



DIKTER PÅ SVENSKA

Inbjudan till ett möte
Oriah Mountain Dreamer

”Jag bryr mig inte om hur du tjänar ditt uppehälle. Jag vill veta vad du längtar efter och om du vågar drömma om att nå din längtans mål.

Jag bryr mig inte om hur gammal du är. Jag vill veta om du vågar göra dig löjlig för kärleks skull, för dina drömmar, för att känna att du lever.

Jag bryr mig inte om vilka planeter som står i konjunktion med din måne. Jag vill veta om du har nått djupet i din sorg, om du har låtit dig öppnas av livets svek eller blivit knuten och slutet av rädsla för mer smärta.

Jag vill veta om du kan sitta hos smärtan, min eller din, utan att försöka dölja den eller förminska den eller bota den.

Jag vill veta om du kan vara i glädjen, min eller din, om du kan dansa ohämmat och låta extasen fylla dig ut i tå- eller fingerspetsarna utan förmana oss att ta det varligt, att vara realistiska, att minnas våra mänskliga begränsningar.

Jag bryr mig inte om ifall den historia du berättar för mig är sann. Jag vill veta om du kan göra någon annan besviken för att vara sann mot dig själv; om du kan bära att bli anklagad för svek och inte svika dig själv; om du kan vara trolös och därför tillförlitlig.

Jag vill veta om du kan se skönhet även när den inte är vacker, varje dag och om du kan ösa ditt liv ut dess närvaro.

Jag vill veta om du kan leva med misslyckande, ditt eller mitt, och ändå stå vid stranden av sjön och ropa ”Ja!” till den silvriga fullmånen.

Jag bryr mig inte om var du bor eller hur mycket pengar du har. Jag vill veta om du kan stiga upp efter en natt av sorg och förtvivlan, trött och sliten in i mörkret och göra det som behöver göras för barnen.

Jag bryr mig inte om vem du känner och hur det kommer sig att du är här.

Jag vill veta om du tänker stå med mig i eldens mitt och inte vika undan.

Jag bryr mig inte om var eller vad eller med vem du har studerat. Jag vill veta vad som håller dig uppe, inifrån, när allt annat brister.

Jag vill veta om du kan vara ensam med dig själv och om du verkligen trivs med ditt sällskap i de tomma stunderna.”



Romerska bågar
Tomas Tranströmer

Inne i den väldiga romanska kyrkan trängdes turisterna i halvmörkret.

Valv gapande bakom valv och ingen överblick.
Några ljuslågor fladdrade.

En ängel utan ansikte omfamnade mig och viskade genom hela kroppen:
”Skäms inte för att du är människa, var stolt!
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”

Jag var blind av tårar och föstes ut på den solsjudande piazzan tillsammans med
Mr och Mrs Jones, Herr Tanaka och Signora Sabatini och inne i dem alla öppnade
sig valv bakom valv oändligt.

Stenarna
Tomas Tranströmer

Stenarna som vi kastat hör jag
falla, glasklara genom åren. I dalen
flyger ögonblickets förvirrade
handlingar skränande från
trädtopp till trädtopp, tystnar
i tunnare luft än nuets, glider
som svalor från bergstopp
till bergstopp tills de
nått de yttersta plåtåerna
utmed gränsen för varat. Där faller
alla våra gärningar
glasklara
mot ingen botten
utom oss själva.

Ett ord
Alf Henriksson

Ett ord en människa fäster sig vid
Kan verka i oberäknelig tid
Det kan framkalla glädje livet ut
Det kan orsaka obehag till livets slut
Ja, det påverkar livet på jorden
Så slarva inte med orden!



Catharina Liebenholtz
Diktsamlingen "Så nära"

Egentligen skulle det första andetaget ta mig till kärleken.
Så var det kanske tänkt.
Men när rädslan att inte nå fram byggde en mur kring mitt hjärta
hur skulle då kärleken kunna stråla?
Jag bad dig Gud, om hjälp att riva muren. Otåligt.
Då bad du mig om det svåraste av allt:
Att älska mig själv.
När jag ett enda litet ögonblick vågar det,
rasar tunga stenblock,
och jag kan åter skymta kärleken i allt.

Catharina Liebenholtz
Diktsamlingen "Så nära"

Så skapade jag en mur omkring mig.
I tron att jag innan för den
skulle vara fri.
Men vad hände?
Min kropp förstärkte muren
med pansar.
Min själ skrek i plåga inför så många
stimuli som dånade genom sinnen.
Och muren förstärkte.
Min ande förundrades och väntade:
Väntade på ögonblicket
som utplånar illusioner.
Illusioner om murar.

