



# Íhugun um líf andans

Ruhi Institute



Bók 1



Íhugun um líf andans

Ruhi Institute

## Bækur í námskeiðsröðinni:

Hér fyrir neðan er listi yfir núverandi heiti námskeiðsbókanna sem Ruhi stofnunin hefur hannað. Bækurnar eru hugsaðar sem aðalnámskeiðsröð í kerfisbundinni viðleitni til að efla getu unglinga og fullorðinna til að þjóna samfélagi sínu. Ruhi stofnunin er einnig að þróa námskeið sem greinast út frá bók þrjú í aðalnámskeiðaröðinni, í því skyni að þjálfa bahá'í barnakennara sem og námskeið sem greinast út frá bók 5 sem þjálfar hvetjara til að vinna með unglingahópa. Þær bækur eru einnig gefnar upp í listanum hér fyrir neðan. Vert er að taka fram að listinn mun taka breytingum eftir því sem reynsla á vettvangi þróast og nýjar námskeiðabækur munu bætast við eftir því sem námskeið sem eru í þróun ná því stigi að vera tilbúin fyrir almenna dreifingu.

Bók 1	<i>Íhugun um líf andans</i>
Bók 2	<i>Lagt á braut þjónustu</i>
Bók 3	<i>Barnakennsla, fyrsti bekkur</i> <i>Barnakennsla, annar bekkur (hliðargrein)</i> <i>Barnakennsla, þriðji bekkur (hliðargrein)</i> <i>Barnakennsla, fjórði bekkur (hliðargrein)</i>
Bók 4	<i>Tvenndarbirtingin</i>
Bók 5	<i>Kraftar unglinga leystir úr læðingi</i> <i>Initial Impulse: The first branch course of Book 5</i> <i>Widening Circle: The second branch course of Book 5</i>
Bók 6	<i>Að kenna málstaðinn</i>
Bók 7	<i>Samstíga á þjónustubraut</i>
Bók 8	<i>Sáttmáli Bahá'u'lláh</i>
Bók 9	<i>Frá sjónarhorni sögunnar</i>
Bók 10	<i>Building Vibrant Communities</i>
Bók 11	Material Means
Bók 12	(forthcoming)
Bók 13	<i>Engaging in Social Action</i>
Bók 14	(forthcoming)

Copyright © 2006, 2020 by the Ruhi Foundagion, Columbia  
All rights reserved. Edition 4.1.2.PE published in June 2020

Originally published in Spanish as *Reflexiones sobre la vida del espíritu*  
Copyright © 1987, 1995, 2008, 2020 by the Ruhi Foundation, Colombia  
ISBN 978-958-59880-3-3

Ruhi stofnunin hefur gefið Þjálfunarstofnuninni á Íslandi leyfi til að prenta takmarkað upplag af þessari bók.

Ruhi Institute  
Cali, Colombia  
Email: [instituto@ruhi.org](mailto:instituto@ruhi.org)  
Website: [www.ruhi.org](http://www.ruhi.org)

# Efnisyrlit

Til umhugsunar fyrir leiðbeinandann .....	vi
Að skilja bahá'í ritningar .....	1
Bænir .....	13
Líf og dauði .....	27

## Til umhugsunar fyrir leiðbeinandann

Undanfarin mörg ár hefur þeim svæðum verið að fjölga þar sem stundað er nám í fyrstu bókinni í námskeiðaröð Ruhi-stofnunarinnar, *Íhugun um líf andans*. Í langflestum tilvikum er námsefnið rætt og ígrundað í hópi vina sem geta myndað reglubundinn námshring og komið saman í öflugri námsherferð eða í sumarbúðum í skólafríum. Hvert sem tilefnið er gegnir einn meðlimur hópsins hlutverki leiðbeinanda. Samband leiðbeinanda og annarra þátttakenda ber ekki svip af sambandi kennara og nemenda heldur taka allir samvisskusamlega þátt í lærdómsferlinu. Hlutverk leiðbeinandans er ekki bundið við að greiða fyrir umræðum. Þegar hann eða hún hefur lokið tilteknum fjölda námskeiða í námskeiðsröðinni og framkvæmt þá þjónustu sem þau hvetja til, hefur viðkomandi öðlast færni til að aðstoða hvern og einn í hópnum til að vinna að markmiðum námsefnisins. Gagnlegt gæti verið fyrir leiðbeinendur í bók 1 að fara öðru hvoru yfir þær hugmyndir sem hér eru kynntar.

Í þessu fyrsta námskeiði eru þátttakendur af ólíkum bakgrunni um heim allan. Sumir þeirra eru bahá'íar sem vonast til að geta aukið hæfni sína til að þjóna málstaðnum. Aðrir sjá námskeiðið sem fyrsta skrefið í könnun á bahá'í trúnni. Enn aðrir laðast að bahá'í hugsjónum og vilja kynna sér markmið og viðleitni samfélagsins. Vaxandi fjöldi ungs fólks vill auka hæfni sína til að þjóna þjóðfélaginu, iðulega með því að taka þátt í einhverri áætlun bahá'í samféluginu, og lítur á námskeiðið sem fyrsta skrefið í þá átt.

Öllum þátttakendum ætti frá upphafi að vera ljóst að með námskeiðum Ruhi-stofnunarinnar er lagt á braut þjónustu við mannkynið. Þessa braut gengur hver og einn á sínum eigin hraða, fær við það aðstoð og aðstoðar aðra. Að feta þessa þjónustubraut felur í sér leit að tvíþættum siðferðilegum tilgangi sem felst í að sinna sínum eigin andlega og vitsmunalega vexti og stuðla að umbreytingu samfélagsins. Framfarir á þessari braut fela í sér aukinn skilning og þekkingu á mörgum sviðum, þróun andlegra eiginleika og lofsverðra viðhorfa auk ýmiskonar hæfileika og færni. Þær heimildir og sú þekking sem bækur stofnunarinnar byggja á eru annars vegar kenningar bahá'í trúarinnar og hins vegar uppsöfnuð reynsla bahá'í heimssamfélagsins af eflingu efnislegrar og andlegrar siðmenningar. Hvatinn að baki bókunum er sýn Bahá'u'lláh á hvernig við getum vaxið sem einstaklingar og á siðmenninguna sem við getum byggt upp. Gert er ráð fyrir að allir þátttakendur, án tillits til bakgrunns, séu opnir fyrir þessari sýn sem kemur skýrt fram í öllum bókum stofnunarinnar.

Í heimi þar sem trúfélög og hugmyndafræði af ýmsum toga beita öllum tiltækum ráðum til að afla sér fylgjenda, gæti einhver sem ekki þekkir til trúarinnar spurt hreinskilinna spurninga um áform Ruhi-stofnunarinnar, og þá sérstaklega: „Er verið að biðja mig um að skipta um trú?“ eða „Er ég beðin um að taka trú?“ Slíkar spurningar gefa leiðbeinanda tækifæri til að útskýra tilgang námskeiðanna eins og lýst er hér að ofan. Þótt eðlilegt sé að bahá'íar vilji sjá vini sína ganga bahá'í trúnni á hönd, banna kenningar trúarinnar trúboð og á það getur leiðbeinandinn bent. Að ganga þjónustubrautina sem námskeiðin opna þátttakendum kallar á sífellt dýpri skilning á kenningum Bahá'u'lláh eins og námsefnið gefur ótvírætt til kynna. Trú og viðurkenning eru mál sem hver og einn getur ígrundað frjállega og án utanaðkomandi þrýstings.

Ekki kemur á óvart að spurningin um skilning, sem er meginefni allra bóka í námskeiðaröðinni, skuli vera sú fyrsta sem fjallað er um í þessari bók. Að lesa helgiritin á ekkert sammerkt við lestur þeirra þúsunda blaðsíðna sem fyrir augu okkar ber á lífsleiðinni. Bókarhlutinn „Að skilja bahá'í ritin“, leitast við að rækta þá venju að lesa kafla í hinum helga texta á hverjum degi og hugleiða merkingu hans. Þetta er venja sem kemur þátttakendum að verulegu gagni þegar þeir fara inn á braut þjónustu. Til að leiðbeina þeim í náminu verður leiðbeinandinn að gefa náinn gaum að hugtakinu skilningur.

Bahá'í ritin innihalda djúpstæð andleg sannindi. Jafnvel þegar við leitumst við að auka skilning okkar á óprotlegri merkingu þeirra er ljóst að við munum aldrei komast á leiðarenda. Við fáum yfirleitt grunnskilning á merkingu málsgreinar þegar við lesum hana í fyrsta sinn og þetta er einmitt upphafspema þessa fyrsta bókarhluta. Eftir að hafa lesið tilvitnunina „Hægt er að bæta heiminn með hreinum og góðum gjörðum, með lofsverðu og sæmandi framferði“ eru þátttakendur einfaldlega spurðir: „Hvernig er hægt að bæta heiminn?“ Í fljótu bragði gætu flestar spurningar og æfingar af þessu tagi þótt ívið einfaldar. En margra ára reynsla virðist réttlæta þá ákvörðun stofnunarinnar að byrja með þessum

hætti. Það þarf að minna okkur öll á að þótt við viljum finna fljótt ýmsa fleti sannleikans í einhverri tiltekinni málsgrein ættum við ekki að horfa framhjá augljósri merkingu hennar. Að beina athyglinni að þessu fyrsta stigi í skilningi okkar er mjög mikilvægt fyrir hópsamráð, það styrkir einingu í hugsun, einingu sem auðvelt er að ná fram þegar guðleg viska fær að upplýsa persónulegar skoðanir.

Hér er mikilvægt að hafa í huga að skilningur á dýpri merkingu flestra málsgreina fæst tæpast með langri umræðu um einstök orð sem tekin eru úr samhengi. Stundum gæti reynst nauðsynlegt að hópurinn fletti upp í orðabók. Það sem gæti reynst gagnlegra fyrir þátttakendurnar er að læra hvernig ráða má merkingu orða af samhengi þeirra í heilum setningum og málsgreinum.

Dæmi sem sýna hvernig hugmyndir verða ljósar og auðskildar geta verið gagnleg til að skilningur fái á öðru og meira en þröngri merkingu þeirra. Það sem kallað er eftir í þessum efnunum eru beinar æfingar. Í 2. kafla eru þátttakendur til dæmis beðnir um að ákveða í ljósi þess sem þeir hafa nýlega lesið hvort viss einkenni séu lofsverð. Í svipaðri æfingu í 4. kafla eru þeir hvattir til að nefna fimm dyggðir og ákveða síðan hvort hægt sé að tileinka sér þær án þess að vera sannsögull - en sannsögli er lýst í ritunum sem „grundvelli allra mannlegra dyggða“.

Til þess að markmið þessa bókahluta náist er stefnt að auknum skilningi með því að hvetja þátttakendur að íhuga þýðingu málsgreinanna sem kynntar eru. Í 2. kafla eru þeir beðnir að ákveða hvort eftirfarandi staðhæfing er sönn: „Það er til svo lítið af góðu fólki í heiminum að gerðir þess hafa engin áhrif.“ Hér er ekki ætlunin að fá aðeins fram persónulega skoðun á málinu. Leiðbeinandiinn verður að staldra við og spyrja þátttakendur um ástæðuna fyrir svörum þeirra. Niðurstaðan sem hópurinn ætti að komast að er að fullyrðingin hljóti að vera ósönn vegna þess að hún stangast á við fyrstu tilvitnunina í kaflanum á undan. Spurningin um hvort bahá'íi megi að játa syndir sínar fyrir öðrum er líka dæmi um þessa tegund æfinga. Vísað er til banns við syndajátningu sem leið til aflausnar í kenningum trúarinnar en slíkar játningar eru ekki nefndar sérstaklega í neinum af undanfarandi köflum. Hægt er að ná fram skilningi á þessu með því að ígrunda merkingu helgiordanna: „Statt sjálfum þér reikningsskap á hverjum degi áður en þú verður krafinn skilagreinar.“

Æfingarnar í þessum hluta reyna á engan hátt að gera öllum merkingarblæbrigðum málsgreinanna skil. Ein spurning sem allir leiðbeinendur verða að velta fyrir sér er hve miklum tíma skuli varið í umræður um hverja æfingu. Mikilvægt er að hafa í huga að langar umræður um hugmyndir sem eru lítt tengdar efninu hafa tilhneigingu til að draga úr virkni námsins. Sérhver hópur ætti að tileinka sér skynsamlega framvindu námsins og þátttakendur ættu að fá það á tilfinninguna að þeim fari stöðugt fram í samræmi við sína eigin getu. Leiðbeinandiinn verður þó að vera athugull og gæta þess að ekki sé farið fljótt og yfirborðslega yfir efnið án þess að hugað sé að greiningu á æfingunum. Hópar sem hafa þann háttinn á og fylla einungis í eyður hafa aldrei náð varanlegum árangri.

Minnast þarf á eitt lokaatriði: Það er leiðbeinandans að tryggja að sérhver meðlimur hópsins taki þátt í lærdómsferlinu sem efnið býður upp á. Oft er áskorunin sú að fá almenna þátttöku án þess að þrýst sé á að einhverjir tali. Ljóst ætti að vera að þessari áskorun er sjaldan mætt með því að spyrja spurninga á borð við „Hvað þýðir þetta fyrir þig?“ Spurningar af þessu tagi hafa tilhneigingu til að gera þekkingu og sannleika að ígildi persónulegra skoðana. Og þá reynist erfitt að skapa andrúmsloft þar sem samráð þátttakendanna stuðlar í raun að auknum skilningi.

