, bør ikke erklære den som korrekt og riktig, men fremsette den som et bidrag til en allmenn overenskomst; for virkelighetens lys kommer frem når to meninger stemmer overens. Gnisten frembringes når flint og stål møtes. ...Derfor er sann rådslagning en åndelig drøftelse med en kjærlig holdning og atmosfære. Medlemmene må være glad i hverandre i kameratskapets ånd for at det skal komme gode resultater. Kjærlighet og kameratskap er selve grunnlaget.»*

(‘Abdu’l-Bahá; «Promulgation of Universal Peace»; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

Den viktigste hensikten med rådslagning er ikke at medlemmene for enhver pris må uttrykke alle personlige meninger og teorier de har på hjerte, men se på det som tjener Saken best. Rådslagning er heller ikke en type terapi som har til hensikt å la alle få «tømme seg». Private følelser hører ikke nødvendigvis hjemme i en rådslagning:

*«Det er viktig å huske at all rådslagning har som sin hensikt å finne løsninger på problemer, og dette er svært forskjellig fra den type sjeelig blottstillelse som er populær i dag, og som nærmer seg den type skrifte som er forbudt i vår Tro.»*

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, brev 19/3-73; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

## **Syv forutsetninger og to betingelser for en riktig bahá'í-rådslagning**

I bahá'í-rådslagningen er det klart at hvert enkelt menneske bærer et ansvar for den åndelige kvaliteten av sin medvirkning. Enkeltmennesket har med andre ord ikke bare et ansvar for hva han sier, men for hvordan og hvorfor han sier det. Denne svært modne og krevende kommunikasjonsformen kan vi bare lykkes i å nærme oss dersom den enkelte arbeider med seg selv gjennom å leve bahá'í-livet og praktisere selvransakelse med hensyn til sin egen innsats i rådslagningssammenheng. Bahá'í-skriftene sier klart hvilke egenskaper vi trenger å sette oss som mål å erverve oss.

*«De grunnleggende forutsetningene for dem som rådslår sammen, er et rent motiv, en strålende ånd, løsrivelse fra alt uten Gud, tiltrekning til hans guddommelige dufter, ydmykhet og ringhet blant hans elskede, tålmodighet og langmodighet i vanskeligheter og tjeneste for hans opphøyede terskel. Dersom de nådige skulle bli hjulpet til å tilegne seg disse egenskaper, vil seier skjenkes dem fra Bahá's usette rike.»*

(Abdu'l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá'í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

Disse forutsetningene er det nødvendig for oss å nærme oss. Dette kan vi f.eks gjøre slik:

***Ta for deg de syv «grunnleggende forutsetningene» én for én:***

- *et rent motiv*
- *en strålende ånd*
- *løsrivelse fra alt uten Gud*
- *tiltrekning til hans guddommelige dufter*
- *ydmynhet og ringhet blant hans elskede*
- *tålmodighet og langmodighet i vanskeligheter*
- *tjeneste for hans opphøyede terskel.*

Hva ligger det i disse ordene? Hva sier skriftene om det? Hvordan opplever du meningen i ordene? Hvordan vurderer du din mulighet til å oppfylle hver og en av dem? Hva er ditt svakeste og ditt sterkeste punkt? Velg ett av områdene der du vet du kan utvikle deg mer. Hva kan du foreta deg for å gjøre det?

For å løse disse spørsmålene vil du med fordel kunne benytte deg av meditative tilnæringsmåter vi tidligere har nevnt, f.eks. skriftstudium (åndelig øvelse 2.3), bønn om å bli ledet eller inspirert til å finne de rette svarene (øvelse 4.1), selvransakelse og utarbeidelsen av personlige mål (øvelse 5.1 ).

På den samme måten kan du gå frem for å meditere over hvordan du kan bidra til å oppfylle de to betingelser som 'Abdu'l-Bahá setter for en sann rådslagning:

*«Den første betingelse er absolutt kjærlighet og harmoni blant råds- medlemmene. De må ikke ta avstand fra hverandre og må i seg selv virkeliggjøre Guds enhet, for de er bølger på ett hav, dråper fra én elv, stjerner på én himmel, strålene fra samme sol, trærne i samme skog og blomster i én hage. Dersom tankenes harmoni og absolutte enhet ikke skulle finnes, vil den forsamling bli spredt og det rådet brakt til intet. Den andre betingelse: - De*

*må, når de kommer sammen, vende sine ansikt til kongeriket i det høye og be om hjelp fra herlighetens rike.»*

(‘Abdu’l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá’í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

Dette er sterke ord fra ‘Abdu’l-Bahá som er vel verdt å legge seg på hjerte og gjøres til gjenstand for meditasjon.

Den første betingelsen gis særlig ettertrykk:

- *Absolutt kjærlighet og harmoni blant medlemmene i rådet*
- *helt fri fra avstandtagen*
- *åpenbare i seg selv Guds enhet*

Å øke vår evne til å fungere sammen i kjærlighet og harmoni er kanskje den viktigste oppgave vi som baha’er har. En viktig meditativ nøkkel gir ‘Abdu’l-Bahá oss ved å bruke disse poetiske bildene:

De [rådsmedlemmene] er:

- *bølger på ett hav*
- *dråper fra én elv*
- *stjerner på én himmel*
- *strålene fra samme sol*
- *trærne i samme skog*
- *blomster i én hage*

Å leve seg dypt inne i disse bildene, spesielt umiddelbart før en rådslagning, vil øke vår evne til å skape den harmoni og tankenes enhet som er så viktig. Her kan du for eksempel benytte åndelige øvelser som utenatlæring (2.2), gjentakelse (3.4), utvikling av de indre sansene (3.5), tolkning av metaforer (3.7).

Forberedelse gjennom bønn og meditasjon er den andre betingelsen for en rådslagning i bahá’í-ånd. Rådslagningen begynner derfor med bønn, og det er åpenbart spesielle bønner for dette formålet som inneholder sinnbilder til kontemplasjon og fordypning, i likhet med dem som ble nevnt ovenfor. (Se «Bahá’í-bønner» s.182-186). Enda bedre ville rådslagningen flyte dersom hvert medlem især forberedte seg åndelig gjennom bønn og meditasjon før møtet.

## Fremgangsmåte under rådslagning på råd og komitéer

‘Abdu’l-Bahá fortsetter beskrivelsen av fremgangsmåten under rådslagning slik:

*«De må gå frem med den ytterste hengivelse, høviskhet, verdighet, omhu og måtehold for å uttale sine synspunkter. I enhver sak må de søke etter sannhet og ikke insistere på sin egen mening, for stahet og påholdenhet i egne synsmåter vil til slutt føre til konflikt og krangling, og sannheten vil forbli skjult. De ærede medlemmene må med all frihet uttrykke sin egne tanker, og det er ikke på noen måte tillatt for én å forkleine en annens tanke, ja, han må med måtehold fremsette sannheten, og skulle det oppstå meningsforskjeller må flertallets røst bli avgjørende, og alle må adlyde og underkaste seg flertallet. Det er igjen ikke tillatt at noen av de ærede medlemmer, det være seg under møtet eller etterpå, reiser innvendinger mot eller boikotter noe vedtak som tidligere er fattet, selv om dette vedtak ikke er riktig, for en slik kritikk ville forhindre ethvert vedtak fra å bli gjennomført. Kort og godt: hva som enn blir utført i harmoni og med kjærlighet og et rent motiv, - resultatet vil bli lys, og skulle det minste spor av fremmedgjorthet gjøre seg gjeldende, vil resultatet bli mørke på mørke.*

(‘Abdu’l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá’í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

Også her finner vi ansatser til meditasjon, der vi hver for oss eller sammen med andre i rådslagning kan komme frem til en forståelse av hva som ligger i begrepene

- *hengivelse*
- *høviskhet*
- *verdighet*
- *omhu*
- *måtehold*

for så å arbeide med oss selv under og etter møtet.

Dette sitatet inneholder også en nøkkel til trinnene som skal følges under rådslagning.

1. FORSTÅ: *søke etter sannheten; med all frihet uttrykke sine tanker*
2. VEDTA: *med måtehold fremsette sannheten om det skulle oppstå meningsforskjeller, må flertallets røst bli avgjørende*
3. GJENNOMFØRE: *alle må adlyde og underkaste seg flertallet*

### **1. FORSTÅ**

En feil som ofte gjøres, både i bahá'í-rådslagning og ellers, er at personlige meningsyttringer - og til og med beslutningstaking - begynner før alle sider i saken er presentert og belyst. I bahá'í-rådslagningen bør dette vente ikke bare til alle saksopplysninger er kommet frem og deres holdbarhet er drøftet, men også til man har forsikret seg om hvilke prinsipper fra bahá'í-skriftene som er relevante å anvende. Bare på denne måten kan man si at man oppfyller kravet om å søke etter sannheten; for dette vil ofte innebære at man trenger inn i dypere sider av saken, og disse sidene vil først komme opp i lyset dersom alle medlemmene med oppriktig sinn lytter og merker seg alle sider av saken. Dette kan kreve både tålmodighet, selvdisiplin og vilje til å lytte. Har man først skikkelig forstått hva problemet egentlig er, vil det ofte være relativt klart hva som er det rette å gjøre, og dermed behøver ikke så mye tid å bli brukt på debatt i rådslagningens annet trinn. Å forstå en sak grundig kan innebære det følgende:

«Samle inn og komme til enighet om fakta. Dette innebærer å gå gjennom og vurdere relevante fakta, ufullstendige informasjoner, feilinformasjon og avvikende forklaringer, mens man sorterer ut irrelevante fakta.

Finne ut av saksbakgrunnen. Dette innebærer å avgjøre om det fremsatte problemet er det reelle, eller om man trenger å gripe fatt i mer grunnleggende saksforhold.

Se saken fra ulike vinkler. De samme fakta kan virke helt forskjellige når de betraktes fra ulike synsvinkler. Hva er de ulike oppfatningene av 'fakta'? Hvordan føler de involverte situasjonen? Hvordan oppfattet de den?

Gå gjennom Skriftene. All informasjon må gjennomgås i forhold til Skriftene. Er det gitt veiledning i denne saken? Hva er de åndelige innebyrder? Hvordan kan åndelige prinsipper komme til anvendelse?

Sette sammen informasjon. Alt må veies og bringes sammen for en fullstendig og nøyaktig forståelse.»

(Denne oppstillingen og andre punkter i fremstillingen er hentet fra «Consultation. A Universal Lamp of Guidance» av John.E. Kolstoe)

## 2. VEDTA

I denne fasen av rådslagningen fremsetter medlemmene forslag til vedtak og drøfter disse. Dette skal gjøres «med moderasjon», og ethvert tilløp til forkleinselse av andres standpunkt vil innebære en fare for at rådslagningen utarter i krangel.

*«Man bør overveie sine meninger med den ytterste sinnsro og fatning. Før man uttrykker sin mening, bør man omhyggelig ta i betraktning de synspunkter som allerede er fremmet av andre. Dersom man finner at en tidligere uttalt mening er sannere og mer passende, bør man godta den straks og ikke stivsinnet holde på sin egen. Gjennom denne utmerkede metode bestreber man seg på å oppnå enhet og sannhet. Strid og splittelse er beklagelig. Da er det bedre å anta en vis og klok manns mening; ellers vil motsigelse og tretting over ulike synsmåter gjøre det påkrevet at et dommerkollegium må treffe den endelige avgjørelse i spørsmålet. Selv et flertallsvedtak eller en overenskomst kan være feil. Tusen*

***mennesker kan ha ett synspunkt og ta feil, mens ett klokt menneske kan ha rett.»***

(‘Abdu’l-Bahá; «Promulgation of Universal Peace»; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

‘Abdu’l-Bahá understreker spesielt at enhver må føle seg fri til å si sin mening, og at man ikke skal være redd for at meningene kan sprike; for sannhetens gnist kan nettopp oppstå når ulike meninger støter sammen:

***«Medlemmene ... må rådslå på en slik måte at det ikke gis noen foranledning til at dårlige følelser og disharmoni oppstår. Dette oppnås best når hvert medlem uttrykker sin mening i full frihet og presenterer sine argumenter. Om noen skulle komme med innvendinger, må man ikke på noen måte føle seg såret, for før saken er diskutert fullt ut, kan den rette fremgangsmåte ikke åpenbares. Sannhetens lysgnist inntreffer først etter at ulike oppfatninger har støtt sammen.»***

(‘Abdu’l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá’í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

### ***Dette kan sammenfattes slik:***

- Hensikten med rådslagning er å komme til et *rett vedtak*, ikke å få gjennomslag for egne synsmåter
- Innlegg skal derfor fremsettes som *bidrag til en felles prosess* som skal avføde sann innsikt (kanskje noe uforutsett for alle!), ikke som definitive sannheter.
- Evnen til å *lytte* til andres synspunkter er essensiell, og like viktig som evnen til å uttale sine egne meninger
- Det er viktig å være årvåken overfor egne følelser. Blir man såret eller støtt, kan det fort skje at man blir sint, vil ta igjen og på den måten forstyrre den harmoniske ånd som rådslagningen bør foregå i.
- Dersom man erkjenner at andres synspunkter er bedre enn ens egne, oppgir man sin egen mening. Dette fordrer en *indre dialog i den enkelte* der han oppriktig sammenholder egne og andre

synspunkter og vurderer hva som er best sett utfra den overordnede målsetning i saken som drøftes.

- Kameratskap og fellesskap er grunnlaget for rådslagningen. *Enhet er selve middelet* for å finne frem til det beste vedtaket, og ikke som mange er tilbøyelig til å tro, resultat av at man blir enig om en sak. Virkelig enhet i form av lojalitet og kjærlig samhold rokkes ikke av ulike syn på en sak. Dersom det etter en gjennomgang av synspunkter viser seg å være enstemmig enighet som hva som skal gjøres, er dette det beste. Dersom ulike, motstridende forslag foreligger, kan rådet foretrekke å utsette vedtaket en tid, dersom saken ikke haster. Når saken på nytt tas frem, kan den ha 'modnet', slik at et enstemmig vedtak kan nås. I motsatt fall må en avstemming avgjøre hva vedtaket skal bli.

*«Hvis det etter diskusjon treffes et enstemmig vedtak, er dette vel og bra; men dersom, Gud forby, det skulle oppstå meningsforskjeller, vil stemmeflertallet avgjøre.»*

(‘Abdu’l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá’í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

### **3. GJENNOMFØRE**

I denne fasen fordres først og fremst lojalitet overfor institusjonen av den enkelte og tillit til at enhet og kjærlighet i det lange løp gir den beste grobunn for at sannheten skal kunne åpenbare seg i fullt monn.

*«De troende bør ha tillit til retningslinjene og forordningene fra sitt råd, selv om de ikke er overbevist om at de er rettferdige eller riktige. Når engang et råd er kommet til en beslutning gjennom et flertallsvedtak blant dets medlemmer, bør vennene beredvillig adlyde det. Spesielt de rådsmedlemmer som har motsatt oppfatning i forhold til flertallet, bør sette et godt eksempel for samfunnet ved å forsake sine personlige synspunkter og adlyde prinsippet om flertallets røst, som ligger til grunn for funksjonen av alle bahá’í-råd.»*

(Shoghi Effendi, brev 28/10-35; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

Kombinasjonen av fri og åpen rådslagning i prosessen før et vedtak, og helhjertet lojalitet overfor vedtak som er fattet selv om man selv er uenig, er et spesifikt trekk ved det administrative system som er kjernen i Bahá'u'lláhs begynnende verdensorden. Denne kombinasjonen kan være personlig krevende å mestre, og gir derfor de fleste av oss en utfordring til åndelig vekst. For noen vil det være en sterk utfordring å lære seg til å uttrykke sine meninger; og dette er ikke bare en rett den enkelte har, men en plikt:

*«Men før flertallet av rådet kommer til et vedtak, er det ikke bare hvert medlems rett, men dets hellige plikt å uttrykke fritt og åpent sine synspunkter, uten å være redd for å vekke de andre medlemmenes mishag eller avstandstagen.»*

(Shoghi Effendi, brev 28/10-35; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

For andre som kanskje har lett for å fremheve sin egen mening, vil det være en stor utfordring å lære å gi slipp på egne oppfatninger etterhvert som rådslagningsprosessen skrider frem, og like utfordrende å skulle forholde seg lojal til et vedtak fattet av Troens institusjoner:

*«Vi har alle våre meningers rett, og vi tenker nødvendigvis ulikt; men en bahá'í må godta flertallsvedtaket i sitt råd idet han erkjenner at en sådan godtakelse og harmoni er det viktigste selv om det er begått en feil, og at når vi tjener Saken på den riktige måten - på bahá'í-vis - vil Gud til slutt rette opp det gale som er gjort.»*

(Shoghi Effendi, 19/10-47; sitert i «Consultation: A Compilation.»)

'Abdu'l-Bahá knytter et løfte om ulike konsekvenser til oppfyllelsen eller ikke-oppfyllelsen av de ulike betingelser og forutsetninger for den rådslagning som foregår i Troens institusjoner:

*«Dersom dette aktes på, skal det Rådet være av Gud, men i motsatt fall skal det føre til kulde og fremmedgjørelse som utgår fra den onde.... Skulle de bestrebe seg på å oppfylle disse betingelsene, vil den Hellige Ånds nåde skjenkes dem, og det rådet skal bli et sentrum for guddommelige velsignelser, og den guddommelige*

*bekreftelses herskarer skal komme til deres hjelp, og de skal motta en ny utgytelse fra ånden for hver dag som går.»*

(‘Abdu’l-Bahá sitert i brev fra Shoghi Effendi 5/3-1922, «Bahá’í Administration» s. 21, gjengitt i «Consultation: A Compilation»)

## Åndelig Øvelse 5.6 – Kampen mellom menneskets høyere og lavere selv

*(Omtalt i Skriften)*

### Det høyere og det lavere selv

Mennesket er et sammensatt vesen. Mens menneskekroppen har fellestrekk med dyrene, har menneskesjelen i seg muligheten til å gjenspeile guddommelige egenskaper. Dersom vi helt og holdent lar dyret i oss dominere, vil det blokkere for at sjelen kan utvikle sine egenskaper - egenskaper som i vår atferd vil ytre seg som rettskaffenhet, omsorg og kjærlighet. I bahá’í-skriftene brukes ofte uttrykket som «selvet» og «egoet» om disse aspektene av menneskenaturen.

*«‘Selv’ har egentlig to betydninger, eller brukes med to ulike betydningsinnhold i Bahá’í-skriftene; det ene er selvet, individets identitet, slik den er skapt av Gud. Det er det ‘selv’ som nevnes i slike passasjer som ‘Han har kjent Gud som har kjent seg selv’. Det andre selvet er egoet, den mørke, dyriske arven som hver av oss har, den lavere natur som kan utvikle seg til et uhyre av selviskhet, brutalitet, liderlighet og så videre. Det er dette selv, eller denne side av vår natur, vi må kjempe mot, for å styrke og utfri ånden innen i oss og hjelpe den å oppnå fullkommenhet.»*

(Shoghi Effendi, brev 10/12-47; sitert i «Living the Life» s.35)

Gudsmanifestasjonene kommer for å bistå mennesket i å utvikle de egenskapene som er forbundet med menneskets høyere selv. ‘Abdu’l-Bahá forklarer disse forholdene slik:

*«I tilværelsens verden er dyret en fange av naturen. Dets handlinger dikteres av naturlige behov. Det tar hverken hensyn til eller har noen som helst bevissthet om godt eller ondt. Det følger rett og slett sine naturlige impulser og tilbøyeligheter. Guds profeter er kommet for å vise mennesket rettskaffenhetens vei så at det kan bli i stand til ikke å følge sine naturlige impulser, men styre sine handlinger i lys av deres forordninger og eksempel. I følge deres læresetninger bør mennesket gjøre det som er å anse som prisverdig utfra forstanden og intellektets dømmekraft, selv om dette måtte stride mot dets naturlige menneskelige tilbøyeligheter; og det bør ikke gjøre det som ansees uverdig utfra samme verdisyn, selv om dette skulle gå i retning av dets naturlige impuls og ønske. Mennesket må følgelig la seg lede av og manifestere Den barmhjertiges egenskaper.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s.41)

Uten hjelp av den åndelige kraften som Gudsmanifestasjonene utstråler, makter mennesket aldri å overvinne de sterke kreftene og følelsene i sin fysiske natur. Dersom vi forsøker å forandre på disse kraftige fysiske følelsene uten å søke bistand fra de åndelige kreftene, blir det fort til at de fysiske følelsene bare finner en ny form som ikke nødvendigvis er bedre:

*«Nettopp slik jorden trekker alle ting inn mot tyngdekraftens sentrum, og liksom alt som kastes opp i luften kommer ned, således trekker materielle ideer og verdslige tanker mennesket mot selvets sentrum. Sinne, lidenskap, uvitenhet, fordomsfullhet, griskhet, misunnelse, begjær, sjalusi og mistenksomhet hindrer mennesket i å stige opp til hellighetens Riker og holder ham fanget i selvets klør og egoismens bur. Dersom det fysiske menneske forsøker å flykte fra en av disse usynlige fiender uten bistand fra den guddommelige kraft, vil han ubevisst falle i en annen fiendes hender. Ikke før forsøker han å fly opp, før den ugjennomtrengelige kjærligheten til selvet, lik tyngdekraften drar ham mot jordens sentrum. Den eneste kraft som er istand til å befri mennesket fra dets fangenskap er kraften i den Hellige Ånds åndepust.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Selections of Bahá’í Scriptures» s.241; sitert i «Bahá’í Readings» s.305)

Heldigvis for oss mennesker har vi ikke bare en dyrisk natur. Mennesket har også en høyere natur. Ved den Hellige Ånds hjelp kan denne naturen bli den dominerende i oss.

*«Profetene kom til verden for å lede og oppdra menneskeheten så at menneskets dyriske natur kan forsvinne og slik at det guddommelige i dets evner og krefter kan bli oppvekket. Det guddommelige aspekt eller den åndelige natur består i den Hellige Ånds åndepust. Den annen fødsel som Jesus talte om, sikter til tilsynecomsten av denne himmelske natur i mennesket. Den kommer til uttrykk i dåpen i Helligånden, og den som døpes av Helligånden, er en virkelig manifestasjon av guddommelig barmhjertighet overfor menneskeheten. Han blir rettferdig og god mot hele menneskeheten; han nærer ikke fordommer eller uvilje mot noen; han skyr ingen nasjon eller folkeslag.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s.41)

Den forvandlingen det her snakkes om, kalles med et annet ord omvendelse. Omvendelse er bare i sjeldne tilfeller en engangshendelse som omfatter hele personligheten. I de aller fleste tilfeller er omvendelse en gradvis prosess; litt etter litt klarer vi å mestre en side av oss selv og bringe den i samsvar med Guds vilje og menneskets høyere natur. Men egoet - altså vårt lavere, dyriske selv - blir aldri helt borte, samme hvor langt vi måtte komme i åndelig utvikling. Etterhvert mister det imidlertid sin dominans i vår personlighet; det underordnes vårt høyere selv:

*«En hel og full tilintetgjørelse av egoet vil innebære fullkommenhet - hvilket mennesket aldri fullstendig kan oppnå - men egoet kan og bør i stadig økende grad underordnes menneskets opplyste sjel. Dette er hva åndelig fremskritt innebærer.»*

(Brev på vegne av Beskytteren 19/12-41; «Living the Life» s.7 / «Lights of Guidance» s. 479)

Drakampen mellom egoet og det høyere selv er en prosess som varer hele livet. Vi kan aldri bli så ‘opplyst’, ‘omvendt’ eller ‘frelst’ at vi kan slappe av og tro vi ikke lenger trenger å være på vakt overfor vårt lavere selv, eller fortsette arbeidet for vår åndelige utvikling:

*«Livet er en konstant kamp, ikke bare mot krefter rundt oss, men fremfor alt mot vårt eget «ego». Vi kan aldri ta oss råd til å legge inn årene, for gjør vi det, vil vi snart se oss selv ført nedover med strømmen igjen. Mange av dem som driver bort fra Saken, gjør det av den grunn at de har sluttet å utvikle seg. De blir selvtilfredse eller likegyldige og har følgelig sluttet med å få styrke og livskraft fra Saken slik de burde.»*

(Shoghi Effendi; sitert i «Principles of Bahá'í Administration» s. 85 - 86)

Når det gjelder spørsmålet om forholdet mellom menneskets høyere og lavere natur, kan vi trekke følgende konklusjoner:

- Det er naturlig for mennesket å følge sine dyriske impulser. Bare ved den Hellige Ånds kraft og ved å benytte seg av veiledning fra profetene, kan mennesket makte å virkeliggjøre sin høyere natur. De seks punktene for åndeliggjøring som Det universelle Rettferdighetens Hus fremsetter (se s. 77), er en konsentrert fremstilling av hva det påhviler oss å gjøre for å bevirke den indre forvandlingen som er nødvendig både for oss selv og menneskeheten. Dette er det vesentligste vi kan gjøre for å bli bedre mennesker.
- Vi blir aldri kvitt vårt ego - derfor må vi lære oss til å leve med det. Vårt høyere selv må utvikles og lære seg til å mestre vårt lavere, fysiske selv på en riktig måte. Det kan komme til konflikt mellom det vi forstår er rett å gjøre, og det vi føler for å gjøre. Det er viktig å kunne takle denne typen konflikt uten å skade kroppen, psyken eller sjelen.

## **Hvordan forholde seg til vanskelige følelser**

Vi skal nå komme med noen konkrete forslag til hvordan vi kan forholde oss for ikke å skade oss selv når det oppstår konflikt mellom menneskets høyere og lavere selv. Som nevnt er det viktigste vi gjør, å

følge den veiledning som bahá'í-skriftene og Det Universelle Rettferdighetens Hus gir for å vokse åndelig.

I det følgende presenteres noen praktiske forslag til hvordan man kan forholde seg i vanskelige situasjoner. Disse forslagene må ansees som sekundære i forhold til veiledningen fra Skriftene og Det Universelle Rettferdighetens Hus,

### ***Rom til observasjon***

Å mestre sine følelser uten å kjenne dem, er umulig. For å bli kjent med sine følelser må man være ærlig overfor seg selv, og istand til å observere sine egen tanker og følelser. Dersom man handler av sjalusi eller nag og ikke selv vet om det, kan man vanskelig forandre denne handlemåten. Mange velger å ikke kjenne eller ikke vite om følelser som de riktignok har, men som de ikke liker, f.eks. fordi følelsene innebærer en draging mot synd. Men ingen følelse er i seg selv syndig, det er handlingen følelsen kan resultere i, som eventuelt kan bli gjenstand for en etisk dom. Å velge å ikke kjenne en følelse er å velge uvitenhet fremfor kunnskap. Som 'Abdu'l-Bahá nevnte i avsnittet ovenfor, er uvitenhet en av de mange tilstander (på linje med sjalusi, sinne og begjær) som holder mennesket fast i egoets klør.

Mange religiøse mennesker har en forestilling om at det å tenke en syndig tanke er like galt som å begå en synd i virkeligheten, og gjør en hjemfallen til Guds straff. Denne forestillingen fører ofte til redsel for møte egne tanker, og kan lede til fanatisme, splidaktige holdninger og psykiske lidelser. Heldigvis ser bahá'í-religionen annerledes på denne saken. I en tavle av 'Abdu'l-Bahá som ennå ikke er oversatt, sier han at det å tenke at man begår noe man ikke bør, noe som kan karakteriseres som synd, i seg selv ikke medfører noen straff. Men dersom tanken festner og blir til en beslutning om å gjennomføre en forbudt handling, vil dette medføre en straff fra Guds side, også i det tilfelle at vedkommende ikke lykkes å gjennomføre handlingen i praksis. Dersom handlingen virkelig settes ut i live, vil den bli gjenstand for streng straff.

Dette kunne sammenliknes med en elv som fører med seg mange ting som faller ned i den, grener, løv og nedfalne trær. Denne forurensningen hindrer ikke elven å flyte videre (d.e. det første tilfelle, tanken passerer gjennom bevisstheten uten å festne seg). Men så kan det skje at en stokk festner seg mellom to steiner, og grener og blader henger seg på og lager en større vase. Dette vil hemme elvens frie flyt (en dårlig tanke blir til beslutningen om å handle). Vasan kan til slutt forårsake at elven forlater sitt leie og gjør skade i omgivelsene ( den dårlige tanken blir til handling).

Dette lar oss forstå at det ikke er noen fare forbundet med å observere egne tankestrømmer, såfremt vi ikke lar oss fange og bli overdrevent opptatt av negative tanker.

### ***Forslag til fremgangsmåte for å øve observasjon av egne tanker:***

Dette egner seg å gjøre ettermiddag eller kveld:

- Pust dypt og rolig noen ganger (Øvelse 1.5). Tenk gjennom dagens forløp (bruk eventuelt øvelse 5.1 «Vurdere dagsforløpet»). Mens du tenker, kjenner du etter i deg selv hvilke følelser som har ligget bak dine egne handlinger, hvilke følelser som er utløst av møtet med andre mennesker. Legg merke til hvor i kroppen følelsene sitter. Ikke styr følelsene - la dem leve i kroppen. Pust dypt og rolig hele tiden. Merker du at du blir for sterkt trukket med i tankene, ikke lenger observerer dem, gjenta for deg selv: «Jeg tenker disse tankene. Jeg *er* ikke mine tanker og mine følelser.»
- Som neste trinn, lær deg å være følelsene dine bevisst også når du er i de aktuelle situasjonene i dagliglivet. Å være bevisst følelsene dine er ikke det samme som å utagere dem ved enhver anledning.

Hensikten med denne type observasjon er å oppnå kjennskap til dine følelser. Samtidig er det nødvendig med en viss betraktende avstand til følelsene, slik at du ikke lar deg rive med av en negativ tanke i den grad at den festner seg og blir til en besettende trang til å gjennomføre handlingen. Merker du slike tendenser over tid, trenger du å arbeide med å holde tanken på en viss avstand og sette en grense for hvor mye oppmerksomhet du vil gi den. I sine råd til sannhetssøkeren beskriver Bahá'u'lláh kort en måte å forholde seg på overfor 'egensindige tanker'.

**«Han bør fortære hver egensindig tanke ved hjelp av flammen fra kjærlig å nevne hans navn, og hurtig som lynet bevege seg forbi alt uten ham.»**

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXV)

*- Forslag til fremgangsmåte for ikke å la en besettende tanke stanse din frie tankestrøm:*

Hver gang tanken melder seg, konstaterer først klart for deg selv: «Nå tenker jeg på det og det igjen. Jeg gjenkjenner tankeinnholdet og vet det lærer meg noe om en side ved meg selv. Det vil jeg merke meg og akseptere. Jeg har mulighet til å gjennomføre tanken i gjerning, men velger å la det være. Jeg ønsker ikke å gå videre med å engasjere meg i fantasier om dette.» Gjenta så Det Største Navn («Ya bahá-u'l-abhá» eller «Alláh-u-Abhá») noen ganger, og la Navnet, – klangen og åndskraften du påkaller, fylle deg åndelig og kroppslig og fortære den negative tanken og følelsen du var opptatt av. Ta gjerne noen dype åndedrag samtidig. Ved hjelp av påkallelsen i Det Største Navn bringer du deg inn i det Helliges nærvær og glemmer alt annet et øyeblikk.

