

Hjärtats Stilla Revolution

Av: Giten

Giten

Från rädsla till kärlek, från mörker till ljus och från separation till helhet

Utmaningen inför 2000-talet är Hjärtats Stilla Revolution. Det är inte en revolution inom en organisation eller ett land i traditionell bemärkelse med våld, galenskap och blodsutgjutelse, utan det är en revolution i mänskligt medvetande på individuell nivå. Det är en revolution i mänskligt medvetande bortom landsgränser, ideologier och trossystem.

I samhället idag existerar en djup splittring mellan den inre och yttre världen, mellan intellekt och intuition, mellan manligt och kvinnligt, mellan vila och aktivitet samt mellan yttre kunskap och inre visdom. Det sker en snabb teknologisk utveckling i samhället, men vi verkar att glömma den viktigaste faktorn: oss själva.



2000-talet innebär ett inre uppvaknande. Det innebär en tid att växa upp. Många människor pratar om andlighet, meditation och inre utveckling, men det verkar inte förändra deras liv. Vår andliga utveckling beror på vårt åtagande till vår egen utveckling. Vi kan använda vår fria vilja till att anta livets utmaning att växa eller vi kan välja att inte utvecklas. Det är den frihet som livet ger oss och det är vårt eget ansvar, men det verkar vara få människor som antar livets utmaning att växa.

Människor i andliga organisationer tenderar också att fastna upp i idéer om hur det ska vara och i egots behov av att skapa hierarkier med makt, status, positioner, roller, normer och konformism.

2000-talet är ett vägskäl och ett val mellan egots separation och hjärtats vision. Hjärtats stilla revolution är ett skifte i mänskligt medvetande från egots kortsynta perspektiv av "jag" och "mitt" till hjärtats fokus på kärlek och den andres behov. Det är ett skifte i medvetande från egots kortsynta separation och ändlösa begär till hjärtats vision av kärlek, glädje, samhörighet, visdom och helhet. När vi följer egots väg, begärets väg, så leder detta bara till kamp, konflikt, separation och utmattning. Hjärtats Väg handlar om att lära oss lyssna till vårt hjärta, till vår inre källa av kärlek, glädje, sanning och visdom. Det är att vara i en djup enhet och harmoni med Existensen.

När vårt hjärta är stängt så skapar detta en isolerad och ensam känsla tillsammans med en attityd av att: "Ingen älskar mig". "Ingen bryr sig om mig" och "livet är en kamp", vilket gör att vi inte ser den kärlek som hela tiden finns runtomkring oss.

Det är när vi börjar öppna vårt hjärta, som vi upptäcker en känsla av enhet i kärlek med andra människor, med träden, med naturen, med havet och med himlen. Detta är hjärtats stilla revolution.

Hjärtats stilla revolution sker när vi börjar att bry oss om en annan person och det är en djup glädje att sätta den andra personens behov framför våra egna behov. Det är på hjärtats medvetenhetsnivå som vi börjar utveckla den medvetenhet och sensitivitet, som gör att vi börjar att bry oss om en annan person. Hjärtat opererar utifrån premisserna att "jag är ansvarig" och "bara kärlek fungerar".

Det är på hjärtats medvetandenivå som vi börjar förstå att vi inte är små separata öar, utan att livet är ett och att vi alla är delar av denna helhet. Det är på hjärtats medvetandenivå som vi börjar att förstå vad som är verkligt viktigt och meningsfullt i livet. Vi börjar förstå att det är kärlek som är det viktiga i livet. Vi börjar förstå att livet handlar om att dela snarare än att roffa åt sig, att livet handlar om att ge snarare än att ta.

Vårt hjärta är dörren till en villkorlös kärlek och accepterande både för oss själva och för andra. Vårt hjärta är egentligen aldrig stängt, utan det är vår egen rädsla och våra dömanden om oss själva och andra som håller hjärtat stängt. Vägen till healing är att lära oss att älska och acceptera oss själva som vi är. Det handlar om att älska allt som vi finner inuti oss själva. Det handlar om att omfamna med kärlek både våra egna och andras positiva och negativa sidor. Healing sker när vi kan bringa allt som vi finner inuti oss själva ut i ljuset. När vi slutar att döma oss själva och andra, så börjar vårt hjärta att öppnas igen.

Tillit är en förutsättning för kärlek. Utan tillit är kärlek som en artificiell plastblomma, i stället för en levande, fräsch och doftande ros. Även om en del människor kommer att svika vår tillit, så finns det ingen anledning att låta detta underminera vår tillit. Det är bättre att låta några människor svika vår tillit än att inte låta vår grundläggande tillit att utvecklas. Många människor är ju så sovande och omedvetna att de inte ens vet vad de gör. Även om vi känner oss sårade, desillusionerade och besvikna på andra människor, så försök ge dem kärlek, förståelse och medkänsla. Ett kriterie på andlig mognad är att vi

börjar att ge kärlek, i stället för att behöva kärlek.

Vi har blivit lärda att vi ska älska andra, men att inte älska oss själva. Men hur kan man älska andra utan att först älska sig själv? Kärlekens ABC är att vi först behöver lära oss att älska oss själva innan vi kan älska någon annan.