Annar hluti bókarinnar fjallar líkt og sá fyrsti um venju sem er bráðnauðsynleg andlegu lífi: að fara reglulega með bænir. Þetta skýrir hugtakið „þjónustubraut“ í upphafskaflanum og það tvíþætta markmið sem við setjum okkur til að ganga þessa braut. Þátttakendur skoða fyrst tilvitnanir sem veita innsýn í eðli þessa markmiðs, en þetta þema verður útfært á síðari námskeiðum.

Það er í þessu ljósi sem fjallað er um mikilvægi bænarinnar í öðrum hluta. Nálgunin er svipuð þeirri sem lýst er í undanfarandi málsgreinum. Spurningar og æfingar eru mótaðar til að auka skilning á merkingu þeirra kafla í ritunum sem eru til ígrundunar. Þegar hópurinn heldur áfram gæti komið til þess að leiðbeinandiinn þurfi að greina hugmyndir sem eiga rætur í túlkunum og venjum fortíðar. Í sumum trúarhefðum hafa form og helgisiðir smám saman skyggt á mikilvægi innra hugarfars og margir virða

að vettugi nauðsyn þess að biðja, sem fyrir mannssálina skiptir ekki síður sköpum en fæðan fyrir líkamann.

Umfram allt er í þessum hluta stefnt að því að vekja með þátttakendum löngun til að „tala við Guð“ og nálgast Hann. Meðal hugmynda sem fjallað er um er bænarviðhorfið, afstaða hjarta og huga þegar við biðjum og aðstæður sem skapa ætti í umhverfi okkar, hvort sem við erum ein eða með öðrum. Reyndar eru þátttakendur beðnir að íhuga að hefja bæna- og helgistundahald eftir að hafa hugleitt þau öfl sem myndast með sameiginlegri tilbeiðslu.

Vonast er til að námið í þriðja hluta bókarinnar, „Líf og dauði“, muni styrkja þann ásetning að halda inn á þjónustubrautina og miðla henni dýpri merkingu. Þjónusta í þessum heimi verður best skilin í heildarsamhengi lífsins sem heldur áfram að eilífu eftir þessa jarðnesku tilvist þegar sálar okkar þroskast í heimum Guðs. Í námsferli, öndvert við tækniþjálfun, eiga þátttakendur að verða sér stöðugt meðvitaðri um merkingu og mikilvægi þess sem þeir eru að gera. Reynslan bendir til þess að aðeins þegar slík meðvitund eykst muni þeir líta á sig sem virka og ábyrga „eigendur“ síns eigin náms.

Hver kafli þessa hlutar hefst með einni til þremur tilvitnunum í bahá'í ritin og síðan koma nokkrar æfingar. Orðfæri málgreinanna sem vitnað er til í þessum hluta er meira krefjandi en í þeim sem fóru á undan. Þess gerist auðvitað engin þörf að hópurinn staldri við erfið orð. Það er leiðbeinandans að tryggja að allir skilji meginhugmyndina sem fjallað er um í hverjum kafla og er einmitt það sem æfingarnar reyna að skýra.

Miðað við eðli viðfangsefnisins eru æfingar sem fela í sér áþreifanleg dæmi fáar, langt á milli þeirra og flestar þeirra á hugmyndastigi. Tekið skal fram að ekki er hægt að svara nokkrum spurningum í þessum æfingum fljótt eða með skýrum hætti. Tilgangur þeirra er að vekja athygli á viðfangsefninu. Það eitt að þátttakendur hugleiði þessar spurningar fullnægir markmiðum námsins.

Í nokkrum af fyrstu köflunum er lögð áhersla á samband sálar og líkama sem í sameiningu mynda manninn á þessu tilverustigi. Meginhugmyndin sem kynnt er í þessum köflum er sú að sálin er ekki líkamleg - tengslum hennar við líkamann má líkja við ljósið sem birtist í spegli. Hvorki rykið á speglinum né hugsanleg eyðilegging hans hefur áhrif á birtu ljóssins. Dauðinn er einungis sú breyting á ástandi sem verður þegar tengsl líkama og sálar rofnar. Eftir það heldur sálin áfram að eilífu áleiðis að skapara sínum.

Því næst er fjallað um spurninguna um tilgang lífsins - að þekkja Guð og komast í návist Hans. Umræðan hér snýst um tvö víðtæk þemu. Hið fyrra er tilgangurinn með lífi okkar í þessum heimi, og hið síðara vegferð sálarinnar eftir dauðann. Sálin er tákn Guðs og getur endurspeglað öll nöfn Hans og eigindir. Samt er hæfnin innra með manninum dulin og hún verður aðeins þróuð með atbeina opinberenda Guðs, þeim heilögu einstaklingum sem sendir eru öðru hvoru til að leiðbeina mannkyninu. Fyrir atbeina þeirrar andlegu menntunar sem þeir veita geta fjársjóðirnir sem dyljast innra með okkur komið í ljós.

Hvað varðar vegferð sálarinnar eftir dauðann eru settar fram nokkrar hugmyndir til íhugunar fyrir þátttakendur, þ.e. að þeir sem sýna Guði hollustu geta öðlast sanna hamingju; að enginn okkar getur nokkru sinni séð fyrir sín eigin endalok og þess vegna ættum við að fyrirgefa hvert öðru og ekki telja að við séum yfir aðra hafin; að í næsta heimi, líkt og í þessum, mun sálin halda áfram að þroskast og andlegu skynvitin sem við þróuðum hér á jörðinni koma að gagni þar; að við hittum ástvini okkar í ríkjunum hið efra, munum eftir lífi okkar í þessum heimi og njótum félagsskapar við heilagar sálar.

Hlutanum lýkur með málgreinum úr ritum Bahá'u'lláh þar sem við erum fullvissuð um blessun næsta heims og hvött til að leyfa ekki breytingar og umskipti þessa lífs að hryggja okkur. Þátttakendur eru beðnir um að hugleiða þýðingu þess sem þeir hafa lært í náminu fyrir þeirra eigið líf.





# Að skilja bahá'í ritningarnar

## Tilgangur

Að styrkja þá venju að lesa kafla  
úr helgiritunum á hverjum degi  
og hugleiða merkingu þeirra.



## 1. KAFLI

Tilgangur þessa bókarhluta er að hjálpa þér að þroska og styrkja þá venju að lesa kafla úr helgiritunum á hverjum degi og hugleiða merkingu þeirra. Bókarhlutinn hefst á einfaldri æfingu þar sem þú ert beðin/n að lesa setningu úr helgiritunum og svara spurningu en svarið við henni er setningin sjálf. Þótt þetta sé einfalt hjálpar æfingin þér að íhuga merkingu setninganna og leggja þær á minnið.

**„Hægt er að bæta heiminn með hreinum og góðum gjörðum, með lofsverðu og sæmandi framferði.“<sup>1</sup>**

1. Hvernig er hægt að bæta heiminn? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Varist, ó fylgjendur Bahá, að ganga á vegum þeirra, sem segja annað en þeir gera.“<sup>2</sup>**

2. Á hverra vegum ættum við ekki að ganga? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Ó Verundarsonur! Statt sjálfum þér reikningsskap á hverjum degi, áður en þú verður krafinn skilagreinar ...“<sup>3</sup>**

3. Hvað ættum við að gera dag hvern, áður en við verðum krafin skilagreinar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Seg, ó bræður: Látið gerðir, en ekki orð, vera prýði yðar.“<sup>4</sup>**

4. Hvað ætti að vera okkar sanna prýði? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Heilög orð og hreinar og góðar gerðir stíga upp til himins guðdómlegrar dýrðar.”<sup>5</sup>**

5. Hvað gera heilög orð og hreinar og góðar gerðir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2. KAFLI

Hér á eftir eru nokkrar æfingar sem tengjast þeim tilvitnunum sem þú varst að lesa. Þeim er ætlað að aðstoða þig við að hugleiða nánar mikilvægi þessara tilvitnana í þínum hópi og það ætti ekki að gerast vélrænt. Þetta þýðir ekki að ræða þurfi lengi um hverja æfingu. Þegar æfingin er krefjandi aðstoðar leiðbeinandinn í hópnum við ítarlega könnun á henni.

1. „Lofsvert“ þýðir eitthvað sem verðskuldar hrós. Hver eftirtalinna atriða eru lofsverð?  
\_\_\_\_ Að vera samvinnufús  
\_\_\_\_ Að virða aðra  
\_\_\_\_ Að vera námsfús

- \_\_\_ Að vera lygari
- \_\_\_ Að vera latur
- \_\_\_ Að þjóna öðrum
2. Hvað merkir orðasambandi „áður en þú verður krafinn skilagreinar?“ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
3. Hver af eftirfarandi setningum er sönn?
- \_\_\_ Það eru svo fáar góðar manneskjur í heiminum að gerðir þeirra breyta engu.
- \_\_\_ Eitthvað er rétt þegar það er í samræmi við skoðanir annarra.
- \_\_\_ Eitthvað er rétt þegar það er í samræmi við kenningar Guðs.
4. Hverjar af eftirfarandi gerðum eru sannar og góðar?
- \_\_\_ Að kenna trúna.
- \_\_\_ Að stela.
- \_\_\_ Að annast börn og kenna þeim.
- \_\_\_ Að biðja fyrir framförum annarra.
- \_\_\_ Að ljúga smávegis til þess að koma sér úr vandræðum.
- \_\_\_ Að hjálpa öðrum og vænta verðlauna.
5. Í hvaða dæmum hér á eftir segir viðkomandi annað en það sem hann/hún gerir?
- \_\_\_ Einhver ítrekar í sífelli að við eigum öll að vera sameinuð en hegðun hans/hennar skapar ágreining.
- \_\_\_ Einhver hrósar gildi skírlífis en stendur í kynferðissambandi utan hjónabands.
- \_\_\_ Einhver drekkur áfengi annað veifið en kveðst tilheyra trú sem bannar áfengisneyslu.
- \_\_\_ Atvinnuveitandi einn kveðst vera talsmaður jafnréttis karla og kvenna en borgar konum minni laun en körlum fyrir sömu vinnu.
6. Er leyfilegt fyrir bahá'ía að játa syndir sínar fyrir annarri manneskju? \_\_\_\_\_
7. Hvað ættum við að gera í stað þess að játa syndir okkar? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
8. Hvað merkir „himinn guðdómlegrar dýrðar? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
9. Hver eru áhrif illra gjörða á heiminn? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

10. Hver eru áhrif illra gjörða á þá sem fremja þær? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. KAFLI

Lestu núna og íhugaðu eftirfarandi tilvitnanir úr bahá'í ritunum. Reyndu síðan að leggja þær á minnið.

**„Sannsögli er undirstaða allra mannlegra dyggða.“<sup>6</sup>**

1. Hver er undirstaða allra mannlegra dyggða? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Án sannsögli verður framför og velgengni sérhverrar sálar ómöguleg í öllum veröldum Guðs“<sup>7</sup>**

2. Hvað er óhugsandi án sannsögli? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Fegrið tungur yðar, ó menn, með sannsögli, og prýðið sálir yðar djásni heiðarleika“<sup>8</sup>**

3. Með hverju ættum við að fegra tungur okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Með hverju ættum við að prýða sálir okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Látið auga yðar vera tært, hönd yðar tryggja, tungu sannsögla og hjarta yðar uppljómað“<sup>9</sup>**

5. Hvernig ætti auga okkar að vera? \_\_\_\_\_. Hönd okkar? \_\_\_\_\_. Tunga okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. Hjarta okkar? \_\_\_\_\_.

**„Þeir, sem dvelja í Tjaldbúð Guðs og eru staðfastir í aðsetri eilífrar dýrðar, munu, jafnvel þótt hungurdauði blasi við þeim, neita að rétta út höndina og taka með ólögætum hætti eignir náunga síns, hversu óverðugur og lítilmótlegur sem hann kann að vera“<sup>10</sup>**

6. Hvað ættum við að neita að gera jafnvel þótt við séum að deyja úr hungri? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 4. KAFLI

Eins og þú hefur tekið eftir í öðrum kafla, krefjast sumar af æfingunum nákvæmra svara. Í þeim tilfellum þar sem þú ert í vafa mun leiðbeinandi hjálpa þér og þeim sem með þér eru að ná einingu í hugsun. Í öðrum æfingum er umræðan sjálf mikilvægust og ekki er búist við neinu sérstöku svari. Æfing 3 hér fyrir neðan er í fyrri flokkinum en æfing 6 í hinum seinni.

1. Sannsögli er undirstaða allra mannlegra dyggða. Teldu upp 5 dyggðir: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Getum við áunnið okkur þessar dyggðir án sannsögli? \_\_\_\_\_

3. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar?

\_\_\_ Maður getur verið sanngjarn jafnvel þótt hann ljúgi.

\_\_\_ Sá sem stelar hefur tryggja hönd.

\_\_\_ Trygg hönd tekur aldrei það sem hún á ekki.

\_\_\_ Að lesa klámbækur og klámrit er andstætt ráðleggingu Bahá'u'lláh um að hafa auga sem er tært.

\_\_\_ Sannsögli þýðir að ljúga ekki

\_\_\_ Heiðarleiki er skart sálarinnar.

\_\_\_ Maður sem er ekki sannsögull getur tekið andlegum framförum.