Å bruke Det Største Navn meditativt kan du øve deg på gjennom å benytte øvelse 4.3. Se forøvrig Tillegg III.

### **Rom for besinnelse**

De fleste følelser du har er, harmløse, gode og produktive krefter i deg. Men enkelte følelser som sinne, sjalusi og begjær kan få sterke negative konsekvenser både for deg selv og andre dersom du handler slik følelsesimpulsene vil ha deg til. Når du gjennom observasjon har lært deg å kjenne disse følelsene i deg selv, skal du alltid *besinne* deg før du handler. Dette betyr å skille følelse fra handling. Du skyver inn et rom - et tidsrom - mellom følelsesimpuls og handling. I dette rommet tar du noen rolige åndedrag og sier en skuddbønn (øvelse 5.3). Observer din egen følelse, la den fylle deg kroppslig, men vent med å handle til du har truffet et overveid valg.

Den følgende bønnen inneholder mange av de kvaliteter vi trenger i forbindelse med å tilegne oss besinnelse; for hver egenskap kan vi i tanken gå gjennom hvilken ytre adferd og hvilke indre (sinns-) bevegelser vi må foreta for å praktisere disse:

*«O min herlige Herre!*

*Hjelp meg til å avstå fra enhver avvikende tilbøyelighet;*

*til å holde enhver opprørske lidenskap i tømme;*

*til å gjøre motivene for min oppførsel rene;*

*til å tilegne meg den ydmykhet som ikke lar seg anefekte av*

*noen utfordring,*

*den tålmodighet som ingen lidelse kan gjøre slutt på,*

*den rettskaffenhet som ingen selvishet kan rukke,*

*så jeg kan bli skicket til å tjene deg og utbre ditt Ord.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í Bønner» s. 100)

Gjør gjerne en daglig meditasjon over denne bønnen i en lengre periode, f.eks. ved først å lære den utenat (øvelse.2.2). Du kan spørre deg selv hvor du har dine sterkeste og svakeste egenskaper (øvelse 5.1, selvransakelse); du kan be om ledelse og hjelp til å finne en løsning på hvordan du skal forbedre deg (øvelse 4.1). Når du har funnet et område der du trenger å utvikle en god egenskap, kan du gå frem slik foreslått i øvelse 5.1 for å utvikle denne.

### ***Rom for valg***

Bahá'í-troen understreker gang på gang viktigheten av en rettskaffen atferd. Det du sier og gjør, skal være i overensstemmelse med de etiske prinsipper som Bahá'u'lláh har forordnet. Følelsene dine er derimot frie til å komme og gå, og de er i seg selv slett ikke farlige, dersom du venner deg av med å utagere dem tankeløst.

Når følelsene bruser i ditt indre, og du vet at å gi etter for følelsene ville være å bryte et etisk prinsipp, står du i en reell valgsituasjon. Gud har gitt oss mennesker fri vilje for at vi skal benytte den, og samtidig gitt oss en veiledning for hva som er rett handlemåte. Og han har gitt oss prøvelser der vi lærer oss selv å kjenne i vanskelige situasjoner. Gud har ikke pålagt oss mekanisk eller tvangsmessig å handle rett, han har gitt oss muligheten til å treffe frie valg for at vi skal bruke den og lære gjennom dette.

*«Han (Bahá'u'lláh) ber oss ikke følge ham blindt; han sier i en av sine tavler at Gud har skjenket mennesket et sinn som fungerer som en lykt og leder ham til sannheten. Les hans Ord, ta hans læresetninger i betraktning og vurder deres verdi i lys av samtidens problemer, så vil sannheten ganske sikkert bli åpenbart for deg.»*

(Shoghi Effendi, «Bahá'í News» n. 80, p.5 January -34; «Lights of Guidance» 937)

Rytteren kan være vel vitende om hvilken vei han ønsker å slå inn på ved et veiskille; men dersom hesten ikke lystrer, men steiler, løper ut og forsøker å kaste rytteren av, blir rytterens første utfordring å holde seg på hesteryggen og å forhindre alvorlige skader. Han må følge hesten til et punkt hvor han gjenvinner kontroll over den. Først deretter kan han sette hesten på rett kurs. Det er med andre ord ikke alltid rett eller mulig å tvinge seg til å gjøre det ideelt riktige i enhver situasjon, for i enkelte tilfeller kan dette være ensbetydende med å øve vold mot seg selv og å skape grobunn for dyp indre splittelse. Guds lover og forskrifter er jo gitt oss for at sjelen skal vokse og styrkes ettersom vi lærer å praktisere dem, ikke for å gi opphav til fysisk eller

psykisk ubalanse. Spørsmålet om du volder mer skade enn gagn ved å handle på den ene eller annen måte, er en avveielse som hører med når du må treffe et valg i en vanskelig livssituasjon.

Det viktige i lengden er at vi forvalter våre valg samvittighetsfullt og gjør vårt beste i enhver situasjon. Etterhvert vil vi lære, og forbedre vår handlemåte.

Hva vi enn velger, får valget konsekvenser, ofte også noen vi ikke forutså. Disse konsekvensene må vi se i øynene når de kommer, og godta dem følelsmessig. Det er en lovmessighet nedlagt i skaperverket at enhver handling får en følge: en positiv handling får en god følge, en negativ handling en negativ. Men til og med en handling gjort i beste mening og i god vilje, kan vise seg å få uønskede konsekvenser på områder vi ikke hadde forestilt oss det. Også uforutsette konsekvenser av våre tidligere handlinger må vi anse som Guds vilje, og akseptere dem udelt og helt. På dette viset kan vi ved prøving og feiling lære å kjenne til de lover i tilværelsen som vi er gitt å fungere innenfor.

Å handle utfra indre tvang resulterer i lengden sjelden i noe godt, for på denne måten utvikler vi ikke vår gudegitte evne og rett til å velge i indre frihet. Det indre presset kan være sterke emosjoner som lidenskap og raseri, men det kan også være skyldfølelse og overdreven pliktfølelse som tvinger oss til å gjøre det rette nærmest mot vår egen vilje. Skjønt det er prisverdig å handle riktig i det ytre, er det også svært viktig å arbeide med å komme videre til neste trinn av åndelighet: oppnåelsen av indre frihet. Den løsrivelse som Skriftene ustanselig anbefaler oss å arbeide mot, betyr indre frihet, og det innebærer også et løsevet forhold til Guds navn og egenskaper. Et menneske som har et tvungent og pliktmessig forhold til rettferdighet, vil f.eks. ikke være i stand til å følge Guds vilje når det er riktig å vise kjærlighet og godhet, og et menneske som føler seg tvunget til alltid å være god og snill, vil ikke være i stand til å praktisere rettferdighet når det er viktig å markere grenser. Den indre friheten tjener det formål at vi alltid skal kunne være

i stand til å gjøre det rette i enhver situasjon, altså å kunne følge Guds Vilje under alle forhold.

### ***Rom for ånd***

Det viktigste vi i lengden kan gjøre for å forbedre vår atferd, er ikke å la tanken på materielle sorger og bekymringer helt og fullt oppta oss. De mange praktiske oppgaver i livet er en del av livet som vi må lære å takle uten at vi blir oppkavete, irriterte, bitre eller resignerte. Betegnelsen «stress» brukes på norsk ofte om en følelse av å handle under tvang i en faresituasjon, altså en følelse av indre ufrihet. Den er en berettiget og til og med produktiv tilstand i akutte situasjoner, men den blir en trussel mot vårt åndelige liv dersom den blir en kronisk følelse: den fører til at vi mister rommet vi trenger for observasjon, besinnelse og valg. Alle disse rom kan sammenfattes i åndens rom - et rom vi arbeider på å erverve oss gjennom daglig bønn og meditasjon. 'Abdu'l-Bahá sier:

*«Livet til endel mennesker dreier seg bare om ting av denne verden; deressinn er så omgitt av ytre manerer og tradisjonsbundne interesser at de er blinde for noe annet område av tilværelsen, for den åndelige betydningen av alle ting.... Liksom dyret har de ingen tanke utover sitt eget fysiske velvære. Disse nødvendighetene må riktignok unnagjøres. Livet er en byrde som må bæres videre den stunden vi er på jorden. Men bekymringene for de lavere ting i livet bør ikke tillates å få enerett på alle menneskets tanker og aspirasjoner. Hjertet burde stille seg mot et herligere mål, og den mentale aktivitet reise seg til høyere nivåer. Mennesket bør i sin sjel bevare visjonen om himmelsk fullkommenhet, og der berede et oppholdssted for den guddommelige ånds uuttømmelige nådegaver.»*

(‘Abdu'l-Bahá, «Paris Talks» s.98-99)

Evnen til holde kontakten med den åndelige verden i opprivende situasjoner kan vi øve opp gjennom daglige meditasjoner. Det viktigste ved å tilegne seg denne evnen, er at vi fra den åndelige dimensjon kan

hente hjelp i form av ny innsikt, nye krefter, ja til og med kan ytre forhold legge seg til rette på en uventet måte. Menneskets høyere selv er ikke bare et fjernt mål vi må strebe etter, det er en nærværende realitet som vi til enhver tid kan velge å trekke på. Vi vet jo at Gud har gjenspeilt alle sine navn i vår sjel, egenskaper som kunnskap, rettskaffenhet, barmhjertighet og kjærlighet. Disse egenskapene er gitt oss alle som «anlegg», utfordringen er å klare å manifestere disse i en vanskelig situasjon. Våre handlinger og ord vil avspeile enten våre fysiske natur eller den åndelige, og vi må øve oss på å snu bevissthetens speil mot den åndelige verden. Når vi gjør dette, og i bønn påkaller Gudskraften, vil himmelske herskarene hjelpe oss til å gjøre det rette.

• *Forslag til daglig meditasjon for å minne seg selv om viktigheten av å vende seg mot den åndelige kraften, og for å tilkalle herskarenes hjelp:*

Mediter daglig over denne bønningen av Bahá'u'lláh:

*«Forherliget er du, o min Gud! Jeg takker deg for at du har gjort kjent for meg ham som er din barmhjertighets dagry og din nådes demringssted og din Saks gjemme. Jeg bønnfaller deg, ved ditt navn, hvorved ansiktene til dem som er deg nær, er blitt hvite, og hjertene til slike som er deg hengivne, har styrt sin flukt henimot deg, om å gi at jeg, til alle tider og under alle forhold, kan gripe fatt i ditt bånd og bli frigjort fra all tilknytning til noen utenom deg, og kan holde øynene rettet mot din åpenbarings horisont, og kan utføre det du har foreskrevet meg i dine tavler.*

*Kle, o min Herre, både mitt indre og ytre vesen med dine gunstbevisningers og din miskunnhets drakt. Beskytt meg så mot hva som enn måtte være avskyelig for deg, og hjelp nådigst meg og min slekt til å adlyde deg og sky hva som enn kan vekke noen ond eller fordervet lyst i meg.*

*Du, i sannhet, er hele menneskehetens Herre og besitteren av denne verden og av den neste. Ingen Gud er der uten deg, den allvitende, den allvise.»*

(Bahá'u'lláh, «Bahá'í-bønner» s.83-84)

Etter å ha sagt bønnen, øv neste forslag mentalt.

• *Forslag til hvordan å forholde seg i følelsesmessig vanskelig situasjoner:*

Når du er kommet i en situasjon der følelsene er i ferd med å løpe av med deg (og følelsen representerer svært ofte din dyriske natur), hold fast ved følelsen, la den gjerne fylle deg helt kroppslig (skyver du den vekk, kommer den bare sterkere tilbake). Pust dypt og påkall Guds ånd og hjelp ved en kort skuddbønn (øvelse 5.3). Forsøk å gi deg tid, rett deg mot den åndelige verden og vær åpen for å bli ledet til en annen måte å handle på.

Når du gjør dine daglige meditasjoner, vurderer du raskt hvordan du klarte dette.

***Rom til å etterbehandle følelsesrester***

Har du motstått å handle ut en sterk følelsesmessig trang til å gjøre noe galt, står du noen ganger tilbake med et følelsesmessig overtrykk: Du fikk ikke utløst spenningen gjennom handling. Hvordan kan du kvitte deg med den i ettertid? Her gjelder det å finne tid og rom til etterbehandling av følelsen. Du må om nødvendig omarrangere din timeplan så du får den tiden du trenger til dette, ellers kan problemene hope seg opp. Her er noen forslag :

- Innrømme overfor deg selv og Gud «jeg er sint/sjalu/begjærlig/
- Denne innrømmelsen kan du om du spontant ønsker det, uttrykke overfor dine medmennesker: «Nå føler jeg meg rasende, sjalu....» Dette kan ta noe av brodden av følelsen, både for deg selv og dem som følelsene gjelder
- Kjenne på følelsen i ettertid, og la den få leve i kroppen mens du observerer den, bli venn med den
- Snakke ut om dine følelser til én du har tiltro til
- Puste rolig og dypt mange ganger, mens du observerer kroppsfølelsen

- Bruke skuddbønn (øvelse 5.3 ), og be Gud lette deg for følelsestrykket
- Om nødvendig utagere følelsen og situasjonen fysisk etterpå og i enerom.
- For å gi slipp på din binding til egne tanker, praktisere meditasjonen over Det Største Navn (øvelse 4.3)

## Moderasjon – kjærlighet

Vanskelige følelser som hører egoet til, kaller 'Abdu'l-Bahá i et ovenstående sitat for «våre fiender» Det betyr at disse følelsene representerer en fare for vår åndelige helse dersom de omsettes til handling. Vi må derfor utvise stor aktsomhet i vår måte å forholde oss til disse følelsene. Vi må unngå to ytterligheter: på den ene side å leve følelsene ut ureflektert og impulsivt, og på den annen side å skille oss av fra dem i den grad at vi mister kontakt med dem. Det 'naturlige' for et menneske er å gå til den første ytterlighet. Men når et menneske har latt seg forplikte av et høyt ideal for etisk atferd, kan det ha lett for å gå til motsatt ytterlighet, og dermed falle i uvitenhetens felle. 'Abdu'l-Bahá fortalte oss i sitatet ovenfor at sjalusi, begjær, raseri, lidenskap, uvitenhet osv. er som tyngdekraften. Tror vi at vi unngår én av disse følelsene, befinner vi oss fort i nettet til en av de andre.

La oss ta et eksempel på hvordan dette kan skje: Du har oppdaget ditt eget seksuelle begjær som i en del situasjoner kan drive deg utover grensene for hva bahá'í-loven om ekteskap tillater. Nå er seksualiteten i seg selv en god og naturlig kraft, men du føler deg skyldbetyngt fordi den innebærer en impuls til å drive deg lengre enn loven tilsier. Du blir fortvilet over deg selv og etterhvert rasende. Sinnet ditt bruker du på deg selv for å straffe deg selv når du føler noe utilbørlig. Hva blir så utfallet av dette? Kanskje slutter du å føle seksuelt begjær, men betyr dette at du ikke har det (du har jo fremdeles en kropp!), eller bare at du bare har mistet kontakten med det? Men samtidig har du – i god

hensikt riktignok – forøket ditt eget sinne gjennom dine egne selvbebreidelser og ergrelser over deg selv. Denne måten å straffe seg selv på kan etterhvert utvikle seg til en tendens til å straffe andre som ikke er like strenge mot seg selv som det du er, og bak denne din ‘rettferdige vrede’ finner sjalusien et gjemmested der du ikke evner å identifisere den. Slik blir utfallet lett når vi forsøker å bekjempe én fysisk følelse ved hjelp av en annen.

En bedre måte er å takle egoets følelesliv med åndelige følelser. Kjærligheten til Gud, til hans manifestasjon og til skaperverket er den viktigste av de åndelige følelsene. ‘Abdu’l-Bahá forteller oss at vi bør elske våre fiender (se sitat s. 223). En slik holdning bør vi også kunne innta overfor våre *indre* fiender. Å elske sine fiender betyr ikke å la seg styre eller ødelegges av dem. Og selvsagt må vi ta enkelte forholdsregler for at det ikke skal skje. Men vi må også ha sympati, forståelse for og kjærlighet til våre fiender: Også de er en del av Guds skaperverk og gjenspeiler guddommelige egenskaper på sitt nivå. Våre fysiske følelser - spesielt dem ‘Abdu’l-Bahá kaller våre usynlige fiender - bør vi også behandle på denne måten. Vi skal ikke la oss styre av dem, men vi skal ha kjærlighet til dem og gi dem vår forståelse. På dette viset blir det mulig å unngå både det moralske ondet som det å utagere enkelte følelser ville innebære, og samtidig unngå det sykdomsfremkallende i å fortrenge følelsene fra bevisstheten. Vær takknemlig hver gang du føler noe, selv om følelsen vil drive deg til noe negativt: Du har tross alt kontakten med deg selv i orden ! Vi har jo et fysisk legeme helt til vi dør, og selvsagt vil kroppen hele tiden ha følelser som vi må akseptere og ta hensyn til i rimelig grad. Det verste som kan skje er faktisk at vi mister kontakten med dem (faller i utvitenhetens grøft), for da risikerer vi å handle ubevisst motivert utfra disse følelsene. Skjer dette, har vi mistet styringen over vårt eget liv, og dermed risikerer vi å påføre både oss selv og andre skader uten å mene det.

Et godt bilde på forholdet mellom kropp og sjel, mellom menneskets høyere og lavere selv, er rytteren på sin hest. Så lenge hesten er utemmet og rytteren ikke vet noe om ridning, vil ethvert forsøk på å ride den være umulig. En egensindig hest vil føre rytteren på avveie eller kaste ham av dersom rytteren ikke er dyktig. I et godt forhold mellom hesten og rytteren har både hest og rytter måttet trene en gjensidig tilpasning der begge er blitt kjent med hverandres reaksjoner og signaler. Hesten kjenner rytterens tegn. Rytteren vet hvor langt han kan drive hesten og hvor mye han kan kreve av den, og sørger for at den får mat og stell. En rytter som pisker og plager sin hest eller vanskjøtter stellet av den, vil i lengden underminere sin egen posisjon som rytter.

## Vendepunktet – å be om tilgivelse

Det er en del av livets skole at vi gjør feil, at vi etterpå erkjenner det, og så ønsker å få en ny start. Å stå frem for Gud og bekjenne det gale vi har gjort, er en forutsetning for videre åndelig vekst. En slik bekjennelse kan ha flere verdifulle komponenter:

- den innebærer en bevisst oppsummering av erfaringer vi har gjort; i fremtiden vil vi da bedre huske erfaringene og ikke så lett begå samme feil om igjen.
- den muliggjør at vi kan legge fortiden bak oss i den forstand at vi ikke fortsetter å dvele ved følelser av skyld og selvbebreidelse. Skyldfølelsen oppstår naturlig når vi har gjort noe galt, men den blir en kilde til nye gale handlinger dersom den blir en vedvarende tilstand som vi ikke kommer ut av.
- den forbinder oss fremfor alt med Guds kjærlighet og barmhjertighet. Herigjennom får vi hjelp til å handle bedre neste gang. I den daglige obligatoriske bønnen vitner vi om vår egen maktesløshet og fattigdom, om Guds styrke og rikdom. Når kan vi si denne bønnen med større inderlighet enn når vi har erkjent at vi har tatt grundig feil i noe vi har gjort? Jo høyere et

fossefall er, desto sterkere kraft har det. Når mennesket vender seg mot Gud fra dypet og i sann ydmykhet, nettopp da vil det kunne få del i noe av Gudskraftens velde, og få et glimt av Guds nådes uendelige osean.

Synsbejennelsen kan komme på mange punkter i ens liv. Den kan f.eks. være et spontant rop ytret i fortvilelse over en situasjon vi har brakt oss selv opp i. Eller den kan være et uttrykk for et ønske om å fri oss fra vår egen knugende følelse av skyld, heller enn for et valg om egentlig å forandre vår egen atferd. Den synsbejennelse som stikker dypest, springer ut fra et dypt og modent valg truffet i frihet. Dette valget innebærer mer enn et fromt håp om ikke å gjøre samme feil igjen: Den innebærer en fast beslutning om ikke å begå feilen en gang til, en full beredvillighet til å forandre seg og vende om en ny side av ens liv. Når denne viljen stikker dypt nok, makter vi også å gjennomføre forandringen i praksis. Den virkelige synsbejennelsen er derfor en bejennelse av at en ny side av oss er «omvendt», dvs. heretter er vendt i retning av Guds vilje. Synsbejennelsen blir således markeringen av et gledesfylt vendepunkt i livet. Forutsetningen for at dette skal skje, er at synsbejennelsen skjer i et indre rom av frihet. Den er ikke et resultat av selvbekjennelse, selvfornedrelse, redsel for straff eller frykt for hva andre vil si.

Bahá'u'lláh understreker sterkt at selvfornedrelse overfor andre mennesker ikke inngår i en virkelig synsbejennelse; å bejennelse sin synd skal vi gjøre i enerom overfor Gud:

*«Når synderen finner seg helt løst og fri fra alt uten Gud, bør han tryggle Gud om tilgivelse og forlatelse. Å bejennelse sine synder og overtredelser for andre mennesker er ikke tillatelig, ettersom dette aldri har eller noensinne kommer til å befordre guddommelig tilgivelse. Å således skrive i andres nærvær fører til at man blir ydmyket og fornedt, og Gud - opphøyet er han -*

*ønsker ikke ydmykelse for sine tjenere. Han er sannelig den medlidende, den barmhjertige.»*

(Bahá'u'lláh, «The ninth Glad-Tidings» fra «Bishárát»; sitert i «Tablets of Bahá'u'lláh» s. 24)

Vi har altså ingen plikt til å fortelle andre om våre feil, derimot har vi muligheten til å gjøre det utfra vårt eget frie valg og ønske:

*«Vi har forbud mot å bekjenne våre synder og feiltrinn for en person slik katolikkene gjør for sine prester, eller gjøre det offentlig, slik noen religiøse sekter gjør. Men hvis vi spontant ønsker å innrømme at vi har gjort noe galt eller at vi har en karakterfeil, og ber en annen person om tilgivelse eller unnskyldning, så står det oss helt fritt å gjøre dette.»*

(Brev på vegne av Beskytteren; sitert i «Ordnet oversikt over lovene og forordningene i «Kitáb-i-Aqdas» s.64)

En viktig ting å være oppmerksom på, er at intet skapt, altså heller ikke vår egen kropp, i seg selv er ondt eller syndig. Det er den bruk vi gjør av vår fysiske energier som vi må forsøke å justere.

*«Iskaperverket er der intet ondt; alt er godt. Visse egenskaper og medfødte karaktertrekk hos enkelte mennesker er tilsynelatende klanderverdige, men er det i virkeligheten ikke. For eksempel kan man allerede hos et spedbarn se tegn på begjær, vrede og hissighet. Følgelig kunne det altså sies at mennesket er født med gode og onde egenskaper og at dette motsier [påstanden om] naturens og skaperverkets rene godhet.*

*Men svaret på dette er at begjær, som er å be om mer, er en rosverdig egenskap såfremt den brukes på rett vis. Dersom et menneske begjærer å tilegne seg vitenskap og kunnskap, eller å bli medlidende, gavmild og rettskaffen, så er dette meget rosverdig. Men dersom det ikke bruker disse egenskapene på rett måte, er det klanderverdig.... Derfor er det klart at skaperverket utelukkende er godt.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Some Answered Questions» s. 250)

Det syndige eller onde grunner oftest i en mangel, liksom mørke er mangel på lys: denne mangel må vi forsøke å identifisere, og så finne

et botemiddel. Er mangelen kjærlighet, må vi søke kjærlighet. Om det er kunnskap som mangler, må vi søke kunnskap. Er mangelen rettskaffenhet, må vi tilegne oss mer av denne kvaliteten. Forholder vi oss på denne måten, blir våre feiltrinn noe som ansporer oss til større menneskelig vekst.

Bahá'u'lláh har åpenbart flere bønner om tilgivelse som vi kan benytte oss av; her følger én:

*«Synderen bør mellom seg og Gud bønnfalle om barmhjertighet fra gavmildhetens himmel, og si:*

*O Gud, min Gud! Jeg bønnfaller deg ved blodet fra dine sanne elskere som ble så henført av dine sødmefylte ord at de ilte til herlighetens tinde, stedet for det herligste martyrium, og jeg bønnfaller deg ved mysteriene som ligger forvart i din kunnskap og ved perlene som gjemmes i din nådes osea, om å tilgi meg og min far og min mor. Av alle dem som viser barmhjertighet, er du sannelig den barmhjertigste. Ingen Gud er der utenom deg, den alltid tilgivende, den gavmilde.*

*O Herre! Du ser dette innbegrep av syndighet vende seg mot din nådes osea og dette skrøpelige vesen søke din guddomskrafts rike og denne arme skapning rette seg mot din rikdoms dagstjerne. Ved din miskunnhet og nåde, skuff ham ikke, o Herre, og forhold ham ikke åpenbaringene av din gavmildhet i dine dager, og kast ham ikke vekk fra din dør som du har slått vid åpen for alle som bor i din himmel og på din jord.*

*Akk! Akk! Mine synder har hindret meg i å nærme meg din hellighets forgård og mine overtredelser har brakt meg på avveier, langt fra din majestets tabernakel. Jeg har begått det som du forbød meg å gjøre, og har vist fra meg det som du påla meg å overholde.*

*Jeg ber deg ved ham som er Navnenes høyeste Herre om å nedskrive for meg med din gavmildhets penn det som vil gjøre meg i stand til å komme deg nær og som vil rense meg fra mine*

*overtredelser som er kommet imellom meg og din tilgivelse og forlatelse.*

*Sannelig, du er den kraftfulle, den gavmilde. Ingen Gud er der uten deg, den mektige, den nådige. »*

(Bahá'u'lláh, «The ninth Glad-Tidings» fra «Bishárát», sitert i «Tablets of Bahá'u'lláh» s. 24-25)

Å bekjenne sine synder overfor Gud er noe enhver bahá'í er oppfordret til. Men ulikt enkelte tidligere religioner som ser på mennesket som tvers i gjennom syndig, lærer bahá'í-troen at mennesket bærer en gnist av det guddommelige i seg og at dette gir mennesket stor verdighet. Dersom vi gjør vårt beste for å forandre en karaktersvakhet og ikke lykkes, bør vi ikke fortvile og slett ikke la oss synke ned i en vedvarende tilstand av skyldbetyngethet eller selvbebreidelser. For Guds barmhjertighet overgår hans kjærlighet, og det er kjærligheten som er den livgivende kraften i skaperverket:

*«O menneskesønn! Jeg elsket ditt vesens tilblivelse, derfor skapte jeg deg. Elsk da meg, så at jeg kan nevne ditt navn og fylle din sjel med livets ånd.*

*O tilværelsens sønn! Du er min lampe, og mitt lys er i deg. Lån din stråleglans fra dette og søk ingen annen enn meg. For jeg har skapt deg rik og gavmildt utøst min gunst over deg.*

*O åndens sønn! Jeg skapte deg rik, hvorfor bringer du deg selv i fattigdom? Edel skapte jeg deg; av hvilken grunn fornedrer du deg? Av kunnskapens kjerne gav jeg deg liv, hvorfor søker du opplysning fra noen annen enn meg? Av kjærlighetens leire gav jeg deg form; hvordan kan du være opptatt av en annen? Vend blikket mot ditt eget selv, og du vil finne meg i ditt indre, mektig, sterk og selvbestående.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» A.4,11,13.)

## Åndelig Øvelse 5.7 – Offerets og selvforsakelsens vei

*(forordnet i Skriftene)*

*«Før et menneske setter sin fot på offerets plan, er han berøvet enhver gunstbevisning og nåde; og dette offerets plan er det Rike der man dør til selvet, slik at utstrålingen fra den levende Gud kan skinne frem.»*

*(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.76)*

### Å komme Gud nær

Målet for den indre forvandling som bahá'í-religionen forsøker å fremme i det enkelte menneske, er nærhet til Gud. Guds nærhet blir muligjort gjennom de offer som det enkelte menneske gjør.

*«Den største oppnåelse i menneskehetens verden er nærhet til Gud. Enhver varig ære, heder, nåde og skjønnhet som mennesket får, kommer til det gjennom nærhet til Gud. Alle profeter og apostler lengtet etter, og ba om nærhet til Skaperen.... Men nærhet til Gud er ikke lett å oppná...*

*Gudsnærhet avhenger av at man tilegner seg kunnskap om Gud og frihet fra alt uten Gud. Den er betinget av selvoppofrelse og kan bare finnes gjennom å gi avkall på rikdom og jordisk gods. Den muligjøres gjennom dåpen i vann og ild slik det er åpenbart i Det nye testamente. Vann symboliserer livets vann som er kunnskap, og ild er Guds-kjærlighetens ild; følgelig må mennesket døpes med livets vann, Helligånden og Rikets kjærlighets-ild. Før man oppná disse tre grader, er Guds nærhet ikke mulig. Dette er den prosess hvorved bahá'íene i Persia oppnådde den. De ga sine liv for dette stade, de ofret heder, komfort og eiendeler, og ilte med ytterste glede til stedet for martyriet; deres blod ble spilt, deres legemer torturert og ødelagt, deres hjem plyndret, deres barn ført*

*bort i fangenskap. De utholdt alle disse forhold villig og med glede . Gjennom slik forsakelse ble gudsnærhet gjort mulig.»*

(‘Abdu’l-Bahá’, «Promulgation of Universal Peace» s. 147)

‘Abdu’l-Bahá forklarer oss at gudsnærhet er ensbetydende med vår evne til å gjenspeile de evige sannheter i vår sjel og våre liv. Å være nær Gud blir dermed å være lik Gud, i en viss forstand. En mørk sten som ikke kan gjenspeile solens lys, er fjern fra Gud, en blank sten som reflekterer lyset, nær. Vår oppgave er det derfor å pusse åndens speil slik at det blir i stand til å gjenspeile Guds lys. Offer og forsakelse er altså rett og slett prosessen som er nødvendig for å gjøre dette speilet blankt og dermed mottakelig for utstrålingen fra Guds Ords sol:

*«...nærhet er ikke avhengig av tid eller sted. Gudsnærhet avhenger av at hjertet er rent og at ånden fryder seg gjennom de glade tidender fra Riket. Se hvordan et rent, velpusset speil reflekterer hele solens stråleglans, uansett hvor langt fra solen det måtte være. Så snart speilet er rensset og pusset, vil solen manifestere seg. Jo renere og mer helliggjort menneskehjertet blir, jo nærmere drages det mot Gud, og lyset fra Virkelighetens sol blir åpenbart i det. Dette lyset setter hjertene i fyr med Guds-kjærlighetens ild, åpner i dem kunnskapens dører og tar seglet av de guddommelige mysterier slik at åndelige oppdagelser blir muliggjort. Alle profetene er kommet Gud nær gjennom streng løsrivelse. Vi må måle oss med disse hellige sjeler og gi avkall på våre egne ønsker og begjær. Vi må rense oss fra mudder og søle etter berøring med jorden, helt til våre hjerter blir klare som speil og lyset fra den største ledelse åpenbarer seg i dem.*

Bahá’u’lláh forkynner i «De Skjulte Ord» at Gud inspirerer sine tjenere og åpenbares gjennom dem. Han sier: «Ditt hjerte er mitt hjem; gjør det rent og hellig, så jeg kan stige ned i det. Din ånd er stedet for min åpenbaring; rens den, så jeg kan manifestere meg der.» Vi lærer følgelig at gudsnærhet blir muliggjort gjennom hengivelse til ham, gjennom inntreden i Riket og tjeneste for menneskeheten; den oppnås ved enhet med menneskeslekten og gjennom kjærlig godhet overfor alle; den er avhengig av

*sannhetssøken, ervervelse av rosverdige egenskaper, tjeneste i den universelle freds sak og av personlig helliggjørelse. Kort sagt, gudsnærhet gjør det nødvendig med selvforsakelse, løsrivelse og oppgivelse av alt til ham. Nærhet er likhet....*

*La oss bestrebe oss på å utvikle evnen og mottakeligheten og bli verdige slik at vi kan høre kallet fra Rikets glade tidender, bli gjenopplivet av Helligåndens åndepust, heise banneret for menneskehetens enhet, grunnlegge menneskelig brorskap, og under beskyttelse av guddommelig nåde oppnå evig liv.»*

(‘Abdu’l-Bahá’, «Promulgation of Universal Peace» s. 147-149)

Sagt på en annen måte dreier det å forsake seg selv om å underordne vårt lavere, dyriske selv under vårt høyere, edlere selv. Sider ved denne prosessen har vi allerede behandlet i et annet avsnitt (se øvelse 5.6).