Precis som den fysiska kroppens rytm mellan in- och utandning, så har kärleken också två poler: att aktivt ge kärlek och att tillåta oss att bli älskade. Vissa människor har lättare för att ge kärlek, medan andra människor har lättare för att tillåta sig att bli älskade. Men för att vår kärlek ska bli hel, så behöver vi lära oss att både ge kärlek och tillåta oss att bli älskade.

En av mina kursdeltagare kommenterade detta nyligen i en kurs när hon sa: "Jag föredrar djur framför människor, eftersom djur inte kan sära mig på samma sätt som människor". Jag har själv fortfarande svårt att verkligen lita på att jag är älskad som jag är. Det finns fortfarande en liten del av mig som vill dra ihop sig och som inte riktigt litar på att jag är älskad som jag är och att livet stödjer mig. Jag har lättare för att älska och vara närvarande för andra än att tillåta andra att älska och vara närvarande för mig.

Kärlek och rädsla är två sidor av samma mynt. Kärlek och rädsla är varandras motsatser som ljus och mörker. I avsaknad av kärlek, så skapas rädsla. I kärlekens ljus, så försvinner rädslan. Rädsla skapar en sammandragning av vår livsenergi och en känsla av ensamhet och isolering. Kärlek skapar en expansion av vår livsenergi och en känsla av glädje, samhörighet och helhet.

Kärlek är den starkaste kraft som finns. Det finns ingen starkare helande kraft än kärlek. Kärlek är ren magi. Kärlek förvandlar människor, utan att egentligen göra någonting. Enbart närvaron av kärlek förvandlar människor. Det finns ingenting mer heligt än kärlek, därför att kärlek är vad som gör människor hela.

Kärlek accepterar en människa som hon är. Kärlek skapar den frihet, som gör att en person kan vara sig själv. Kärlek skapar den avslappning, som gör att en person kan slappna av i sitt eget inre varande, i sitt autentiska jag. Kärlek skapar känslan att vi kan acceptera och uppskatta det vackra varande som vi redan är.

Det är grundläggande kärlek, som gör att en person kan upptäcka sitt eget autentiska inre varande, sin sanna individualitet, sin egen inre källa till kärlek och sanning. Det gör att vi kan upptäcka en kärlek och respekt för oss själva som vi är bortom idéer och ideal om hur vi borde eller skulle vara.

Kärlek är egentligen inte en exklusiv relation med en annan person, utan kärlek är en inre kvalitet hos vårt varande. Det är att upptäcka den kärlekens källa djupt inuti oss själva, som är vår sanna inre natur. I djupet av vårt hjärta vet vi att vi redan är perfekt precis som vi är och i djupet av vårt inre varande vet vi att livet redan är perfekt precis som det är.

Vi inser att den värdefullaste gåva vi kan ge en annan människa är vår kärlek. Vad vi behöver göra är att öppna vårt hjärtas inre dörr och släppa ut vår kärlek till världen, till människorna, till naturen, till träden och stjärnorna - och denna kärlek kommer att returneras tusenfalt till oss. Detta är hjärtats stilla revolution.

SWAMI DHYAN GITEN är utbildad både inom modern psykologi och klassiska österländska metoder för medvetenhet och meditation i USA, Italien, Sverige och Indien. Sedan han började meditera vid 15 års ålder, så har han dedikerat sitt liv till att studera och utforska den inre resan, att gå ur vägen för sig själv, att vara i ett flöde och att komma i kontakt med det inre varandet, med den inre stillheten och tomheten, med den inre kapaciteten att överlämna sig till livet.

Han har 22 års erfarenhet av individuell vägledning och undervisning inom medvetenhet, meditation, intuition, relationer, inre man och inre kvinna, kommunikation, kreativitet samt av att undervisa terapeuter, lärare och konsulter i medvetenhetskomponenterna i den terapeutiska processen baserad på medvetenhet.

Hans tre kreativa områden för att uttrycka meditationens inre mysterier i yttre form är undervisning, skrivande och måleri. Hans meditativa konst är internationellt uppmärksammat och har blivit nominerad till den internationella konstutställningen Florensbiennalen i Italien, som arrangeras i samarbete med Förenta Nationerna.

Han är författare till böckerna Meditationens Sång – Om meditation, relationer och andlig kreativitet (Solrosens förlag, 2001) och Hjärtats stilla viskningar - En kollektion citat av Giten (Gitens Värld, 2004). Hans första bok Meditationens Sång valdes till månadens bok av bokklubben Livsenergi, en av Sveriges största kvalitetsbokklubbar. Giten har blivit jämförd med Kahil Gibrans poesi, författare till den berömda boken Profeten, och har blivit citerad tillsammans med Albert Einstein, Carl Jung, Ramana Maharishi, Walt Whitman, Herman Hesse, Heraclitus, Johann Wolfgang von Goethe och den indiska visdomsboken Upanishaderna.

Visit Gitens Värld - En Skola för Hjärtat på Internet: www.giten.net

"Giten är en kärleksfull förmedlare av mycket visdom."

Kontakta oss för [Annonsering](#), [Information](#) eller [Synpunkter](#)
Tack till [Comtech Enterprises](#) för fria bilder