Catharina Liebenholtz
Diktsamlingen "Så nära"

Om jag andas in i mitt mörker
träder mina minnen fram.
De som har skjutits framför mig
sedan urminnes tider.
Så säger Du att jag måste andas.
Inte bara nätt och jämnt
för att upprätthålla livet
utan för att få tillbaka
Livet.
Man måste ha mycket mod
för att våga andas
rätt in i Livet.



Värdshuset
Rumi

Att vara människa är att vara värdshusvärd varje morgon en ny gäst.

En glädje, en sorg, en elakhet
eller en plötslig insikt kan dyka upp som en oväntad gäst.

Hälsa dem alla välkomna!
Även när det är ett gäng bekymmer, som våldsamt drar genom huset
och tömmer det på alla möbler; behandla ändå varje gäst med respekt. Han eller
hon kan bana väg för
en oväntad ny fröjd.

Den svarta tanken, skammen, illviljan möt dem alla vid porten med ett skratt och
bjud in dem.

Var tacksam för vemhelst som kommer eftersom var och en av dem har skickats ut
som en vägvisare från bortom.

Fenixprocessen
Elizabeth Lesser

Jag hoppas innerligt att du lyssnar till rösten som ledsagar trumman även när
du är trött. När det känns som om du ska bryta ihop, hoppas jag att du låter dig
brytas upp i stället. Måtte alla dina livserfarenheter vara dörren som öppnar ditt
hjärta, ökar din insikt och för dig ut i frihet.

Om du är trött och sliten,
må passion och målvetenhet väcka dig

Om du är kritisk och bitter,
må hopp och humor förljuva ditt sinne.

Om du är rädd,
må du få nytt mod av en insikt som är mycket större och klokare än din rädsla.

Om du är ensam,
må du möta kärlek och vänskap.

Om du gått vilse,
må det gå upp för dig att vi allihop har tappat bort oss och att vi trots det lotsas åt
rätt håll av konstiga änglar och sovande jättar, av våra bättre och vänligare jag, av
den vibrerande rösten som ljuder ur trumman.

Må du följa den rösten, för detta är vägen - hjältens resa, livet som är värt att leva,
anledningen till att vi finns här.



Brev till en ung poet
Rainer Maria Rilke

Jag vill be dig att ha tålmod
med allting som är ouppklarat i ditt hjärta
och lära dig att älska frågorna i sig själva
likt låsta rum eller likt böcker
som är skrivna på ett främmande språk
sök inte de svar som ändå inte kan ges dig
därför att du inte är färdig att leva dem
För själva meningen är ju
att leva allting

Patanjali

När vi inspireras av ett högre syfte, ett fantastiskt projekt, bryter sig alla våra tankar ur sina bojor: vi överskrider våra begränsningar, medvetandet expanderar i alla riktningar och vi befinner oss plötsligt i en ny, fantastisk och underbar värld. Slumrande krafter, förmågor och talanger väcks till liv och vi upptäcker att vår person är något större än vi någonsin kunnat drömma om.

Själens boning
Gary Zukav

Varje mänsklig själ har både vägledare och lärare. En vägledare är inte en lärare. Vägledare kan sägas vara experter på vissa områden och kallas in för konsultation. Om du till exempel skriver en bok, skapar ett projekt eller organiserar en händelse, har du tillgång till en vägledare med den värme, kreativitet och insikt du vill tillföra i ditt arbete.

Lärare arbetar så att säga på ett mer personligt plan, även om de är opersonliga energier som vi personifierar och känner ett personligt förhållande till. En okroppslig lärare för dig ständigt närmare själen. Den riktar din uppmärksamhet mot den vertikala vägen och mot skillnaden mellan den vertikala och den horisontella vägen.

Den vertikala vägen är den insiktsfulla vägen. Den är medvetandets och de medvetna valens väg. Den person som väljer att främja sin andliga tillväxt, att odla medvetenheten om det högre jaget, befinner sig på den vertikala vägen. Den vertikala vägen är klarhetens väg.

Potentialen för skapelse av klarhet och upplevelse av samverkan med din okroppsliga lärare är densamma.

Den horisontella vägen är den väg som tillfredsställer din personlighet. En affärsman som till exempel ägnar sitt liv åt att samla på sig pengar befinner sig på den horisontella vägen. Oavsett hur olika hans eller hennes satsningar kan vara, är de i grunden identiska. Om de skapar pengar tillfredsställer de personligheten och om de förstör pengar oroar de personligheten, men de tjänar inte det högre jaget. De tjänar inte personlighetens andliga tillväxt.



Nelson Madelas tal
Nelson Mandela, översättning Marianne Wilhelmsson

Det vi fruktar mest
är inte att vara otillräckliga.
Vår djupaste rädsla
är att vi har omätliga krafter.

Det är vårt ljus, inte vårt mörker
som skrämmer oss mest.