*«Selvoppofrelse betyr å underordne denne lavere natur og dets begjær under den edlere og mer gudelige side av vårt selv. I sin ytterste og høyeste betydning betyr selvoppofrelse å overgi vår vilje og alt vårt til Gud for at han skal kunne gjøre med det som det behager ham. Da lutrer og herliggjør han vårt sanne selv til det blir en strålende og vidunderlig virkelighet»*

(Shoghi Effendi, brev 10/12-47; sitert i «Living the Life» s.35)

Ethvert menneske som etterlever lover og idealer i sin tro, går offerets og selvforsakelsens vei:

*«Hvert et menneske som trenes gjennom Guds læresetninger og opplyses av hans ledelses lys, som blir en troende på Gud og på hans tegn og er oppflammet av gudskjærlighetens ild, - det menneske forsaker naturens ufullkommenheter til fordel for guddommelige fullkommenheter. Følgelig befinner ethvert fullkomment menneske, ethvert opplyst, himmelsk individ seg i offerets stade.»*

(‘Abdu’l-Bahá’, «Promulgation of Universal Peace» s. 452)

Det er ikke bare de læresetninger som Gudsmanifestasjonene er kommet med som kan gi oss nøkkelen til å utvikle vårt høyere selv; selve det livet de levet gav oss et eksempel til etterfølgelse når det gjelder

uselviskhet og selvutslettelse. Derfor er det viktig å meditere over deres livsførsel (se øvelse 3.5).

*«Gjør dine tjenere i stand til, o min Gud, å oppdage de ting som du ønsker for dem i ditt Rike. Gjør dem enn videre kjent med hva han som er opphavet til dine ypperste titler, i sin kjærlighet til deg, har vært villig til å tåle for at deres sjeler skulle få nytt liv, slik at de hastig kan nå den elv som i sannhet er liv, og vende sine ansikter i retning av ditt Navn, det overmåte barmhjertige.»*

(Bahá'ú'lláh, «Prayers and Meditations» s.198-199)

## Offerets mysterium og dynamikk

Et sant offer er i seg selv et mysterium. Det følgende sitat belyser viktige sider av offerets mysterium:

*«Nattsvermeren ofrer seg til lyset. Kilden ofrer seg til den tørste. Den oppriktige elsker ofrer seg til sin elskede. Hovedsaken er denne: Han må fullstendig glemme seg selv... Han må søke den ene sannes velbehag, trakte etter den sannes åsyn, betre den ene sannes sti... Dette er offerets første stadium.*

*Offerets annet stadium er som følger: Mennesket må bli som jernet som kastes inn i smelteovnsens ild. Jernets egenskaper, så som den sorte fargen, kjøligheten og hardheten som tilhører jorden, forsvinner og oppløses; mens ildens egenskaper, så som rødfargen, gløden og varmen som hører Riket til, trer frem og blir synlig. Følgelig har jernet ofret sine egenskaper og sin kvalitet til ilden og har ervervet dette elementets fortrinn.*

*På samme måte er det når sjelene befris fra denne verdens lenker, fra menneskehetens ufullkommenheter og det dyriske mørke, og har fått del i det som utstrømmer fra den stedløse og tilegnet seg fornemme fullkommenheter, da er de blitt «løskjøpt» til Sannhetens sol.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Divine Art of Living» s. 67-68)

*«Mennesket må erverve seg himmelske egenskaper og oppnå guddommelige kvaliteter. Han må bli et bilde og en lignelse på Gud. Han må søke den eviges gavmildhet, bli en som manifesterer Guds kjærlighet, bli et ledelsens lys, et livets tre og en forvarer av Guds gaver. Det vil si, mennesket må forsake den naturlige verdens egenskaper og kvaliteter, til fordel for den guddommelige verdens kvaliteter og egenskaper.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s. 452)

En annen viktig side ved offeret er den dynamiske virkningen det har når det gjelder oppnåelsen av store resultater. Uten at det gjøres offer, vil ingen sak kunne få livskraft og gjennomslag. De mange tusen som ofret sitt liv for bahá’í-troen i løpet av troens første århundre, har tilført Sakens tre en livskraft som la grunnlaget for Troens vekst videre; de vannet Sakens tre med sitt blod. Gudsmanifestasjonenes offer og lidelse har også fått enorme konsekvenser for menneskehetens videre utvikling.

*«Hvis du planter et frø i jorden, vil et tre manifesteres fra det frøet. Frøet ofrer seg for treet som vil vokse frem fra det. Frøet er i ytre forstand forsvunnet, ødelagt; men det samme frøet som ble ofret, vil bli tatt opp i og legemliggjort i treet, i dets blomster, frukt og grener. Hvis frøets identitet ikke var blitt ofret for treet som så ble manifestert fra det, ville hverken grener, blomster eller frukt ha vokst frem. Kristus forsvant i ytre forstand..... Kristus ofret seg, liksom frøet, for kristenhetens tre. Derfor ble hans fullkommenheter, gaver, gunstbevisninger og nåde manifestert i det kristne samfunn...»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace» s.451)

Å ofre og forsake mye for å tjene noe større kan virke vanskelig, og de aller fleste mennesker vil føle en viss uro og usikkerhet ved tanken på å miste noe annet som er kjært for dem. Kanskje vil det føles betryggende å vite at alt vi avstår fra og gir slipp på, vil gis oss tilbake, men på et høyere plan.

*«Martyrstedet er stedet for løsrivelse fra selvet, slik at evighetens hymner kan løfte seg. Gjør alt dere kan for å bli trett av*

*selvet, og forbind dere med hin stråleglansens åsyn; og når dere engang har nådd slike høyder av tjeneste, vil dere finne alle skapting samlet innenfor deres egen skygge. Dette er endeløs nåde; dette er det høyeste herredømme; dette er det liv som ikke dør. Alt uten dette er til sist intet annet enn ren og skjær fortapelse.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 77)

## Tjenestens gledesfylte ånd

Å tjene er det høyeste ideal for en bahá'í. Vi er oppfordret til å la alt vi foretar oss, være en tjeneste for Gud, menneskeheten, for hverandre. Bahá'í-administrasjonen er med på å definere oppgaver for oss, og tilbyr oss dermed muligheter for tjeneste. Å stille seg til rådighet for administrasjonen og å arbeide for oppfyllelsen av de målsetninger den formulerer, kan dermed bety en viktig mulighet for åndelig vekst for den enkelte, for gjennom lydighet og lojalitet vil vi tilegne oss uselviske egenskaper.

Tjeneste - i motsetning til slaveri - innebærer at offeret som gjøres, skjer i frivillighet. En handling vi føler oss tvunget eller nødsaget til å gjøre (for eksempel på grunn av av ytre press, eller på grunn av indre press, slik som tvangsmessig pliktfølelse) mangler en vesentlig åndelig kvalitet. Det beste er altså at offerhandlingen utføres med glede, selv om den i seg selv kan innebære smerte. Skal en tjeneste eller offerhandling gjøres i en gledesfylt ånd, må vi selv helhjertet ha valgt å gjøre den. En handling er kun helhjertet når vi fra dypt i oss spontant ønsker å gjøre noe og vi er beredt til å ta prisen det koster å gjennomføre handlingen, uten å trekke andre enn oss selv til ansvar for konsekvensene. Dersom vi f.eks. handler halvt motstrebende fordi vi føler oss presset til å gjøre vår plikt, utblir de åndelige bekreftelsene. Senere hen vil vi kunne komme i den situasjon at vi anklager den vi følte presset oss til å gjøre oppgaven, for at vi selv er blitt forulempet eller berøvet muligheter for livsutfoldelse. En handling utført helhjertet vil derimot alltid skje i en atmosfære av tilfredshet, også om utfallet ikke blir det

som var tenkt. I loven om «Huqúqu'lláh» («Guds rett», et spesielt bidrag til bahá'í-fondet som gis av ens overskudds-formue) lærer vi et viktig åndelig prinsipp når det gjelder å utføre en plikt som samtidig innebærer et offer. Bahá'u'lláh sier at å betale «Guds Rett» er en plikt som alle som har midler til det, bør utføre; men utførelsen av denne plikten er ikke velbehagelig i Guds øyne før den springer ut fra et fritt og spontant ønske om å gi.

**«Om én skulle være begunstiget til å betale Huqúq og gjøre det i en ånd av glede og utstråling, er slik en gjerning akseptabel, ellers ikke.»**

(Bahá'u'lláh, sitert i «Loven om Huqúq'u'lláh»)

‘Abdu’l-Bahá’s måte å handle på gir oss et forbilde ikke bare for hva vi skal gjøre, men i hvilken ånd; hans handlinger var ikke preget av konvensjonalisme og skjematisk plikt, og slett ikke av andres forventninger, men var frie, spontane uttrykk for hans indre selv:

**«Når vi grunner over Mesterens guddommelige eksempel, kan vi godt betenke at hans liv og gjerninger ikke fulgte et mønster av ren hensiktsmessighet, men at de var uunnngåelige og spontane uttrykk for hans indre selv. Også vi bør følge hans eksempel når vår indre ånd, etter først å ha modnet gjennom bønnens disiplin og praktisering av læren, er blitt kilden til alle våre holdninger og handlinger. Dette vil fremme oppfyllelsen av Guds hensikt.»**

(Det Universelle Rettferdighetens Hus, «Messages from The Universal House of Justice 1968-73» s. 25)

Offer må trenes, og trenes best i dagliglivet. Å ta ansvar innebærer offer, hva enten man tar ansvar for sin familie, i yrkessammenheng eller for Saken. Å ta ansvar for et område betyr å velge å prioritere oppgaver forbundet med dette området fremfor andre oppgaver og gjøremål. Å prioritere betyr dermed å gi avkall - i større eller mindre grad - på muligheter for annen aktivitet og engasjement.

Å arbeide konsekvent for å oppnå et mål medfører også offer, fordi veien frem kan innebære vanskeligheter av mange slag. Uten å begrense seg er det umulig å nå et vanskelig mål som f.eks. Sakens vekst:

*«Alt som er av viktighet i denne verden, krever omhyggelig oppmerksomhet av den som søker det. Den som er ute etter et mål, må gjennomgå vanskeligheter og trengsler inntil det tilsiktede mål er nådd og stor suksess er oppnådd. Dette er tilfellet med alt som hører denne verden til. Hvor meget mer gjelder det ikke for det som angår de høyeste hærskarer!»*

(Abdu'l-Bahá, «The Divine Art of Living» s.92)

Utførelsen av ens daglige bønner og meditasjoner er et annet felt der vi kan oppøve evnen til gledesfylt offer. Offeret består her i å stå frem for Vårherre i indre fattigdom og åpenhet: tanker og følelser som binder oss til trivielle forhold i den materielle verden, legger vi til side, for så å stå frem med et rent og mottakelig hjerte. Meditasjonen over Det Største Navn (Øvelse 4.3) er av de åndelige øvelser som er best egnet til å øve indre forsakelse og løsrivelse (se spesielt Tillegg III om dette).

## Offerets grenser

Å gjøre et offer innebærer å påta seg smerte og sorg frivillig. Hvor mye sorg og smerte et menneske selv kan bære, er svært individuelt. Forskjellene har bakgrunn både i enkeltmenneskets fysiske og psykiske konstitusjon, såvel som i hvor mange sår og sorger livet har gitt det og hvor godt disse sårene har grodd.

De aller fleste mennesker har utviklet mer eller mindre bevisste metoder for å unngå eller mildne smerte, og enkelte av disse metodene kan faktisk skape lidelse for andre. Det er derfor viktig å finne ut hvordan vi selv er tilbøyelig til å takle smerte, slik at vi ikke, i naiv idealisme og iver etter å gjøre et offer for andres skyld, går utover våre egen smertegrense, og dermed ubevisst påfører andre noe av den smerte vi selv ikke makter å bære.

Noen reagerer på smerte ved å få sterkt behov for å kontrollere sin nærmeste. Til dette formål kan de benytte følelsesutbrudd (sinne, gråt,

bebreidelser) eller straffende holdninger («når du ikke gjør som jeg vil, vil jeg ikke være vennlig mot deg»). Andre vil få sterkt behov for å trekke seg tilbake fra andre mennesker, kanskje for å møte følelser som selvbebreidelse og depresjon. Disse menneskene har igjen lett for å finne måter å trøste seg selv på (ved mat, nytelsesmidler, eller tilfeldige bekjentskaper og forelskelser), og dermed noen ganger skape lidelse for andre. Andre igjen vil kunne føle desperasjon, opprørskhet og villskap og begå de dummeste ting for å utagere disse følelsene. Alle disse reaksjonsmønstrene er normale og naturlige, men det er viktig for oss å lære dem å kjenne som reaksjoner på overbelastning av smerte. Dersom vi tror at vårt sinne ikke kommer fra oss selv, men skyldes andre menneskers utilbørlige oppførsel, dersom vi trøster oss uten å skjønne den faktiske årsaken til at vi har behov for trøst, kan disse reaksjonene på smerte fort bli til lidelse for andre, både våre nærmeste og i bahá'í-samfunnet. Grensen for offer går der hvor vårt offer blir andre til last. Erkjenner vi i tide at vi ikke makter mer smerte, vil vi ikke bringe oss utover våre egne grenser ved å ta på oss for store offer.

Det blir samtidig viktig å lære seg hvordan å ta opp i seg den smerten som stammer fra sorg og forsakelser. Mange handlinger med negative virkninger for en selv og andre er gjort fordi et menneske ikke klarte å bære sine egne følelser. Det blir en viktig utfordring for oss å gjøre oss til venns med våre smertetilstander, og ikke skyve den psykiske smerten bort slik at vi flykter fra den. Konkrete råd til hvordan å gjøre dette er gitt både i foregående kapitel (Øvelse 5.6) og i neste (Øvelse 5.8).

Å ta ansvar er en form for offer som innebærer en prioritering. Påtar vi oss ansvar for å utføre flere oppgaver enn hva vi fysisk og psykisk kan klare på en pålitelig måte, er vi strengt tatt ikke lenger ansvarlige. Ved å ikke begrense seg, men ville ha med seg litt av alt, har vi nettopp unnlatt å velge, unnlatt å gi avkall. Det er lett å påta seg oppgaver uten samtidig å redusere andre gjøremål. Et motiv for å gjøre dette er kanskje at vi ikke klarer å si nei og dermed risikere å virke mindre positive og imøtekommende i andres øyne. Men da er det i

virkeligheten ikke et offer vi gjør; vi arbeider derimot for å gjøre inntrykk på andre og derigjennom bygge opp vår egen selvfølelse. Ved å forsøke å rekke over alt ofrer vi faktisk mindre enn om vi hadde tatt inn vår egen begrensning som et reelt moment i vår overveielse og nøyd oss med oppgaver vi kunne makte å utføre på en pålitelig og troverdig måte.

**«O Menneskesønn! Overskrid ikke dine grenser, og still ei slike krav som ikke sømmer seg for deg. Fall ned for din Guds åsyn, for maktens og styrkens Herre. »**

(Bahá'u'lláh, «De skjulte ord» A24)

Familien er et felt som fordrer ansvarlighet og offer. Skriftene understreker dette helt klart. Det er innlysende at en familie må se svært nøye på det ansvar de påtar seg også i det øyemed å tjene Saken ved arbeid for administrasjonen og undervisningsaktiviteter. Tjeneste og offer for saken er ikke ment å skulle sette familiens enhet i fare. Dette gjøres utvetydig klart ved uttalelser som Shoghi Effendi kommer med i ulike sammenhenger:

**«Ganske visst ville Shoghi Effendi like å se deg og de andre vennene gi all sin tid og kraft til Saken, for vi har et stort behov for dyktige arbeidere. Men hjemmet er en institusjon som Bahá'u'lláh er kommet for å styrke og ikke for å svekke. Mange uheldige ting har skjedd i bahá'í-hjem bare fordi dette punktet er blitt forsømt. Tjen Saken, men husk også dine plikter overfor hjemmet. Det er opp til deg å finne balansen og se til at det ene ikke får deg til å forsømme det andre.»**

(Shoghi Effendi, brev 14/5-29, sitert i «Familieliv»)

**«Skjønt han vil anmode deg innstendig om å bringe ethvert offer for å skape enhet i familien, ønsker han at du ikke må kjenne deg motløs om dine bestrebelser ikke umiddelbart bærer frukt. Du bør gjøre ditt med full tro på at du ved å gjøre det oppfyller din plikt som bahá'í. Resten er sannelig i Guds hånd.»**

(Shoghi Effendi, brev 23/7-37; sitert i «Familieliv»)

Generelt er det viktig at vi ikke forsaker mer enn hva vi føler vi egentlig er villige til. Går vi for langt i vår iver etter å leve opp til et høyt ideal, og gir vi mer enn det vi i dypet av oss selv helhjertet kan innestå for, vil vi ettersom tiden går, lett kunne bli bitre mot andre eller fylt av selvbebreidelser. Et lite offer gjort utfra et rent motiv og med et strålende hjerte, er en større gjerning i den åndelige verden enn den ytre sett store bragd som er motivert av åndelige ambisjoner eller utført fordi man følte seg presset av 'sur' plikt eller andres forventninger.

Offeret må derfor utføres med årvåkenhet overfor egne motiver og egen yteevne. Det er enkelte tegn vi skal være oppmerksomme på, fordi de kan være signaler på at vi har strukket oss lenger enn vi har følelsesmessig dekning for:

### ***«Stressede» følelser over lang tid***

Har du over lang tid en vedvarende, desperat følelse av å komme til kort og ikke klare alle oppgaver du er ansvarlig for, må du ta dette som et faresignal. Det er fysisk mulig å makte mange ting uten å bli oppkavet, irritabel og aggressiv overfor uventet motstand. Dersom slike følelser likevel tar overhånd over lengre tid, har du avgjort nådd grensen for hvor langt din motivasjon for å ofre bærer. Vi har ikke bare fysiske grenser for hva vi gjøre, men også psykiske og åndelige. Hvor grensen går for hva vi kan påta oss, er individuelt, og noe den enkelte vil måtte finne ut av gjennom daglig selvransakelse. Sinne og irritasjon er egenskaper ved vårt lavere, dyriske selv. De øker i kraft dersom vi kontinuerlig lever i stress og anspenhet og vil etterhvert gi oss selv og våre medmennesker problemer. Langtidsvirkningen av en slik livsstil blir utbrenthet, som særkjennes ved depresjon, motløshet og kronisk følelse av utmattelse, og problemer i nære menneskelige forhold og tilbaketrekning fra aktiv tjeneste for Troen.

### ***Å skyve belastninger over på andre***

Du tilbyr kanskje å dra på en lengre undervisningsreise, og tenker ikke over om din øvrige familie er villige til å ta sin del av påkjenningen ved ditt fravær fra hjemmet. Eller du offerer så mye at du bryter ned helsen din, og til sist vil andre måtte stille opp for deg for å pleie deg.

Kanskje uten selv å vite det, har du overført deler av offeret til andre som ikke på samme måte som du har valgt å gjøre dette offeret. Den redelige måten å gjøre større offer på, er å rådslå med dem av dine medmennesker som kan få en ekstrabelastning. På denne måten vil alle delaktige i frivillighet kunne velge å påta seg sin del av offeret. Dersom ikke alle involverte er villige eller i stand til å ta sin del av belastningen, bør omfanget av offeret reduseres.

Om forholdet mellom offer og helse sier Skriftene klart:

*«Med henvisning til det som menes ved at et menneske blir istand til å glemme seg selv helt og fullt: Hensikten er at han skal stå opp og ofre seg i ordets sanne betydning, det er, han bør... fri seg fra de karaktertrekk som er klanderverdige og som utgjør dette jordelivets dystre mørke - og ikke at han skal la sin fysiske helse forfalle og sitt legeme svekkes.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l- Bahá» s. 190)

### ***Vedvarende irritasjon over andres unnfallesh***

Når du merker i deg selv irritasjon og sinne over at andre ikke gjør like mye som du selv, ikke 'følger opp' alt det du selv føler du har gjort, kan det tyde på at du ikke innestår helt og fullt for offeret du selv gjør. Hvert menneske er ansvarlig for sin egen innsats. Ikke noe annet menneske kan ha oversikt over hva et annet bærer av byrder, og har derfor heller ikke rett til å sette seg til doms over hva andre bør gjøre av offer. Et offer er noe vi selv må innestå for, og når vi ergrer oss over at andre ikke følger opp i samme grad som vi selv, ikke føler det samme ansvar, *kan* dette bety at vi bruker offeret som et middel til å bli selvgode og heve oss selv over andre. Hvis vi fortsetter å «ofre» på denne måten, blir det faktisk vårt lavere selv som styrkes gjennom det «offeret» vi innbillen oss å gjøre.

Vi vet at Troen ikke kan gjøre fremskritt uten offervilje og stor innsats fra oss. På den annen side må vi erkjenne at det er nødvendig å begrense omfanget av offeret slik at det står i samsvar med vår reelle yte-evne. Hvor grensen for vår yte-evne til enhver tid går, kan vi bare

oppdage gjennom å prøve oss ut i handling og lære gjennom den erfaring vi høster. I dette vil daglig selvransakelse og ettertanke (se øvelse 5. 1) være viktige hjelpemidler.

## Å utvikle et rent, godt og strålende hjerte

Vi vet fra Bahá'u'lláhs egne skrifter at å utvikle et rent hjerte, er en grunnleggende forutsetning for at vi skal få del i det åndelige Rikes nådegaver.

*O åndens sønn! Mitt første råd er dette; ha et rent, godt og strålende hjerte, så at du får eie et urgammelt herredømme, uforgjengelig og evigvarende.»*

(Bahá'u'lláh, «Skjulte Ord» A01)

Barn har naturlig et rent hjerte, men denne evnen forsvinner ofte etterhvert. Som voksne må vi bevisst bestrebe oss på å utvikle denne evnen, for i voksenalder bør renhet av hjerte bero på styrke, ikke på naivitet.

*«Barns hjerter er ytterst rene. De er speil som ennå ikke er blitt tilsmusset. Men denne renhet kommer av svakhet og uskyld, ikke av styrke og utprøving, for ettersom dette er den tidligste perioden i deres barndom, er deres hjerte og sinn ubesudlet av verden. De kan ikke utvise noen stor intelligens. De er verken hyklerske eller bedrageriske. Dette skyldes barnets svakhet, mens [det voksne] mennesket blir rent gjennom sin styrke. Gjennom intelligensens kraft blir han enkel; gjennom forstandens og forståelsens store kraft, - ikke gjennom svakhet, blir han oppriktig. Når han oppnår fullkommenhet, vil han motta disse egenskapene; hans hjerte blir rent, hans ånd opplyst, hans sjel gjort følsom og sart - alt dette gjennom hans store styrke.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Promulgation of Universal Peace» s. 53)

Å bestrebe seg på å adlyde bahá'í-troens lover og oppfordringer er en vei til å tilegne seg et rent hjerte. Til å begynne med vil vi kanskje adlyde lovene fordi vi frykter konsekvensene av å la være, eller fordi vi

ønsker en eller annen belønning ( ja kanskje til og med en åndelig belønning, slik som å få et rent hjerte !). Men så lenge motivet for å handle er å oppnå noe for oss selv, er det ennå langt igjen til sann uselvskhet. Vi må komme derhen at hver handling vi gjør, blir sin egen lønn; da handler vi ikke lenger med det bakenforliggende motiv å oppnå noe for oss selv. Bahá'u'lláh sier dette slik:

*«For enhver handling som utføres, vil det være en lønn i henhold til Guds vurdering, og om dette vitner til overmål både forordningene og forbudene som den allmektige har foreskrevet. Sikkert er det nemlig, at om gjerninger ikke hadde medført belønning og ikke hadde båret frukt, ville Guds Sak - opphøyet er han - ha vært fullstendig nytteløs. Umåtelig høyt er han hevet over sådan bespottelse! Imidlertid, for dem som har fridd seg fra alle bindinger, er en gjerning sannelig sin egen belønning.»*

(«Tablets of Bahá'u'lláh» s. 189)

Ved å endre våre vaner slik at de blir mer i overensstemmelse med de atferdsnormene som bahá'í-skriftene gir, og ved å innøve de resulterende nye atferdsmønstrene så godt at de blir en selvfølgelig del av oss, vil vi bli i stand til å handle spontant riktig. Før vi således har disiplinert oss, vil spontaniteten lett trekke med seg egoistiske eller selvsentrerte motiver. Den spontaniteten vi erverver oss etter å ha latt oss disiplinere av Bahá'u'lláhs lover, hjelper oss til å handle spontant uselvsk og med et rent hjerte.

En av sine beretninger gjengir Nabil fem liknelser som Bahá'u'lláh berettet til noen iranske prinser. Disse hadde oppholdt seg i nærheten av Bahá'u'lláh i noen dager og bemerket at mens Bahá'u'lláh talte med mange og «mindre viktige» personer enn dem om dype åndelige sannheter, snakket han bare om dagligdagse ting med dem. Som svar beretter Bahá'u'lláh fem liknelser, der han forteller hvem som er i stand til å forstå de dypere åndelige sannhetene. Den følgende liknelsen dreier seg om hva det vil si å ha et rent og oppriktig motiv, noe vi skjønner er en åndelig egenskap på et svært høyt nivå:

«Angående oppriktighet av motiv og renhet i gjerning, rettet Storhetens tunge følgende ord til dem:

«Sett at det er en svært rik person som har en enorm og grenseløs formue. Litt etter litt gir han bort så mye av sin formue til en fattig person at han selv blir lutfattig, mens fattigmannen blir rik. Sett nå at han i sin fattigdom og fortvilelse havner i en situasjon hvor det påløper ham en liten gjeld. Siden han ikke makter å betale gjelden, føres han til byens offentlige torg hvor han blir ydmyket og straffet. Han blir videre informert om at han ikke vil bli løslatt før han betaler sin gjeld. La oss tenke oss at han nettopp i dette øyeblikk får øye på sin venn (han som før var fattig, men nå er rik). Skulle nå den tanken fare gjennom sinnet hans at han ønsker at vennen, til gjengjeld for all den gavmildhet han har vist ham, burde komme frem og redde ham fra denne ulykken, ville hans gjerninger umiddelbart bli forgjeves. Selv ville han miste sin tilfredshet og sinnsro, og han ville bli utelukket fra menneskeåndens gode egenskaper.

Dette samme gjelder også for den andre mannen som nå er blitt rik takket være fangens gavmildhet. Skulle han i sitt hjerte tenke at han var forpliktet til å betale denne mannens gjeld og gjøre ham i stand til å leve resten av sine dager i gode kår fordi han tidligere hadde vist slik en umåtelig kjærlighet og vennlighet mot ham, ja, da ville et slikt motiv som fikk ham til å tilbakebetale vennens generøsitet (istedenfor å gi for menneskehetens skyld), forårsake at han ble berøvet oppriktighetens kalk og ville føre ham til vanærens verden.

Den eneste måten som er akseptabel for Gud, ville for den første mannen ha vært å ha fundert sine gavmilde gjerninger på humanitære prinsipper og handlet helt for Guds skyld. På samme måte burde den andre rike mannen ha utført sine handlinger helt for Guds skyld og som en tjeneste overfor menneskehetens verden, uten hensyn til begivenheter i fortid og fremtid. Således er det åpenbart: «Vi

nærer deres sjeler for Guds skyld; vi trakter ikke etter takksigelse eller gjenytelse fra dere.»

(Nabil, «Panj Kanz», sitert i Adib Taherzadeh «The Revelation of Bahá'u'lláh» Bind II, s. 142-143)

Offeret kulminerer i at mennesket helt og fullt underkaster sin vilje under Guds Vilje. Å oppgi sin vilje betyr selvsagt ikke at vi får en svak viljeskraft, eller blir utydelige og uklare med hensyn til hva vi vil hverken overfor oss selv eller andre. Det fordrer tvert om en sterk viljeskraft å skulle gjøre Guds Vilje med all den prøvelse og motgang dette kan innebære. En slik sterk vilje forutsetter på sin side en god selvfølelse: at vi har kommet frem til fred med oss selv, at vi har blitt kjent med og lært å akseptere våre egne svake og sterke sider, – med andre ord: at vi har respekt for vårt eget verd, skapt i Guds bilde som vi dypest sett er. Det vi oppfordres til, er å oppgi vår egenvilje, altså motivasjonen til å gavne oss selv i ett og alt med det vi foretar oss, og istedenfor benytte vår viljes- og handlingskraft til tjeneste for andre i nestekjærlighetens ånd, motivert av helhetlige hensyn, og av ønsket om å gjøre Guds vilje for Guds egen skyld. Når det i religiøs mystikk tales om å overgi seg helt til Gud og bli ett med ham, er det en slik oppgivelse av selviske hensyn det dreier seg om; for et begrenset menneske kan på ingen måte bli ett med Guds opphøyede vesen. Denne viljes-oppgivelsen skjer først og fremst i forhold til Guds-manifestasjonens vilje. Det lar seg ikke gjøre å nå dette stade utelukkende ved å basere seg på egne intuitive innsikter og ideer, for ved å underkaste seg disse risikerer man ubevisst å la seg styre av noe som i lengden kan vise seg rett og slett å være egne forestillinger og fantasier.