\_\_\_ Það er allt í lagi að ljúga öðru hvoru.

\_\_\_ Frammi fyrir Guði er ásættanlegt að stela ef maður er svangur.

\_\_\_ Að taka eitthvað án leyfis frá eigandanum, með það í hyggju að skila því seinna er ekki að stela.

\_\_\_ Þegar við erum heiðarleg, sanngjörn og sannsögul er hjarta okkar upplýst.

\_\_\_ Þegar við hegðum okkur heiðarlega og erum sanngjörn og sannsögul er hjarta okkar upplýst.

\_\_\_ Útilokað er að stunda árangursrík viðskipti án þess að svindla lítilsháttar.

4. Er hægt að ljúga að sjálfum sér? \_\_\_\_\_

5. Hverju töpum við þegar við ljúgum? \_\_\_\_\_

6. Hvernig væri heimurinn ef við værum öll sannsögul og heiðarleg? \_\_\_\_\_

---

---

---

## 5. KAFLI

Skodið eftirfarandi tilvitnanir og reynið að læra þær utanbókar. Að læra tilvitnanir úr ritunum utanbókar er mjög gefandi og þú ættir að reyna að gera sem mest af því. Auðvitað eiga ekki allir auðvelt með að leggja tilvitnanir á minnið. Ef við samt reynum hjálpar það okkur að greypa hugmyndirnar í huga og hjarta og fara með þær eins orðrétt og framast er unnt.

**„Góðviljuð tunga orkar sem segull á hjörtu mannanna. Hún er brauð andans og íklæðir orðin merkingu; hún er uppspretta ljóss visku og skilnings.“<sup>11</sup>**

1. Hvernig lýsirðu góðviljaðri tungu? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Hvaða áhrif hefur góðviljuð tunga á orðin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Ó þér Drottins elskuðu. Í þessari helgu trúarráðstöfun eru átök og þrætur engan veginn leyfilegar. Sérhver áráarmaður sviptir sjálfan sig náð Guðs.“<sup>12</sup>**

3. Hvað er ekki leyfilegt í þessari trúarráðstöfun, samkvæmt þessari tilvitnun? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Hvað gerir áráarmaðurinn sjálfum sér? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Ekkert getur á þessum degi skaðað þennan málstað meira en sundurlyndi og deilur, úlfúð, firring og sinnuleysi meðal ástvina Guðs.“<sup>13</sup>**

5. Hvaða aðstæður valda málstað Guðs mestum skaða? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Látíð yður eigi nægja að sýna vináttu með orðum einum saman; látíð hjarta yðar brenna af ástúðlegri umhyggju til allra sem verða á vegi yðar.“<sup>14</sup>**

6. Hverskonar vináttu ættum við ekki að sætta okkur við? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Hvað ætti að brenna bjart í hjarta okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**„Þegar hugsun um stríð kemur upp, andæfið henni þá með sterkari hugsun um frið. Hatursfullri hugsun verður að eyða með enn máttugri hugsun um kærleika.“<sup>15</sup>**

8. Með hverju á að andæfa hugsun um stríð? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Með hverju á að eyða hatursfullri hugsun? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6. KAFLI

Með tilvitnanirnar hér að ofan í huga, gerið eftirfarandi æfingar:

1. Með hvaða hætti orkar góðviljuð tunga eins og segull? \_\_\_\_\_

2. Hver af eftirfarandi setningum kemur frá góðviljaðri tungu?

\_\_\_ „Láttu mig í friði!“

\_\_\_ „Hversvegna skilurðu þetta ekki?“

\_\_\_ „Geturðu vinsamlegast beðið?“

\_\_\_ „En hræðileg börn!“

\_\_\_ „Þakka þér fyrir, virkilega fallett af þér.“

\_\_\_ „Ég hef engan tíma núna, ég er upptekinn.“

3. Við hverjar af eftirfarandi aðstæðum eru átök og deilur til staðar?

\_\_\_ Tveir aðilar láta í ljósi mismunandi hugmyndir um eitthvert málefni meðan á samráði stendur.

\_\_\_ Tveir aðilar komast í uppnám og byrja að rífast meðan á samráði stendur.

\_\_\_ Tveir aðilar hætta að mæta á vikulega bænafundum því þeir talast ekki við.

\_\_\_ Tveir meðlimir í hópi sem vinna saman að verkefni kvarta báðir yfir því að hinn sé ekki að leggja sig fram.

4. Hverjar eftirfarandi setninga eru dæmi um fáleika og sinnuleysi?

\_\_\_ Tveir vinir hittast á fönnum vegi en hunsa hvor annan.

\_\_\_ Einhver kemur á bænafund og allir heilsa henni hlýlega.

\_\_\_ Tveir meðlimir í hópi sýna hvor öðrum kurteisi en eru ófúsir að taka þátt í sameiginlegu verkefni.

5. Hverjar eftirfarandi setninga eru sannar:

\_\_\_ Maður ætti að segja nákvæmlega það sem maður hugsar um aðra og það skiptir engu máli þótt það særi þá.

\_\_\_ Það er allt í lagi að ljúga til að forðast átök.

\_\_\_ Hægt er að sigrast á átökum með ást og góðvild.

\_\_\_ Orð hafa meiri áhrif þegar þau eru sögð af ást.

\_\_\_ Það er í lagi að rífast við einhvern ef það var hann sem byrjaði.

\_\_\_ Það er allt í lagi að hafa allt á hornum sér við aðra þegar maður er veikur eða hryggur.

\_\_\_ Það er ekki vingjarnlegt að hlæja að öðrum þegar þeir gera eitthvað rangt.

\_\_\_ Þegar sárar tilfinningar ríkja á milli vina, ætti hvor um sig að leggja sig fram um að nálgast hinn.

\_\_\_ Þegar sárar tilfinningar ríkja á milli vina, ætti hvor um sig að bíða þangað til hinn sýnir viðleitni til að vingast.

## 7. KAFLI

Lestu tilvitnanirnar hér á eftir og leggðu þær á minnið:

„... baktal slekkur ljós hjartans og kæfir líf sálarinnar.“<sup>16</sup>

„Þeg yfir syndum annarra, meðan þú sjálfur syndgar.“<sup>17</sup>

„Mæl ekki illt, til að þannig verði ekki mælt til þín og mikla ekki ávirðingar annarra til þess að þínar eigin ávirðingar sýnist ekki miklar.“<sup>18</sup>

„Ó Verundarsonur! Hvernig gast þú gleymt þínum eigin ávirðingum og gert þér tíðrætt um ávirðingar annarra? Sá sem gerir þetta kallar yfir sig bölvun mína.“<sup>19</sup>



1. Hvaða áhrif hefur baktal á þann sem baktalar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hvað ættum við að vera meðvituð um áður en við hugsum um syndir annars fólks?  
\_\_\_\_\_
3. Hvað kemur fyrir okkur ef við miklum galla annarra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Hvað ættum við að muna þegar við hugsum um galla annars fólks? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8. KAFLI

Með tilvitnanirnar hér að ofan í huga, gerið eftirfarandi æfingar:

1. Hvað verður um framfarir sálarinnar hjá einstaklingi sem einblínir á galla annars fólks?  
\_\_\_\_\_
2. Hvaða áhrif hefur baktal á bahá'í samfélagið? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hvað gerir þú þegar annar átrúandi fer að tala um galla einhvers annars? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Ákveddu hvort eftirfarandi fullyrðingar eru sannar:

\_\_\_ Þegar við tölum um raunverulega galla einhvers erum við ekki að baktala.

\_\_\_ Þegar við tölum samtímis um góða og slæma eiginleika einhvers erum við ekki að baktala.

\_\_\_ Baktal er orðið siður í samfélagi okkar og við ættum að temja okkur aga til að forðast það.

\_\_\_ Ef hlustandinn lofar að fara ekki lengra með það sem við segjum um aðra persónu, þá er enginn skaði í því að baktala hana.

\_\_\_ Baktal er einn af verstu óvinum einingar.

\_\_\_ Ef við tileinkum okkur þann vana að tala öllum stundum um annað fólk eigum við á hættu að fara að baktala.

\_\_\_ Þegar rætt er um getu mismunandi fólks á svæðisráðsfundi í því skyni að fá því viss verkefni þá er það baktal.

\_\_\_ Þegar við finnum hjá okkur hvöt til að baktala ættum við að hugsa um okkar eigin galla.

\_\_\_ Þegar við vitum að persóna er að gera eitthvað sem skaðar trúna ættum við að ræða það við meðlimi samfélagsins.

\_\_\_ Þegar við vitum um einhvern sem er að gera eitthvað sem skaðar trúna, ættum við aðeins að upplýsa andlega svæðisráðið.

\_\_\_ Það er ekki rangt fyrir hjón að tala um galla annars fólks þar sem þau ættu ekki að leyna hvort annað neinu.

## 9. KAFLI

Tilgangur þessa bókarhluta er, eins og nefnt var í upphafi, að aðstoða þátttakendur við að styrkja og þroska þá venju að lesa kafla úr helgiritunum á hverjum degi og hugleiða merkingu þeirra. Að lesa orð Guðs kvölds og morgna eru boð Bahá'u'lláh og þau stuðla að andlegum þroska okkar. Eftirfarandi tilvitnun minnir okkur á þær gjafir sem við fáum þegar við uppfyllum þessa skyldu og við hvetjum þig til að leggja hana á minnið:

**„Sökkvið yður í úthaf orða minna, svo að þér megið afhjúpa leyndardóm þeirra og uppgötva allar perlur viskunnar, sem liggja fólgnar í djúpum þess.“<sup>20</sup>**

Þegar þú lýkur þessum bókahluta gætir þú orðið þér úti um bók með ritum Bahá'u'lláh og lesið í henni á hverjum degi. Hulin orð eru tilvalin í þessu skyni.

## TILVÍSANIR

1. *The Advent of Divine Justice*, bls. 24-25 (Óendurskoðuð þýðing).
2. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. CXXXIX bls. 259
3. Bahá'u'lláh, *Hulin orð*, arabíska nr. 31.
4. Sama rit, persneska nr. 5.
5. Sama rit, persneska nr. 69.
6. *Bahá'í líferni*, bls. 30 (DAL).
7. *Bahá'í líferni*, bls. 30 (DAL).
8. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. CXXXVI bls. 253.
9. *The Advent of Divine Justice*, bls. 24-25 (Óendurskoðuð þýðing).
10. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. CXXXVII bls. 254-255
11. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. CXXXII bls. 246-247.
12. *Lind lifandi vatna*, bls.123.
13. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. V bls. 17.
14. *The Divine Art of Living*, bls. 115 (Óendurskoðuð þýðing).
15. *Bahá'í líferni*, bls. 31 (DAL).
16. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, CXXXV bls. 227.
17. Bahá'u'lláh, *Hulin orð*, arabíska nr. 27.
18. Sama rit, persneska nr. 44.
19. Sama rit, arabíska nr. 26.
20. Bahá'u'lláh, *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, nr. LXX bls. 122





# Bænir

## Tilgangur

Að hugleiða þýðingu bæna og festa þá venju í sessi  
að fara reglulega með bænir



# 1. KAFLI

Námskeiðum Ruhi-stofnunarinnar er ætlað að aðstoða þátttakendur við að ganga á braut þjónustu. Við göngum þessa braut í tvennskónar tilgangi - að vaxa andlega og vitsmunalega og stuðla að umbreytingu þjóðfélagsins. Þetta tvennt verður ekki aðskilið. Bahá'u'lláh hvetur okkur með svofelldum orðum:

**„Verið ekki önnur kafin við yðar eigin málefni; festið hugann við það, sem endurreisa mun giftu mannkynsins og helga hjörtu og sálir manna.“<sup>1</sup>**

Bahá'u'lláh segir einnig á öðrum stað:

**“ . . . tilgangurinn með því að kalla dauðlega menn frá algjörri eiveru til ríkis verundar er að þeir megi starfa að því að bæta heiminn og lifa saman í samlyndi og samstillingu.”<sup>2</sup>**

Varðandi innra ástand okkar segir Hann:

**„Hreint hjarta er sem spegill, fæg hann með skírandi veig ástar og aðskilnaðar frá öllu nema Guði, að sólin sanna megi skína á hann og morgunn eilífðar renna upp.”<sup>3</sup>**

Og 'Abdu'l-Bahá segir okkur:

**„Hjörtu ykkar verða að vera hrein og áform ykkar einlæg til þess að þið megið verða þiggjendur himneskra gjafa.”<sup>4</sup>**

1. Við hvað eigum við að festa hugann? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Í hvaða tilgangi höfum við verið kölluð frá algjörri eiveru til ríkis verundar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Með hverju eigum við að fægja spegil hjartna okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Hver eru skilyrðin fyrir að þiggja himneskar gjafir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Eru einhverjar eftirfarandi fullyrðinga réttar?

- Þú átt fyrst að annast sjálfa/n þig og síðan getur þú annast aðra.
- Ef þú ert alltaf að hjálpa öðrum missir þú að lokum sjónar á eigin markmiðum.
- Þú ert þinn eigin besti vinur.
- Mikilvægast af öllu er að komast að því hvað gerir mann hamingjusaman.
- Fylgdu draumum þínum og þeir munu færa þér hamingju.
- Það skiptir ekki máli hvað þú gerir meðan þú særir ekki aðra.
- Það er í lagi að sýna eigingirni meðan þú gerir eitthvað gott fyrir aðra.