Vi frågar oss:
Skulle jag vara lysande, fantastisk,
begåvad och förbluffande?
Egentligen – hur kan vi undgå att vara det?

Du är ett barn av Gud.
Världen är inte hjälpt av din småbarnslek.
Det ligger inget stort i att krympa
så att andra människor i din närhet
skulle slippa känna sig osäkra.

Vi föddes för att förverkliga
Guds härlighet inom oss.
Den finns inte bara i några av oss:
Den finns i alla.

Och när vi låter vårt eget ljus skina
ger vi omedvetet andra tillåtelse
att göra detsamma.

När vi har gjort oss fria från vår egen rädsla,
gör vår närvaro andra automatiskt fria.



Sommardagen
Mary Oliver

Vem skapade världen?
Vem skapade svanen, och svartbjörnen?
Vem skapade gräshoppan?
Den här gräshoppan, menar jag –
den som har slängt sig upp ur gräset,
den som äter socker från min hand,
som rör sina käkar fram och tillbaka istället för upp och ner –
som tittar sig omkring med sina enorma och komplicerade ögon.
Nu lyfter hon sina bleka framben och tvättar sitt ansikte noggrant.
Nu öppnar hon upp sina vingar med ett knäpp, och flyter iväg.

Jag vet inte exakt vad en bön är.
Jag vet hur man är uppmärksam, hur man faller ner
i gräset, hur man knäböjer i gräset,
hur man är överksam och lycklig, hur man strövar i markerna,
vilket är vad jag har gjort hela dagen.
Säg mig, vad annars skulle jag ha gjort?

Dör inte allting till slut, och alltför snart?
Säg mig, vad tänker du göra
med detta ditt vilda och dyrbara liv?

Ur "Vi är redan framme"
Thich Nhat Hanh

Vårt sanna hem är detta ögonblick. Att leva i detta ögonblick är ett mirakel.
Det är inte att gå på vatten som är det stora miraklet.
Miraklet är att gå på den gröna jorden just i detta ögonblick,
att glädjas åt friden som finns omkring oss just nu.
*Frid finns runt omkring oss – i världen och i naturen –
och inom oss – i vår kropp och vår själ.
När vi lär oss att förnimma denna frid,
kommer vi att helas och omvandlas.
Det är inte en fråga om tro utan om övning.



Vi är alla blommor
Thich Nhat Hanh, Ur "Vi är redan framme"

Jag andas in, jag vet att jag andas in.
Jag andas ut, jag vet att jag andas ut.
In. Ut.
Jag andas in, jag är en blomma.
Jag andas ut, jag är full av liv.
Blomma.
Liv.
Jag andas in, jag är ett berg.
Jag andas ut, jag är stabil.
Berg. Stabil.
Jag andas in, jag är ett stilla vatten.
Jag andas ut, jag speglar tingen som de är.
Vatten. Spegel.
Jag andas in, jag är rymd.
Jag andas ut, jag är fri.
Rymd. Fri.

Såsom på himlen...
Ulrika Borén

Hon lyser som en stjärna på himlen
har en stjärnglans som är få förunnat
Hon lyser på alla,
med det starkaste sken
Ingjuter hopp i dem som inte har något
Låter alla i hennes väg,
få ta del av,
de strålar som ger mod och tröst
Med sin stjärnas aura ger hon ömhet och glädje
och med sin kraft ger hon kärlek, till de som behöver

Men en stjärna på himlen,
pratar man aldrig om
Man talar inte om för andra hur bra den är
eller för vems skull den lyser
Man öser inte beröm över den,
skapar inte några förväntningar på
att den alltid ska lysa

Den bara finns där,
den starkt lysande stjärnan
Som inte undgår någon
Hon vet det
och det är så hon vill ha det
Hon vill lysa starkt,
i det tysta
Hon ger,
men tar inget



Själens spegel
Ulrika Borén

Hon letar
söker efter svar
Tankar hon har
stämmer inte överens,
men känslan som bor i henne.
Tankarna studsar mellan hjärnan och hjärtat
De flesta fastnar i hjärnan
Hon letar
Letar efter verktyg för
hur fler tankar
ska kunna fastna i hjärtat
Hon vet,
att om fler tankar fastnar i hjärtat,
när de själen
Hon behöver få känna trygghet och lugn i sin själ
Behöver få känna att känslan i själen,
vägleder tanken,
via hjärtat
till hjärnan
Hon letar
Har gott hopp om att finna det hon söker
Är modig nog att fortsätta leta

Janesh Vaidya
Ur boken "I det sista regnet"

Lyckan är som fjärilar
kommer och går i livet

Sök inte efter fjärilarna
och skyll inte på trädgården om de saknas
Kliv ner från din balkong
och rensa bort ogräset
Odlar nya frön
och vattna var dag
En vacker dag får du se grodden
och sedan plantan
Vattna vidare
Snart kommer knopp och blom
och fjärilarna
återvänder till din trädgård, ditt liv

Lycka är som fjärilar
kommer och går i livet

Sök inte efter lyckan
och skyll inte på världen om den saknas
Kliv ner från den hållningen
och rensa bort missnöjet



Odla nya tankar och ta de steg som krävs
Träna flitigt
En vacker dag ser du resultatet
Sträva hängivet vidare
Snart får du se fjärlarna,
tillfredställelsen och glädjen,
återvända till trädgården, ditt liv.