*«Ved selvovergivelse og vedvarende forening med Gud menes at mennesket bør smelte sin vilje fullstendig sammen med Guds vilje, og betrakte sine ønsker som intet sammenlignet med Guds formål. Hva som helst Skaperen befaler sine skapninger å overholde, dette må de ivrig og i den største glede reise seg for å utføre. De bør ikke på noen måte la sin innbilning fordunkle sin dømmekraft, ei heller bør de anse sine innbilninger som Den eviges stemme. I fastebønnen har vi åpenbart dette: «Skulle din vilje bestemme at*

disse ord skulle utgå av din munn og bli rettet til dem: 'Overhold for min skjønnehets skyld fasten, o folk, og sett ingen grense for dens varighet', sverger jeg ved min herlighets majestet, at hver eneste en av dem trofast ville overholde den, ville avstå fra alt som ville bryte din lov og ville fortsette med dette inntil de oppgav sine sjeler til deg.» Heri består den fullkomne underkastelse av ens vilje under Guds Vilje... Mediter over dette for at du må kunne drikke det evige livs vann som strømmer gjennom ordene fra menneskehetens Herre, så at du kan bevitne at den ene sanne Gud alltid har vært uendelig opphøyet over sine skapninger. Han er i sannhet den uforliknelige, den evig vedvarende, den allvitende, den allvise. Den absolutte selvovergivelses stilling er hevet over og vil alltid forbli opphøyet over enhver annen stilling.

Det påhviler deg å vie deg Guds Vilje helt og fullt. Alt som er åpenbart i hans tavler, er bare en gjenspeiling av hans vilje. Så fullkommen må din innvielse være at hvert stenk av verdslig begjær vil bli vasket vekk fra ditt hjerte. Dette er meningen med sann enhet.»

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CLX.)

I en særdeles personlig og beveget bønn påkaller 'Abdu'l-Bahá Gud for å oppnå dette høye stedet, og sier at:

«Den som fremsier denne bønningen med ydmykhet og inderlighet, vil skape glede og fryd i denne tjeners hjerte; det vil endog være som å møte ham ansikt til ansikt :

...O Gud, min Gud! Ydmyk og gråtende løfter jeg mine bønnfallende hender mot deg og skjuler mitt ansikt i støvet foran din Terskel, som er opphøyet over de lærdes kunnskap og over lovprisningen fra alle som priser deg...

O Herre, min Gud! Skjenk meg din nåde, så jeg kan tjene dem du elsker, styrk meg i min trelldom under deg, opplys min panne med tilbedelsens lys i din hellighets bolig, og med lyset av bønn til ditt opphøvede rike. Hjelp meg til å glemme meg selv ved din himmelske inngangs portal, og hjelp meg til å bli frigjort fra alle ting innenfor dine hellige enemerker. Herre! Gi meg å drikke av

*selvforglemmelsens beger; ifør meg dens kledning, og nedsenk meg i dens osean. La meg bli som støv på dine elskedes sti, og gi at jeg kan få ofre min sjel for den jord som er foredlet av dine utvalgte fottrinn på din vei, o herlighetens Herre i det høyeste....»*

(Abdu'l Bahá, «Bahá'í Bønner» s. 177)

## Åndelig Øvelse 5.8 – Å møte prøvelser og lidelse med strålende tilfredshet

*(Omtalt/anbefalt i Skriftene)*

*«Den ulykke jeg sender er mitt forsyn; i det ytre er den ild og gjengjeldelse, men i det indre er den lys og barmhjertighet. Skynd deg hen til den, så du kan bli et evig lys og en udødelig ånd. Dette er min befaling til deg. Så rett deg etter den!»*

(Bahá'u'lláh, «De skjulte Ord.» A 51)

*«Si: Prøvelser er en horisont ved min åpenbaring. Nådens sol skinner over den og utstråler et lys som hverken skyene av menneskers ørkesløse innbilninger eller angriperens tomme forestillinger kan formørke.»*

(Bahá'u'lláh, sitat 40 fra «Krise og seier»)

Lidelse er en uunngåelig del av det å leve. Forsakelse, som vi har drøftet i forrige kapittel, er frivillig å velge lidelse for å oppnå forvandling og utvikling, i eget eller andres liv eller i sivilisasjonen. Den lidelsen som blir oss til del fordi vi på denne måten selv har valgt den, føles ofte som en meningsfylt lidelse, og fordi den føles meningsfull, blir den også lettere å bære. Atskillig vanskeligere er det å bære lidelser som vi ikke umiddelbart kan se noen mening i, men som rammer oss uten noe bevisst valg fra vår side.

Bahá'í-skriftene inneholder mange perspektiver som kan hjelpe oss å utvikle de riktige holdningene for å mestre vanskelige, tragiske og

smertefulle hendelser. Felles for disse betraktningene er at all den lidelse og alle de prøvelser som det enkelte menneske gjennomgår, kan vendes til noe meningsfylt og gi oss viktig innsikt. Vi kan imidlertid ikke vente til lidelsene kommer før vi begynner å arbeide med evnen til å takle vanskeligheter. Det er viktig å trene opp denne evnen gjennom bønn, ettertanke og meditasjon.

At det enkelte menneske kan vende sin egen lidelse til noe meningsfylt, betyr selvfølgelig ikke at vi har noe større rett til å påføre andre lidelse. Det sterke sosiale engasjement som bahá'í-troen står for, viser klart at man ikke bruker dette standpunktet til å ligge på latsiden når det gjelder å arbeide for en mer rettferdig samfunns- og verdensorden, der krig, fattigdom og sosial urettferdighet så langt som mulig er fjernet. Men selv om vi levde i den rettferdigste av verdener, ville det likevel finnes lidelse som følge av at alt i denne materielle verden er i forandring, og før eller siden forgår. Forgjengelighet vil alltid være et kjennetegn ved livet i den materielle dimensjonen. Dette kapitlet handler om hvordan det enkelte menneske kan ta den lidelsen livet påfører det, på en måte som fører det nærmere til å realisere sitt sanne Selv. For Gud har en mening med at menneskesjelen, som jo er evig, skal gå gjennom livet i denne verden; gjennom det tilegner vi oss egenskaper som kommer oss til gode i de åndelige verdener som venter oss når vi forlater denne.

Dette alternativet forutsetter at man har gått igjennom de to foregående («Å takle vanskelige følelser», «Forsakelsens vei»).

## **Lidelsen: en nødvendighet i den materielle tilværelsen**

*«Denne fenomenenes verden vil ikke forbli i en uforanderlig tilstand selv for en kort stund. Sekund for sekund forandres og*

*omformes den. Ethvert fast grunnlag vil til slutte falle sammen; all herlighet og glans vil til slutt forgå og forsvinne, ....»*

(Abdu'l-Bahá, «Tablets of the Divine Plan» s.73 )

*«Verden er kun et skuespill, ørkesløs og tom, det rene intet som utgir seg som virkelighet. Fest ikke deres hengivenhet ved den. Bryt ikke det bånd som forener dere med deres Skaper, og vær ikke blant dem som har feilet og har forvillet seg fra hans veier. Sannelig sier jeg, verden er lik flyktig damp i ørkenen som den tørstende drømmer må være vann og streber etter å nå av all sin makt, helt til han kommer frem til det og oppdager at det bare er en illusjon.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CLIII)

Vi er født inn i denne forgjengelige verden, og har naturligvis sterke følelsesbånd til materielle forhold rundt oss. Når disse båndene brytes som følge av tingenes foranderlighet, opplever vi savn, utrygghet, smerte, sorg og lidelse. Men mennesket har et naturlig behov for trygghet, til å knytte seg til noe som er varig, sterkt og godt. Det er et selvbedrag å tro at dette kan oppnås ved å knytte seg til noe i den materielle verden. Bahá'í-skriftene går så langt som til å si at selve den materielle verden er en illusjon, for det er bare i Guds Rike at noe er varig og evig. Har vi først åpnet øynene for den åndelige verdens lys, vil vi fornemme denne åndelige realiteten som så kraftfull, at den materielle verden vil virke som en illusjon i forhold. Denne erkjennelsen leder naturlig til den konklusjon at det ikke er verdt å knytte seg til materielle ting med så sterke bånd at livet ville tape sin mening om disse forsvant. Bare ved å rette oss mot den åndelige verden kan vi unngå den bunnløse lidelse som et ureflektert liv i nytelse av materielle goder lett kan lede til. Selv med en åndelig forankring forsvinner ikke lidelsen som sådan, men en slik forankring gir oss muligheten til å bære lidelsen uten å fortapes i den.

*«... all sorg og smerte som eksisterer, kommer fra den fysiske verden - den åndelige verden skjenker bare glede!*

*Hvis vi lider, er det resultatet av materielle ting, og alle prøvelser og bekymringer kommer fra denne illusjonenes verden. En kjøpmann, for eksempel, kan miste sin forretning, og dårlige tider følger. En arbeider blir avskjediget, og sulten stirrer ham i øynene. En bonde har en dårlig høst, engstelse fyller hans sinn. En mann bygger et hus som brenner ned til grunnen, og han er straks hjemløs, ubemidlet og fortvilet. Alle disse eksemplene er nevnt for å vise dere at de prøvelsene som omgir hvert skritt vi tar, all vår bedrøvelse, smerte, skam og sorg har sitt utspring i materiens verden, mens det åndelige Rike aldri forårsaker sorg. Et menneske som lever med sine tanker i dette Riket, fornemmer evig glede. De onder som den menneskelige natur er arving til, går det ikke forbi, men de berører bare overflaten av dets liv, dybdene er rolige og uanfektete».*

(‘Abdu’l-Bahá, ‘Abdu’l-Bahá’s Visdom» s. 69- 70 )

Den største styrke vi kan få for å klare livets omskiftelser, det eneste fundament vi kan finne for sann og varig lykke, ligger i den guddommelige kjærlighetskraften, ligger i det bahá’í-skriftene kaller «Guds Rike»:

*«Ethvert fast grunnlag vil til slutte falle sammen; all herlighet og glans vil til slutt forgå og forsvinne, men Guds Rike er evig og det himmelske herredømme og dets majestet vil stå fast og vare for alltid. Derfor vurderer en vis mann det slik at dørmatten i Guds Rike er å foretrekke fremfor tronen i verdens regjering.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Tablets of the Divine Plan» s.73 )

*«Generasjonene som er gått forut for dere - hvor er de blitt av? Og de som her i livet var omringet av de fagreste og yndigste i landet, hvor er de nå? Lær av deres eksempel, o folk, og vær ikke blant de villfarne!*

*Andre vil om kort tid legge hånd på det dere besitter og tre inn i deres boliger. Vend deres ører til mine ord og bli ikke regnet blant dårene!*

*Den høyeste plikt som påhviler enhver av dere, er å velge seg det som ingen andre kan gjøre inngrep i eller tilrane seg. En slik ting - og til dette er den allmektige Gud mitt vitne - er Guds kjærlighet, kunne dere bare fatte det.*

*Bygg dere slike hus som hverken regn eller flom noensinne kan ødelegge, som kan beskytte dere mot dette livs vilkårligheter og omveltninger. Dette er den befaling han gir, han som verden har miskjent og sveket.»*

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» CXXIII)

Å sette sin kjærlighet og lit til Gud, til den åndelige verden, er det beste et menneske kan gjøre for å leve i denne. Om et menneske ikke har denne kraften til hjelp, er det neppe i menneskelig makt å mestre tilværelsen uten å lukke øynene på en eller annen måte, uten å flykte fra den lidelse som livet medfører. Flukt fra lidelse kan bringe mennesket inn i en desperat kamp for å sikre seg mest mulig nytelse den korte stunden livet varer. Gjennom rusmidler, materialisme, karrierejag eller arbeidsnarkomani kan det forsøke å fylle en tomhet i sitt indre, en tomhet som kan romme uutholdelig smerte. Men på denne måten blir dette mennesket kilde til enda større lidelse, ikke bare for seg selv, men for andre mennesker. At det å flykte fra lidelse på lengre sikt skaper enda større lidelse, er en erkjennelse som kanskje kan motivere oss til å se det som meningsfylt å bære vår tilmålte del av den med større tålmodighet og tilfredshet.

Det er kontakten med den åndelige verden som kan sette livets problemer inn i det sanne perspektiv. Først når vi har funnet en kilde til ro og lykke i vårt indre, kan vi med ansvarlighet og kjærlighet vende oss mot den ytre verden for å forsøke å lindre noe av den lidelsen som er å finne der.

Selv om tilværelsen i denne verden er forbundet med smerte, er mennesket faktisk skapt til å finne frem til en åndelig lykke som i sin intensitet overgår denne smerten. Denne åndelige lykke er å finne i Guds-kjærligheten.

*« [Åndelig lykke] er den grunnleggende basis hvorfra mennesket er skapt, hvorfra verdener har oppstått, skapningene i den relative verden har fått sin eksistens, og Guds verden kommer til syne som solen ved høylys dag.*

*Denne lykke er intet annet enn Guds kjærlighet. Hadde det ikke vært for denne lykke, kunne tilværelsens verden ikke ha vært skapt.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «The Divine Art of Living» s. 29)

Også for et menneske som har et åndelig perspektiv, gis det mulighet for å flykte fra lidelsen. Den åndelige lykke som det her er tale om, er imidlertid ikke gitt oss som et fluktmiddel. Skjønt den åndelige og den materielle verden er forskjellige, griper de i realiteten inn i hverandre på tallrike måter; de står i et uopphørlig dynamisk og dialektisk forhold. Derfor er det ingen grunn til å tro at det er en varig løsning å flykte fra den materielle verden inn i den åndelige. Det er jo Guds vilje at vi er født inn i den fysiske verden, og det er Guds vilje at vi skal lære av denne erfaringen. Dette innebærer at vi må være villige til å gjennomgå alle de opplevelser som livet i en forgjengelig tilværelse byr på, det være seg både de gledesfylte og de smertefulle; ellers gjør vi, i vår hunger etter åndelig lykke og frihet fra lidelse i materiens verden, i virkeligheten opprør mot Guds vilje. Bahá’í-skriftene oppfordrer sterkt til at vi lever aktive, handlingsrettede liv, og tar ansvar for våre egne og andres materielle og åndelige behov.

Gjennom daglig bønn og meditasjon kan vi etterhvert finne frem til en indre ro, som mer og mer vil la omskiftelighetene i livet virke som bølger som aldri kruser mer enn overflaten. Gjennom at våre handlinger gjenspeiler den guddommelige kjærlighet som var årsaken til at vi ble skapt, kan dagliglivet i den materielle verden bli et sted der åndskraften fra Guds Rike kan komme til syne og virkeliggjøres.

## Tap av nære mennesker

Materiens forgjenglighet griper mest følbart inn i vår virkelighet når et menneske som har stått oss nær, går bort. Dette kan utløse stor smerte og sorg hos de gjenværende.

Det er verdt å merke seg at selv om bahá'í-skriftene aldri så sterkt understreker at vi ikke skal knytte oss til alt det forgjengelige i denne verden, betyr ikke dette at vi ikke skal utvikle følelsesbånd med våre nærmeste. Det vesentlige i denne sammenheng er bare at disse følelsesbånd aldri skal hindre oss i åpenhet for og underkastelse under Guds Vilje.

Selv om tapet av et nært menneske kan være uendelig smertefullt, er det likevel et forsonende trekk ved døden når vi ser den i lys av bahá'í-skriftene: Menneske-sjelen lever videre i en verden som nok er annerledes enn vår, men heller ikke fullstendig adskilt fra denne. En gang vil vi gjenforenes med våre nærmeste i Guds åndelige verdener.

'Abdu'l-Bahá skriver slik til mennesker som har mistet en av sine nærmeste:

*«Skjønt tapet av en sønn så visst er sønderknusende og hinsides grensene for hva et menneske kan tåle, er det likevel slik at den som har forståelse og forstand er forvisset om at sønnen ikke er gått tapt, men at han snarere har gått fra denne verden til en annen, og hun vil finne ham igjen i den guddommelige sfære. Denne gjenforening skal vare evig; men atskillelse i denne verden er uunngåelig og medfører sviende sorg.*

*Gud være priset fordi du har tro, fordi du vender ditt ansikt mot det evige Rike og tror på at det finnes en himmelsk verden. Vær derfor ikke utrustelig, synk ikke sammen, og hengi deg ikke til sukk, gråt eller klage; for opprørthet og sørging påvirker hans sjel i den guddommelige sfære.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.201)

*«Bak slike hjerteskjærende hendelser ligger den uutgrunnelige guddommelige visdom. Det er som hadde en vennlig gartner*

*overført en frisk og sart busk fra et trangt sted til et stort og åpent område. Denne overføring er ikke årsak til at busken visner, taper seg eller ødelegges; tvert om, den får den til å vokse og trives, bli frisk og fin, grønnes og bære frukt. Denne skjulte hemmelighet kjenner gartneren godt, men de sjeler som ikke er oppmerksomme på denne velgjerning antar at gartneren i vrede har rykket busken opp... Føl deg derfor ikke bedrøvet eller fortvilet...; nei, be for denne ungdommen under alle forhold, om at han skal bli tilgitt og hans stade høynes.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.199-200)

*«Hva angår de sjeler som fødes inn i dette liv som eteriske og strålende vesener og som dog på grunn av uførhet og prøvelser blir berøvet store og virkelige fordeler og forlater verden uten å ha fått leve til fulle - dette gir så visst grunn til å sørge. Dette er årsaken til at Guds universelle manifestasjoner avslører sitt åsyn for menneskene og utholder ulykker og store lidelser, og nedlegger sine liv som løsepenge; det er for å gjøre nettopp disse menneskene, de som er beredt, de som har mottakelighet, til lysets demringssteder, og for å skjenke dem det liv som aldri svinner bort. Dette er det sanne offer: å ofre seg, slik Kristus gjorde det, som løsepenge for verdens liv.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.64-65)

At vi ikke skal dvele ved sorgen over våre kjære, er her et råd 'Abdu'l-Bahá har gitt. Samtidig er det klart at vi skal gi sorgen en naturlig plass i vårt følelsesliv, ikke skyve den vekk. Smerten ved sorg er en prøvelse for vår åndelige styrke, en prøvelse vi aktivt må møte og aktivt bære. Når det gjelder å takle slike vanskelige følelser, kan de rådene som ble fremsatt i øvelse 5.6 og senere i dette kapitlet, være nyttige å studere.

## Hvilke holdninger vi bør innta overfor lidelser og prøvelser

Alt vi møter av motgang og lidelse gjennom livet, er gitt oss for at vi skal lære av dem. Det vi lærer, kan være av mange slag. Vi kan lære noe om andre mennesker, om tilværelsens grunnkår, om evigheten og Gud. Men mest av alt vil vi lære om oss selv: om hvordan akkurat jeg reagerer på de ulike situasjonene i livet; om hvilke krefter som bor i meg og som kan gi meg styrke til å takle livet. Uten lidelse ved motgang ville vi trolig aldri ha kunnet utviklet vår styrke. Vanskeligheter bør vi derfor møte som en interessant utfordring til læring, som noe Gud sender oss for vår åndelige utvikling. Vi skal altså ikke sky problematiske og smertefulle situasjoner, ikke flykte fra dem.

*«Prøvelser er et middel hvormed en sjel måles med hensyn til sin skikkethet og prøves ut ved sine egne gjerninger. Gud kjenner dens skikkethet på forhånd, og hvor uforberedt den er, men ettersom mennesket har et ego, ville det ikke tro seg selv uskikket uten at det ble gitt det bevis. Når det så kommer ut i prøvelser, blir følgelig dets påvirkelighet overfor det onde bevist for det, og prøvelsene fortsetter helt til sjelen erkjenner sin egen uskikkethet. Da pleier samvittighetsnag og anger å luke svakheten bort.*

*Den samme prøvelse kommer igjen og igjen i større monn, helt til det blir vist at en tidligere svakhet er blitt til styrke, og at kraften til å overkomme det onde er blitt grunnfestet.»*

(Abdu'l-Bahá, «The Purpose of Physical Reality» s. 112)

Gjennom vanskeligheter og lidelser utvikler vi gradvis vårt høyere selv. Det er ikke mulig å utvikle seg i åndelig henseende uten gjennom lidelse.

*«Menneskets sinn og ånd gjør fremskritt når han prøves gjennom lidelse. Jo mer jorden pløyes, jo bedre vil frøet gro, og jo større vil grøden bli. På samme måte som plogbladene pløyer dypt i jorden og renses den for ugress og tistler, befir lidelse og prøvelser mennesket fra dette jordiske livs ubetydelige affærer,*

*inntil det oppnår en tilstand av fullstendig løsrivelse. Dets tilstand i denne verden vil være guddommelig lykke. Mennesket er... umodent: heten fra lidelsens ild vil modne det. Se tilbake til fortiden, og du vil finne at de største mennesker har lidt mest...*

*For å oppnå evig lykke må man lide. Den som har nådd frem til selvoppofrelsens stade, erfarer sann glede. Jordisk glede vil en gang komme til opphør.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «‘Abdu’l Bahá’s Visdom» s. 119)

Holdningen vi skal innta overfor de vanskeligheter og lidelser livet byr oss bør derfor være aktiv, bejaende, åpen og utforskende, og være preget av takknemlighet og glede. Kanskje må vi bruke hele livet på å finne frem til og tilegne oss disse holdningene, og for å overkomme nedtrykthet, motløshet, bitterhet, benektelse, trass og raseri, som jo er de naturlige og spontane reaksjonene på savn og smerte. For å oppnå dette må det gjøres arbeid i form av meditasjon og bønn, ettertanke og studier for å øke vår innsikt, ikke bare i hva Skriftene sier, men også i vårt eget adferdsmønster i det daglige overfor våre medmennesker. Hver minste millimeter av fremgang vi tilbakelegger i denne retning, representerer en stor økning av vår åndelige kapasitet.

Bahá’í-skriftene viser at vi bør møte vanskeligheter med:  
Tillit, mot og glede:

*«For den oppriktige er prøvelser som en gave fra Gud, den opphøyede; et heltmodig menneske haster nemlig med ytterste fryd og glede til prøvelsene som venter på den voldsomme slagmarken, mens den feige er redd, og skjelver, sutrer og klager. På samme vis forbereder en student seg og lærer sine lekser vel og øver seg med største flid, og på eksamensdagen står han frem for mesteren med det høyeste håp. Følgelig er det klart at for de hellige sjeler er prøvelser en gave fra Gud, den opphøyede, men for de svake er de en uventet ulykke.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Bahá’í World Faith» s.371-372)

Med takknemlighet:

*«Vanskeligheter er gaver fra Gud, og vi bør takke ham for dem. Sorg og ulykke kommer ikke tilfeldig, de er sendt oss av guddommelig miskunn for vår fullkommengjørelse.»*

(«Abdu'l Bahá's Visdom» s. 27)

Med tålmodighet og fatning:

*«O Guds hær ! Når ulykken rammer, vær tålmodig og fattet. Uansett hvor grusomme deres lidelser måtte være, forbli uforstyrret, og med fullkommen tillit til Guds overstrømmende nåde, tross ildprøvenes og trengslenes stormer!»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s. 74)

Med overbærenhet:

*«Sørg ikke over vanskeligheter og gjenvordigheter i denne nedre verden, og gled heller ikke i tider med behag og velvære, for begge deler vil gå forbi. Livet her er som en svulmende bølge, som en luftspeiling, som drivende skyer. Kan et forvrengt avbilde i ørkenen noensinne tjene som forfriskende vann? Nei, ved Herrenes Herre! Aldri kan virkeligheten og det som bare utgir seg for virkelighet være ett, og stor er forskjellen mellom innbilning og kjensgjerning, mellom sannhet og skinn av sannhet.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.177-78)

Lidelse og prøvelser er ikke bare en nødvendighet for at vi skal vokse som enkeltmennesker; også fremveksten av Bahá'í verdensordenen er forbundet med kollektive lidelser og prøvelser. Som bahá'íer får vi - i ulikt monn, riktignok - vår del å bære også av disse prøvelsene:

*«Ved hvert nytt utbrudd av fiendskap mot Troen, det være seg innenfra eller utenfra, har Forsynet laget det slik at et tilsvarende mål av utstrømmende nåde er blitt frigjort. Den understøtter troens forsvarere, overvinner dens motstandere og lar den gå fremover med fornyet kraft. De måter denne krafttilførselen viser seg på, vil i sin tur fremkalle ny fiendtlighet i kretser som inntil da var ukjent med de utfordrende momenter den innebærer. Denne økte fiendtligheten ledsages av en enda mer slående åpenbaring av*

*guddommelig kraft og en rikeligere utgytelse av himmelsk nåde. Ved å sette Troens forsvarere i stand til å notere seg enda mer strålende seire vil dette bringe frem stridsspørsmål av enda mer vital betydning og få enda mer formidable fiender til å reise seg mot en Sak som i siste instans ikke kan annet enn å avklare disse spørsmålene og knuse motstanden fra disse fiendene gjennom en enda mer strålende avsløring av sin iboende kraft...*

*Bahá'u'lláhs tro er på uimotstælig fremmarsj... Sett i lys av det vekselspillet som nettopp er beskrevet, løser denne fremmarsjen seg opp i en serie rytmiske pulsslag... Av dem føres Troen med stadig økende kraft langs den forutbestemte kurs som er blitt trukket opp for den av den allmektiges hånd...*

*Vi som er blitt kalt til å representere, forsvare og fremme Troens interesser, bør derfor hilse motstanden velkommen som både en gudegitt gave og en gudegitt mulighet og langt fra betrakte noe utslag av fiendskap som et tegn på at Troens grunnpillarer er i ferd med å svekkes. Hvis vi bevarer pågangsmotet, kan vi utnytte denne muligheten til å fremme hans Tro og til å jage dens fiender på flukt ....*

*Troens heroiske epoke ble født i smerte, fostret i motgang og avsluttet i prøvelser som var like så pinefulle som de som hilste dens fødsel. Den er blitt etterfulgt av formingsepoken som vil bli vitne til at de skapende kreftene som Troen har frigjort, gradvis vil anta fastere form og til at den verdensorden som disse kreftene ble satt i gang for, deretter vil komme til syne.»*

(Shoghi Effendi, brev 12/8-41; sitat 57 fra «Krise og seier»)

## **Praktiske forslag for å gjennomarbeide personlige kriser**

*(antydnet i Skrifteene, dog ikke i detalj)*

De følgende 12 punktene kan være en hjelp i det å gjennomarbeide et personlig problem. De representerer på hverandre følgende trinn i

en gjennomarbeidings-prosess. Perspektivet er at en krise (som på gresk betyr et skille, et vendepunkt) kan være en fruktbar og givende ting for ens åndelige utvikling dersom man aktivt og bevisst arbeider med den.

### ***Trinn 1. Se på fakta***

(«Ja, jeg har et problem»).

Det er mange måter å forholde seg til et problem på. Mange vil være tilbøyelig til å benekte så lenge som mulig at det overhode finnes et problem. Andre vil registrere problemet, men ikke møte det; istedenfor vil de trøste seg med andre gleder - altså flykte fra det på ulike måter. Travelhet og ytre forpliktelser kan i noen tilfeller være påskudd for ikke å ta ondet ved roten. Andre vil resignere; de vil bli gledesløse eller bitre, og lar seg således overkjøre av skjebnens gang. Kanskje mangler de tro på at de selv kan foreta seg noe; men det er klart at baha'í-skriftene oppfordrer oss til å møte prøvelser og kriser på en aktiv måte for at vi skal makte å vokse ved hjelp av dem. Derfor er det første vi må gjøre, å erkjenne at «ja, jeg har et problem». Gjennom personlig bønn (se åndelig øvelse 4.1), og selvransakelse (øvelse 5.1) vil du kunne gå igjennom situasjonens fakta med deg selv. Kanskje vil du også drøfte problemet med en fortrolig venn (øvelse 5.5 «Rådslagning»). På denne måten kan problemet bli klarere for deg; det vil bli mer enn en vag følelse av ubehag.

### ***Trinn 2. Se på Guds vilje***

(«Det er Guds vilje at jeg får dette problemet; det er min oppgave å finne en løsning»).

Når du har konstatert at det foreligger et problem, er det viktig at du ser på problemet eller prøvelsen som noe som er gitt deg av Gud; det er Guds vilje at du skal lære noe av den. Enhver hendelse i livet ditt som inntreffer med en nødvendighet som overgår din bevisste vilje, samme hvor urettferdig, ondt eller urimelig det som skjer måtte synes for deg og til og med faktisk være,- alt som skjer deg på denne måten

er å betrakte som Guds vilje i den forstand at du har et ansvar å forholde deg til det på best mulig måte: Det er hans vilje at du skal forholde deg aktivt og skapende til det som skjer, hans vilje at du skal lære, og forsette å vokse åndelig gjennom denne erfaringen.

### ***Trinn 3. Aksepter problemet***

(« Det er jeg som er ansvarlig for å gjøre noe med det» )

Med utgangspunkt i den erkjennelsen du oppnådde i forrige trinn bør du nå granske deg selv: Føler du deg som offer, eller er du ulmende sint, full av uttalte eller uuttalte bebreidelser fordi akkurat *du* ufortjent har fått et problem? I såfall har du ikke ennå godtatt problemet som *din* utfordring; du må kanskje gå tilbake til trinn 2. Uten at du ser det som ditt ansvar å løse din del av floken, ta opp *dine* problemer i den vanskelige situasjonen, kommer du ikke videre. Selv om du er i en situasjon som ytre sett ikke er til å endre (slik som dødsfallet til en nær slektning), vil du likevel stå tilbake med sterke følelser som vil kunne bli både ditt og andres problem dersom du ikke møter dem aktivt, tar dem alvorlig. Å takle dine egne følelser er *ditt* ansvar. Uansett hvilken situasjon det gjelder, følelsene er *dine egne*; du er den eneste som kan gjøre noe med dem, ja du har til og med ingen rett til å gjøre *andre* ansvarlige for at du har dem.

Det viktige spørsmål å stille er nå: Hva er det følelsene har å si deg? Kjenn på dem, hvor sitter de i kroppen, lytt til dem, fantasér, bruk din forestillingsevne. Daglig selvransakelse og dagbokskrivning (øvelse 5.1) kan være en hjelp i å gjøre deg kjent med de følelsene du har, og hvilken atferd disse vil bevege deg i retning av.

### ***Trinn 4. Finn meningen med problemet***

(«Hva har jeg å lære av det?»)

Når du har kommet til noen klarhet over hvilke følelser som beveger seg i deg, gjelder det å gå et skritt videre, nemlig å spørre deg selv om hva det er du skal lære av denne situasjonen du er kommet opp i. Har du vært oppe i liknende situasjoner før? Hva er det du må

forandre i deg selv, i din livsførsel, i din måte å tenke på? Husk at en ulykke «i det ytre er ild og gjengjeldelse, men i det indre er den lys og barmhjertighet». Reflekter daglig over disse spørsmålene, og ta gjerne notater over de ideer du får (øvelse 4.1). Omsider vil du komme frem til en mer avklart forståelse.