## 2. KAFLI

Tvíþættum tilgangi okkar fylgir sú fullvissa að við höfum öll verið sköpuð góð og göfug.

Bahá'u'lláh segir:

**„Ó sonur andans! Auðugan skóp Ég þig, því auðmýkir þú sjálfan þig í allsleysi? Göfugan gerði Ég þig, því sækist þú eftir lægingu? Úr kjarna þekkingar gaf Ég þér líf, því leitar þú fræðslu hjá öðrum en Mér? Úr leir kærleikans mótaði Ég þig, því gerir þú þér títt um aðra? Bein sjónum þínum að sjálfum þér, svo að þú megir finna Mig standa hið innra með þér, máttugan, voldugan og sjálfumnógan.“<sup>5</sup>**

Gagnlegt er að fylla í eyðurnar hér á eftir þegar við hugleiðum þessi orð.

Ó sonur andans! Auðugan skóp Ég \_\_\_\_\_, því auðmýkir þú \_\_\_\_\_? Göfugan \_\_\_\_\_, því \_\_\_\_\_? Úr kjarna \_\_\_\_\_ gaf ég þér líf, því \_\_\_\_\_ hjá öðrum en Mér? Úr \_\_\_\_\_ mótaði Ég þig, því \_\_\_\_\_? Bein sjónum þínum að \_\_\_\_\_, svo að þú megir \_\_\_\_\_ með þér, \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_.

Til að sýna göfugri sál okkar trúnað verðum við að snúa okkur að uppsprettu tilverunnar og leita uppfræðslu hjá Honum. Ein áhrifamesta leiðin í þessu skyni er bænin. Shoghi Effendi, Verndari trúarinnar, segir að meginmarkmið hennar sé „þroski einstaklingsins og samfélagsins með hjálp andlegra dyggða og krafta. Fyrst þarf að næra sál mannsins. Og bænin er besta andlega næringin.“<sup>6</sup>

## 3. KAFLI

Guð er alvís og alvitur. Hann skapaði okkur, veit hvað býr í hjörtum okkar og hvað er okkur fyrir bestu. Hann þarf ekki á bænum okkar að halda. Hversvegna erum við þá að biðja?

‘Abdu’l-Bahá segir:

**„Í æðstu bæninni biðja menn einungis sakir ástar á Guði, en hvorki af ótta við Hann eða hel, eða í von um gjafir eða vist á himnum ... Verði maður ástfanginn af einhverri mannveru, þá er ógjörningur að koma í veg fyrir að hann nefni nafn þess sem hann elskar. Hversu miklu erfiðara er að láta vera að nefna nafn Guðs, þegar maður hefur lært að elska Hann ... Hinn andlegi maður finnur ekki unað í neinu nema að minnast Guðs.“<sup>7</sup>**

Þannig svaraði hann spurningu sem lögð var fyrir hann:

**„Ef einhver vinanna elskar einhvern, er þá ekki eðlilegt að hann vilji segja það? Þótt hann viti að vininum sé kunnugt um ást hans, langar hann samt ekki að segja honum frá því? ... Það er rétt að Guð þekkir óskir allra hjartna, en hvötin til að biðja er mannum eðlileg og sprettur af ást manns til Guðs.“<sup>8</sup>**

1. Ljúkum eftirfarandi setningum:

- a. Í \_\_\_\_\_ bæninni biðja \_\_\_\_\_ sakir \_\_\_\_\_, en hvorki af \_\_\_\_\_, eða í von \_\_\_\_\_ eða \_\_\_\_\_.
- b. Verði maður \_\_\_\_\_ af einhverri mannveru, þá er \_\_\_\_\_ að \_\_\_\_\_ að hann nefni \_\_\_\_\_ sem hann \_\_\_\_\_.



Hversu miklu \_\_\_\_\_ er að láta vera að \_\_\_\_\_ nafn \_\_\_\_\_, þegar maður hefur lært að \_\_\_\_\_ Hann.

c. Hinn andlegi maður \_\_\_\_\_ í neinu nema \_\_\_\_\_ Guðs.

2. Hversvegna biðjum við? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hvað merkir að minnast Guðs? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Hver er heitasta ósk þess sem elskar aðra persónu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Hvaðan kemur hvötin til að biðja? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. KAFLI

Í bæn sem Bahá'u'lláh opinberaði lesum við eftirfarandi:

**„Ég sárþæni Þig ... að gera úr bæn minni bál, sem brenni hulurnar sem hafa byrgt mér sýn á fegurð Þína og ljós sem leiði mig til úthafs návistar Þinnar.“<sup>9</sup>**

Í sömu bæn biðjum við Guð:

**„Ger úr bæn minni, ó Drottinn minn, lind lifandi vatna svo ég megi lifa meðan veldi Þitt varir og nefna Þig í sérhverri veröld veralda Þinna.“<sup>10</sup>**

1. Í hvaða skilningi getur bænin verið eins og bál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Nefndu nokkrar hular sem byrgja okkur sýn á Guð: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Getur bæn verið eins og ljós? Hvert leiðir það okkur? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Getur bæn verið eins og lind lifandi vatna? Hvað gefur hún sálum okkar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 5. KAFLI

Lesum og íhugum eftirfarandi orð 'Abdu'l-Bahá:

„Ekkert er ljúfara í heimi verundarinnar en bæn. Maðurinn verður að lifa í bænarástandi. Ástand bænar og auðmýktar er blessunarríkasta ástandið. Bæn er samtal við Guð. Æðsti árangur eða sæluríkasta ástandið er ekkert annað en samtal við Guð. Það leiðir til andlegleika, meðvitundar og himneskra tilfinninga, fæðir af sér aðlöðun að ríki Guðs og veldur næmleika æðri vitsmuna.“<sup>11</sup>

1. Hvað er ljúfast í heimi verundar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hvað merkir orðið bænarástand? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Nefndu nokkra eiginleika sem bænin skapar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Lítum aftur á tilvitnanirnar í síðustu köflum og skrifum fimm setningar um eðli bænar.
  - Bæn er \_\_\_\_\_
  - Bæn er \_\_\_\_\_
  - Bæn er \_\_\_\_\_
  - Bæn er \_\_\_\_\_
  - Bæn er \_\_\_\_\_

## 6. KAFLI

Lesum eftirfarandi orð Bahá'u'lláh og hugleiðum þau:

„Syng, ó þjónn minn, vers Guðs sem þér hafa borist, eins og þeir syngja þau sem hafa nálgast Hann, svo að sætleiki söngs þíns megi tendra eld í þinni eigin sál og laða að sér hjörtu allra manna. Hver sem í einrúmi vistarveru sinnar les versin sem Guð hefur opinberað – hinir dreifandi englar Hins almáttuga munu dreifa víða vegu angan orðanna sem munnur hans mælir og valda því að hjarta hvers réttláts manns slær hraðar. Þótt hann í fyrstu kunni að vera sér ómeðvitandi um áhrif þeirra, mun náðin sem veitist honum fyrr eða síðar hafa áhrif sín á sál hans. Þannig hafa leyndardómar Guðs verið ákvarðaðir í krafti vilja Hans sem er uppspretta valds og visku.“<sup>12</sup>

1. Hvað merkir orðið „syngja“ í þessu samhengi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hvernig eigum við að syngja vers Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hvað merkir orðið „lesa“ í þessu sambandi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Hvað merkir orðið „dreifa“? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Hvaða áhrif hefur sætleiki söngs okkar á sálina? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Hvaða áhrif hefur sætleiki söngs okkar á hjörtu annarra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. KAFLI

Við gætum lagt eftirfarandi tvær málsgreinar á minnið. Þær eru úr bæn sem Bahá'u'lláh opinberaði:

**„Ó Guð, Guð minn! Lít ekki á vonir mínar og gerðir, nei, lít heldur á vilja Þinn sem umlykur himna og jörð. Við Þitt mesta nafn, ó þú Drottinn allra þjóða! Ég hef þráð aðeins það sem Þú þráðir og elska einungis það sem Þú elskar.“<sup>13</sup>**

**„Þú ert hærri en svo að lofgjörð þeirra sem nálægir eru Þér geti stigið upp til himins návistar Þinnar eða fuglar hjartna þeirra sem eru helgaðir Þér nái til hliðs Þíns. Ég ber því vitni að Þú ert helgaður ofar öllum eigindum og heilagur ofar öllum nöfnum. Enginn er Guð nema Þú, hinn æðsti og aldýrlegi.“<sup>14</sup>**

## 8. KAFLI

‘Abdu’l-Bahá segir:

**„Það sæmir þjóninum að biðja til Guðs og leita aðstoðar Hans, sárþæna Hann og biðja um hjálp Hans. Slíkt sæmir stöðu þjónustu og Drottinn mun ákvarða hvaðeina sem Honum þóknast í samræmi við fullkomna visku sína.“<sup>15</sup>**

Og hann útskýrir:

**„Andinn hefur áhrif og bænin hefur andlegar afleiðingar. Þess vegna biðjum við svo: „Ó Guð! Lækna þennan sjúkling!“ Kannski mun Guð svara. Skiptir það máli hver biður? Guð mun svara bæn sérhvers þjóns ef sú bæn er brýn. Miskunn Hans er mikil, takmarkalaus. Hann svarar bænum allra þjóna sinna. Hann svarar bæn þessarar jurtar. Hugsanlega biður þessi jurt: „Ó Guð! Sendu mér regn!“ Guð svarar bæninni og jurtin vex. Guð mun svara hverjum sem er.“<sup>16</sup>**

Það er eðlilegt að við biðjum Guð um að uppfylla þarfir okkar. Þannig biðjum við fyrir heilsu okkar og ástvinu okkar. Við biðjum fyrir andlegum og efnislegum framförum fjölskyldna okkar og um leiðsögn. Við biðjum um styrk, trú og staðfestingu á þjónustubrautinni. Þegar við biðjum til Guðs ættum við auðvitað að muna að markmið okkar í lífinu er að laga vilja okkar að vilja Hans. Þess vegna verðum við að biðja Hann um að gera vilja sinn og vera tilbúin að lúta Honum. Ef við leggjum eftirfarandi orð ‘Abdu’l-Bahá á minnið munu þau alltaf veita gleði og fullvissu:

**„Ó þú sem snýrð ásjónu þinni til Guðs! Loka augum þínum fyrir öllu öðru og opna þau fyrir ríki Hins aldýrlega. Bið hvers sem þú vilt af Honum einum, leita alls þess sem þú leitar hjá Honum einum. Með einu augnatilliti uppfyllir Hann hundrað þúsund vonir, í einni svipan græðir Hann hundrað þúsund ólæknandi mein, í einni sjónhending leggur Hann smyrsl á sérhverja und, með einni höfuðhneigingu leysir Hann hjörtun úr hlekkjum sorgar. Hann gerir það sem Hann gerir, og hvers úrkosti eigum við? Hann framkvæmir vilja sinn og ákvarðar það sem Honum þóknast. Þeim mun betra er fyrir þig að beygja**

**höfuð þitt í undirgefni og setja traust þitt á Drottinn allra miskunnsemda.“<sup>17</sup>**

## **9. KAFLI**

Ljóst er af því sem við höfum kynnt okkur fram til þessa að bæn til Guðs er nauðsyn andlegu lífi. Það vekur sérstaklega ljúfar tilfinningar að biðja til Guðs fljótlega eftir að við vöknum á morgnana og á kvöldin áður en við förum að sofa. Það fer eftir þörfum okkar og andlegum þorsta hvaða tíma við verjum til bæna daglega og hversu margar bænir við förum með. Við getum í hvert sinn valið úr mörgum bænum sem Bahá'u'lláh, Bábinn og 'Abdu'l-Bahá hafa opinberað. Bahá'u'lláh hefur einnig opinberað þrjár daglegar skyldubænir. Shoghi Effendi segir:

**„Daglegu skyldubæinir eru þrjár talsins. Sú stysta er einn helgitexti sem fara þarf með á miðdegi einu sinni á sólarhring. Með lengri skyldubænina, sem hefst á orðunum „Guð ber því vitni að enginn er Guð nema Hann“, þarf að fara með þrisvar á dag, á morgnana, á hádegi og á kvöldin. Þessari bæn fylgja sérstakar stellingar og látbragð. Með löngu bænina sem er fjölþættust þessara þriggja skyldubæna þarf að fara einu sinni á sólarhring og hvenær sem biðjandinn kys.**

**Átrúandanum er frjálst að velja hverja sem er af þessum þremur bænum en honum er skylt að fara með eina þeirra í samræmi við þau sérstöku fyrirmæli sem fylgja henni.“<sup>18</sup>**

Hann segir einnig:

**„Þessar daglegu skyldubænir, ásamt nokkrum öðrum tilteknum bænum, svo sem Lækningabæninni og Töflu Ahmads, hefur Bahá'u'lláh gætt sérstökum mætti og merkingu og því skyldu þær viðurkenndar sem slíkar og átrúendurnir ættu að lesa þær með efunarlausri trú og fullvissu, svo að þeir megi með tilstuðlan þeirra komast í miklu nánara samneyti við Guð og geti samkennt sig í enn ríkari mæli lögum hans og fyrirmælum.“<sup>19</sup>**

Skyldubæinir þrjár sem Bahá'u'lláh opinberaði á að fara með í einrúmi. Safnaðarbænir sem farið er með í hóp samkvæmt ákveðnum helgisíðum eru ekki til í bahá'í trúnni. Skyldubæn fyrir látnum er eina safnaðarbænin sem bahá'í lög mæla fyrir um. Einn útfarargesta fer með hana fyrir greiftrun en aðrir gestir standa á meðan í þögn.