Min vän och jag
Ulrika Borén

Det finns en speciell människa
som jag bjudit in att vara min vän

Hon har en röst,
en själ
ett yttre och inre i harmoni
livslusten är hennes största drivkraft
hon har en vilja av stål

Jag har letat efter henne
och funnit det jag ville finna

Jag lockas av hennes sårbarhet
beundrar hennes jag-kraft

Hon säljer inte sin röst,
eller sin själ
Inte till någon.
Den är bara hennes
det är den som gör henne till den hon är

Hon mår bra av att vara sig själv
hon är en bra människa
Det räcker gott

Jag har slutat leta
finns i stunden med henne,
här och nu

Jag har bjudit in mig själv,
som min vän,
i mitt liv



Tvillingversererna
ur boken "Möt Budhha" av Kärsti Stiege.
Verserna ur Dhammapada

Våra föreställningar
stys av våra tankar,
föregås av tanken,
formas av vårt inre sinne.
För den som talar eller handlar
med ett orent sinne,
följer otillfredsställelsen
likt hjulet följer dragarens fot.

Våra föreställningar
stys av våra tankar,
föregås av tanken,
formas av vårt sinne.
För den som talar eller handlar
med rent sinne, följer lyckan
som en aldrig svikande skugga.

Han som förolämpade mig,
han som slog mig,
han som besegrade mig
och plundrade mig.
För den som tänker så,
upphör aldrig hatet.

Han som förolämpade mig,
han som slog mig,
han som besegrade mig
och plundrade mig.
För den som inte tänker så,
upphör hatet.

Ty aldrig upphör hat genom hat,
blott genom kärlek upphör hat.
Det är den eviga sanningen.

Den som finner värde
i det värdelösa
och ser det värdefulla
som värdelöst,
han når inte fram till det värdefulla,
utan livnär sig på falska tankar.

Men den som inser
det värdefulla som värdefullt
och att det värdelösa är värdelöst,
han når fram till det värdefulla
och leds av rätt inställning.



Tusental
ur boken "Möt Budhha" av Kärsti Stiege.
Verserna ur Dhammapada

Bättre ett enda meningsfullt ord
som ger sinnesro,
än tusen ord utan mening.

Bättre en enda vers
som ger sinnesro,
än tusen verser utan mening.

Bättre att besegra sig själv,
än att vinna
över tusen gånger tusen man i strid.

Man kan leva hundra år
utan insikt och utan självkontroll.
Bättre att leva en enda dag
i insikt och meditation.

Körbärsblomman
Kenko, japansk 1300-tals präst

"Bör vi betrakta körbärsblommen enbart när de har slagit ut, månen bara när den inte är skymd av moln? Att längta efter månen medan man ser på regnet, att dra ner jalousierna när våren nästan är förbi – det rör en mycket djupare... I allt är det början och slutet som är intressanta. Handlar kärlek mellan män och kvinnor bra om de ögonblick då de befinner sig i varandras armar? Mannen som sörjer en kärlekshistoria som tagit slut innan den mognat, som ångrar tomma löften, som tillbringar långa höstaftnar ensam, som låter sina tankar vandra fjärran, som längtar efter det förflutnas förfallna hus vet verkligen vad kärlek är. Månen just före gryningen när vi länge väntat på den griper oss djupare än fullmånen som lyser molnfri över tusen mil..."

Hem
Sofia Sivertsdotter

Den innersta längtan är en längtan hem. Inte längre bort, inte högre eller bättre, utan hem. Här simmar fiskarna fritt, här är tiden oviktig, här slätas ansiktet ut och här är friheten lika naturlig som andetag.

Här finns självkärleken, medmänskligheten och alla nyanser av lycka och frid. Här finns tid att sitta ned och insupa havet, ångarna och svaren. Här finns utrymme att lyssna till meningar som vill avslutas.

Hemma finns tid att göra upp med det gamla, för det nys skull. Kraft att öppna upp flöden som vill simma. Skärpa, att täppa till hål som läcker liv och visdom att uppskatta att hemma är där hjärtat är.