### **Trinn 5. Rett blikket innover i deg selv, utover mot Guds barmhjertighet**

(«Jeg har mine problemer og svakheter, men jeg har også skjulte ressurser.»)

Den selvinnsikten du nå har høstet, vil kunne være tung å bære. Kanskje føler du deg liten, ussel; kanskje føler du at noe av grunnlaget du hadde for å fungere i verden er blitt borte, kanskje føler du deg sveket med hensyn til verdier og idealer du satte høyt; kort og godt, den trygghet og sikkerhet som var noe av basis for måten du til nå har levd på, kan være blitt borte. Samtidig står du kanskje med en klar innsikt i hva du trenger å forandre. Denne innsikten vil i de følgende trinn danne en basis for å lage deg en konkret plan, men vær ikke for hastig med å ta dette skrittet. Tillat deg først å være en stund i følelsen av hjelpeløshet; bekjenn din maktesløshet og din fattigdom til Gud, slik vi daglig gjør i den korte obligatoriske bønningen. («Jeg vitner i denne stund om min fattigdom og din rikdom, om min maktesløshet og din styrke. Der er ingen Gud uten deg, hjelpere i fare, den selvbestående.») Ved å være i denne maktesløsheten, ikke straks handle for å komme ut av den, vil du åpne deg for Guds barmhjertighet og lys, for Guds tilgivelse, for hans hjelp til deg i farens stund. Vær i smerten, i stillheten, og vær åpen for det som stillheten har å gi deg og å si deg. Kanskje vil du på denne måten komme i kontakt med indre ressurser i deg selv, noe av ditt gudegitte potensiale, som kan gi deg den styrke og det overskudd du trenger for å forandre det som bør endres.

Her er et konkret forslag til hvordan å forholde seg meditativt i dette trinnet: Sitt ned, lukk øynene, pust så dypt ut og inn med maven. Gjør utpustet langt, nesten til et sukk, og idet du foretar utpustet retter

du oppmerksomheten mot din egen kropp: kjenn smertene, det vonde. Og du sier til deg selv: dette aksepterer jeg. Pust nå inn langsomt, kjenn hvordan pusten fyller hele kroppen din med lys og liv. Og i det du gjør dette, retter du ditt indre blikk utover mot Guds lys, mot hans nåde og hjelp. Og du ber en kort bønn: hjelp meg, fyll meg med din kraft. Pust slik noen minutter. På dette viset bruker du åndedrettet til å vitne om din egen fattigdom og maktesløshet, Guds rikdom og styrke.

### ***Trinn 6. Vend deg mot en ny beslutning***

(«Våger jeg å forandre meg?»)

Valget du nå står overfor er: Skal jeg fremdeles bli ved det gamle, eller skal jeg forandre meg? Gjør deg opp en bevisst mening; ikke la din beslutning forbli en vag godvilje til 'kanskje å forandre seg litt hvis det faller seg slik', men innstill deg bevisst på at vil du forandre deg, vil du måtte bruke tid, krefter og oppmerksomhet på det; du må være villig til å prioritere dette arbeidet over andre oppgaver i en fase av ditt liv. Og å prioritere betyr nødvendigvis å gi avkall på noe annet, gjøre et offer. Dersom du ikke vil eller kan gjøre det nødvendige offer, vil gjennomføringen av din plan for forandring bli vanskeligere. (Se forøvrig øvelse 5.7)

### ***Trinn 7. Lag en plan for forandring***

(«Jeg må trekke opp veien videre fremover»)

Å lage en plan for å forandre deg vil si å ta konsekvensene av den innsikten du til nå har høstet. En slik plan for selvutvikling bør inneholde :

- det overordnede målet du er ute etter å nå
- en nedbryting av dette målet i små, lett oppnåelige delmål

Gjennomføringen av denne planen i det daglige, bør du følge opp i dine meditasjonsstunder (se øvelse 5.1 «Omlegging av vaner»).

Det er viktig at du ikke gaper over for mye på en gang. Å danne seg et klart bilde av hvor du vil hen med deg selv, er ikke ensbetydende med å være der. Det er viktig å gå veien skritt for skritt. Setter du deg for store mål, vil du fort mislykkes, og være fristet til å se på det å oppnå ditt mål som noe urealistisk. Når det gjelder oppnåelsen/ikke-oppnåelsen av et mål, er følgende viktig:

- Gjør det beste du kan for å oppnå resultatet.
- Ikke la en oppnåelse av målet blåse opp din selvfølelse for mye. Ikke la det å mislykkes i å nå målet, få senke din selvfølelse for mye. Du kan ikke gjøre mer enn det beste du kan.
- Ikke sammenlikne deg selv med andre. Dette vil du lett kunne misbruke til enten å føle deg som særdeles mer vellykket og mer åndelig utviklet enn andre, eller til å føle deg som den verste av alle mennesker, den mest ubrukelige eller mislykkede. Begge deler vil øke ditt ego, og ikke bidra til at du tar dine egne utfordringer på en alvorlig og samtidig konstruktiv måte.

### ***Trinn 8. Rett deg mot fremtiden***

(«Jeg lar fortid være fortid»)

Samtidig med at du nå arbeider med å realisere din plan om selvforandring, må du ta fatt på å bearbeide det som binder deg til det fortidige, til det som var, - krisen, problemet. Du kan sitte igjen med brutte forventninger, følelse av svik og derav følgende bitterhet; du kan bære i deg et raseri over at livet er som det er, at ikke Gud gav deg et bedre liv; du kan erkjenne at du hadde illusoriske forestillinger om hvordan verden er, eller hvordan livet skulle ha artet seg for deg. Eller kanskje har du vaner, rutiner som du går i og som du må forandre. Det gjelder nå ikke å klynge seg til det trygge og tilvante. Som nevnt tidligere (øvelse 5.1), er det lettere å kvitte seg med en gammel vane dersom energien som var bundet opp i denne, forflyttes til en ny og bedre vane.

Under mange vonde følelser som raseri og nag ligger ofte følelsen av å være såret. Du vil kanskje hevne deg fordi noen såret deg dypt, eller du blir selvmedlidende og får et stort behov for å finne ting som kan trøste deg. Det er derfor viktig å bearbeide denne sårheten.

Dette kan du gjøre slik:

- Erkjenne sårheten, dvs. komme i kontakt med den, føle den, gjenkjenne den
- Akseptere at denne følelsen er din; den er en del av deg, du kan ikke forlate den, like lite som du ville forlatt et av dine egne, sårede og gråtende barn. Du skal altså ikke skyve fra deg sårheten, men eie den. Den godtakelsen kan du oppøve ved en meditasjon som likner den som ble beskrevet under trinn 5: Sitt ned, lukk øynene, pust så dypt ut og inn med maven. Når du puster inn, tenker du: Jeg er såret, lei meg. Når du foretar utpustet, sier du til deg selv: denne følelsen aksepterer jeg. Gjør dette noen minutter. Denne øvelse kan du gjenta når sårheten veller opp i deg.
- Sårhet skal man ikke dvele ved i det uendelige; på ett punkt sier du deg ferdig med å gi den oppmerksomhet, og retter deg mot ytre utfordringer, som f.eks. ditt arbeide. Bahá'u'lláh sier et sted at når man arbeider, er man mindre tilbøyelig til å dvele ved de ubehagelige sider av livet.

### ***Trinn 9. Rett deg mot tilgivelse***

(«Jeg vil selv tilgi de andre og be dem å tilgi meg»)

Dersom andre mennesker har vært involvert i problemet ditt i form av en konflikt med dem, bør du nå gi denne siden av problemet oppmerksomhet.

Som bahá'íer er vi ment å arbeide for enhet, og enhet er ikke mulig uten kjærlighet. Kjærlighet er basert på at vi kan tilgi andre for den lidelsen de uforvarende eller med vilje påfører oss. Bahá'í-skriftene har

mange kloke ord å si oss om hvordan vi kan forholde oss til våre «fiender».

*«Bahá'u'lláh har tydelig sagt i sine tavler at dersom du har en fiende, skal du ikke anse ham som en fiende. Vær ikke bare tålmodig; nei vær glad i ham istedenfor. Din behandling av ham bør være den som høver seg to som virkelig er glad i hverandre. Si ikke engang at han er din fiende. Se ikke fiender: Ja selv om han er din morder, se ham ikke som fiende. Se på ham med vennskapets blikk. Vær på vakt mot at du betrakter ham som en fiende og rett og slett tolererer ham, for det er kun list og hykleri. Dette sømmer seg ikke noen sjel. Du må betrakte ham som en venn. Du må behandle ham vel. Dette er det som er riktig.»*

(‘Abdu’l-Bahá, «Promulgation of Universal Peace» s. 267)

Det ‘Abdu’l-Bahá her beskriver, er ikke lett; ingen av oss mestrer dette spontant. Men studerer vi ‘Abdu’l-Bahás eget liv, finner vi at han faktisk praktiserte dette prinsippet med mennesker som bokstavelig talt stod ham etter livet. Dette gir oss i det minste et eksempel vi kan studere. Viktig er det likevel, som ‘Abdu’l-Bahá sier, ikke å bli hyklerske i vårt ønske om å etterleve dette idealet.

En betraktning som kan hjelpe oss oppriktig å anse en fiende som en venn, er å se på at vi selv faktisk har vokst på de vanskeligheter som dette menneske har utsatt oss for. Kanskje har vedkommende fått frem i deg følelser og ressurser som du ikke ellers hadde fått realisert. Dermed er det klart at vedkommende har gjort deg en stor tjeneste, og det blir derfor lettere å se ham som en venn. Han kan faktisk ha vært et redskap for ditt eget høyere selv.

En annen betraktning, som er svært viktig fra et bahá’í synspunkt, er å bestrebe deg på å se det guddommelige potensiale som er nedlagt i det mennesket du har problemer med - for alle mennesker gjenspeiler på ett punkt en guddommelig kraft.

Videre kan du forsøke å leve deg inn i dette menneskets beveggrunner for å handle slik det gjør. De aller fleste mennesker handler ikke ondt med overlegg; de lider selv, og handler i uvitenhet,

tankeløshet, deserasjon, eller ut fra beveggrunner som for dem, med deres bakgrunn og forståelsesramme, virker helt riktig. Når noen inntar en overlegen og konkurrerende holdning overfor oss, fører dette lett til at vi blir såret eller fylt av sinne, trass eller selvhevdelseslyst; men hvis vi ser at en slik overlegenhet egentlig skyldes at det andre mennesket er lite, redd, og kanskje opplever deg som en konkurrent, vil det ikke bli så vanskelig å bære over med vedkommende; det var jo han som hadde det største problemet, ikke du.

Under enhver omstendighet må vi unngå å forsøke å hevne oss; her må vi være årvåkne i forhold til våre egne motiver, for slike impulser kan raskt og nesten ubevisst melde seg.

*«Vær på vakt så dere ikke skader noen sjel, eller bringer sorg til noe hjerte; så dere ikke sårer noe mennesket med deres ord, uansett om det skulle være én dere kjenner eller en fremmed, en venn eller en fiende. Be for alle; be om at de alle blir velsignet, at alle blir tilgitt. Vokt dere, vokt dere så ikke noen av dere søker å hevne seg, selv mot én som tørster etter deres blod. Vokt dere, vokt dere, så dere ikke sårer en annens følelser, selv om han så skulle være en ugjerningsmann, og han ønsker dere ondt. Se ikke på skapningene, vend dere til Skaperen.»*

(«Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá» s.73)

En måte å prøve ut på om du fremdeles nærer nag til vedkommende, er å foreta et fantasi-eksperiment. Forestill deg at din 'motstander' kommer ut for et uhell, begår en skjebnesvanger feil eller blamerer seg for andre på en eller annen måte. Hva ville dine følelser være? - Merker du et snev av skadefryd? I så fall må du arbeide videre med deg selv for å tilgi vedkommende.

Utover det at du selv tilgir den andre, gjenstår det to typer tilgivelse. Det er å få den andres tilgivelse for det du kan ha begått av sårende ting overfor vedkommende. Og det er å tilgi deg selv for det du selv har gjort. Som ledd i dette bør du be Gud om tilgivelse; dette er behandlet i øvelse 5.6

### **Trinn 10. Rett deg mot takknemlighet**

(«Jeg ser det gode i alt som har skjedd»)

Takknemlighet er det helt motsatte av bitterhet og surmulen resignasjon over at ting ble som de ble. Nå må du se på det gode i det som hendte. Er det vanskelig for deg å finne frem til de positive tingene? Du må ha høstet noen nye erfaringer av det som skjedde, kanskje livet ditt er kommet over i en ny fase, du har funnet frem til nye ressurser i deg selv, nye atferdsmåter. Du har kanskje fått et nærmere forhold til Gud, fått større tillit til at han hjelper deg gjennom vanskeligheter, eller følt at du har mottatt hans tilgivelse for noe du gjorde galt.

Vend nå tilbake til stillheten, og spør om du kan være takknemlig for den krisen du gikk igjennom. La deg fylle med varme og undring over det som skjedde. Skriv eventuelt opp på et ark de positive sidene ved hendelsen. Om ikke disse følelsene dukker opp, er tiden kanskje ikke moden ennå. Men fortsett likevel med jevne mellomrom å lytte i deg selv etter takknemligheten. Før du har funnet den, kan du ikke være trygg på at det ikke fremdeles skjuler seg hevnløst og raseri i et av sinnets avkroker.

### **Trinn 11. Rett deg mot gleden**

(«Gleden gir meg ny handlekraft»)

Og så må du søke gleden, ikke bli passiv og hvile på dine laurbær. Gleden er en aktiv holdning å møte ting med; den er en varme-fylt viljesbestrebelse som kan gjennomsyre alt du foretar deg. Glede har med å gjøre at *du* aktivt velger å engasjere deg i det du gjør (ikke nødvendigvis at du selv velger hva du vil engasjere deg i). Handler du med motvillighet og uvilje, mister du gleden, og dine handlinger får ingen utstråling. Gledens kilde - det vet vi fra sitatene ovenfor - er Gudskjærligheten og de åndelige verdener; ingenting i en forgjengelig verden er i stand til å gi oss varig glede. Daglig fyller vi oss med denne gledeskraften gjennom bønn og meditasjon; og litt etter litt vil vi klare å la denne glede gjennomstrømme alt vi foretar oss i dagliglivet. Det er da ikke lenger det vi gjør som gir oss gleden: gleden er blitt en energi-

kilde vi bærer med oss, og som gjennom sin utstråling gir mening og lys til våre handlinger.

### ***Trinn 12. Søk fred med deg selv***

(«Jeg er klar til å gå videre»)

På tross av den prosessen du har vært igjennom, kan det likevel være at du føler deg misfornøyd med deg selv; tanker av selvbepreidelser over noe du har gjort galt kan kverne rundt i hodet ditt i lang tid. Det er her viktig å skille Guds tilgivelse fra din egen misfornøydhet med deg selv. Dersom du oppriktig har bedt Gud om tilgivelse, dersom du har rettet opp det som du kunne rette opp og bedt dem du har forurettet om unnskyldning, og så fortsetter på din videre vandring i søken etter å virkelig gjøre et fullere monn av Guds vilje, ja da har du rimelig grunn til å tro at Gud vil tilgi deg. Bahá'u'lláh sier klart at Guds barmhjertighet overgår hans rettferdighet:

***«...vend tilbake til Gud og angre, for at han gjennom sin nåde må ha barmhjertighet med dere, må tvette deres synder bort og tilgi deres overtredelser. Storheten av hans barmhjertighet overgår styrken av hans vrede, og hans nåde omslutter alle som er blitt kalt inn i tilværelsen og er blitt kledd livets drakt, om de er fra fortid eller fremtid.»***

(«Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh» LXVI)

Kanskje det nå er på tide å se på din egen selvaktelse. Vi kan tørste etter kjærlighet og respekt fra mennesker rundt oss, fra Gud, men dersom vi selv ikke klarer å omslutte også våre svake sider med omsorg og aksept, vil den kjærlighet vi faktisk får fra andre, prelle av – ikke nå inn til oss.

Å ha høy selvaktelse betyr ikke nødvendigvis at du liker alle sider ved deg selv, eller ikke ser behov for å forbedre deg. Det betyr kort og godt at du er villig til å *godta* at du har disse sidene her og nå. Å *godta* betyr: å være villig til å *se* seg selv, både med svake og med sterke sider.

For mange vil det være vanskelig å *godta* at de har de og de svake sidene; men for andre vil det faktisk kunne være like utfordrende å

godta sine sterke. De sterke sidene kan nemlig ha provosert andre eller fremkalt misunnelse eller angst hos dem, og du har måttet skjule dem for andre og kanskje sluttet med å se dem selv og verdsette dem.

Å bli kvitt unødig skyldfølelse vil kunne frigjøre et åndelig potensiale i deg: skyldfølelse kan i lengden bli til en form for selvopptatthet som sperrer for muligheten til reell medfølelse, som jo er en egenskap vi gjerne vil tilegne oss.

Det er ingen lett oppskrift på å få en bedre selvfølelse. Har du klart å komme gjennom de foregående punktene på en samvittighetsfull måte, skulle du ha kommet et godt stykke på vei. Kanskje kunne det nå hjelpe å gjøre følgende: Gå igjennom hvorfor du i en gitt situasjon handlet slik og slik. Hva var dine personlige beveggrunner? Hvorfor valgte du å handle akkurat slik? Lukk så øynene og forestill deg at det ikke var du, men en venn som hadde gjort det samme. Forestill deg at du intervjuer denne vennen og får ham til å fortelle hva det var for slags oppfatning han hadde av sin plass i verden, hva det var som lå bak handlingen. Hjelp «vennen» til å se de perspektivene og følelsene som styrte handlingen. Føler du medfølelse for ham? Vil du hjelpe ham ved å forklare ham de formildende omstendighetene? Forsøk å gjøre det samme overfor deg selv.

En annen teknikk for å øve godtakelse av egne følelser er allerede behandlet ovenfor; den går ut på å ånde inn den følelsen du har vanskelig for å godta, og på utpust bekrefte at du gjør det.

Den siste betraktningen vi her skal gjøre, gjelder det at din sjel, ditt «høyere selv», er skapt for å kunne bli som en gjenspeiling av guddommelige egenskaper. Dine svakheter er ikke hele din personlighet, faktisk kanskje en svært liten del. Tenk over dine gode egenskaper, de teller også med. Men ikke bare dette: du er *mer* enn summen av dine gode og dine dårlige egenskaper. Du har for eksempel en jeg-bevissthet som ikke er identisk med disse egenskapene: Noe i deg kan jo nå sitte og betrakte alle disse sidene av deg selv. Denne bevisstheten har sitt sete

i din sjel som er evig. Den er hjertet i ditt vesen, og fra dette ståsted kan du omfavne alle sterke og svake sider av deg selv, uttrykke overfor dem din omsorg og lojalitet som en god far eller mor ville overfor sine barn, og som Skaperen uttrykker overfor sitt skaperverk. Åpne deg for Guds barmhjertighet ved å ånde den inn og la hele din bevissthet fylles av dette lyset.

(De ovenstående 12 punktene er i det store og hele hentet fra «Crisis Points. Working through personal problems.» av Julian Sleight. Underpunkter er tatt fra «To understand and to be understood» av Erich Blumenthal og fra «Selvaktelse» av Nathaniel Branden. Fremstillingen er tillempet en bahá'í forståelse.)

## Underkastelsen under Guds vilje

Å være helt underkastet Gud vilje står som det ypperste en bahá'í kan oppnå i sin åndelige utvikling. I forrige øvelse (5.7) så vi på hvordan vi gjennom offer kunne nærme oss å utføre den delen av Guds vilje som er åpenbart gjennom Gudsmanifestasjonens ord. Men Guds vilje er ikke begrenset til manifestasjonens ord. Hele skaperverket beveger seg i følge Guds uutgrunnelige vilje, og naturens kjente og ukjente lover er et synlig uttrykk for dette; de store linjer i historiens forløp er også forutbestemt av Gud. I en viss forstand kan vi si at overhode alt som vi ikke kan endre gjennom egen vilje og handling, er å anse som Guds vilje; vi må akseptere det og hvor vanskelig vi enn kan oppleve det, gi slipp på og ikke lenger holde fast ved følelser av trass, hat og bitter resignasjon.

Den følgende episoden fra 'Abdu'l-Bahás besøk i Amerika lærer oss noe om hva det er å underkaste seg Guds vilje; smidighet og fleksibilitet trengs, ikke strihet og insistering på at ting skal gå slik en selv drømmer om. Å forholde seg slik, sier 'Abdu'l-Bahá, er ensbetydende med å be med sin livsførsel og ikke i ord.

«Da jeg hørte Mesterens [d.e. 'Abdu'l-Bahá's] stemme, skyndte jeg meg inn i rommet, og der så jeg dem sitte ved vinduet, den stakkars triste lille piken ved Mesterens høyre

side, Alice Buckton ved hans venstre... Sollyset strømmet inn gjennom vinduet, hans hvite kappe og turban skinte i det, og furene i ansiktet hans ble fremhevet av en mengde skygger.

Den lille piken gråt.

«Ikke vær lei deg, ikke vær lei deg» sa han. Han var svært, svært stille, og jeg tror han beroliget henne.

«Men broren min har vært i fengsel i tre år, og det var ikke rettferdig å sette ham i fengsel. Det var ikke hans feil at han gjorde som han gjorde. Han var svak, og andre ledet ham. Han kommer til å sitte inne i fire år til. Min far og mor er nedtrykt hele tiden. Svogeren min som ga oss vår understøttelse, døde nettopp. Nå har vi ikke engang det..»

«Du må sette din lit til Gud» sa 'Abdu'l-Bahá.

«Men jo mer jeg setter min lit til ham, jo verre går det bare!» hulket hun.

«Du har aldri satt din lit til ham!»

«Jamen moren min leser salmene hele tiden. Hun fortjener ikke at Gud skulle forlate henne! Jeg leser også salmene, den en-og-nittiende og den tre-og-tyvende hver natt før jeg legger meg. Jeg ber også!»

«Å be er ikke å lese salmer. Å be er å sette sin lit til Gud og i alle ting underkaste seg ham. Underkast deg, så vil ting forandre seg for deg. Legg din familie i Guds hender. Elsk Guds vilje. Sterke skip slås ikke ned av brottsjøene, de rider på bølgene! Vær nå et sterkt skip, ikke et skrupelig!»

(«The Diary of Juliet Thompson» s. 304-305)

Dersom man helt og fullt beholder tilliten til at det som skjer, er Guds vilje, vil alt som hender en, være til det beste. Bahá'u'lláh forklarer dette på en underfundig måte:

*«Hva som enn hender i tilværelsens verden, er lys for hans elskede og ild for oppvigleriets og stridens folk. Selv om en av Guds*

*venner skulle lide all verdens tap, ville han likevel tjene på det, mens virkelig tap ville lides av slike som er egensindige, uvitende og foraktelige. Skjønt forfatteren av følgende utsagn hadde ment det annerledes, finner vi likevel at det passer på utøvelsen av Guds uomstøtelige vilje: «Mynt eller krone, du vinner i alle fall». Guds venner skal få vinning og fordel under alle forhold og skal oppnå sann rikdom. I ilden forblir de kalde og fra vannet kommer de opp tørre. Deres anliggender atskiller seg fra menneskenes anliggender. Vinning er deres lodd, hva handelen enn måtte være. Dette bevitner alle vise med øyne som ser og alle rettferdige med ører som hører.»*

(Bahá'u'lláh, sitat 47 fra «Krise og seier»)

Når mennesket helt og fullt har overgitt sin vilje til Guds, vil ikke noe gå imot dets ønsker, for ettersom alt som skjer, er i henhold til Guds vilje, og mennesket selv har oppgitt sin egen vilje og bare ønsker Guds vilje, kan ingen ting gå på tvers av dets ønsker. Guds vilje og menneskets egen er i samklang. I denne tilstand når et menneske sann lykke og fullstendig tilfredshet.

I en tavle av Bahá'u'lláh som ikke er oversatt, men som refereres i Adib Taherzadehs verk «The Revelation of Bahá'u'lláh» (bind 1, s.108) beskriver Bahá'u'lláh egenskapene av tilfredshet og strålende føyelighet («radiant acquiescence»). Det første som kreves for å nå denne tilstanden, er tålmodig underkastelse under Guds vilje, en strålende aksept av alt Gud har bestemt, og en gledesfylt anerkjennelse av det som er forordnet av åpenbarings penn. Men også andre ting skal til for å oppnå denne tilfredshet. Én forutsetning er at man er tilfreds med seg selv. Bahá'u'lláh fastslår at ingen kan bli det så lenge vedkommende begår en aldri så liten synd. En annen forutsetning er å fri seg fra binding til den materielle verden og ikke ergre seg over de lidelser og besvær som er utmålt én i dette livet - for hvordan kan man hevde å elske Gud når man er ulykkelig over det som ens Elskede har forordnet for en? Tilstanden av sann underkastelse er å akseptere med strålende føyelighet de prøvelser, den motgang og lidelse som er sendt av den allmektige. Videre er det nødvendig å være tilfreds med de troende og

ikke vise hovmot overfor dem; for mennesket kan ikke oppnå sin Skapers velbehag om det ikke vinner hans elskedes velbehag.

*«O du som er selve lidenskapens vesen! Legg bort alt begjær og søk tilfredshet: for de begjærlige har alltid vært berøvet, og de tilfredse har alltid vært rost og elsket.»*

*O menneskesønn! Hvis du ikke møter motgang på min sti, hvordan kan du vandre samme vei som dem som er tilfreds med mitt velbehag? Hvis du ikke stilles overfor prøvelser i din lengsel etter å møte meg, hvordan vil du da nå frem til lyset i din kjærlighet til min skjønnhet ?»*

(Bahá'u'lláh, «De skjulte Ord» nr. A 40, A 50)

Dersom vi gjennom eget offer og i kraft av å ha gjennomarbeidet de prøvelser og lidelser livet byr oss, klarer å komme frem til en full samstemthet mellom vår egen vilje og Guds, har vi nådd målet for sjelens reise gjennom de åndelige verdener, nemlig det som Bahá'u'lláh i sin bok «De syv daler» kaller «*Dalen av sann fattigdom og absolutt intethet*». De syv dalene betegner tilstander sjelen gjennomreiser i sin søken etter Gud, og «dalen av sann fattigdom og absolutt intethet» er den syvende av disse stadiene.

Bahá'u'lláh beskriver bl.a. den syvende dalen slik:

*«Dette er tilstanden av å dø fra selvet og å leve i Gud, å være fattig i seg selv og rik på Den ettertraktede. Den fattigdom det her henvises til, betyr å være fattig på alt som er av den skapte verden, og rik på alt som er av Guds verden. For når den sanne elsker og hengivne venn når frem til Den elskedes nærvær, vil Den elskedes funklende skjønnhet og ilden i den elskendes hjerte tenne en flamme og brenne bort alle slør og stengsler. Ja alt han har, fra hjerte til hud, vil settes i fyr, slik at intet blir tilbake uten Vennen....»*

*Den som har nådd denne tilstand, er helliggjort fra alt som hører verden til. Derfor, - blir det funnet at de som kommer til hans nærværs oase ikke eier en eneste ting som er fra denne forgjengelige verden, det være seg ytre rikdommer eller personlige meninger, -*

*det betyr ingenting. For uansett hva skapningen har, er det begrenset av sine egne grenser, og uansett hva Den sanne har, er det helliggjort fra dette; denne ytring må det grunnes vel over så at dens betydning kan bli klar...»*

(Bahá'u'lláh, «The Seven Valleys and the Four Valleys» s.36)

I vakre ordelag vitner denne bønnen om lengselen etter å bli istand til å oppgi sin egen vilje til fordel for Guds vilje:

*«Min lovsang gir jeg deg, o min Gud, for din miskunns dufter har fylt meg med fryd, og din barmhjertighets milde vinder har vendt mitt hjerte mot din gavmilde nåde. Gi meg, o min Herre, å drikke fra dine gavmilde hender det levende vann som har gjort alle som har fått av det, istand til å fri seg fra enhver tilknytning til alle uten deg, til å sveve opp til sfæren av løsrivelse fra alle dine skapninger, og til å feste sitt blikk på ditt kjærlige forsyn og dine mangfoldige gaver.*

*O min Herre! Gjør meg rede til å tjene deg under alle forhold og til å rette meg mot din åpenbarings og din skjønnhets tilbedte helligdom. Dersom det er deg til behag, la meg få gro som en spinkel urt i din nådes enger, så din viljes milde vinder kan sette meg i bevegelse og bøye meg i samsvar med ditt ønske, slik at du helt og fullt kan styre om jeg beveger meg eller står i ro.*

*Du er den, ved hvis navn den skjulte hemmelighet ble avslørt, det vel bevoktede navn åpenbart og seglene til det forseglede beger brutt, som dermed utgjøt sin duft over hele skaperverket både i fortid og fremtid. Den tørstende, o min Herre, har ilt frem for å få av din nådes levende vann, og den usle skapning har hignet etter å dukke ned i din rikdoms osean.*

*Jeg sverger ved din herlighet, o du Herre som er verdens elskede og lengselen til dem som har anerkjent deg ! Sorgen over å være atskilt fra deg har sårt hjemsøkt meg i de dager da ditt nærværs sol sendte sin stråleglans utover ditt folk. Nedskriv så for meg den belønning som er fastsatt for alle dem som har sett ditt åsyn, og som med din tillatelse har fått adgang til ditt kongesetes forgård og som på din befaling har fått møte deg ansikt til ansikt.*

*Jeg trygler deg, o min Herre, ved ditt navn, hvis stråleglans har omsluttet jorden og himlene, om således å gjøre meg i stand til å overgi min vilje til det som du har forordnet i dine Tavler, at jeg ikke lenger kan oppdage noe annet ønske i meg enn det som du ønsket gjennom ditt herredømmes kraft, og ikke finne noen annen vilje i meg enn det som du bestemte for meg ved din vilje.*

*Hvor skal jeg vende meg, o min Gud, maktesløs som jeg er til å oppdage noen annen vei enn den du utpekte for dine utvalgte? Alle jordens atomer forkynner at du er Gud, og vitner om at der er ingen annen Gud enn deg. Du har fra evighet vært mektig til å gjøre det du har villet, og til å forordne det som behager deg.*

*Bestem du for meg, o min Gud, det som til enhver tid vil rette meg mot deg, og som kan gjøre meg istand til bestandig å holde fast ved din nådes bånd, og til å forkynne ditt navn, og til å akte på alt som måtte utgå fra din penn. Jeg er fattig og forlatt, o min Herre, og du er den altbesittende, den aller høyeste. Forbarm deg da over meg gjennom din barmhjertighets undere, og send ned over meg hvert øyeblikk av mitt liv de ting hvormed du gjenskapte hjertene til alle dine skapninger som har erkjent din enhet, og til alt ditt folk som er deg fullstendig hengivent.*

*Du er i sannhet den allmektige, den mest opphøyede, den allvitende, den allvise.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CL)

## ETTERORD

*«O menneskesønn! Du er mitt herredømme og mitt herredømme forgår ikke; hvorfor frykter du din undergang? Du er mitt lys og mitt lys skal aldri bli tilintetgjort; hvorfor frykter du tilintetgjørelse? Du er min herlighet og min herlighet svinner ikke; du er min kledning og min kledning skal aldri slites ut. Lev derfor i kjærlighet til meg, så du kan finne meg i herlighetens rike.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» A14)

Denne boken har gitt deg noen anvisninger til hvordan du kan nærme deg Sannheten. Sannhet er det samme som virkelighet. Å nærme seg sannheten er å nærme seg virkeligheten. Det virkelige er det som varer, det som aldri går bort. Den guddommelige kjærlighet er denne virkeligheten. Du er gitt et valg mellom illusjon eller denne virkeligheten.