1. Hvað merkir orðið „skylda“? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hve margar daglegar skyldubænir opinberaði Bahá'u'lláh? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Eigum við að fara með allar skyldubæinir daglega? \_\_\_\_\_
4. Ef við veljum löngu skyldubænina, hversu oft á dag eigum við að fara með hana?  
\_\_\_\_\_
5. Hversu oft ef við veljum lengri skyldubænina? \_\_\_\_\_
6. Hversu oft ef við veljum stuttu skyldubænina? \_\_\_\_\_
7. Nefndu nokkrar bænir sem eru gæddar sérstökum mætti: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Legðu stuttu skyldubænina á minnið, hafir þú ekki gert það nú þegar:

**„Ég ber því vitni, ó Guð minn, að Þú hefur skapað mig til að þekkja Þig og tilbiðja Þig. Ég staðfesti á þessu andartaki vanmátt minn og mátt Þinn, fátækt mína og auðlegð Þína.**

**Enginn er Guð nema Þú, hjálpin í nauðum, hinn sjálfumnógi.“<sup>20</sup>**

9. Hverju berum við vitni í þessari bæn? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 10. KAFLI

Við ættum að muna að auk þeirra blessana sem okkur hlotnast þegar við hlýðum lögum um skyldubænir og næringin sem það veitir að fara með bænir í einrúmi, örvar það sálir okkar að heyra bænir lesnar á samkomum, litlum eða stórum. Bahá'u'lláh segir:

**„Komið saman í miklum fögnuði og vináttu og lesið þau heilögu orð sem miskunnsamur Drottinn hefur opinberað. Þannig opnast dyr sannrar þekkingar innri verund yðar og þá finnið þér staðfestu í sálum yðar og hjörtu yðar fyllast geislandi gleði.“<sup>21</sup>**

Það er okkur öllum gleðiefni að víðsvegar um heiminn fjölgar mjög ört helgistundum þar sem vinir og nágrannar koma saman til að samneyta Guði. Allsherjarhús réttvísinnar skrifar:

**„Helgistundir eru viðburðir sem allar sálir geta sótt og andað þar að sér himneskum ilmi, upplifað sætleika bænarinna, hugleitt hið skapandi orð, hafist upp á vængjum andans og samneytt Ástvininum eina. Þar skapast andi vináttu og sameiginlegs málstaðar, sérstaklega í andlega innihaldsríkum samræðum sem eðlilega eiga sér stað á slíkum stundum og geta opnað „borg mannhjartans.“<sup>22</sup>**

Þegar við finnum löngun til að biðja, bíðum við þögn í litla stund til að hreinsa huga okkar af veraldlegum hlutum. Meðan við biðjum beinum við huganum að Guði. Þegar bænagerð lýkur, höldum við kyrru fyrir í nokkra stund og förum ekki strax að gera eitthvað annað. Það sama á við þegar við hlustum á bænir annarra á samfundum. Við slík tækifæri mótast viðhorf okkar af bænarhug og við fylgjumst vel með bæninni líkt og við værum sjálf að fara með hana.

1. Í hvaða anda eigum við að koma saman þegar við förum með orð Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Hver eru áhrifin af því að koma saman og fara með orð Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Helgistundir eru viðburðir þar sem allar sálir geta

- \_\_\_\_\_,
- \_\_\_\_\_,
- \_\_\_\_\_,
- \_\_\_\_\_,

- \_\_\_\_\_, og
- \_\_\_\_\_.

4. Hvaða tilfinningar skapast á helgistundum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Hver eru áhrifin af andlega innihaldsríkum samræðum sem eðlilega eiga sér stað á helgistundum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Skrifum nokkur orð um það viðhorf lotningar sem við eigum að sýna þegar við biðjum, hvort sem við erum ein eða saman á fundi. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 11. KAFLI

Fyrsti hluti þessarar bókar fjallaði um þá venju að lesa kafla úr bahá'í ritunum á hverjum degi og velta fyrir okkur merkingu þeirra. Hér höfum við íhugað mikilvægi bænarinnar og þannig reynt að festa í sessi þá venju að biðja daglega. Síðasti kaflinn vakti athygli okkar á mikilvægi sameiginlegrar tilbeiðslu. Allt sem við höfum ígrundað fram til þessa hefur búið okkur undir að ráðast í, ef við viljum, fyrsta verk okkar á þjónustubrautinni: að halda reglulega bænafundum.

Fyrsta skrefið gæti verið að leggja á minnið nokkrar bænir og finna tækifæri til að deila þeim með nokkrum vinum. Um leið ættir þú að tryggja að þú sækir að minnsta kosti eina helgistund í samfélagi þínu og sért meðal áhugasamra stuðningsmanna hennar. Loks gætir þú ákveðið að standa sjálfur fyrir helgistundum og bjóða vinum þínum, fjölskyldumeðlimum og nágrönnum að koma reglulega saman til bæna og samveru. Ekki er óalgengt að tveir eða þrjú þátttakendur í þessu námskeiði byrji að halda slíkar helgistundir saman.

Eins og þú getur ímyndað þér er engin formúla fyrir því hvernig skipuleggja á helgistund. En hún er augljóslega vinafundur þar sem bænir eru beðnar, kaflar úr ritunum lesnir og innihaldsríkar samræður eiga sér stað - allt í andlegu andrúmslofti. Getur þú sagt nokkur orð um hverja af eftirfarandi hugmyndum í tengslum við helgistundir?

Hlýtt og ástríkt heimboð: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Að skapa umhverfi þar sem allir eru velkomnir: \_\_\_\_\_

---

---

---

Að viðhalda andrúmslofti lotningar: \_\_\_\_\_

---

---

---

Að stuðla að glöðum félagsskap: \_\_\_\_\_

---

---

---

Að hvetja til andlega innihaldsríkra samræðna: \_\_\_\_\_

---

---

---

## TILVÍSANIR

1. *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*
2. Bahá'u'lláh, *Trustworthiness: A Compilation of Extracts from the Bahá'í Writings*, samantekt Rannsóknardeild Allsherjarhúss réttvísinnar (London: Bahá'í Publishing Trust, 1987), no. 21, bls. 5.
3. *The Call of the Divine Beloved: Selected Mystical Works of Bahá'u'lláh* (Haifa: Bahá'í World Centre, 2018), no. 2.43, bls. 31.
4. Úr ávarpi 5. maí 1912, birt í *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by 'Abdu'l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2012), bls. 127.
5. Bahá'u'lláh, Hulin orð (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 13, bls. 6–7.
6. Úr bréfi dagsettu 8. desember 1935 skrifað fyrir hönd Shoghi Effendi, birt í *Prayer and Devotional Life: A Compilation of Extracts from the Writings of Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá and the Letters of Shoghi Effendi and the Universal House of Justice*, samantekt Rannsóknardeild Allsherjarhúss réttvísinnar (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2019), no. 71, bls. 31.
7. Words of 'Abdu'l-Bahá, cited by J. E. Esslemont, *Bahá'u'lláh og nýi tíminn* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2006, 2017 printing), bls. 106.
8. Ibid.
9. Bahá'u'lláh, *Bahá'í bænir* bls 7–8.
10. Ibid., bls. 9.
11. Words of 'Abdu'l-Bahá, cited in *Star of the West*, vol. 8, no. 4 (17 May 1917), bls. 41.
12. *Úrval úr ritum Bahá'u'lláh*, CXXXVI
13. Bahá'u'lláh, Bahá'í bænir
14. Ibid., bls. 12.
15. 'Abdu'l-Bahá, in *Prayer and Devotional Life*, no. 24, bls. 7.
16. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 5 August 1912, birt í *The Promulgation of Universal Peace*, bls. 345.
17. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 22.1, bls. 75–76.
18. Úr bréfi dagsettu 10. janúar 1936 skrifað fyrir hönd Shoghi Effendi, birt í *Prayer and Devotional Life*, no. 61, bls. 25.
19. Úr bréfi dagsettu 10. janúar 1936 skrifað fyrir hönd Shoghi Effendi, *Bahá'í Prayers*, bls. 301.
20. Bahá'u'lláh, Bahá'í bænir, bls. 4.
21. Bahá'u'lláh, *Prayer and Devotional Life*, no. 68, bls. 29.
22. Úr skilaboðum dagsettum 29. desember 2015, birt í *Framework for Action: Selected Messages of the Universal House of Justice and Supplementary Material, 2006–2016* (West Palm Beach: Palabra Publications, 2017), no. 35.49, bls. 232.





# Líf og dauði

## Tilgangur

Að skilja það og meta að lífið felst ekki aðeins  
í breytingum og umskiptum þessa heims  
heldur finnur sanna þýðingu sína  
í þroska sálarinnar



## 1. KAFLI

Mannssálin er hafin yfir þennan efnislega heim. Í einu af ávörpum sínum útskýrir ‘Abdu’l-Bahá:

**Þessir efnislegu líkamar eru samsettir af öreindum og þegar tengslin milli þeirra rofna hefst hrörnun og síðan kemur það sem við köllum dauði. . . .**

**Öðru máli gegnir um sálina. Sálin er ekki samsetning frumefna, hún er ekki samsett af fjölda öreinda, hún er ein og ósundurgreinanleg og þessvegna er hún eilíf. Hún er algjörlega utan efnislegrar sköpunar, hún er ódauðleg!”<sup>1</sup>**

1. Hvað þýðir orðið „samsetning“? \_\_\_\_\_
2. Er manssálin samsett af ýmsum frumefnum eins og manslíkaminn? \_\_\_\_\_
3. Er manssálin efnislegt fyrirbæri? \_\_\_\_\_

## 2. KAFLI

Í bréfi sem var skrifað fyrir hönd Verndarans segir að “sál mannsins verði til við getnað.”<sup>2</sup> Í svari við spurningu um merkingu orðsins „getnaður“ segir Allsherjarhús réttvísinnar:

**„Ekkert hefur fundist í bahá’í ritum sem skilgreinir með nákvæmni líffræðilega stund og eðli þess atburðar sem nefnist „getnaður“, Notkun orðsins virðist einnig vera ónákvæm í læknisfræðilegu samhengi. Raunar er einn skilningur á getnaði sá að hann fari saman við frjógvun, en annar er sá að hann eigi sér stað að lokinni frjóvgun og bólfestu fósturvísis, þ.e. upphafi þungunar. Þessvegna virðist ekki vera hægt að vita með vissu hvenær sálin tengist efnislegu formi sínu og óvíst er að mannshugurinn eða rannsóknir geti leyst úr slíkum spurningum þar sem þær tengjast leyndardómum hins andlega heims og eðli sálarinnar sjálfar.“<sup>3</sup>**

1. Hvenær verður manssálin til? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Lýsir orðið „getnaður“ nákvæmu líffræðilegu augnabliki? \_\_\_\_\_

## 3. KAFLI

Tengsl sálar og líkama er ekki efnisleg; sálin fer ekki inn í líkamann eða yfirgefur hann og hún hefur ekki efnislegt rými. Tengslum hennar við líkamann má líkja við ljósið í speglinum. Ljósið birtist í speglinum en það er ekki inni í honum. Á sama hátt er sálin ekki í líkamanum. ‘Abdu’l-Bahá segir:

**„Hin skynigædda sál, eða mannsandinn, fer ekki inn í líkamann og er ekki sama eðlis og hann – það er að segja, hún dvelur ekki í honum. Því að innganga og eðlislægni eru líkamleg einkenni og hin skynigædda sál er yfir þau helguð. Sálin fór aldrei inn í þennan líkama í upphafi og þarf þessvegna ekki að finna sér annan dvalarstað þegar hún yfirgefur hann. Nei, tengsl andans við líkamann eru eins og tengsl ljóssins í þessum lampa við spegil. Sé spegillinn hreinn og fægður birtir hann ljósið frá lampanum. En sé spegillinn brotinn eða hulinn ryki endurspeglar hann ekki ljósið.“<sup>4</sup>**

1. Fyllið í eyðurnar hér á eftir.
  - a. Hin skynigædda sál, eða \_\_\_\_\_, fer ekki inn í líkamann og er ekki \_\_\_\_\_ - það er að segja, hún \_\_\_\_\_.