Betrakter du verden med den synsmåten som springer ut fra egoet, altså fra din fysiske natur med dens tillærte reaksjoner, vil du finne en verden av hat, begjær, brutalitet, synd og forgjengelighet. Vender du blikket mot deg selv, vil du finne akkurat de samme fenomenene. Og dypest inne i deg vil du finne følelser av redsel og skyld.

Redselen gjelder fremtiden: Du frykter å bli berøvet noe du har kjær, du frykter smerte, du er redd for å bli såret eller skuffet, du har angst for å bli ødelagt og forgå. Denne redselen har ført til at du ofte handler av trang til selvbeskyttelse.

Skyldfølelsen gjelder fortiden: den er følelsen av ikke å ha lyktes, av å ha sviktet, ikke å ha levet opp til idealer, ikke ha fulgt Guds lover. Den stenger deg ute fra den virkelige verden som ved et slør. Skyldfølelse gjør det i lengden vanskelig å forandre seg, og nesten umulig å møte seg

selv og medmenneskene med glede, kjærlighet og aksept. Redsel og skyld gjør at du opplever verden på en måte som skaper splid og konflikt.

Betrakter du derimot verden utfra ditt høyere selv, med det syn Gud i sin åpenbaring har gitt deg som alternativ til dine egne bitre erfaringer og meninger, vil verden arte seg helt annerledes. Du finner Guds herlighet og skaperkraft gjenspeilet i hele skaperverket, du finner alle mennesker som barn av den ene Gud, - alle i utgangspunktet skapt med et rent hjerte, alle som potensielle manifestasjoner av Guds egenskaper. Når du vender blikket mot deg selv finner du noe liknende: Du er skapt med en evig sjel som er usårbar overfor alt som måtte skje med ditt fysiske legeme og som alltid er i trygg forvaring i Guds evige Rike. Du finner et hjerte som er skapt for at Guds ånd skal kunne manifestere seg der, ja, Guds egen manifestasjon vil du finne inne i deg i sin selvbestandige styrke og stråleglans. Du finner deg selv elsket, - elsket fra selve skapelsens første morgengry, og du ser at alle mennesker er elsket av denne samme kjærlighetskraft. Du opplever menneskeheten som en enhet, som du så blir i stand til å elske ved hjelp av den guddommelige, skapende kjærlighetskraften som fyller deg med grenseløs fryd og glede. Du blir i stand til å handle i kjærlighet her og nå - på en måte som skaper enhet. For du blir i stand til å se at din neste alltid gjør én av to ting overfor deg: Enten gir han deg av sin kjærlighet, eller så ber han om å få den fra deg ettersom hans ego blokkerer hans høyere selv fra å utstråle sin kjærlighet. Gjennom å henvende deg til den guddommelige kjærlighetsgnist som ligger i din nestes sjel kommuniserer du med Gud.

*«O menneskesønn! Avvis ikke min tjener dersom han ber deg om noe, for hans ansikt er mitt ansikt; stå da ydmyk for mitt åsyn.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» A30)

Disse to måtene å oppleve verden på, den ene måten utfra ditt høyere selv, den andre utfra ditt lavere selv, er uforenlige, og du må treffe et valg. Valget er av den største betydning både for deg selv og

for menneskeheten, for gjennom hvordan du betrakter deg selv og verden rundt deg vil du nemlig på sikt velge ditt eget reaksjonsmønster. Valget står mellom illusjon eller sannhet, mellom splid eller enhet mellom krig eller fred. For veien til den Største Fred i verden vil nødvendigvis innbefatte veien til det enkelte menneskets indre fred, og denne veien er samtidig nestekjærlighetens vei. Valget er ditt:

*«O menneske med to slags syn! Lukk det ene øye og se med det annet. Lukk det ene for verden og alt som er i den, og se med det annet den Elskedes hellige skjønnhet.»*

*«O tronens sønn! Din hørsel er min hørsel, hør du med den. Ditt syn er mitt syn; se da med det, så du i din innerste sjel kan vitne om min opphøyede hellighet og Jeg i mitt Selv kan bære vitnesbyrd om en opphøyet stilling for deg.»*

*«O min venn i navnet! Tenk deg om.. Har du noengang hørt at venn og fiende kan bo i samme hjerte? Så vis da bort den fremmede, for at Vennen kan tre inn i sitt hjem.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord», P12, A44, P26)

Gjennom å velge bahá'í-religionen som din tro har du alt tatt stilling til hvilken retning du vil bevege deg i. Dette valget er du imidlertid ikke ferdig med en gang for alle: I det daglige vil du måtte lære deg hvordan du i en gitt situasjon kan velge å handle utfra guddommelig kjærlighet, snarere enn utfra fysiske reaksjoner og emosjoner. I enhver kritisk situasjon der du føler deg utrygg, provosert eller presset, vil du måtte besinne deg for å se det illusoriske i å handle som et materielt vesen og det reelle i å handle som et åndelig vesen. Din egentlige identitet, din sjel, er ren, evig og usårbar, og du har intet å frykte. Gudskraften er der ustanselig for å bistå deg, om du bare påkaller den og slipper den gjennom.

For å utløse den nødvendige indre forvandling i deg, må du gjøre noe med ditt selvbilde. Du må være villig til å oppfatte deg selv i lys av det Bahá'u'lláh sier at du dypest sett er - Bahá'u'lláhs måte å se deg

på må få forrang over alle dine egne erfaringer og opplevelser gjennom et helt liv, over alle dine egne meninger og menneskelagde tankesystemer. Bare da kan du la skyldfølelse og frykt fare og du kan oppleve deg selv som et evig vesen, unnfanget i Guds kjærlighet med et rent og strålende hjerte, som en som av Gud er gitt rikdommer å øse av for å gi til andre.

*«O ändens sønn! Edel har jeg skapt deg, likevel har du fornedret deg. Reis deg da henimot det du ble skapt til.»*

*«O tilværelsens sønn! Min kjærlighet er min faste borg. Den som trer inn der er trygg og sikker, og den som vender seg bort skal sannelig fare vill og gå til grunne.»*

*«O tilværelsens sønn! Du er min lampe og mitt lys er i deg. Lån din stråleglans fra dette og søk ingen annen enn meg. For jeg har skapt deg rik og gavmildt utøst min gunst over deg.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» A22, 9, 11)

Bahá'u'lláh oppfordrer deg igjen og igjen til å velge denne positive måten å se på deg selv og på medmenneskene. Han lover deg den Hellige Ånds bistand om du gjør det. Tør du ta skrittet?

*«O kjærlighetens sønn! Du er bare ett skritt fra de herlige høyder der oppe og fra kjærlighetens himmelske tre. Ta dette skritt, og stig med det neste inn i det udødelige rike og tre inn under evighetens tak, - så lytt da til det som er blitt åpenbart ved herlighetens penn.»*

(Bahá'u'lláh, «De Skjulte Ord» P7)

# TILLEGG I

## Sang av bønner

Musikk kan utøves på mange måter. Det følgende er én rettleiding i hvordan du kan gå frem for å lage deg din egen bønnesang. De første seks avsnittene av rettleidingen krever ingen spesiell bakgrunn i musikk eller musikkteori, og leder frem til en enkel form for bønnesang som alle kan mestre. De siste trinnene i fremstillingen gir ideer om hvordan man kan gi bønnene en mer raffinert og uttrykksfull tonedrakt.

### 1. Valg av bønn

Velg en bønn (eller annen tekst) av Bahá'u'lláh som du vil arbeide med. De tekstene som har korte setninger, er lettere å synge enn de med lange. Finn gjerne en bønn som betyr noe spesielt for deg personlig. Som eksempel er valgt bønningen «Foren dine tjeneres hjerter» («Bahá'i-bønner» s. 47).

### 2. Betoning

Les gjennom teksten flere ganger høyt, og overdriv betoningen av de trykksterke stavelsene. Betoningene i talespråket oppstår først og fremst ved at de trykksterke stavelsene:

- a) gis lengre varighet («varighetsbetoning»)
- b) gis en avvikende tonehøyde («tonehøydebetoning») (som regel betyr dette at en betonet stavelse får en høyere tonehøyde).

c) gis sterkere lyd («trykkbetoning»)

d) ved at det settes inn en pause på forhånd («ansatsbetoning»)

Les gjennom teksten på nytt med overdreven betoning. Begynn med varighetsbetoning. Les den en gang til, nå med overdreven tonehøydebetoning. Merk deg eventuelt hvor hovedbetoningene i setningene faller.

Når du deklamerer teksten på denne måten, vil du merke at skrittet fra deklamasjon til sang ikke er så stort.

### 3. Resitasjonstone

Velg én tonehøyde som ligger litt høyt i stemmens midtleie, en tone du føler du kan synge naturlig og uanstrengt. Denne tonen kaller vi nå *resitasjonstonen*. Syng nå hele teksten igjennom bare på denne ene tonen. Betoningene i teksten utfører du som varighetsbetoninger - gjør de betonte stavelsene ekstra lange!

### 4. Grunntone

For at du nå skal få med deg tonehøyde-betoningen, utvider vi toneforrådet til to tonehøyder. Du velger da en tonehøyde til som ligger noe lavere (feks. en liten ters) enn resitasjonstonen. På denne tonen skal du synge alle de trykk*lette* stavelsene. Du får altså en musikk vi kan tegne som vist i *Eksempel 1*.

Syng igjennom hele bønningen på denne måten. Avslutt alle setningene i bønningen på grunntonen.

### 5. Gjennomgangstoner

Vi utvider nå toneforrådet litt til, og setter til én (eller om ønskelig flere) gjennomgangstone(r) mellom resitasjonstonen og grunntonen, se *Eksempel 2*. Gjennomgangstonen tar vi med oss på veien fra resitasjonstone til grunntone, eller på veien fra grunntone til resitasjonstone. Første linje kan nå lyde som vist i *Eksempel 3*.

(På ordet «hjerter» har man her valgt å ikke gå ned på den andre trykksterke stavelsen; dette gir en viss avsluttende virkning.)

## 6. Dreietoner

Dreietoner er en tone som går fra resitasjonstone til resitasjonstone, eller *fra* grunntone *til* grunntone. I *Eksempel 4* blir dreietonen brukt på første stavelse i «hjerter», på ordet «for» og på «ditt».

Disse seks trinnene gir deg et tilstrekkelig utgangspunkt for å komme i gang med en enkel bønnesang. Ved å veksle mellom de ulike betoningstypene, velge ulike gjennomgangstoner og legge til dreietoner, kan du skape mye variasjon. Men dette er bare et utgangspunkt, et middel for å komme i gang. Du vil snart merke at du får lyst til å sette til flere toner, toner du ikke vet om er dreietoner eller gjennomgangstoner osv. Slipp deg da løs, og syng det som du intuitivt føler.

Bønnesang hjemme og i enerom er en sak mellom deg og Gud. I øvingsfasen er det nødvendig at du tenker mer på tonene du skal synge, mindre på Gud. Men målet er at du skal kunne slippe alle tanker på valg av toner og melodi, og helt og fullt vie din oppmerksomhet til Gud. Sangen gjør at kropp og følelse klinger med bønnen. Dermed blir det lettere for deg å hengi deg helt og fullt til Gud. Fra et åndelig synspunkt er det bedre å fremføre en enkel bønnesang du kan mestre uten for mye strev med full hengivelse og uselviskhet, enn å synge noe som er mer musikalsk rafinert, men som hindrer deg i å vie deg bønnens innhold i øyeblikket. Sangen skal frigjøre en åndelig følelse, ikke begrense den.

\*\*\*\*\*

Dersom noen skulle ønske seg systematisk å videreutvikle bønnesangen til en musikalsk mer komplisert form, kreves et mer inngående studium og bevisst arbeid. De følgende punktene er for dem som ønsker å gjøre det. For å få fullt utbytte av dette stoffet, fordres det en viss musikkteoretisk kunnskap.

## 7. Frase-inndeling

En frase er den musikalske motsvarigheten til en setning i talespråket. Det er naturlig at de musikalske frasene og de språklige setningene/setningsdelene i bønneteksten samsvarer. Her følger noen musikalske virkemidler som kan tas i bruk for å avgrense fraser:

- avslutte kortere fraser på resitasjonstonen (tilsvarende setningsdeler som i teksten er avmerket med komma), lengre fraser på grunntonen - som en full avslutning (tilsvarende setninger som i teksten er avmerket med punktum).
- avslutte kortere fraser (tilsvarende setningsdeler) ved kort slutningstone, lengre ved lang slutningstone og eventuelt en pause for å trekke pusten.
- avslutte kortere fraser (tilsvarende setningsdeler) med en crescenderende tone som slutter brått, lengre fraser (full setning) med en avsluttende diminuendo.
- lage en spesiell melodiske vending som hver gang den kommer igjen, signaliserer at en lengre frase er slutt.

## 8. Forflytning av resitasjonstoner

For å skape en melodi med større og mer variert bevegelse kan du ta med flere resitasjonstoner eller aksent-toner. Du kan feks. flytte resitasjonstonen opp for å lage en hovedaksent i en setning.

Eksempel: I første setning av bønnen vi arbeider med, gjør vi ordet «store» til den viktigste betoningen i setningen. På dette ordet innfører vi da en «aksent-tone» som ligger over den vi til nå har benyttet (heretter vil vi bruke ordet aksent-tone i tillegg til resitasjonstone når det dreier seg om toner av mer forbigående karakter); se *Eksempel 5*.

Selvsagt er det andre alternativer, avhengig av hvilket uttrykk du vil legge i setningen. Det kunne jo være fristende å la ordet «Foren» være det dominerende ordet, og «åpenbar» det nest viktigste. Dersom disse tonene blir høye aksent-toner, får frasen videre naturlig et fallende preg. Se *Eksempel 6*.

På grunnlag av dette kunne vi nå lage følgende frase notert i presise tonehøyder som vist i *Eksempel 7*.

Å snu en aksenttone nedover, kan være et virkemiddel for å skape kontrast. Men siden aksentene i talespråket vanligvis får et stigende tonefall, vil dette ikke være normaltilfellet. Se *Eksempel 8*

## 9. Ornamentikk

Ornamenter er toner og klanger som tilfører det opprinnelige toneskjelettet nyanser, fylde og uttrykksriksdom. Vi kan dele ornamentene omtrentlig inn i to hovedtyper: melodiske og klanglige.

*Melodisk ornamentikk.* Melodiske ornamenter består i utbrodering av én hovedtone/en tekststavelse med flere toner. Disse tilleggstønene er gjerne raskere enn hovedtonen, er ikke så klangsterke og foregår i små trinn. Ornamentene kan opptre som en utfylling - evt. en dramatisering eller belysning - av forholdet mellom to viktige, betonte toner («utfyllingsornament»). Se *Eksempel 9*.

Et ornament kan også gi ansats eller avslutning til en tone («ansatsornament» og «avslutningsornament»). Se *Eksempel 10*.

Dessuten kan ornamentet tilføye en betonet tone en ytterligere aksent eller bekreftelse («aksentornament») som vist i *Eksempel 11*.

Ornamentene kan utføres med ulik grad av vekt. Det mest nøytrale er at de synges svakt/med lukket klang, raskt og legato. For

å få ornamentene svake blir de i norsk folkemusikk ofte sunget på språklige lukkelyder som l, m, n, ng. For å gi ornamentene mer vekt, kan de feks. synges staccato, «mekres». Eller de kan gjøres langsommere. Det kan imidlertid være viktig å opprettholde en forskjell mellom ornament og hovedtone, slik at hovedtonene generelt er mer dominerende, pga lengre varighet, styrke eller ved å stikke seg ut som høydetoner.

*Klanglig ornamentikk.* Den klanglige ornamentikk er nøye forbundet med sangteknikk og -stil. Det er derfor vanskelig å redegjøre detaljert for disse ornamentene i en skriftlig fremstilling. I *Eksempel 12* følger noen stikkord.

## 10. Valg av skala og modus

Skal man gå dypere inn i spørsmålet om hvordan å bygge opp en bønnesang, er det vanskelig å sette til side spørsmålet om valg av skalaer. Valg av skala vil ofte bety valg av stil. Ulike skalaer (eller «modi») har også ulike uttrykkskarakterer. Skalaene kan også brukes som utgangspunkt for akkorder og harmonikk, men dette er ikke aktuelt å drøfte i denne sammenheng, ettersom vi her konsentrerer oss om enstemmige sanger.

Hele den vestlige kunstmusikken og den moderne populærmusikken har grunnlag i de diatoniske dur og moll skalaene. Se *Eksempel 13*.

Før dur og mollsystemet kom i bruk, ble de samme skalatonene benyttet, men med andre grunntoner. Dette ga kirketoneartene, som lå til grunn for den gregorianske sangen. Disse toneartene («Modi») ble ordnet ifølge plasseringen av grunntonen («finalis»), resitasjonstonen («tuba») og deres plassering i toneomfanget («ambitus») i to hovedfamilier, autentiske og plagale. Den gregorianske musikkens

modus-system er nært beslektet med arabiske maqamat, persiske gusheha, og indiske ragas. *Eksempel 14* gir en oversikt over de gregorianske toneartene, og antyder vanlig plassering av resitasjonstoner i hver skala.

Blues-skalaen får sitt særpreg ved at enkelte tonetrinn (særlig tersen og septimen) varierer i ulike harmoniske sammenhenger. Se *Eksempel 15*.

I en spesiell kategori kommer de såkalte symmetriske skalaer som er oppstått ved ulike symmetriske underdelinger av oktaven. Disse skalaene har vært mye benyttet av vestlige komponister fra dette århundre. I *Eksempel 16* vises de viktigste.

Den norske folkemusikken benytter ofte et tonespråk som er beslektet med kirketoneartene (spesielt vanlige er dorisk og lydisk skala). Ellers finner man spor av andre skalatyper som «sigøyner-moll» og naturtone-skalaen som vist i *Eksempel 17*.

I mange områder av Norge finner man også skalatyper som, i likhet med musikk fra Østen, ikke benytter tempererte intervaller, dvs. at toner kan bli liggende mellom de halvtonetrinnene som vestlig musikk benytter. I den gamle norske folkemusikken, ble det ikke benyttet trinn så små som halvtonen. I stedet for benyttet man trekvarte tonetrinn. Skalaene i *Eksempel 18* forekommer i norsk folkemusikk.

## 11. Modulasjon

Å gå fra en skala til en annen, kan vi grovt sett kalle en modulasjon. Den samme skala kan gjentas transponert til en annen grunntone, eller den samme grunntone kan beholdes, men modus skifte (feks. fra C lydisk til C frygisk). Og selvsagt kan både grunntone og modus forandres. På dette punktet åpner det seg enorme muligheter for å

komponere en rik og variert musikk med uttrykkskontraster av ulike slag. Dessverre tillater ikke plassen en nærmere diskusjon av dette.

## **12. Melodiske mønstre og motiver**

For å være gjennomført, bør en bønnesang konsentrere seg om et fåtall av melodiske vendinger. Ofte skjer det spontant under improvisasjon at et mønster danner seg. Det er også mulig å arbeide bevisst med dette, feks. ved å ta utgangspunkt i en melodisk formel, som man så gjentar flere ganger, hver gang variert, frasert og ornamentert slik teksten måtte kreve det. Et mulig slikt mønster og to variasjoner av det er vist i *Eksempel 19*.



Eks.7

Foren di-ne tje - ne-res hjer-ter, og å-pen-bar for dem ditt sto-re mål

Eks.8

aksenttone

Foren di-ne tje - neres hjer-ter

Eks.9

ornamenter

Fo-ren di-ne tje - ne - res hjer - ter

Eks.10


Fo - re - n di-ne tje

Eks.11


og å-pen-bar

## Eks. 12


*trille:* *tr*



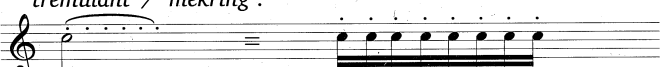
*prall:*



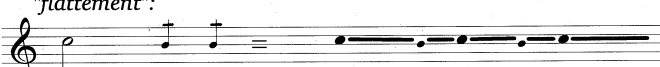
*mordent:*



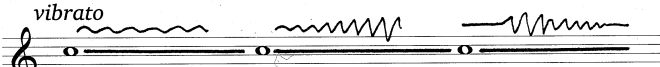
*tremulant / "mekring":*




*"flatterment":*




*vibrato*




*portato:*



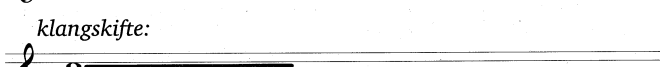
*glottis:*



*svell:*

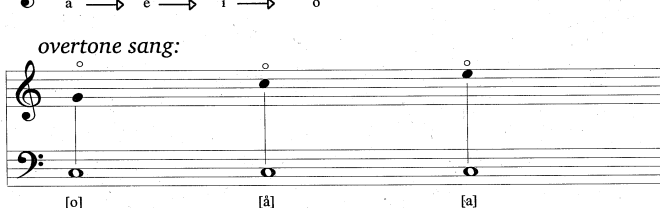


*klangskifte:*



a → e → i → o

*overtone sang:*



[o] [å] [a]

Eks. 13

Dur Aeolisk moll

Melodisk moll Harmonisk moll

Eks. 14

Dorisk Hypodorisk

Frygisk Hypofrygisk

Lydisk Hypolydisk

Mixolydisk Hypomixolydisk

♮ = grunn tone    ● = resita sjonstone

Eks. 15

Blues-skala

Eks. 16

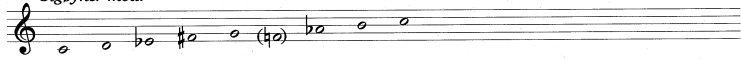
Heltoner skala Halv-hel skala eller

Hel-halv skala Hel-halv-halv skala etc.

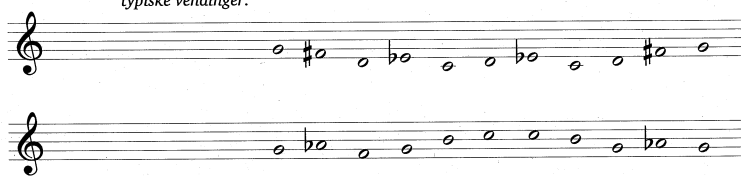
Tritonus skala etc.

## Eks. 17

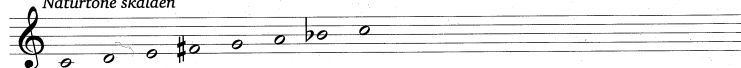
Sigøyner moll:



typiske vendinger:




Naturtone skalaen



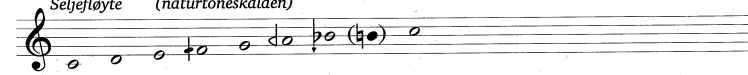
## Eks. 18

Nedre tetrachord

i kombinasjon med: Øvre tetrachord



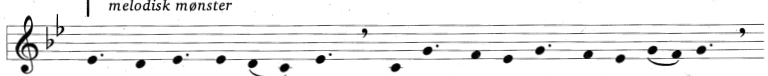
Seljefløyte (naturtoneskalaen)



d = ¼ tone ned      † = ¼ tone opp


Eks.19

Γ melodisk mønster




O min Gud! O min — Gud Fo-ren di-ne tje - ne-res hjer-ter


Γ 1.variasjon



og å-pen-bar for dem ditt sto-re mål. Måt-te de føl - ge di-ne bud

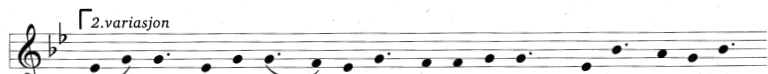


og hol - de fast ved din lov Hjelp — dem, o — Gud,




i de - res bes-tre-bel-ser, og gi dem styr-ke til å tje - ne deg.

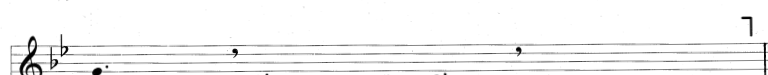
Γ 2.variasjon



O — Gud! O-ver-lat — dem ik - ke til seg selv, men led de-res trinn



med din kunn-skaps lys og — gled — de-res hjer-ter med din kjær - lig - het.



San - ne - lig, du er de - res hjel - per og de - res Her - re.

# TILLEGG II

## Mer om fasten

‘Abdu’l-Bahá belyser ett aspekt av fastens symbolske innhold slik:

*«Det er en mangfoldig guddommelig visdom i det å faste. Én side er denne: Ettersom Manifestasjonene av virkelighetens sol i disse dager (dvs. i fasteperioden som tilhengerne senere observerer) er beskjeftiget med å nedhente (åpenbare) vers, innstifte guddommelig lov og ordne læren, er det, på grunn av den uhyre grad av beskjeftigelse og intense tiltrekning, ingen anledning eller tid til å spise eller drikke. Da for eksempel hans hellighet Moses besteg Sinai og beskjeftiget seg med å innstifte Guds lov, fastet han førti dager. I den hensikt å vekke og formane Israelfolket, ble det pålagt dem å faste.*

*Likeledes avstod hans hellighet Kristus fra å spise og drikke i førti dager da han begynte med å innstifte den åndelige lov, sammensette læresetningene og ordne tilrådingene.*

*Tilsvarende ble det å faste i måneden Ramadan en plikt etter at Koranen steg ned i denne måneden.*

*På samme måte var det i begynnelsen av åpenbaringen til hans hellighet den opphøyede (Báb): På grunn av at det å nedhente versene hadde en slik voldsom virkning, gikk det mange dager da han ikke tok til seg annen næring enn te.*

*Likeledes, da den Velsignede Skjønnhet (Bahá'u'lláh) var opptatt med å innstifte de guddommelige læresetninger, og i de dager da versene (Guds Ord) steg ned uten stans, inntok han uhyre små mengder mat, fordi versenes virkning var så sterk og hjertet hamret.*

*Hensikten er denne: For å følge Gudsmanifestasjonene, for å formane og for å minnes deres tilstand, er det blitt folk pålagt å faste i disse dager. For enhver oppriktig sjel som har én han elsker høyt, lengter etter å oppleve den tilstand som hans elskede er i. Er hans elskede bedrøvet, ønsker han seg bedrøvelse, er han i vanskeligheter, ønsker han seg vanskeligheter.*

*Nå, på denne Tusenårsrikets dag, er det slik at siden hans hellighet den opphøyede (Báb) fastet i mange dager, og den velsignede skjønnhet (Bahá'u'lláh) inntok uhyre små mengder mat eller drikke, blir det nødvendig for vennene å følge dette eksempel ... »*

(«Table Talks by 'Abdu'l-Bahá», by Mrs. Corinne True: «Star of the West», Vol. IV, no. 18, p. 305; sitert i «Lights of Guidance» nr. 488)

Bahá'u'lláh har skrevet flere bønner og meditasjoner til bruk spesielt i fastetiden. Her følger norske oversettelser av de fire lengste av disse bønnene:

*«Ære være deg, o Herre min Gud ! Dette er de dager da du har pålagt dine tjenere å overholde fasten, så at de gjennom den kan lutre sine sjeler og fri seg fra enhver binding til alt uten deg, og så det fra deres hjerter kan stige det som vil være din majestets forgård verdig og som vel anstår seg setet for åpenbaringen av din enhet. Gi, o min Herre, at denne fasten må bli en elv av livgivende vann og frembringe den kraft du har inngitt den. Gjør du ved hjelp av den hjertene til dine tjenere rene, dem som verdens onder ikke har maktet å hindre fra å vende seg mot ditt aller helligste navn, og som ikke har latt seg røkke av alt oppstyr og larm fra dem som har fornektet de strålende tegn som har ledsaget din manifestasjons komme - ham du har utstyrt med ditt overherredømme, din makt,*

*din majestet og din herlighet. Dette er dine tjenere som hastet i retning av din barmhjertighet så snart din kallen nådde dem, og som ikke ble holdt tilbake fra deg på grunn av denne verdens foranderlighet og vilkårlighet eller av noen menneskelig begrensning.*

*Jeg er den, o min Gud, som vitner om din enhet, som anerkjenner at du er én, som ydmykt bøyer seg for åpenbaringene av din majestet, og som med nedslått blick møter stråleprakten fra din overophøyede herlighets lys. Jeg har trodd på deg etterat du gjorde meg i stand til å kjenne ditt selv, som du har åpenbart for menneskeøynene gjennom din kraft og ditt velde. Til ham har jeg vendt meg, fullstendig ubundet av alle ting, og med et fast grep om dine gavers og gunstbevisningers bånd. Jeg har tilsluttet meg sannheten om ham, og sannheten i alle de underfulle lover og forskrifter som er blitt nedsendt til ham. Jeg har fastet ut av kjærlighet til deg og for å overholde din befaling, og jeg har brutt min faste med din lovprisning på min tunge og i samsvar med ditt ønske. La meg ikke, o Gud, regnes blant dem som har fastet om dagen, som ved nattetid har kastet seg nedfor ditt ansikt i bønn, og som dog har fornektet din sannhet, møtt dine tegn med vantro, motsagt ditt vitnesbyrd og forkvaklet dine ytringer.*

*Åpne du, o min Herre, mine øyne og øynene til alle dem som har søkt deg, slik at vi kan gjenkjenne deg med våre egne øyne. Dette er det påbud du gav oss i Boken du nedsendte til ham du selv utvalgte ved din befaling, ham du tok ut blant alle dine skapninger og skjenket dine gunstbevisninger, ham du behaget å ikle ditt overherredømme og som du særlig begunstiget ved å betro ham budskapet til ditt folk. Priset være du for dette, o min Gud, for du har nådig gjort oss i stand til å kjenne ham og å erkjenne alt som er blitt sendt ned til ham, og du har skjenket oss æren av å komme i nærheten av ham som du har gitt løfter om i din Bok og i dine Tavler.*

*Du ser meg altså, o min Gud, med mitt ansikt vendt mot deg, der jeg trofast holder fast ved ditt nådige forsyns og din gavmildhets bånd, og der jeg klynger meg til din milde miskunns og dine*

gunstbevisningers kjortelsøm. Jeg trygler deg, knus ikke mitt håp om å få del i det som du forordnet for dine tjenere som har vendt seg mot ditt kongesetes enemerker og din nærværs helligdom, og som har overholdt fasten av kjærlighet til deg. Jeg bekjenner, o min Gud, at alt som utgår fra meg, er ditt overherredømme fullstendig uverdigg og kommer til kort overfor din majestet. Og dog bønnfaller jeg deg, ved ditt navn hvorigjennom du har åpenbart ditt selv i dine ypperste titlers herlighet i denne åpenbaring, der din skjønnhet er blitt manifestert gjennom ditt mest strålende navn, om å gi meg å leskes av din miskunns vin og av dine gunstbevisningers rene drikk som har flytt frem fra din viljes høyre hånd, og om at jeg skal kunne feste mitt blikk på deg og bli løsrevet fra alt uten deg i slik en grad at verden og alt som er blitt skapt i den, vil synes meg som en dag så flyktig at du ikke ville ha nedlatt deg til å skape den.