- b. Því að \_\_\_\_\_ eru líkamleg einkenni og \_\_\_\_\_ er yfir þau helguð.
- c. Sálín fór aldrei inn í \_\_\_\_\_ í upphafi og þarf þessvegna ekki að \_\_\_\_\_ þegar hún \_\_\_\_\_.
- d. Tengsl andans við líkamann eru eins og \_\_\_\_\_ í þessum \_\_\_\_\_ við \_\_\_\_\_.
- e. Sé spegillinn hreinn og fægður birtir hann \_\_\_\_\_.
- f. Sé spegillinn brotinn eða hulinn ryki \_\_\_\_\_ ljósið.
2. Ákveðum með hliðsjón af því sem við höfum lært fram til þessa hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar:
- \_\_\_ Sálín tilheyrir ekki efnisheiminum.
- \_\_\_ Sálín er inni í líkamanum.
- \_\_\_ Líkaminn er eigandi sálarinnar.
- \_\_\_ Sálín er ódauðleg.
- \_\_\_ Einstaklingurinn verður til þegar sálín tengist fósturvísinum.
- \_\_\_ Lífið byrjar þegar einstaklingurinn fæðist í þennan heim.
- \_\_\_ Efnisleg tilvist einstaklingsins heldur áfram eftir dauðann.
- \_\_\_ Lífið er það sem kemur fyrir okkur á hverjum degi.
3. Notið samlíkinguna um ljós og spegil til að lýsa tengslum sálarinnar og líkamans: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 4. KAFLI

Það eru mjög sérstök tengsl milli sálar og líkama sem í sameiningu mynda einstaklinginn. Þessi tengsl endast aðeins meðan á þessu jarðlífi stendur. Þegar þau rofna hverfa sál og líkami til uppruna síns - líkaminn til dustsins og sálín til andlegra veralda Guðs þar sem hún heldur áfram að þroskast. ‘Abdu’l-Bahá segir:

**„Mannsandinn á sér upphaf en engan endi. Hann varir að eilífu.“<sup>5</sup>**

‘Abdu’l-Bahá útskýrir í einu af ávörpum sínum:

**„Andinn þarf ekki á líkama að halda, en líkaminn þarfnast anda, að öðrum kosti deyr hann. Sálín getur lifað án líkama, en líkami án sálar deyr.“<sup>6</sup>**

Og Verndarinn útskýrir:

**„Varðandi sál mannsins: Samkvæmt bahá’í kenningum hefst tilvist mannssálarinnar með fósturvísinum og hún heldur áfram að þroskast gegnum endalaus tilverustig eftir**

**aðskilnaðinn við líkamann. Framfarir hennar og þroski eiga sér því engin takmörk.“<sup>7</sup>**

1. Svörum eftirfarandi spurningum með hliðsjón af ofangreindu:
- a. Þarf líkaminn sál? \_\_\_\_\_
  - b. Þarf sálin líkama? \_\_\_\_\_
  - c. Hvað verður um tengsl líkama og sálar þegar við deyjum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - d. Hvað verður um sálina eftir dauðann? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - e. Hversu lengi getur sálin þroskast? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - f. Hvenær lýkur lífinu? \_\_\_\_\_

2. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum samræmast því sem við höfum lært í undanförunum köflum:

- \_\_\_ Dauðinn er refsing.
- \_\_\_ Tengsl líkama og sálar vara aðeins meðan á jarðlífinu stendur.
- \_\_\_ Líkaminn getur tekið framförum að eilífu.
- \_\_\_ Sálin mun þróast að eilífu.
- \_\_\_ Dauðinn er endalok lífsins.
- \_\_\_ Líkamar okkar rísa upp á dómsdegi.
- \_\_\_ Dauðann veitir sálinni meira frelsi en hún hafði áður.
- \_\_\_ Lífinu lýkur með dauðanum.
- \_\_\_ Við ættum að óttast dauðann.
- \_\_\_ Matur, föt, hvíld og afþreying eru sálinni nauðsyn.
- \_\_\_ Sálin þreytist þegar líkaminn notar orku.
- \_\_\_ Líkamleg veikindi hafa ekki áhrif á sálina.
- \_\_\_ Eftir dauðann höfum við ennþá efnislegar þarfir.

## 5. KAFLI

Við höfum skilið að sálin hefur ekkert efnislegt rými og starfar ekki samkvæmt náttúrulegum eins og efnislegir hlutir. Sálin hefur áhrif í þessum heimi með tilstyrk líkamans en hún getur líka starfað án hans. Bahá'u'lláh segir:

**„Sannlega segi Ég, mannsálin er hafin yfir útgöngu og inngöngu. Hún stendur kyrr og samt svifur hún; hún hreyfist og samt er hún kyrr.“<sup>8</sup>**

Og ‘Abdu’l-Bahá segir:

**„Vita skalt þú að áhrif og skynjun mannsandans eru tvennskonar, þ.e. hann starfar og skilur með tvennum hætti. Að einu leyti gerir hann það með tilstyrk líffæra og líkamshluta – augað sér, eyrað heyrir og tungan talar. . . .**

**Að öðru leyti starfar andinn og hefur áhrif án þessara líffæra og líkamshluta.“<sup>9</sup>**

1. Fyllum í eyðurnar hér á eftir:
  - a. Mannsálin er hafin yfir \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_.
  - b. Hún \_\_\_\_\_ og samt \_\_\_\_\_.
  - c. Hún \_\_\_\_\_ og samt er hún \_\_\_\_\_.
2. Lýsum þeim tveimur leiðum sem sálin notar til að skynja og beita áhrifum í þessum heimi: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Getum við gefið dæmi um áhrif og aðgerðir sálarinnar án tilstyrks líkamans? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6. KAFLI

Lesum eftirfarandi málsgrein út ritum Bahá'u'lláh með hliðsjón af umræðunni í undanförunum köflum:

**„Vita skalt þú, að sál mannsins er óháð og ofar öllum líkamlegum og hugrænum sjúkleika. Sýni sjúkur maður hnignunarkerki stafa þau af hindrunum sem koma á milli sálar hans og líkama, því sálin er sjálf óháð öllum líkamlegum meinsemdum. Íhuga ljósið sem skín í lampanum. Þótt ytri fyrirstaða geti skyggt á birtu þess heldur ljósið áfram að skína og birta þess dofna ekki. Sömuleiðis hindrar sérhver sjúkleiki sem hrjáir líkama mannsins sálina frá því að birta áskapaðan mátt sinn og vald. Þegar hún yfirgefur líkamann verða yfirráð hennar og áhrifavald þess eðlis að engu afli á jörðu verður við það jafnað. Sérhver hrein, faguð og helguð sál öðlast feiknlegt vald og fagnar með mikilli gleði.“<sup>10</sup>**

1. Útskýrðu með þínum eigin orðum hvernig sálin er óháð líkamlegum eða hugrænum veikindum og hvað koma mun í ljós við aðskilnað hennar frá líkamanum.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Höldum við einkennum okkar sem einstaklingar eftir líkamsdauðann? \_\_\_\_\_

## 7. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

„Víkjum nú að spurningu þinni um sál mannsins og líf hennar eftir dauðann. Vita skalt þú í sannleika, að sálin heldur áfram að þróast eftir viðskilnaðinn við líkamann uns hún kemst í návist Guðs í þesskonar ástandi og ásigkomulagi að hvorki framrás alda og árpúsunda né breytingar og umskipti þessa heims geta náð til hennar. Hún varir jafn lengi og ríki Guðs, yfirráð Hans, vald og herradómur. Hún birtir tákn Guðs og eigindir Hans og opinberar ástriki Hans og hylli.“<sup>11</sup>

1. Hversu lengi heldur sálin áfram að þróast eftir líkamsdauðann? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Í hvaða ástandi heldur sálin áfram eilífri ferð sinni áleiðis til Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hvaða eiginleika og tákn birtir sálin í því ástandi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Ákveðum hvort eftirfarandi fullyrðingar eru sannar með hliðsjón af því sem við höfum lært fram að þessu:  
\_\_\_ Ríki Guðs varir að eilífu.  
\_\_\_ Sálin getur birt eigindir Guðs.  
\_\_\_ Bænir okkar fyrir framliðnum hafa ekki áhrif á sálir þeirra.  
\_\_\_ Sálin hættir aldrei að vera til.

## 8. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

„Vita skalt þú að sérhvert heyrandi eyra, sem varðveitt er hreint og óflekkað, hlýtur ávallt og hvaðanæva að heyra röddina sem mælir þessi heilögu orð: „Sannlega erum við Guðs og til Hans munum við aftur snúa.“ Leynardómum líkamsdauðans og endurkomu mannsins hefur ekki verið ljóstrað upp og enn eru þeir ólesnir. . . .

Dauðinn býður sérhverjum fullvissuðum átrúanda þann bikar sem er lífið sjálft. Hann veitir fögnuð og miðlar gleði. Hann færir eilíft líf að gjöf.

Hvað varðar þá sem hafa smakkað ávöxtinn af jarðneskri tilvist mannsins, sem er viðurkenning á hinum eina sanna Guði, upphafin sé dýrð Hans, líf þeirra mun að þessu loknu verða þess eðlis að vér getum ekki lýst því. Þekking á því er með Guði einum, Drottni allra veraldanna.”<sup>12</sup>

„Ó, sonur Hins æðsta! Ég hefi gert dauðann að sendiboða fagnaðar til þín. Því ert þú dapur? Ég hefi úthellt yfir þig dýrð ljóssins. Því hylur þú ásjónu þína?”<sup>13</sup>

1. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar?  
\_\_\_ Sál mannsins kemur frá Guði og snýr til Hans aftur.

\_\_\_ Öll þekking á lífinu eftir dauðann er hjá Guði.

\_\_\_ Fyrir fullvissaðan átrúanda er dauðinn líf.

\_\_\_ Dauðinn er sendiboði fagnaðar.

\_\_\_ Allir leyndardómar dauðans eru þekktir.

\_\_\_ Við ættum að meta gjöf lífsins mikils en samt ekki óttast dauðann, því hann er sendiboði fagnaðar.

\_\_\_ Það er ekki mikilvægt fyrir okkur að þekkja til lífsins eftir dauðann.

2. Skrifum nokkur orð um lífið, dauðann, líkamann og sálina með hliðsjón af því sem við höfum lært í undanförunum köflum.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9. KAFLI

‘Abdu’l-Bahá útskýrir:

„Upphaf mannsins er í heimi móðurlífsins þar sem hann þróar hæfni og verðleika sem gera honum kleift að taka framförum í þessum heimi. Kraftana sem honum eru nauðsynlegir í þessum heimi fékk hann í móðurlífi. Þar fékk hann sjónina og heyrnina sem hann þarf á að halda í þessum heimi. Alla þá krafta sem hann þarfnast í þessum heimi fékk hann í móðurlífi. Í þeim heimi var hann búinn undir það sem beið hans hér og þegar hann kom í þennan heim komst hann að raun um að hann hafði fengið alla þá krafta sem honum voru nauðsynlegir, alla limi og líffæri sem eru nauðsynleg þessu lífi fékk hann þar. Þar af leiðandi verður hann líka í þessum heimi að búa sig undir það sem bíður hans í næsta lífi. Þess sem hann þarfnast í ríki Guðs verður hann að afla sér í þessari veröld. Líkt og hann fékk kraftana sem nauðsynlegir eru þessum heimi í móðurlífi, þannig verður hann einnig að fá það sem hann þarfnast í ríki Guðs - það er að segja alla hina himnesku krafta – í þessum heimi.“<sup>14</sup>

1. Ákveðum hvort eftirfarandi setningar eru réttar eða rangar:

\_\_\_ Alla þá krafta sem eru nauðsynlegir í þessum heimi fáum við í heimi móðurlífsins.

\_\_\_ Það er engin þörf á að búa sig undir lífið í næsta heimi.

\_\_\_ Það sem við þurfum á að halda í ríki Guðs fáum við þar.



\_\_\_ Tilgangurinn með þessu lífi er að öðlast krafta sem eru nauðsynlegir í næsta heimi.

\_\_\_ Hið sanna líf hefst þegar maður deyr og heldur til ríkis Guðs.

\_\_\_ Hið sanna líf hefst í þessum heimi og heldur áfram eftir líkamsdauðann.

2. Hverjir eru þeir kraftar sem maðurinn fær í heimi móðurlífsins? Nefnum nokkra. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hvaða krafta þurfum við að afla hér fyrir lífið eftir dauðann? Nefnum nokkra.

\_\_\_\_\_

## 10. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

**"Öll skylda mannsins á þessum degi felst í því að höndla sinn skerf af þeim gnægtum náðar sem Guð hefur úthlutað honum. Því skyldi enginn festa hugann við stærð keraldsins eða smæð. Hlutur sumra gæti komist fyrir í mannlófa, annarra gæti fyllt bikar og enn annarra heilt kerald."**<sup>15</sup>

1. Svörum eftirfarandi spurningum með hliðsjón af ofangreindri tilvitnun:

a. Hver er skylda hvers manns á þessum degi? \_\_\_\_\_

b. Hverjar eru þær blessanir sem þú hefur fengið frá Guði? Nefndu nokkur dæmi. \_\_\_\_\_

c. Hvað merkir orðið "kerald" í þessari tilvitnun? \_\_\_\_\_

d. Hversvegna ættum við ekki að festa hugann við stærð eða smæð þeirrar hæfni sem okkur hefur verið gefin? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d. Nefnum eitthvað af því sem hindrar okkur í að höndla okkar skerf af náð Guðs?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar?

\_\_\_ „Stærð eða smæð“ hæfni okkar vísa til þess hversu klár við erum.

\_\_\_ Til að þjóna Guði verðum við að gleyma veikleikum okkar og setja allt okkar traust á Hann.

\_\_\_ Ef við þróum ekki þá hæfni sem Guð gaf okkur í þessu lífi verða sálir okkar veikburða í hinu næsta.

## 11. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

**Þú hefur spurt Mig um eðli sálarinnar. Vita skalt þú í sannleika að sálin er tákn Guðs, himnesk gersemi; flestum lærdómsmannanna hefur ekki tekist að skilja veruleika hennar og enginn hugur, hversu skarpskyggn sem hann er, getur nokkru sinni vænst þess að afhjúpa leyndardóm hennar. Hún er fyrst allrar skepnu til að kunngera ágæti skapara síns, fyrst til að þekkja dýrð Hans, fylgja staðfastlega sannleika Hans og krjúpa í lofgjörð frammi fyrir Honum.<sup>16</sup>**

1. Fyllum í eyðurnar í eftirfarandi setningum:

a. Sálin er \_\_\_\_\_ Guðs.

b. Sálin er \_\_\_\_\_; flestum lærdómsmannanna hefur ekki tekist að skilja \_\_\_\_\_ hennar og enginn hugur, hversu skarpskyggn sem hann er, getur nokkru sinni vænst þess að \_\_\_\_\_.

c. Sálin er \_\_\_\_\_ til að kunngera \_\_\_\_\_.

d. Sálin er fyrst til að \_\_\_\_\_ dýrð Guðs.

e. Sálin er fyrst til að \_\_\_\_\_ sannleika Guðs.

f. Sálin er fyrst til að \_\_\_\_\_ í lofgjörð frammi fyrir Guði.

2. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar?

\_\_\_ Að „afhjúpa“ þýðir að átta sig á.

\_\_\_ Mannsheilinn er það fyrsta sem þekkir og viðurkennir Guð.

\_\_\_ „Skarpskyggn“ þýðir skarpur.

\_\_\_ Lærdómsmaður skilur leyndardóm sálarinnar.

\_\_\_ Aðeins miklir heimspekingar geta skýrt frá mikilleika Guðs.

\_\_\_ Ekki er nauðsynlegt að hugsa um sálina því við getum aldrei skilið hana.

## 12. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

**„Yður er farið líkt og fuglinum, sem svífur með fullum styrk máttugra vængja sinna gegnum ómælisdjúp himnanna í fullkominni og fagnaðarríkri vöngleði, uns hann snýr aftur, knúinn af þörf til að seðja hungur sitt, til vatnsins og leirsins á jörðunni. Og er hann hefur festst í möskvum ástríðu sinnar, finnur hann sig vanmegnugan til að taka flugið á**

ný til ríkjanna, þaðan sem hann kom. Þennan fugl sem áður var íbúi himnanna, þrýtur afl til að hrista af sér byrðina, sem íþyngir flekkuðum vængjum hans, og neyðist til að leita sér dvalarstaðar í dustinu. Saurgið því ekki, ó þjónar Mínir, vængi yðar með leir vegvillu og fánýtra ástríðna og látið þá ekki flekkast af dusti öfundar og haturs, svo að yður megi ekki verða aftrað að svífa í himinsölum guðdómlegrar þekkingar Minnar.“<sup>17</sup>

1. Ljúkum setningunum hér á eftir.
  - a. Fuglinn sem Bahá'u'lláh vísar til í þessari tilvitnun er \_\_\_\_\_.
  - b. Þessi fugl er íbúi \_\_\_\_\_.
  - c. Ef vængir hans flekkast neyðist fuglinn til að leita sér dvalarstaðar í \_\_\_\_\_
2. Svörum eftirfarandi spurningum:
  - a. Hvernig geta vængir sálarinnar flekkast? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - b. Hverjar eru þær byrðar sem íþyngja vængjum sálarinnar eins og vatn og leir á jörðinni? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - c. Hvað getur komið í veg fyrir að við svífum á himni guðlegrar þekkingar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - d. Hversvegna skyldi sálin skipta á himnesku heimili sínu og dusti þessa heims? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hverjar af eftirfarandi setningum eru sannar:  
\_\_\_ Veraldlegar langanir hindra andlegar framfarir okkar.  
\_\_\_ Vegvilla okkar og fánýtar ástríður aftra okkur frá að svífa á hinnum guðlegrar þekkingar.  
\_\_\_ Öfund og hatur eru eðlileg mannleg einkenni og engin byrði fyrir sálina.  
\_\_\_ Við getum losað okkur við byrðina sem aftrar okkur frá að svífa gegnum ómælisdjúp himnanna með því að skiljast frá hlutum þessa heims.  
\_\_\_ Þessi heimur er heimili sálarinnar.

## 13. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

„Er Hann hafði skapað heiminn, og allt sem í honum lifir og hrærist, kaus Hann með beinum tilverknaði óhefts og allsráðandi vilja síns, að miðla mannum einstæðum auðkennum og hæfni til að þekkja Hann og elska. Á þá hæfni verður að líta sem hina skapandi hvöt að baki öllu sköpunarverkinu og grundvallarmarkmið þess. ... Yfir innsta

veruleika sérhvers skapaðs hlutar úthellti Hann ljósi eins af nöfnum sínum og gerði hann að viðtakanda dýrðar einnar eigindar sinnar. En í veruleika mannsins safnaði Hann saman geisladyrð allra nafna sinna og eiginda og gerði hann að spegli síns eigin sjálfs. Af öllu sem skapað er hefur aðeins manningnum verið veitt svo dýrmæt gjöf, svo óförgengileg hylli.<sup>18</sup>

1. Fyllum í eyðurnar hér á eftir.
  - a. Guð kaus að miðla manningnum einstæðum auðkennum og hæfni til að \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
  - b. Yfir innsta veruleika \_\_\_\_\_ skapaðs hlutar úthellti Hann ljósi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ og gerði hann að viðtakanda dýrðar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
  - c. Í veruleika mannsins safnaði Hann saman geisladyrð \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ og gerði hann að spegli \_\_\_\_\_.
2. Svörum þessum spurningum:
  - a. Getur þú nefnt nokkrar af eigindum Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - b. Hvaða eigindir Guðs getur mannsálin enduspeglad? Nefndu nokkrar. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - c. Hvernig er hægt að birta þessar eigindir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - d. Hver er sú sérstaka hylli sem manningnum hefur verið veitt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hverjar af eftirfarandi setningum eru sannar?  
 Maðurinn er ekkert frábrugðinn öðru sem skapað er.  
 Hæfileikinn til að þekkja Guð og elska Hann er megintilgangur sköpunarverksins.  
 Sérhver skapaður hlutur birtir eina eigind Guðs.  
 Mannssálin getur endurspeglad allar eigindir Guðs.

## 14. KAFLI

Bahá'u'lláh segir okkur:

**„Þessir kraftar sem sól guðlegrar hylli og uppspretta himneskrar leiðsagnar hefur gætt**

veruleika mannsins eru þó duldir í eðli hans, eins og loginn í kertinu og ljósið í lampanum. Veraldlegar ástríður geta myrkvað ljóma þessara krafta líkt og rykið og sorinn á speglinum getur hulið ljós sólarinnar. Það kviknar ekki sjálfkrafa á kertinu eða lampanum og spegillinn getur aldrei hreinsað sjálfan sig af soranum. Þessvegna er auðsætt að lampinn mun ekki lýsa fyrr en eldur hefur verið kveiktur og ef spegillinn er ekki fægður getur hann aldrei birt ímynd sólarinnar né endurspeglað ljós hennar og dýrð.<sup>19</sup>

1. Hvað þýðir orðið „dulinn“? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hvaða kraftar dyljast í sál mannsins? Nefnum nokkra. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Yfir hvaða möguleikum býr lampinn? \_\_\_\_\_
4. Yfir hvaða möguleikum býr spegillinn? \_\_\_\_\_
5. Hvað þarf að gera til þess að lampinn lýsi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Hvað þarf að gera til þess að spegillinn endurspegli ljós? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Getur lampinn og spegillinn birt möguleikana sem í þeim býr af eigin rammleik? \_\_\_\_\_
8. Hvernig getum við tengt þessi tvö dæmi ástandi mannsálarinnar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Hver getur fengið mannsálina til að birta möguleikana sem í henni býr? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 15. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

„Dyrnar að þekkingu á Hinum aldna hafa ætíð verið og verða ætíð luktar sjónum manna. Mannlegur skilningur mun aldrei fá aðgang að heilagri hirð Hans. Sem tákn um miskunn sína og staðfestingu á gæsku sinni hefur Hann opinberað mönnum sólir himneskrar leiðsagnar sinnar, tákn guðdómlegrar einingar sinnar, og fyrirskipað að þekking á þessum helguðu verum jafngildi þekkingu á Hans eigin sjálfi. Hver sem þekkir þá hefur þekkt Guð. Hver sem hlýðir kalli þeirra hefur hlýtt á rödd Guðs og hver sem vitnar um sannleika opinberunar þeirra hefur vitnað um sannleika Guðs sjálfs. Hver sem snýr við þeim baki hefur snúið baki við Guði og hver sem ekki trúir á þá hefur ekki trúað á Guð. Sérhver þeirra er vegur Guðs, sem tengir þessa veröld ríkjunum hið efra, og gunnfáni sannleika Hans sem blaktir yfir öllum í ríkjum jarðar og himins. Þeir eru opinberendur Guðs meðal manna, vitnisburður um sannleika Hans og tákn dýrðar Hans.“<sup>20</sup>

1. Svörum eftirfarandi spurningum með ofangreint í huga:

- a. Getum við fengið beina og milliliðalausá þekkingu á Guði? \_\_\_\_\_
- b. Hvernig getum við þá þekkt Guð? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c. Getum við nefnt nokkrar sólar guðlegrar leiðsagnar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- d. Hvaða rödd hafa þeir heyrt sem hlusta á opinberendur Guðs? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- e. Við hverjum snúum við baki ef við virðum ákall opinberenda Guðs að vettugi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Ljúkum við eftirfarandi setningar:

- a. Dyrnar að þekkingu á Hinum aldna hafa ætíð verið og verða ætíð \_\_\_\_\_
- b. Mannlegur skilningur mun aldrei fá aðgang að \_\_\_\_\_
- c. Guð hefur sent opinberendur sína sem tákni um \_\_\_\_\_ og staðfestingu á \_\_\_\_\_.
- d. Þekking á opinberendum Guðs jafngildir \_\_\_\_\_.
- e. Hver sem þekkt hefur þá hefur \_\_\_\_\_.
- f. Hver sem hlýðir kalli þeirra hefur \_\_\_\_\_.
- g. Sérhver þeirra er vegur Guðs sem \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar?

- \_\_\_ Við getum vaxið andlega af eigin rammleik og án hjálpar frá öðrum.
- \_\_\_ Guð hefur gefið okkur hugsun og það nægir til þess að við getum tekið framförum.
- \_\_\_ Við vöxum andlega með því að viðurkenna opinberanda Guðs og þurfum ekki að gera neitt meira.
- \_\_\_ Við getum vaxið andlega með því að viðurkenna opinberanda Guðs og reyna að lifa samkvæmt kenningum Hans.
- \_\_\_ Við getum þekkt Guð milliliðalaust.
- \_\_\_ Maðurinn getur orðið eins og Guð.
- \_\_\_ Guð er hafinn yfir mannlegan skilning.
- \_\_\_ Að hlusta á orð opinberanda Guðs jafngildir því að hlusta á rödd Guðs.

## 16. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

**„Spámenn og boðberar Guðs hafa verið sendir niður í þeim tilgangi einum að leiða mannkynið á hinn beina veg sannleikans. Tilgangurinn með opinberun þeirra er sá að uppfræða alla menn, svo að þeir megi á dauðastundinni stíga upp í fullkomnum hreinleika**

og heilagleika og í algjörri andlegri lausn, til hásetis hins hæsta.<sup>“21</sup>

Og á öðrum stað segir Hann:

„Maðurinn er hinn æðsti verndargripur. Skortur á réttri uppfræðslu hefur hinsvegar svipt hann því sem býr í eðli hans. Fyrir orð sem framgekk af munni Guðs var hann skapaður; með einu orði til viðbótar var hann leiddur að uppsprettu fræðslu sinnar; með enn einu orði var skjaldborg slegin um stöðu hans og forlög. Hin mikla verund segir: Lítið á manninn sem námu fulla af ómetanlegum gimsteinum. Aðeins uppfræðsla getur fengið hana til að opinbera fjársjóði sína og gert mannkyni kleift að njóta góðs af þeim. Ef nokkur maður hugleiddi það sem ritningarnar, sem sendar eru niður frá himni heilags vilja Guðs, hafa opinberað, viðurkenndi hann fúslega að markmið þeirra er að mennirnir skuli metnir sem ein sál svo að sérhvert hjarta megi verða innsiglað með orðunum „Ríkið mun heyra Guði" og ljós guðlegrar hylli, náðar og miskunnar megi umlykja allt mannkynið.“<sup>22</sup>

1. Í hvaða tilgangi voru spámenn og boðberar Guðs sendir niður? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Hver er tilgangurinn með opinberun þeirra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hvað þýðir orðið „verndargripur“? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Hver er afleiðingin af skorti á réttri uppfræðslu? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Hverju getur rétt uppfræðsla komið til leiðar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Hvaðan fáum við uppfræðslu okkar? \_\_\_\_\_
7. Hver eru forlög okkar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Hverjir eru nokkrir þeirra gimsteina sem uppfræðsla leiðir í ljós? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Hvað viðurkennum við fúslega þegar við hugleiðum helgiritin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 17. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

„Þú hefur einnig spurt mig um ástand sálarinnar eftir viðskilnaðinn við líkamann. Vit í sannleika að ef sál mannsins hefur gengið á vegum Guðs mun hún vissulega hverfa aftur til dýrðar Ástvinarins. Ég sver við réttlæti Guðs! Slík verður tignarstaða hennar að ekki nokkur penni getur lýst því né tunga fært í orð. Sú sál sem hefur verið trú málstað Guðs og staðið óbifanleg á vegi Hans mun eftir andlátið verða gædd slíkum mætti að allar veraldirnar sem Hinn almáttugi hefur skapað geta hagnast fyrir hennar tilstyrk.“<sup>23</sup>

1. Ljúkum við eftirfarandi setningar:

- a. Ef sál mannsins hefur gengið á vegum Guðs mun hún vissulega \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- b. Slík verður tignarstaða hennar að \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- c. Sú \_\_\_\_\_ sem hefur verið \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_ óbifanleg á \_\_\_\_\_ mun eftir \_\_\_\_\_ verða gædd slíkum \_\_\_\_\_ að allar veraldirnar sem hinn \_\_\_\_\_ hefur \_\_\_\_\_ geta \_\_\_\_\_ fyrir hennar tilstyrk.