Videre ber jeg deg innstendig, o min Gud, om å la regne ned fra din viljes himmel og fra din barmhjertighets skyer, det som vil lutre oss fra den motbydelige stank av våre overtredelser, o du som har kalt deg barmhjertighetens Gud! Du er sannelig den mektigste, den herligste, den mest velgjørende.,

Støt ikke bort, o min Herre, ham som har vendt seg mot deg og la ikke ham som har søkt din nærhet, føres langt bort fra din forgård. Skuff ikke håpene til ham som tryglende har strukket frem sine lengtende hender for å søke din nåde og dine gunstbevisninger, og forhold ikke dine oppriktige tjenere din barmhjertighet og milde omsorg. Tilgivende og gavmild er du, o min Herre! Mektig er du til å gjøre som deg behager. Alt utenom deg er maktesløst overfor åpenbaringene av din makt, er som fortapt overfor bevisene på din rikdom, er som intet sammenliknet med manifestasjonene av ditt altøverstrålende velde, og er fullstendig blottet for all styrke når det stilles ansikt til ansikt med tegnene på din kraft. Hvor kan jeg søke tilflukt uten hos deg, o min Herre; hvor er det en havn å finne dit jeg kan haste? Kraften i din makt bringer meg vitnesbyrd om dette! Ingen beskytter er der uten deg; intet sted å flykte til uten deg; intet ly å finne uten deg. La meg smake, o min Herre, den guddommelige sødme av din ihukommelse og lovprisning. Jeg

*sverger ved din makt! Enhver som måtte smake av denne sødme vil fri seg fra alle bånd til verden og alt som er i den, og vil rette sitt ansikt mot deg, lutret fra å komme noen annen enn deg i hu.*

*La derfor, o min Gud, min sjel bli inspirert av den underfulle ihukommelse av deg, slik at jeg kan herliggjøre ditt navn. La meg ikke regnes blant dem som leser dine ord, men ikke lykkes i å finne din skjulte gave som er gjemt i dem, slik det er forordnet av deg, - den gave som gir liv til dine skapningers sjeler og dine tjeneres hjerter. La meg snarere regnes blant dem som er blitt så opplivet av de sødmefylte dufter som har spredt seg i løpet av dine dager, at de har lagt ned sine liv for deg, og ilt sin dødsstund i møte, lengtende etter å se din skjønnhet og higende etter å nå frem til ditt nærvær. Og om noen på deres vei skulle bemerke: «Hvor går dere?» ville de si: «Til Gud, den altbesittende, hjelperen i fare, den selvbestående».*

*De overtredelser som er begått av dem som har vendt seg bortfra deg og har hovmodet seg overfor deg, har ikke hindret dem fra å elske deg, fra å rette sitt ansikt mot deg eller vende seg henimot din miskunn. Disse er det som er velsignet av hærs-karene i det høye, som herliggjøres av innvånerne i evighetens byer, og dessuten av dem på hvis panne din mest opphøyede penn har skrevet: «Disse er Bahás folk! Ved dem er stråleglansen fra ledelsens lys blitt utbredt!» Således er det forordnet på din befaling og ved din vilje i din ugjenkallelige befalings Tavler.*

*Gjør derfor vitterlig, o min Gud, deres storhet og storheten til dem som i dette liv og etter døden har kretset rundt dem. Skjenk dem det du har forordnet for de rettskafne blant dine skapninger. Mektig er du til å gjøre alle ting. Ingen Gud er der uten deg, den overmåte mektige, hjelperen i fare, den allmechtige, den mest gavmilde.*

*Gjør ikke slutt på våre faster med denne faste, o min Herre, og la heller ikke denne pakt være din siste. Godta du alt vi har gjort ut av kjærlighet til deg og for ditt velbehags skyld, samt alt vi har unnlatt å gjøre som følge av at vi har ligget under for våre onde og*

*fordervede begjær. Så gi oss da evne til å holde standhaftigfast ved din kjærlighet og ditt velbehag, og beskytt oss fra ondskapen til dem som har fornektet deg og forkastet dine overmåte strålende tegn. Du er i sannhet Herren over denne verden og den neste. Ingen Gud er der uten deg, den opphøyede, den høyeste.*

*Herliggjør du, o Herre min Gud, ham som er Det Første Punkt, det guddommelige mysterium, ham ved hvem all fordums og fremtids kunnskap ble gjort tilgjengelig og perlene i din skjulte visdom bragt for dagen og mysteriet til ditt velforvarte navn avslørt; ham du utpekte til kunngjøreren av den Ene ved hvis navn bokstavene i ordet «bli» ble føyd sammen og forenet; ham du brukte til å bekjentgjøre din majestet, din myndighet og din makt; ham ved hvem du har nedsendt dine ord og fremsatt din lov med klarhet, og spredt dine tegn viden om og stadfestet ditt Ord; ham ved hvem hjertene til dine utvalgte ble blottlagt, og alle som var i himlene og på jorden ble samlet; ham du kalte Ali Muhammed i dine navns Rike, og Åndenes Ånd i din ugjenkallelige befalings tavler; ham du utstyrte med din egen tittel og til hvis navn alle andre navn er bragt til å vende tilbake på din befaling og gjennom kraften i din makt; ham som du har latt alle dine egenskaper og titler få sin endelige fullbyrdelse i. Til ham hører også slike navn som lå gjemt i ditt plettfrø tabernakel, i din usynlige verden og i dine hellige byer.*

*Herliggjør du også dem som foruten å ha trodd på ham og hans tegn og vendt seg mot ham, også har gjenkjent din enhet i hans siste manifestasjon - en manifestasjon som han har omtalt i sine Tavler, i sine bøker og skrifter, og i alle de vidunderlige vers og juvel-liknende ytringer som er steget ned over ham. Det er den samme manifestasjon hvis pakt du bød ham opprette før han opprettet sin egen pakt. Han er det som Bayanen har hyldet. Her blir hans fortrinn fremhevet, hans sannhet fastslått, hans overherredømme forkynt, og hans sak bragt til fullkommenhet. Velsignet er det menneske som har vendt seg mot ham og oppfylt det han har befalt, o du som er verdnenes Herre og lengselen til dem som har kjent deg!*

*Priset være du, o min Gud, for du har hjulpet oss til å anerkjenne og elske ham. Jeg bønnfaller deg derfor ved ham og ved dem som er din guddoms daglysninger og manifestasjonene av ditt herredømme og din åpenbarings skattkammer og din inspirasjons gjemmer, om å gi oss evne til å bli hjelpere for din Sak og til å spre dine motstandere for alle vinder. Mektig er du til å gjøre alt som deg behager. Ingen Gud er der uten deg, den allmektige, den overmåte herlige, ham hvis hjelp søkes av alle mennesker!»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» LVI)



*«Dette er, o min Gud, de dager da du har pålagt dine tjenere å overholde fasten. Med den har du prydet innledningen til din lovbok som du åpenbarte for dine skapninger, og smykket dem som er dine bud betrodd i påsyn av alle som er i din himmel og alle som er på din jord. Du har inngitt hver time av disse dager en egen kraft som er uransakelig for alle uten deg, hvis kunnskap omfatter alle skapte ting. Du har også tildelt hver eneste sjel en del av denne kraften i samsvar med ditt påbuds Tavle og din ugjenkallelige doms Skrifter. Hvert et blad i disse Bøker og Skrifter har du enn videre latt bli alle jordens folk og slekter til del.*

*Dem som inderlig elsker deg, har du hver årle morgen, etter din forordning, forbeholdt din ihukommelses beger, o du som er herskernes Hersker! Dette er de som er blitt så beruset av din mangfoldige visdoms vin at de forsaker sitt leie i sin lengsel etter å synge din pris og opphøye, dine fortrinn og skyr søvn i sin iver etter å nærme seg ditt nærvær og få del i dine rike gaver. Deres øyne har til alle tider vært rettet mot din miskunnhets daggry og deres ansikter vendt mot din inspirasjons kildevell. La derfor regne ned over oss og over dem fra din barmhjertighets skyer det som anstår seg din gavmildhets og nådes himmel.*

*Priset være ditt navn, o min Gud! Dette er stunden da du har opplåst din gavmildhets dører for dine skapningens åsyn og slått*

*din miskunns porter opp for alle din jords innvånere. Jeg bønnfaller deg, ved alle dem hvis blod er blitt utgytt på din sti, som i sin lengsel etter deg har gjort seg fri fra all tilknytning til enhver av dine skapninger, og som er blitt så henført av din inspirasjons lifflige duft at hvert et lem på deres legemer har istemt din pris og sitret til din ihukommelse, om ikke å forholde oss de ting du ugjenkallelig har forordnet i denne åpenbaring - en åpenbaring hvis kraft har bragt hvert et tre til å rope ut hva den brennende busk fordem forkynte for Moses, som talte med deg - en åpenbaring som har satt hver minste sten i stand til å gjenlyde av din lovsang, likesom stenene lovpriste deg i din venn Muhammeds dager.*

*Dette er, o min Gud, de som du nådigst har satt i stand til å ha samkvem med deg og til å ha samfunn med ham som er åpenbareren av deg selv. Din viljes vinder spredte dem viden om inntil du samlet dem under ditt skjermende ly og bragte dem til å tre inn på ditt kongesetes enemerker. Når du nå har gitt dem å bo under din barmhjertighets tronehimmel, så hjelp dem til å oppnå det som må anstå seg så opphøyet et stade. La det bli dem forunt, o min Herre, å ikke skulle telles blant dem som - skjønt de har nær adgang til deg - er blitt holdt tilbake fra å gjenkjenne ditt ansikt, og som - skjønt de møter deg - er berøvet ditt nærvær.*

*Dette er dine tjenere, o min Herre, som sammen med deg har trådt inn i dette det Største Fengsel, som har holdt fasten innen dets murer etter det du har befalt dem i ditt påbuds Tavler og din befallings Bøker. Send derfor ned over dem det som vil rense dem nøye for alt som du avskyr, så at de kan bli deg fullstendig hengivne og kan løsrive seg helt fra alt uten deg.*

*La så regne ned over oss, o min Gud, det som anstår seg din nåde og sømmer seg din gavmildhet. Sett oss så i stand, o min Gud, til å vandre i din ihukommelse og til å dø i din kjærlighet, og skjenk oss ditt nærværs gave i dine hinsidige verdener - verdener som er uransakelige for alle uten deg. Du er vår Herre og alle verdener Herre, og Gud over alle som er i himmel og alle som er på jord.*

*Du ser, o min Gud, hva som er vederfaret dine elskede i dine dager. Din herlighet er mitt vitne! Dine utvalgte klage er blitt oppløftet i hele ditt rike. Noen ble forledet av de vantro i ditt land og ble forhindret av dem fra å ha nær adgang til deg og fra å nå frem til din herlighets kongesete. Andre maktet å komme deg nær, men ble holdt tilbake fra å skue ditt ansikt. Atter andre ble det forunt, i deres iver etter å se deg, å tre inn på ditt kongesetes enemerker, men de lot dine skapningens slørende hjernespinn og uretten forøvet av undertrykkerne blant ditt folk komme mellom dem og deg.*

*Dette er den time, o min Herre, som du har bragt til å overgå enhver annen time, og som du har meddelt de mest utsøkte blant dine skapninger. Jeg bønfaller deg, o min Gud, ved ditt Selv og ved dem, om i løpet av dette år å forordne det som vil opphøye dine elskede. Bestem du enn videre innen dette år det som vil gjøre din styrkes sol i stand til å skinne klart over din herlighets horisont, og til å opplyse hele verden, ved din ypperste makt.*

*Gjør din Sak seierrik, o min Herre, og bring du fornedrelse over dine fiender. Nedskriv så for oss det som er godt i dette og det kommende liv. Du er sannheten, som kjenner de forborgne ting. Ingen Gud er der foruten deg, den evig tilgivende, den overmåte gavmilde.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» LXXXV)



*«Jeg bønfaller deg, o min Gud, ved ditt veldige Tegn, og ved åpenbaringen av din nåde blant menneskene, om ikke å støte meg vekk fra porten til ditt nærværs stad og om ikke å skuffe de håp jeg har satt til åpenbaringene av din nåde blant dine skapninger. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøvede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsom som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved din overmåte sødmefylte Røst og ditt mest opphøyede Ord, om å dra meg stadig nærmere terskelen for din dør, og om å gi meg å ikke være langt borte fra din barmhjertighets skygge og din gavmildhets tronehimmel. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved din lysende pannes glans og ditt åsyns klare lys, som skinner fra den aller høyeste horisont, om å tiltrekke meg ved duften av din kledning og om å gi meg å drikke av din ytrings utsøkte vin. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ditt hår som beveger seg over ditt ansikt, likesom din mest opphøyede penn beveger seg over sidene i dine tavler og fører de skjulte betydningers moskusduft henover din skapnings rike, om i den grad å oppreise meg for å tjene din Sak at jeg ikke skal falle tilbake og heller ikke hindres av hentydningene fra dem som har gjort grunnløse innsigelser mot dine tegn og vendt seg bortfra ditt åsyn. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ditt navn som du har gjort til navnenes konge og som har henrykket alle som er i himmel og alle som er på jord, om å gjøre meg i stand til å beskue din Skjønnhets dagstjerne, og om å skjenke meg din ytrings vin. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved din veldes tabernakel på de høyeste tinder, og ved din åpenbarings trønhimmel på de største høyder, om nådigst å hjelpe meg til å gjøre det som din vilje har ønsket og din hensikt har åpenbart. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved din Skjønnhet som stråler frem over evighetens horisont, en Skjønnhet som skjønnhetens rike bøyer seg for i tilbedelse og lovpriser i høye toner straks den åpenbarer seg, om å la meg få dø overfor alt jeg eier og leve for hva som enn hører deg til. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved åpenbaringen av ditt navn, den høyt elskede, som bragte hjertene til å fortæres hos dem som elsker deg og sjelene til å sveve opp hos alle som bor på jorden, om å hjelpe meg til å komme deg i hu blant dine skapninger og til å opphøye deg blant ditt eget folk. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til. .*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved raslingen fra Det Guddommelige Lotus tre og hviskingen av din ytrings milde vinder i dine navns rike, om å føre langt bort fra meg hva som enn er din vilje til avsky, og om å dra meg nær hen til det stede hvor han som er dine tegns dagslysning har strålt frem. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste,*

*og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved den Bokstav som, straks den utgikk av din viljes munn, fikk havene til å bruse og vindene til å blåse, og fruktene til å åpenbares og trærne til å skyte vekst, og alle spor fra fordum til å forsvinne og alle slør til å sønderrives, og de som er deg hengivne til å ile henimot lyset fra sin Herres åsyn, den uhemmede, om å gjøre kjent for meg hva som lå gjemt i din kunnskaps skattkamre og skjult i din visdoms gjemmer. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ilden av din kjærlighet som jaget søvnen fra øynene hos dine utvalgte og dine elskede, og ved deres ihukommelse og lovprisning av deg ved daggry, om å telle meg blant slike som har oppnådd det du har sendt ned i din Bok og åpenbart ved din vilje. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ditt åsyns lys, som drev dem som er deg nær, til å møte din forordnings piler og slike som er deg hengivne, til å trosse dine fienders sverd på din sti, om å nedskrive for meg med din mest opphøyede Penn det du har skrevet ned for dine betrodde og dine utvalgte. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsøm som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ditt navn som du har lyttet til dine tilbederes kallen ved, og til sukkene fra dem som lengter etter deg, og til ropet fra dem som har lett adkomst til deg, og til*

*klagingen fra dem som er deg hengivne, og ved ditt navn som du har imøtekommet deres ønsker gjennom som satte sitt håp til deg og som du ved din nåde og dine gunstbevisninger har oppfylt deres lengsler gjennom, og ved ditt navn som fikk tilgivelsens osean til å bølge for ditt åsyn og din gavmildhets skyer til å regne ned over dine tjenere, om å nedskrive for alle som har vendt seg til deg og overholdt den fasten du har foreskrevet, den belønning som er bestemt for slike som ikke taler uten ditt samtykke, og som har forsaket alt de eide på din sti og av kjærlighet til deg.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved deg selv og ved dine tegn og klare merker, og ved det skinnende lysfra din Skjønnhets dagstjerne, og ved dine Grener, om å utviske deres overtredelser som har holdt fast ved dine lover og har overholdt det du foreskrev dem i din Bok. Du ser meg, o min Gud, at jeg holder fast ved ditt navn, det helligste, det mest lysende, det veldigste, det største, det mest opphøyede, det herligste, og klynger meg fast til den kjortelsom som alle i denne og den kommende verden har klynget seg til.*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CLXXVII)



*«Lovet være du, o Herre min Gud! Jeg bønnfaller deg ved ham som du har kalt til live, hvis åpenbaring du har forordnet å være din egen åpenbaring, og hans fordølgelse din fordølgelse. Ved at han er den første, har du bekreftet at du er den første, og ved at han er den siste, har du stadfestet at du er den siste. Ved hans veldes kraft og hans herredømmes innflytelse har de mektige fattet din allmakt, og gjennom hans herlighet har de som er gitt myndighet, erkjent din majestet og din storhet. Gjennom hans ypperste overhøyhet er ditt altoverskyggende herredømme og din altomsluttende maktfylde blitt anerkjent, og gjennom hans vilje er din egen vilje blitt åpenbart. Gjennom lyset fra hans ansikt har glansen av ditt eget åsyn strålt frem, og gjennom hans Sak er din egen Sak gjort åpenbar. Gjennom hans ytrings skapende kraft har*

*hele jorden mottatt ditt herredømmes underfulle merker og tegn, og himlene er blitt fylt med åpenbaringene av din uforlignelige majestet, og oseanene er blitt beriket med din allvitenhets og visdoms hellige perler, og trærne er blitt prydet med din kunnskapsfrukter. Gjennom ham har alle ting sunget din pris og alle øyne vendt seg i retning av din barmhjertighet. Gjennom ham er alles ansikter vendt mot glansen av ditt åsyns lys og alles sjeler blitt bøyet til åpenbaringene av din guddommelige storhet.*

*Hvor stor er ikke din makt! Hvor opphøyet er ikke ditt herredømme! Hvor overordnet er ikke din velde! Hvor fortreffelig er ikke din majestet! Hvor altoverordnet er ikke din storhet - en storhet som er gjort kjent av ham som er din manifestasjon og som du har skjenket ham som et tegn på din gavmildhet og rike gunst. Jeg bevitner, o min Gud, at gjennom ham har dine mest strålende tegn blitt avdekket og din barmhjertighet omsluttet hele den skapte verden. Om det ikke var for ham, hvordan kunne den himmelske due ha istemt sine sanger eller den guddommelige nattergal ha fremført sin melodi på Guds befaling?*

*Jeg bevitner at ikke før hadde Det Første Ord, ved styrken av din vilje og hensikt, gått ut av hans munn og Det Første Rop forlatt hans lepper, så fant en omveltning sted i hele skaperverket, og alle som er i himlene og alle som er på jorden, ble inderlig beveget. Gjennom dette Ord ble alle skapte tings innerste virkeligheter rystet, splittet, adskilt, spredt, ført sammen og atter forenet, og dermed avdekket de, i både den betingede verden og det himmelske rike, vesener fra en ny skapelse og åpenbarte i de usette riker, de tegn og merker som vitner om din enhet og viser at du er én. Gjennom dette Rop forkynte du for alle dine tjenere at din største åpenbaring var kommet og at din mest fullkomne Sak hadde vist seg.*

*Ikke før var denne åpenbaringen blitt avslørt for menneskenes øyne, så viste ufredens tegn seg alle vegne blant verdensfolk, og jordens og himmelens innvånere ble grepet av uro, og alle ting ble ryste i sine grunnvoller. Splidens krefter ble sluppet løs, Ordets betydning ble avslørt, og hvert eneste atom i alle skapte ting fikk*

sitt eget tydelige og særskilte preg. Helvete sattes i luende ild, og paradiset's gleder ble avdekket for menneskenes øyne. Salig er den som vender seg mot deg, og vé den som holder seg borte fra deg, som fornekter deg og forkaster dine tegn og denne åpenbaring hvor fornektelsens talsmenn er blitt sorte i ansiktet og sannferdighetens talsmenn er blitt hvite i ansiktet, o du som besitter alle navn og egenskaper, som i ditt grep holder alt som er skapt i himmel og på jord!

Lovpriset være derfor du, o min Gud, med en lovprisning som den du tilla ditt eget Selv og som ingen uten deg hverken kan fatte eller beregne. Du er, o min Gud, den som har gjort ditt eget Selv kjent for meg, på en tid da dine tjenere har unnlatt å anerkjenne deg - tjenere som i kraft av det bånd som binder dem til deg har hersket over alle som bor på jorden og har hovmodet seg over dine folk. Om jeg, o min Gud skulle besitte det øverste herredømme over jorden fra pol til pol, og om jeg skulle bli budt alle skatter den rommer, og om jeg skulle bruke dem på din sti, så ville jeg dog ikke make å nå dette stade, med mindre jeg ble hjulpet og styrket av deg. Og dersom jeg skulle forherlige deg, o min Gud, så lenge din majestet's herlighet varer og innflytelsen av ditt herredømme og din makt består, så ville en slik lovprisning aldri kunne lignedes med noen av de lovprisninger du, som et tegn på din nåde, har lært meg, og som du har befalt meg å opphøye dine fortrinn med. Hvis det er så ypperlige de er, hver eneste én av de lovprisninger du har lært meg, hvor umåtelig mye ypperligere må ikke da hans stade være som har kjent deg, trådt inn i ditt nærvær og standhaftig fulgt din Saks sti!

Jeg har tydelig fornemmet og er fullt overbevist om at du fra evighet har vært umåtelig opphøyet over alle veseners nevne, og at du til evighet vil forbli høyt hevet over dine skapningers evne til å forstå. Ingen kan på behørig vis lovprise deg, uten ditt eget Selv og slike som er lik deg. Du har sannelig til alle tider vært og vil til evighet forbli umåtelig opphøyet over all sammenligning og sidestilling, over enhver innbilning om jevnbyrdighet eller likhet. Når du således er anerkjent som én som er uforlignelig og er av en

*natur som ingen kan besitte, da blir det ubestridelig klart at hvem som enn måtte lovprise deg, så kan hans lovprisning passe kun for slike som deler hans egen natur og er underlagt hans egne begrensninger, og den kan på ingen måte beskrive hvor opphøyet ditt herredømme er, ei heller nå opp til din veldes og hellighets høyder. Hvor sødmefylt er derfor ikke din lovprisning av ditt Selv og din beskrivelse av ditt eget vesen!*

*Jeg bevitner, o min Gud, at du fra evighet har sendt ned over dine tjenere kun det som kan få dem til å sveve opp og drages nær deg, og til å stige opp til din overopphøyede enhets himmel. Du har satt dine grenser mellom dem, og forordnet at de skal stå blant dine skapninger som vitnesbyrd om din rettferdighet og som tegn på din barmhjertighet, og at de skal være din beskyttelses faste borg blant ditt folk, så at ingen i ditt rike skal forse seg mot sin neste. Hvor stor er ikke velsignelsen for den som, av kjærlighet til din skjønnhet og for ditt velbehags skyld, har tøylet lystene fra en fordervet tilbøyelighet og overholdt de forskrifter som din mest opphøyede Penn har fastsatt! Han skal i sannhet telles blant dem som har nådd alt godt og fulgt ledelsens vei.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Herre, ved ditt Navn hvorved du har satt dine tjenere og ditt folk i stand til å kjenne deg, hvorved du har tiltrukket hjertene til dem som har anerkjent deg, hen mot din enhets strålende kongesete og dine yndlingers sjeler til din enhets morgengry - jeg bønnfaller deg om å forunne meg å bli hjulpet til å holde fasten helt for din skyld, o du som er full av velde og herlighet! Sett meg derfor i stand, o min Gud, til å telles blant dem som har holdt fast ved dine lover og forordninger alene for din skyld, med blikket festet på ditt åsyn. Dette er sannelig de hvis vin er alt som er gått ut av din første viljes munn, hvis rene drikke er din betagende kallen, hvis himmelske elv er din kjærlighet, hvis paradiset er å tre inn i ditt nærvær og gjenforenes med deg. For du har vært deres begynnelse og deres ende, og deres høyeste håp, og deres største attrå. Forblindet være det øye som beskuer hva som enn måtte mishage deg, og forvirret være den sjel som søker de ting som strider mot din vilje.*

*Jeg bønnfaller deg, o min Gud, ved ditt Selv og ved dem, om at du nedlater deg, ved din nåde og din miskunn, til å anta de gjerninger vi har gjort, hvor meget de enn måtte stå tilbake for ditt høye stade og din opphøyede stilling, o du som er aller kjærest for de hjerter som lenges etter deg, og som helbreder de sjeler som har anerkjent deg! La derfor regne ned over oss fra din barmhjertighets himmel og ditt nådige forsyns skyer det som vil rense oss for det minste spor av onde og fordervede begjær og vil dra oss nærmere ham som er manifestasjonen av ditt mest opphøyede og overmåte herlige Selv. Du er sannelig Herren over denne verden og den neste og har makt til å gjøre alle ting.*

*Velsign du, o Herre min Gud, Det Første Punkt, som skapelsespunktet er satt i sving ved i både de synlige og usynlige verdener, som du har utpekt til punktet for tilbakekomsten av alt som må komme tilbake til deg, og til åpenbareren av alt som måtte bli åpenbart av deg. Velsign du også slike av hans Bokstaver som ikke har vendt seg bort fra deg, som er blitt trygt grunnfestet i din kjærlighet og standhaftig har holdt fast ved ditt velbehag. Velsign du på samme vis, så lenge ditt Selv består og ditt innerste vesen varer, dem som har lidd martyrens død på din sti. Du er sannelig den evig tilgivende, den mest barmhjertige.*

*Enn videre bønnfaller jeg deg, o min Gud, ved ham som du har kunngjort oss i alle dine tavler og dine bøker og dine ruller og dine skrifter, og som navnenes rike er blitt rystet ved, og som har bevirket at alt som lå skjult i deres bryst som har fulgt sine onde og fordervede lyster, er blitt avslørt - jeg bønnfaller deg om å styrke oss i vår kjærlighet til ham, om å gjøre oss standhaftige i hans Sak, om å hjelpe oss til å være en venn for hans elskede og en utfordring for hans fiender. Beskytt oss derfor, o min Gud, mot de onde gjerninger til dem som har fornektet ditt nærvær og vendt seg bort fra ditt åsyn og satt seg fore å ta ham av dage som er manifestasjonen av ditt eget Selv.*

*O min Gud og min Mester! Du vet hvordan de har bragt skam over din Sak og vanæret deg blant dine skapninger, hvordan de har sluttet seg til dine fiender, så de kan undergrave din åpenbaring*

*og skade deg. Ta dem fatt med din vredes og veldes kraft, o min Gud, og avdekk deres skammelige gjerninger og deres ondskap, så alt som er skjult i deres bryst kan bli avslørt for folket som bor i ditt land, o du som sender prøvelser, som frembringer folkeslag og skjenker gunstbevisninger! Ingen Gud er der utenom deg, den overmåte herlige, den mest gavmilde.»*

(Bahá'u'lláh, «Prayers and Meditations» CLXXVIII)

# TILLEGG III

## **Mer om meditasjonen over Det Største Navn**

### **Symbolisk læring**

Bahá'i-skriftene understreker at fasten er en symbolsk handling. Gjennom å avholde oss fra mat og drikke i en begrenset periode øver vi oss på å løsrive oss fra egne fysiske behov og å være lydige overfor Guds vilje. På samme måte som de erfaringene vi høster under fasten læres symbolsk for så å overføres til andre områder av livet, slik vil også de holdninger vi innøver under meditasjonsprosessen når vi daglig gjentar Det Største Navn 95 ganger, litt etter litt prege våre holdninger i hverdagen. Dermed får meditasjonsstundene våre i lengden praktiske konsekvenser.

Utfra dette perspektivet er det mulig å trekke inn prinsipper fra Troen som rettesnor for hvordan vi forholder oss meditativt. Vi skal se på noen slike områder.

## Holdningen til egne feil

Måten vi korrigerer vår egen meditasjon når vi merker at vi har fortapt oss i tanker, kan gjøres til en øvelse i å forholde seg til våre svake sider og feil generelt. Som Bahá'ier er vi stilt overfor høye idealer og mål som ingen av oss umiddelbart makter å praktisere. Også i dagliglivet vil spørsmålet uvegerlig melde seg før eller siden: hvordan takler vi våre svake sider?

### *Her er noen råd:*

1. Skriftene antyder at mennesket er ansvarlig for sin livsførsel og sine valg. Det antydes at vi ikke bare er ansvarlige for våre bevisste, forsettlig valgte handlinger, men også for dem vi gjør ureflektert, utfra førbevisste, emosjonelle eller irrasjonelle impulser. Mennesket er ett og udelelig, og snarere enn å skyve fra oss svake eller uønskede sider i oss, må vi som første skritt i å forandre dem, være villige til å akseptere disse sidene, innlemme dem i vår bevissthet om oss selv. Å ville skille seg fra sine uønskede sider, vil bety å spalte seg selv opp og starte en indre krig. Det er neppe en fruktbar fremgangsmåte.
2. Bahá'i-skriftene antyder at det, bak mange uvaner og feil i realiteten er en positiv energi. Du kan ikke fjerne feilen uten også å kanalisere energien til noe annet. Det er derfor om å gjøre å finne et nytt, positivt utløp for energien, ikke bare forsøke å eliminere selve feilen.
3. Bahá'i-skriftene understreker viktigheten av å være tro mot idealet, prinsippet, loven, men samtidig unngå å være dogmatisk, ufleksibel, fanatisk eller rigid i måten å praktisere disse på. Uten å fire på idealet bør vi være overbærende og tilgivende overfor de

menneskelige svakheter som gjør at det ikke alltid er mulig å gjennomføre idealet helt ut i livet. Et ideal kan omsettes i praksis på mange ulike vis.

4. Høye idealer er noe som gir retning til våre bevisste bestrebelser og valg; de definerer ikke tilstander vi kan erverve oss én gang for alle.

Disse fire punktene kunne innebære følgende for en meditasjonsutførelse som har som hensikt å innøve disse holdningene:

1. Akseptér tankene under meditasjonen som en del av deg som du skal innlemme, ikke atskille deg fra. Tankene er en naturlig del av meditasjonsprosessen, ikke et tegn på mislykkethet. Ikke ergre deg, ikke føl at meditasjonen går dårlig, ikke press tanker bort.
2. Forsøk istedenfor å la Det Største Navn oppfange energien i tanken du tenker, bruk fremsigelsen av Navnet til å kanalisere tankeenergien positivt. Det kan du i praksis gjøre ved at du finner en måte å si Navnet på som ligger nær opp til lyden du merker tankene dine har. Dette fordrer en viss varhet og følsomhet i måten du begynner å si navnet på etter at det er blitt borte for deg. Finn en måte å si navnet på som treffer deg der du er i øyeblikket, og vær åpen for videre skiftninger i ordklangen: tempoet for gjentakelsene, plasseringen av lyden i det mentale og kroppslige rom, ordets tonehøyde (høy, middels eller dyp), tonefallet, rytmen, lydstyrken, - alle disse dimensjonene er variable størrelser som kan hjelpe deg å samstemme deg med energier i deg selv og i åndens verden.

3. Ikke fall for fristelsen til å følge tankerekker uten å ta opp Det Største Navn. Aksepten for at tanker er en del av prosessen, skal ikke forlede deg til å tro at du ikke kan forbedre deg og gjøre fremskritt. Gjør meditasjonsstundene til en øvelse i standhaftighet og viljesstyrke. Men: Ha ikke forutfattede meninger om hvordan tanketomhet eller inspirasjon vil arte seg; og forsøk ikke å gjenta eller komme tilbake til følelsesilstander du engang har hatt, samme hvor riktige og positive de oppleves. Vær åpen for hva nå'et bringer. Kanskje kan «idealet» for en riktig meditasjon oppfylles på måter du ikke før har forestilt deg.
  
4. Øvelsen på å slippe tankene fra seg er i lengden viktigere for den åndelige helsen enn å være istand til å realisere et ideal om full og udelte oppmerksomhet på Det Største Navn. Husk at hver eneste gang du oppgir en tanke uten ergrelse, øver du deg på Bahá'í-dyder som tålmodighet og uselviskhet.

## Å unngå fortrenning

Ved å forholde seg åpen, ikke defensivt eller aggressivt utelukkende, unngår vi en fare som psykologene kaller «fortrenning». Fortrenning vil si at bevisstheten ikke vedkjenner seg enkelte tanker og ønsker, samtidig som disse ubevisst fortsetter å prege følelser og handlinger på ulike måter. Ved å forholde seg til tanker og inntrykk under meditasjonen som noe negativt, kan man uforvarende komme i skade for å innøve et holdningsmønster som disponerer for fortrenning. Psykologisk fortrenning har sitt åndelige motstykke i hykleri og fanatisme, og må derfor unngås. Ved å akseptere tanker og forestillinger som en del av meditasjonsprosessen, og å se meditasjonen som en øvelse på frivillig å gi slipp på tanker fordi vi ønsker å gi plass for Guds ånd, vil vi kunne unngå disse psykologiske og åndelige farene. I en samtale som 'Abdu'l-

Bahá hadde med Helen Goodall og Ella Goodall Cooper i 1908, og som disse senere har notert som et pilgrimsnotat, klargjør han hvordan vi skal forholde oss til spørsmålet om uønskede tanker på en måte som moderne psykologi på mange måter synes å bekrefte:

«Spørsmål: Hva er kilden til onde tanker som forstyrrer dem som ikke ønsker å ha dem?

Svar: De kommer fra andre sinn; de er gjenspeilet. Man skulle ikke bli et speil for dem; ei heller bør man forsøke å kontrollere dem, for det er umulig; det bare forverrer problemene og får flere onde tanker til å komme.

Man bør alltid vende sitt hjertes speil rett mot Gud, slik at lyset fra sannhetens sol kan avspeiles der. Dette er den eneste helbredelse for angrep av onde tanker. Forsiden av speilet bør vendes mot Gud, baksiden mot de onde tanker.»

(Helen Goodall and Ella Goodall Cooper, «Daily Lessons Received at Akka January 1908» s. 35)

Når vi fyller vår bevissthet med Det Største Navn, vender vi vårt hjertes speil mot åndens rike. Når speilet er rent og blankt, vil Guds rikes mysterier avspeiles i det. Å forsøke å kontrollere uvedkommende tanker i meditasjonen ved aktivt å forsøke å eliminere dem vil derimot lede til en forverring av problemene.

## Løsrivelse

Løsrivelse kan beskrives som en tilstand av indre frihet. Det er en tilstand der våre handlingsvalg ikke er styrt av binding til ytre forhold eller indre materialistiske synspunkter og emosjoner.

I det ytre er mennesket aldri helt fritt: Vi er alltid underkastet skiftende omstendigheter og ulike begrensninger. Selv Bahá'u'lláhs og 'Abdu'l-Bahá's tilværelse var preget av ytre ufrihet; de levde i fangenskap

det meste av sitt liv. Men sin indre frihet mistet de aldri, for deres indre følelsesliv var ikke styrt av det som skjedde rundt dem. Når folk sa til ‘Abdu’l-Bahá: «Vi er så glad over at du er fri», svarte han:

*«Frihet er ikke et spørsmål om sted, men om tilstand. Jeg var lykkelig i fengselet, for de dagene ble tilbrakt på tjenestens vei. For meg var fengselet frihet. Bekymringer er en hvile for meg. Døden er livet. Å bli forhånet er ærefullt. Derfor var jeg fylt av lykke i hele fengselstiden.*

*Når man løslates fra selvets fengsel, da er det sann frihet! For selv et er det største fengsel. Når denne løslatelse finner sted, kan man aldri bli innesperret. Med mindre man underkaster seg alvorlige prøvelser, ikke i sløv resignasjon, men ved strålende å slå seg til tåls med dem, oppnår man ikke denne frihet.»*

(«The Divine Art of Living» s. 65)

Skjønt Bahá’u’lláh og ‘Abdu’l-Bahá hadde et skiftende følelsesliv som oss andre, var deres handlinger alltid forankret i en indre ro som ikke kunne røkkes av noen prøvelse. Følelser var for dem bare som bølger som beveget overflaten på et hav som i dypet alltid var i ro.

Meditasjonen over Det Største Navn er en øvelse i løsrivelse. I meditasjonen representerer Det Største Navn havdypets ro. Tanker og følelser er bølger på oveflaten. Når vi gir slipp på disse, frigjør vi oss fra deres innflytelse. Så lenge våre handlinger er impulsive reaksjoner utløst av ytre forhold, har vi ingen indre frihet. Først når vi er i stand til aktivt å velge hvordan vi vil forholde oss i en vanskelig situasjon, er vi «løsrevet». En slik indre frihet forutsetter indre fleksibilitet og omstillingsevne. Vi må kunne se en sak fra mange sider, også fra andre menneskers synsvinkel. Evnen til å skifte innfallsvinkel kan trenes i meditasjonsprosessen, for eksempel ved å være åpen for at det er mange ulike måter å forholde seg til Det Største Navn på. Hver meditasjon kan være forskjellig fra de andre, og vi må være åpne for at meditasjonen

skifter karakter underveis: Navnet kan gjentas hurtig eller langsomt og så videre. Et skifte i opplevelsesmåte eller utførelse av meditasjonen kan bety et skifte i mental funksjonering. Noen ganger vil et slikt skifte utløse eller forsterke dype forandringer i vårt åndelige liv. Evnen til åndelig vekst og evnen til indre omstillinger er derfor nøye sammenbundet.

Bahá'i-troens ideal for løsrivelse representerer i mange henseende noe nytt i forhold til tidligere tiders ideal. Før var løsrivelse fra verden ofte forbundet med forakt for alt materielt og fornektelse av menneskekroppen. Den materielle verden representerte mørket og de onde makter, mens den åndelige verden var lysets og de gode krefters rike. Disse to verdener kunne ikke forenes. Derfor dyrket man ofte et ideal av askese, botsøvelser, klosterliv og eneboertilværelse. Følgen var at mulighetene for å forbedre menneskenes sosiale og materielle kår ble forsømt. I Bahá'i-troen er dette annerledes. Arbeidet for opprettelsen av en ny verdensorden og for å bedre levevilkårene for verdens folk gjør at vi må engasjere oss aktivt i det praktiske liv og i å administrere en voksende verdensorden. For bahá'iene er ikke den materielle verden noe ondt i og for seg - snarere tvert om: Skriftene antyder at enhver skapt ting må betraktes om en avspeiling av en guddommelig egenskap.

Sett på den rette måten kan den materielle verden hjelpe oss i ervervelsen av åndelige dyder og gode egenskaper.

Det avgjørende for spørsmålet om ondt og godt er hvilket *forhold* vi har til de materielle kreftene i tilværelsen. Dersom menneskets tanker og handlinger blir styrt av materialistiske energier og binding til ytre ting som eiendeler og sosial prestisje, er vi disponert for sinne, hat, nærtagenhet, griskhet, sjalusi, maktbegjær, hovmod samt underlegenhets- og skyldfølelsen. Disse emosjonene skaper lidelse for andre mennesker og hindrer både dem og oss i å vokse i åndelig henseende.

Måten vi utfører meditasjonen over Det Største Navn på, er avgjørende for hvorvidt den blir en symbolsk øvelse på den gamle eller den nye formen for løsrivelse. Dersom vi anser alle uvedkommende tanker under meditasjonen og alle lyder rundt oss (som husholdningsstøy, samtaler, trafikk og så videre) som onder og trusler mot en uforstyrret og konsentrert oppmerksomhet rettet mot Det Største Navn, symbolet for den åndelige verden, trener vi den form for løsrivelse som tilhørte den gamle verdensorden. Den nye formen for løsrivelse som Bahá'í-troen går inn for, innebærer derimot at vi skal ta del i verden uten å la oss prege av den. Omsatt i meditasjonpraksis betyr dette at vi aksepterer egne tanker og ytre forstyrrelser og lyder som deler av meditasjonsprosessen, i den forstand at vi øver oss på å la disse passere gjennom bevisstheten uten at vi henger oss opp i dem, uten å irritere oss eller bli utålmodige, uten å reagere på dem eller forfølge dem videre. Rettetheten mot Det Største Navn hjelper oss til å holde sinnet rolig og upåvirket på dypere nivåer under skiftende ytre forhold, på samme måten som troen på Gud og på Bahá'u'lláh gjør at vi i livet forøvrig kan være motstandsdyktige overfor sterke og opprivende ytre hendelser. Denne indre styrke skal være et ståsted for oss til å engasjere oss i aktiv handling i verden. Det er viktig å ikke forveksle idealet om løsrevethet med apati, følelelseløshet eller likegyldighet. Den indre ro og styrke får vi ikke ved å stenge ute inntrykk, men i kraft av vår kjærlighet og hengivelse til Gudsmanifestasjonen.

*«Sann ihukommelse er å tale om Gud, den høyest lovpriste, og glemme alt uten ham.*

*Essensen av løsrivelse er for mennesket å vende sitt ansikt mot Herrens kongesete, å tre inn i hans nærvær, se hans åsyn og stå for ham som vitne.»*

(«Bahá'u'lláh, «Asl-i-kullu'l-Khayr»; fra «Tablets revealed after the Kitáb-i-Aqdas»)

Gjentakelsen av Det Største Navn hjelper oss til å glemme alt uten Gud og gjennom påkallelse å rette bevisstheten mot ham.

## **Sammensetting av meditasjonen over Det Største Navn med andre meditative teknikker**

### **Synkronisering av Det Største Navn og åndedrettet**

*(ikke antydnet i Skriftene)*

I avsnitt 1.5 forklarte vi en puste-øvelse. Den lar seg kombinere med resitasjonen av Det Største Navn.

Start med innpust. Pust hele tiden gjennom nesen og med maven. Når lungene er fulle, starter du utpust mens du tenker de første to stavelsene av navnet («Alláh»). Når lungene er tomme, stanser du en stund mens du mentalt dveler ved den tredje stavelsen i navnet («(h)ó»-lyden). Gjør så innåndningen mens du tenker de siste stavelsene («abhá»). Når lungene er fulle, holder du pusten litt og dveler ved a'en i «abhá», før du begynner på nytt med utånding og «alláh». Åndedrettene skal være rolige og dype.

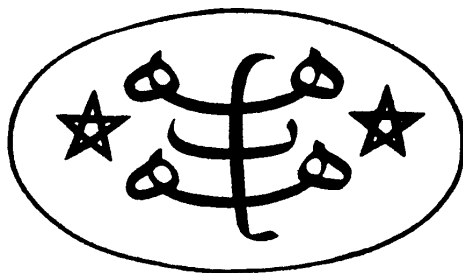
På utpust tømmer du deg for alt annet enn Guds ånd. På innpust trekker du til deg lyset, varmen og kjærligheten fra Gudsmanifestasjonens kjærlighet.

Denne utførelsesmåten kan være en fin måte å starte meditasjonen på, særlig om du er morgenstøl eller søvnig. Noen få åndedrett på denne måten kan være nok til at du føler deg fysisk og psykisk mer opplagt. Overdriv ikke pustingens mht. hvor lenge du holder på (noen få minutter er nok!) eller mht. fart eller styrke av åndedrettet. Moderasjon i alle ting er et Bahá'i-prinsipp og en god rettesnor.

## Meditasjonen over Det Største Navn og ringstensymbolet

*(Ikke antydnet i Skriftene)*

Ringstensymbolet gir en kosmologisk oversikt over forholdet mellom Gud, Skaperordet/Gudsmanifestasjonen og verden. Det øverste planet symboliserer Guds verden. Det nederste, som gjenspeiler det øverste, er den skapte verden. I midten er det en linje som horisontalt representerer Gudsmanifestasjonenes verden. Vertikalt føyer denne linjen sammen Guds verden og skaperverket. De forskjellige utformede endene på linjene er arabiske bokstaver (b og h) som gir ordet Bahá (hvis, tallverdi er 9, dersom man leser de arabiske bokstavene som tall).



Dette symbolet gjemmer mange hemmeligheter som kan utforskes meditativt. Som 'Abdu'l-Bahá sier:

*«Jeg håper at du vil bli gjort kjent med det skjulte mysterium og det bortgjemte symbol i Det Største Navns sten. Avhengighet av dette renser sjelen for dødelighetens ham og lar den tre frem befridd, gjenfødt, som en ny skapning ... »*

(‘Abdu'l-Bahá, United States Supplement to Bahá’i News no. 80, p. 2, October 1964; sitert i «Lights of Guidance» n. 569)

Disse hemmelighetene er utallige, og er forbundet både med symbolets form, tall og bokstavkombinasjonene, og en dypere filosofisk forståelse av forholdet mellom Gud, Manifestasjonen og verden.

### ***Her følger et svært enkelt forslag til bruk av symbolet i meditasjon:***

La den øverste linjen i symbolet representere området over ditt hode, den nederste linjen de nedre områdene av kroppen (feks. navleområdet), og midtlinjen hjerteområdet. Det øverste planet symboliserer den uerkjennelige Gud, representert ved «Allah». Det nederste planet representerer den fysiske verden (stavelsen «(h)o»). Det midterste planet representerer Gudsmanifestasjonen («abhá»), som har sin trone i ditt hjerte. Tenk disse bevegelsene (fra over hodet, ned til bunnen opp til hjertet) mens du langsomt resiterer Det Største Navn. Kombiner eventuelt dette med åndedrettet, slik nevnt i avsnittet ovenfor.

## **Andre måter å benytte Det Største Navn**

### **Helbredelse**

*«O Guds tjenerinne! Fortsett med å helbrede hjerter og legemer og søke helbredelse for syke ved å vende deg mot Riket i det høye og ved å instille hjertet på å utvirke helbredelse gjennom kraften i Det Største Navn og ved ånden i Guds kjærlighet»*

(«Tablets of 'Abdu'l-Bahá», vol. III, p. 629; «Lights of Guidance» n. 603)

### **Resitasjon av Det Største Navn med honning**

*«Ta litt honning, resitér «Ya Bahá'u'l-abhá» og spis litt av dette i noen dager. For de sykdommer du har, skyldes ikke synder, men de skal gi deg avsky for denne verden og la deg kjenne at det ikke er ro eller samling å finne i dette flyktige liv.»*

(«Tablets of 'Abdu'l-Bahá», Vol I, p. 185; sitert i «Lights of Guidance» n. 604)

## **Bruk av Det Største Navn som hilsen**

*«Bruken av «Alláh-u-abhá» i Østen er stort sett begrenset til en hilsen. Det sies ikke etter bønner, og Beskytteren føler at jo mindre det brukes åpent i offentlighet av Bahá'iene i Vest (foran fremmede), jo bedre, ettersom det gir et svært pussig inntrykk av oss, og får oss til å synes som en eller annen merkelig orientalsk sekt.»*

(Brev skrevet på vegne av Shoghi Effendi, «Principles of Bahá'í Administration» s. 16)

# TILLEGG IV

## **Veiledning i å arrangere fordypningshelger for bønn og meditasjon**

Stoffet du finner i boken, er delvis blitt utviklet til bruk i det norske bahá'í-samfunnets fordypningshelger for bønn og meditasjon. En del av stoffet er også blitt til i dialog med deltakere på slike fordypningshelger, eller retretter.

Opplegget til disse fordypningshelgene er ved det norske bahá'í-samfunnets fordypningskomité. Foruten gjennomgåelse av kursmateriale omfatter helgene blant annet stillhetsperioder der den enkelte kan arbeide med meditasjon og bønn i enerom. Det følgende er noen retningslinjer for arrangementet av disse fordypningshelgene.

### ***Formålet med fordypningshelgen er:***

- å gi deltakerne konkret kunnskap om hvordan de selv kan meditere med utgangspunkt i bahá'í-skriftene

- å gi deltakerne anledning til å praktisere og øve denne kunnskapen på stedet, og å diskutere eventuelle problemer
- å skape en atmosfære av bønn, meditasjon og guds nærhet som kan revitalisere deltakerne åndelig og fysisk
- å stimulere deltakerne til å fortsette med meditative aktiviteter i sitt daglige liv.

**Dagsprogrammet** er organisert i fire-timersbolker, hver bolk bestående av en times felles gjennomgåelse av det skriftlige materialet, to timers stillhet i enerom, og en times felles samtale. Kveldene brukes til sangøvelser og sang av de hellige skrifter.

All meditasjon i stillhetsperiodene vil skje i enerom. Den enkelte deltaker står fullstendig fritt til å fylle tiden i stillhetsperiodene på en for ham meningsfull måte, også å gå seg en tur. Ledet meditasjon, det vil si meditasjon der én leder forteller andre hva de skal tenke eller forestille seg, bør ikke skje i bahá'í regi.

### ***Deltakelse***

Alle bahá'íer over 15 år kan delta. Ikke-bahá'íer med spesiell interesse for meditasjon, kan være med. Det er ikke adgang til å ta med seg barn.

De som melder seg på, forplikter seg til full deltakelse alle dager. Deltakerantallet bør begrenses oppad til ca. 15 deltakere av hensyn til gruppearbeidene (forutsatt at det bare er to ledere). De først påmeldte har fortrinnsrett.

For mange vil det være en ny og uvant situasjon å skulle bruke så mye tid i stillhet og i bønn og meditasjon. Deltakere som er under psykiatrisk behandling, oppfordres til å rådføre seg med

sin behandler før påmelding. Deltakere som bruker psykofarmaka, må ikke minske dosering under fordypningshelgen.

### ***Ledelse***

Fordypningshelgene bør ledes av minst to ansvarlige personer. Disse bør begge være tilstede under fellessesjonene.

De ansvarlige bør sammen dekke følgende kvalifikasjoner: Være godt kjent med bahá'í-skriftenes syn på åndelige spørsmål generelt og kursmaterialet spesielt, selv ha praktisert de meditasjonstyper som det fokuseres på, i lengre tid, kunne lede en gruppesamtale på en dynamisk måte og samtidig ha evnen til å sette grenser, ha innsikt i hvordan å takle sterke følelsesreaksjoner, være musikalsk kyndig til å lede sangsesjonene, være administrativt kyndig til å ta seg av de nødvendige avtaler med kursstedet.

### ***Kursmateriale:***

Denne boken er godkjent til bruk ved fordypningshelger. Deltakerne bes ta med bønnebok, «De Skjulte Ord», eventuelt bønnekrans.

### ***Økonomi***

Fordypningshelger for bønn og meditasjon bør være økonomisk selv bærende, dvs. at alle utgifter for arrangementet dekkes av deltakerne. Fellesutgifter må da dekkes i form av kursavgift. Av hensyn til dette bør det fastsettes hva som er et minimum antall deltakere for at ikke en for stor andel av fellesutgiftene skal falle på de få som kommer. Påmeldingen bør være bindende og forutsette innbetalt kursavgift.

**Dagsprogram**

Det følgende ramme-program har vist seg passende:

**Fredag**

Antatt tid: Justert tid:

kl.18.00	Ankomst, registrering,
romtildeling	
kl.19.00	Middag
kl.20.00	Åpning. Introduksjon
kl.22.00	Sang
kl.23.00	Stillhet.
Midnattsbønn individuelt	

**Lørdag**

kl.08.30	Morgenbønn
(individuelt)	
kl.09.00	Frokost
kl.09.45	Samling. Introduksjon
kl.11.30	Stillhet
kl.13.15	Samling: Samtale
kl.14.00	Lunsj
kl.14.45	Samling: Introduksjon
kl.16.15	Stillhet
kl.18.00	Samling. Samtale
kl.19.00	Middag
kl.20.00	Samling. Introduksjon
kl.21.30	Sang
kl.23.00	Stillhet.
Midnattsbønn individuelt	

**Søndag**

kl.08.30

(individuet)

kl.09.00

kl.09.45

kl.12.30

kl.14.30

kl.15.30

kl.16.00

Morgenbønn

Frokost

Samling. Introduksjon

Stillhet

Samling. Samtale

Lunsj

Vel hjem!

**Selvurdering av ditt åndelige næringsinntak**

Det følgende skjema har vært brukt på fordypningshelgene. Det kan også benyttes i personlig selvransakelse som en hjelp til å vurdere seg selv og sette seg mål for egen åndelig helse.

- *Sier du daglig en av de obligatoriske bønnene «med et rent og hengivent hjerte»?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

- *Leser du i Skriftene morgen og kveld «med ærbødighet, oppmerksomhet og ettertanke»?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

- *Gjennomfører du fasten?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

- *Mediterer du over Skriftene for å bli i stand til å «forstå dem dypere, oppfylle dem med større trofasthet, og formidle dem med større nøyaktighet til andre»?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

- *Bestreber du deg daglig for å etterleve læresetningene fra Skriftene?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

- *Underviser du?*

(Hvis nei eller tja, skriv litt om hva du opplever som problemet.)

***Se over skjemaet:***

- *Hvor har du dine sterke sider ?*
  
- *Hvor har du dine svakeste ?*
  
- *Hvor finner du at du bør forbedre deg ? Finn ett område, skriv det opp:*

Meditér over hva du kan gjøre for å forbedre deg på svake områder når du kommer hjem fra fordypningshelgen. Se om materialet i boken kunne hjelpe deg i å konkretisere og realisere dine mål.

***(notater)***

Dersom du skulle ønske å bruke mer tid til daglig bønn og meditasjon, hvordan kunne du i så fall passe dette inn i døgnrytmen? Hva skulle dette i så fall få prioritet over? Hvordan kan du få forståelse for dine aktiviteter hos familiemedlemmer? Skriv opp dine tanker.

# Litteratur

- 'Abdu'l-Bahá *'Abdu'l-Bahás Visdom*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1974. ISBN 82-90159-00-5
- 'Abdu'l-Bahá *The Secret of Divine Civilization*. Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1983. ISBN 0-85398 081 0
- 'Abdu'l-Bahá *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*. Haifa: Bahá'í World Centre, 1978. ISBN 0-85398 -081-0
- 'Abdu'l-Bahá *Some Answered Questions*. Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1970. ISBN 0-87743-030-6
- 'Abdu'l-Bahá *Tablets of the Divine Plan*. Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1977.
- 'Abdu'l-Bahá *Paris Talks*. London: Bahá'í Publishing Trust, 1972.
- 'Abdu'l-Bahá *The Promulgation of Universal Peace*. Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1979. ISBN 0-87743-172-8
- Báb *Selections from the Writings of the Báb*. Haifa: Bahá'í World Centre, 1976. ISBN 0-85398-066-7
- Báb *Utdrag fra Bábs Skrifter*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1988. ISBN 82-902594-06-4
- Bahá'í Bonner*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1984. ISBN 82-90224-06-0
- Bahá'í Institutions*. Sitatsamlinger. New Dehli: Bahá'í Publishing Trust, 1973.
- Bahá'í Readings*. Sitatsamling. Ontario: Bahá'í Canada Publications, 1985. ISBN 0-88867-041-9
- Bahá'í World. The* vol. XVIII Haifa: Bahá'í World Centre, 1986. ISBN 0-85398-234-1
- Bahá'í World. The* vol. XV Haifa: Bahá'í World Centre, 1976. ISBN 0-85398-059-4

- Bahá'í World Faith.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1969
- Bahá'u'lláh *Epistle to the Son of the Wolf.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1979. ISBN 0-87743-048-9
- Bahá'u'lláh *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1971. ISBN 0-87743-019-5
- Bahá'u'lláh *The Kitáb-i-Aqdas. The Most Holy Book.* Bahá'í World Centre, Haifa 1992. ISBN 0-85392-999-0
- Bahá'u'lláh *The Kitáb-i-Iqán. The Book of Certitude.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1970. ISBN 0-87743-022-5
- Bahá'u'lláh *Prayers and Meditations.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1969.
- Bahá'u'lláh *The Seven Valleys and the Four Valleys.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1975. ISBN 0-87743-029-2
- Bahá'u'lláh *De Skjulte Ord.* Oslo: Gyldendal, 1977. ISBN 82-05-10748-3
- Bahá'u'lláh *Tablets of Bahá'u'lláh, revealed after the Kitáb-i-Aqdas.* Haifa: Bahá'í World Centre, 1978. ISBN 0-85398-077-2
- Bevaring av jordens ressurser.* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. Oslo: Bahá'í Forlag, 1990. ISSN 0801-650X
- Blumenthal, Erik *The Way to inner freedom. A practical guide to personal development.* London: One World Publications, 1988. ISBN 1-85168-011-X.
- Blumenthal, Erik *To understand and be understood. A practical guide to successful relationships.* London: One World Publications, 1987. ISBN 1-85168-004-7
- Branden, Nathaniel *Selvaktelse. Nøkkelen til et bedre liv.* Oslo: J.W. Cappelens Forlag A/S 1989. ISBN 82-02-11742-9. Originalens Tittel: «How to raise your self-esteem» Bantam books, 1987.
- Compilation of the Bahá'í Writings on Music.* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. London: Bahá'í Publishing Trust, 1973.

- Consultation: A Compilation.* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. London: Bahá'í Publishing Trust, 1990. ISBN 1-870989-06-6.
- Deepening our Understanding and Knowledge of the Faith.* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. Oakham: The Bahá'í Publishing Trust, 1983.
- Divine Art of Living. The* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1986. ISBN 0-87743-194-9.
- Effendi, Shoghi *Bahá'í Administration. Selected Messages. 1922-1932.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1974.
- Effendi, Shoghi *Arohanui. Letters from Shoghi Effendi to New Zealand.* Suva, Fiji Islands: Bahá'í Publishing Trust, 1982.
- Effendi, Shoghi *Appell til Nasjonene. Utdrag fra Shoghi Effendi's skrifter.* Oslo: Bahá'í Forlag 1986. ISBN 82-90224-08-7.
- Effendi, Shoghi *Living the Life.* New Dehli: Bahá'í Publishing Trust, 19??.
- Effendi, Shoghi *The World Order of Bahá'u'lláh. Selected Letters by Shoghi Effendi.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1980. ISBN 0-87743-031-4.
- Esslemont, John E. *Bahá'u'lláh og den nye tid.* Oslo: Bahá'í Forlag, 1981. ISBN 82-90159-01-3.
- Familieliv.* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. Oslo: Bahá'í Forlag, 1987. ISSN 0801-650X.
- Goodall, Helen and Cooper, Ella *Daily Lessons Received at 'Akká January 1908.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1979. ISBN 0-87743-135-3.
- Hatcher, John S. *The Purpose of Physical Reality. The Kingdom of Names.* Wilmette, Ill.: Bahá'í Publishing Trust, 1987. ISBN 0-87743-208-2.
- Importance of Prayer, Meditation and the Devotional Attitude. The* Sitatsamling utarbeidet av forskningsavdelingen til Det Universelle Rettferdighetens Hus. London: Bahá'í Publishing Trust, 1980.

## Liste over bahá'í-litteratur tilgjengelig på norsk

'Abdu'l-Bahá *'Abdu'l-Bahás Visdom*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1974. ISBN 82-90159-00-5.

Bahá'u'lláh *De Skjulte Ord*. Oslo: Gyldendal, 1977. ISBN 82-05-10748-3.

Bahá'u'lláh *Glimt fra Bahá'u'lláhs Skrifter*. Oslo: Bahá'í Forlag, 2. opplag 1987. ISBN 82-90-159-02-1.

*Bahá'í Bønner*, Oslo: Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'ier i Norge, 1984. ISBN 82-90224-06-0.

Det Universelle Rettferdighetens Hus, *Bahá'u'lláh 1817-1892; En presentasjon av hans liv og lære*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1992. ISBN 82-90224-18-4.

Effendi, Shoghi *Appell til Nasjonene. Utdrag fra Shoghi Effendi's skrifter*. Oslo: Bahá'í Forlag 1986. ISBN 82-90224-08-7.

Esslemont, John E. *Bahá'u'lláh og den nye tid*. Oslo: Bahá'í Forlag, 1981. ISBN 82-90159-01-3.

Hofman, David. *Sivilisasjonens fornyelse*. Oslo: Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'ier i Norge, 2. rev. utgave 1972. ISBN 82-90224-07-9.

Bøkene kan bestilles fra:

Bahá'í Forlag  
Drammensv. 110 A  
0273 Oslo  
Tlf. 22 55 95 85

## Om forfatteren

Lasse Thoresen (1949) har vært bahá'í siden 1971. Han har tjent på flere lokale råd og nasjonale komitéer i bahá'í-samfunnet, i de siste årene som medlem av bahá'í-samfunnets nasjonale fordypningskomité. Fra 1976 til 1987 var han medlem av Nasjonalt Åndelig Råd for Bahá'ier i Norge der han etterhvert hadde verv både som sekretær, formann og viseformann. Han har i over tyve år studert og praktisert forskjellige meditasjonsformer både med utgangspunkt i bahá'í-religionen og i andre religioner og tradisjoner. Erfaringene fra dette arbeidet er fortettet i denne boken. Den praktiske utprøvingen av materialet og forfatterarbeidet har opptatt Lasse Thoresen i over fem år.

Lasse Thoresen er komponist og har skrevet musikk for ledende orkestre, kor og kammerensembler og solister i Norge. Han er for tiden professor i komposisjon ved Norges Musikkhøgskole.