## 18. KAFLI

Bahá'u'lláh segir okkur:

„Blessuð er sú sál, sem á stundu viðskilnaðar síns við líkamann, er helguð frá fánýtum hugarórum þjóða heimsins. Slík sál lifir og hrærist í samræmi við vilja skapara síns og gengur inn í hina alhæstu paradís. Meyjar himinsins, íbúar hinna upphöfnustu híbýla, munu hringsóla um hana og spámenn Guðs og Hans útvöldu munu leita félagsskapar hennar. Sú sál mun ræða við þá hindrunarlaust og skýra þeim frá því, sem hún var látin þola á vegi Guðs, Drottins allra veraldanna.“<sup>24</sup>

„Hann ætti að fyrirgefa hinum syndugu og fyrirlíta aldrei lága stöðu þeirra, því að enginn þekkir sín eigin endalok. Hversu oft hefur syndarinn á dauðastundinni náð taki á kjarna trúarinnar og drukkið af hinum ódauðlega drykk og tekið flugið til herskaranna á hæðum! Og hversu oft hefur ekki dyggur átrúandi á stundu uppstigningar sálar sinnar, ummyndast svo að hann hefur fallið niður í hinn neðsta eld!“<sup>25</sup>

1. Í hvaða ástandi ætti sál okkar að vera þegar hún skilst frá líkamanum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Nefnum dæmi um nokkra fánýta hugaróra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Hvert er ástand þeirrar sálar eftir dauðann sem er helguð frá fánýtum hugarórum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- 
- 
4. Hverjir eru félagar slíkrar sálar? \_\_\_\_\_
- 
5. Mun slík sál geta rætt við spámenn Guðs og Hans útvöldu? \_\_\_\_\_
- 
6. Vitum við fyrirfram hvenær og hvernig jarðnesku lífi okkar lýkur? \_\_\_\_\_
7. Hvað getum við gert núna til að öðlast það eilífa líf sem okkur er ætlað? \_\_\_\_\_
- 
- 

## 19. KAFLI

‘Abdu’l-Bahá útskýrir:

„Þar sem andi mannsins lifir að eilífu eftir að hann varpar af sér þessari dauðlegu umgjörð, er hann án efa, eins og allt sem skapað er, fær um að taka framförum og þessvegna getum við beðið fyrir því að sálir framliðinna taki framförum, að þeim sé fyrirgefið eða verði þiggjendur guðlegrar hylli, gjafa og náðar. Þessvegna er í bænnum Bahá’u’lláh beðið um fyrirgefningu Guðs og miskunn Hans með þeim sem hafa stigið upp til næsta heims. Líkt og mennirnir þurfa á Guði að halda í þessum heimi, þarfnast þeir Hans líka í hinum næsta. Mennirnir eru í stöðugri þörf og Guð er fullkomlega óháður þeim, hvort heldur er í þessum heimi eða í þeim sem kemur.“<sup>26</sup>

Hversvegna ættum við að biðja fyrir sálum framliðinna? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 20. KAFLI

‘Abdu’l-Bahá skrifar:

„Þegar sál mannsins hefur sig yfir þessa hverfulu öskustó og ris upp til ríkis Guðs falla af henni blæjurnar, sannleikurinn opinberast, allt sem áður var óþekkt verður skýrt og augljóst og dulin sannindi afhjúpast.

Hugleiðum að í heimi móðurlífsins var maðurinn blindur og heyrnarlaus, rúinn allri ytri skynjun. En þegar hann kom út úr þeim dimma heimi inn í veröld ljóssins, sáu augu hans, eyru hans heyrðu og tunga hans talaði. Það sama gerist þegar hann hverfur frá þessari

**dauðlegu veröld til ríkis Guðs. Þá fæðist hann í anda, augu skynjunar opnast, eyru sálarinnar heyra og öll sannindin sem áður voru honum ókunn verða skýr og augljós.“<sup>27</sup>**

1. Fyllum í eyðurnar hér á eftir.
  - a. Þegar sál mannsins yfirgefur þennan heim þá
    - \_\_\_\_\_ blæjurnar,
    - sannleikurinn \_\_\_\_\_,
    - allt sem áður var óþekkt \_\_\_\_\_,
    - og dulin sannindi \_\_\_\_\_.
  - b. Í heimi \_\_\_\_\_ var maðurinn \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_, rúinn \_\_\_\_\_.
  - c. Þegar við fæddumst í þessa veröld, \_\_\_\_\_ augu okkar, eyru okkar \_\_\_\_\_ og tunga okkar \_\_\_\_\_.
  - d. Það sama gerist þegar við komum til ríkis Guðs. Við munum \_\_\_\_\_ í \_\_\_\_\_.
  - e. Þá munu augu \_\_\_\_\_, eyru \_\_\_\_\_, og öll \_\_\_\_\_ sem áður voru ókunn verða \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_.
2. Hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar:
  - \_\_\_ Í heimi móðurlífsins vitum við hvað bíður okkar.
  - \_\_\_ Ástand okkar eftir dauðann er okkur dulið í þessu lífi.
  - \_\_\_ Eftir dauðann opnast okkur algjörlega ný tilverusvið.
  - \_\_\_ Þegar við deyjum endurfæðumst við í þennan heim.

## 21. KAFLI

Bahá'u'lláh segir:

**„Víkjum nú að spurningu þinni um hvort sálir mannanna haldi áfram að vera meðvitaðar um hver aðra eftir viðskilnað sinn við líkamann. Vita skalt þú, að sálir fylgjenda Bahá, sem gengið hafa inn og fengið staðfestu í hinni fagurrauðu örku, munu bindast böndum og hafa nán samskipti hver við aðra og verða svo nátengdar í lífi sínu, eftirsókn, áformum og athöfnum, að þær verða eins og ein sál. Þetta eru að sönnu þeir, sem eru velupplýstir, skarpskyggnir og gæddir skilningi. Þetta er fastráðið af Honum, sem er hinn alvitri og alvísi.**

**Fylgjendum Bahá, sem eru íbúar arkar Guðs, er hverjum og einum vel kunnugt um ástand og ásigkomulag hvers annars og þeir eru tengdir böndum innilegrar vináttu og samlyndis. Slíkt ástand hlýtur samt sem áður að vera háð trú þeirra og hegðun. Þeir sem eru sama stigs og sömu stöðu, eru sér fyllilega meðvitandi um hæfni hvers annars, lyndiseinkunn, afrek og verðleika. Þeim sem eru á lægra stigi er þó fyrirmunað að skilja til fulls eða meta verðleika þeirra, sem eru þeim ofar. Sérhver fær sinn skerf frá Drottni sínum. Sæll er sá sem beint hefur augliti sínu að Guði og verið staðfastur í ást Hans uns sál hans tekur flugið til Guðs, allsráðandi Drottins, hins máttugasta, þess sem ætíð fyrirgefur, hins almiskunnsama.”<sup>28</sup>**

1. Hvernig berum við kennsl á fólk sem við höfum þekkt hér í næsta heimi? \_\_\_\_\_

2. Hversu náið verður samband sálnanna í næsta heimi? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. Undir hverju er greinarmunur og auðkenni sálnanna kominn í næsta heimi? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. Fer einhver á mis við miskunn Guðs? \_\_\_\_\_

## 22. KAFLI

Bahá'u'lláh hvetur okkur með svofelldum orðum:

**„Ó þjónar Míni! Hryggist eigi, ef á þessum dögum og á þessu jarðneska sviði hafi hlutir, er ganga í gegn óskum yðar, verið ákvarðaðir og birtir af Guði, því að dagar sæluríks fagnaðar, himnesks unaðar, bíða yðar vissulega. Veraldir, sem eru heilagar og andlega dýrlegar, munu verða birtar augum yðar. Yður er fyrirhugað af Honum, í þessum heimi og þeim sem kemur, að öðlast hlutdeild í gæðum þeirra og taka þátt í fögnuði þeirra og fá skerf af endurnærandi náð þeirra. Til allra þeirra munuð þér án efa komast.”<sup>29</sup>**

1. Ákveðum hverjar af eftirfarandi fullyrðingum eru sannar:
- \_\_\_ Við ættum að hryggjast þegar hlutirnir ganga ekki eins og við viljum.
- \_\_\_ Allt er ákvarðað af Guði, hvort sem það er gott eða slæmt.
- \_\_\_ Dagar sæluríks fagnaðar bíða okkar allra.
- \_\_\_ Við munum sjá veraldir sem eru heilagar og andlega dýrlegar.
- \_\_\_ Okkur er fyrirhugað að fá hlutdeild í gæðum veralda sem eru heilagar og andlega dýrlegar, bæði í þessu lífi og því sem kemur.
2. Hversvegna ættum við ekki að hryggjast þegar hlutir gerast sem stríða gegn óskum okkar?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. Hvaða fyrirheit gefur Bahá'u'lláh okkur í þessari málsgrein? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 23. KAFLI

Í þessum bókarhluta höfum við velt fyrir okkur merkingu mannlífsins. Við höfum lært mikið um eðli sálarinnar, tilgang lífsins í þessum heimi, nauðsyn þess að þróa andlega eiginleika og fyrirheitid sem okkur er gefið um eilíft líf, dýrlegt og gleðríkt. Í öðrum hluta bókarinnar töluðum við um tvíþættan tilgang - að sinna andlegum og vitsmunalegum vexti okkar og stuðla að umbreytingu þjóðfélagsins. Hér gefst tækifæri til að fjalla meira um þetta viðfangsefni og hugleiða mikilvægi þess að sinna báðum þáttum þessa tilgangs í ljósi þeirrar sýnar sem við höfum fengið á þróun og þroska sálarinnar. Þegar þessi mál eru reifuð og hugleidd gætu umræður um þemun hér á eftir komið að gagni í hópnum þínum.

1. *Að þróa andlega eiginleika*
2. *Að hlýða lögum Guðs*
3. *Að leggja af mörkum til velferðar mannkynsins*
4. *Að sækja fram á þjónustubraut*

## TILVÍSANIR

1. Úr ávarpi ‘Abdu’l-Bahá 10. nóvember 1911, birt *Paris Talks: Addresses Given by ‘Abdu’l-Bahá in 1911* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2006, 2016 printing), no. 29.12–13, bls. 109.
2. Úr bréfi dagsettu 1. apríl 1946 skrifað fyrir hönd Shoghi Effendi, birt í *Lights of Guidance: A Bahá’í Reference File* (New Delhi: Bahá’í Publishing Trust, 1988, 2010 printing), no. 1820, bls. 537.
3. Úr bréfi dagsettu 28. júlí 2016 skrifað fyrir hönd Allsherjarhúss réttvísinnar.
4. ‘Abdu’l-Bahá, *Some Answered Questions* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2014, 2016 printing), no. 66.3, bls. 352–53.
5. Ibid., no. 38.5, bls. 220.
6. Úr ávarpi ‘Abdu’l-Bahá on 9. nóvember 1911, birt í *Paris Talks*, no. 28.16, bls. 104.
7. Úr bréfi dagsettu 31 desember 1937 skrifað fyrir hönd Shoghi Effendi, birt í *Lights of Guidance*, no. 680, bls. 204.
8. *Úrval úr ritum Bahá’u’lláh* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), LXXXII, par. 8, bls. 183.
9. ‘Abdu’l-Bahá, *Some Answered Questions*, no. 61.1–2, bls. 334.
10. *Úrval úr ritum Bahá’u’lláh*, LXXX, par. 2, bls. 174.
11. Ibid., LXXXI, par. 1, bls. 176.
12. Ibid., CLXV, par. 1–3, bls. 391–92.
13. Bahá’u’lláh, *Hulin orð*
14. From a talk given on 6 July 1912, birt í *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by ‘Abdu’l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2012), bls. 315–16. (authorized translation)
15. *Úrval úr ritum Bahá’u’lláh*, V, par. 4, bls. 8.
16. Ibid., LXXXII, par. 1, bls. 179–80.
17. Ibid., CLIII, par. 6, bls. 370–71.
18. Ibid., XXVII, par
19. Ibid., XXVII, par. 3, bls. 73
20. Ibid., XXI, par. 1, bls. 54–55.
21. Ibid., LXXXI, par. 1, bls. 177.
22. Ibid., CXXII, par. 1, bls. 293–94.
23. Ibid., LXXXII, par. 7, bls. 182.
24. Ibid., LXXXI, par. 1, bls. 176–77.
25. Ibid., CXXV, par. 3, bls. 300–1.
26. ‘Abdu’l-Bahá, *Some Answered Questions*, no. 62.3, bls. 340–41.
27. Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 149.3–4, bls. 246–47.
28. *Úrval úr ritum Bahá’u’lláh*, LXXXVI, par. 1–2, bls. 192–93.
29. Ibid., CLIII, par. 9, bls. 373