

# **1. SINNVANER**

## **VERS 1**

Karma betyr bare sinnsvaner

Karma betyr bare årsak og virkning

Årsaken og virkningene av sinnsvaner

Det er virkelig en lov om universets årsak og virkning

Ingen effekt skjer uten en årsak

Så det som skjer med meg nå er resultatene av

valg og handlinger

Som så blir vaner sinnsvaner

## **PRECHORUS**

JAH UP JAH DUK

selv gjør selv får

## **KOR**

Tankevaner

Årsak og virkning av sinnsvaner

Self make self gets

Det jeg lager får jeg tilbake igjen

Igjen og igjen

## **VERS 2**

Universets lover som beskriver årsaken og  
effekten av materialet

Styr også sinnets operasjoner

Nå ser de fleste ikke karmaen deres

De ser ikke årsaken og virkningen av deres tenkning  
og deres tilknytning til deres tenkning

Handlingene som dukker opp i livet mitt blir mitt liv

Bli formen og innholdet i livet mitt

Så vi får denne karmaen om og om igjen og om igjen

Og så fanger karma oss

og da blir det et fengsel

## **PRECHORUS**

JAH UP JAH DUK

selv gjør selv får

## **KOR**

Tankevaner

Årsak og virkning av sinnsvaner

Self make self gets

Det jeg lager får jeg tilbake igjen

Igjen og igjen

### **VERS 3**

Karma er en felle bare hvis vi sover

Når vi våkner ser vi årsaken og virkningen av tankene våre

Hvis vi ser karmaen vår, kan vi ta valg

Å ikke følge de tankene

Eller fortsett å følge disse tankene

Fordi de tankene blir til handlinger

Og så blir handlingene vår livskarma

Så det jeg lager får jeg

### **PRECHORUS**

JAH UP JAH DUK

selv gjør selv får

### **KOR**

Tankevaner

Årsak og virkning av sinnsvaner

Self make self gets

Det jeg lager får jeg tilbake igjen

Igjen og igjen

## **2. DRØMMER MED ÅPNE ØYNE**

### **INTRO**

En drøm er en tanke

En drøm er en tanke

### **VERS 1**

Drømmer er bare tanker, men du har øynene lukket

Så i vårt våkne liv drømmer vi også

Drømmer med vidåpne øyne

Din identitet er bare en idé

som du bærer rundt i hodet

I din tenkning

Men folk flest tror ikke på det

### **PRECHORUS**

De drømmer med vidåpne øyne

### **KOR**

Hva er jeg egentlig midt i denne tanketrafikken?

Hva er jeg i halvvåken tilstand?

Det jeg egentlig er, er ikke det jeg tror tror jeg er

Det er det jeg er. HA!

### **VERS 2**

Tenking kommer tenker går  
Men i hverdagen holder vi oss til tenkningen  
Vi stikker vi går inn og vi blir tenkende  
På samme måte som noen i en drøm  
Føler aldri en utenforstående til drømmen  
Drømmen er verden drømmen er fullført  
En tanke er det samme  
Drømmer er bare tanker

## **PRECHORUS**

Vi drømmer med vidåpne øyne

## **KOR**

Hva er jeg egentlig midt i denne tanketrafikken?  
Hva er jeg i halvvåken tilstand?  
Det jeg egentlig er, er ikke det jeg tror tror jeg er  
Det er det jeg er. HA!.

## **GÅ I STYKKER**

En drøm er en tanke  
En drøm er en tanke  
En drøm er en tanke

## **VERS 3**

Erfaringer basert på tenkning skaper separasjon

Atskilt fra andres virkelighet

Sann oppvåkning Når det skjer er det for alltid

Når du våkner vil du våkne for alltid

Oppvåkning er en pause, men det er et brudd inn i virkeligheten

Inn i dette helt ufødte nå

## **PRECHORUS**

Bare å se med vidåpne øyne

## **KOR**

Hva er jeg egentlig midt i denne tanketrafikken?

Hva er jeg i halvvåken tilstand?

Det jeg egentlig er, er ikke det jeg tror tror jeg er

Det er det jeg er. HA!

### **3. ER DETTE NORGE?**

#### **VERS 1**

vakkert klart øyeblikk

øyeblikket er uendelig

det er faktisk uendelig

Moment har ingen grenselinjer grenser til kanter

plass er alltid like lang

som betyr at den er uendelig

POP

#### **PRECHOR/ RECHOR 1**

Øyeblikk

Det er det samme alltid og overalt

Akkurat som noen av dere tror at dere er i land med

navnet kalt Hellas

Noen tror de er i et land som heter Norge

SPØR KATTEN OM DETTE ER NORGE

SPØR HUNDEN OM DET VIRKELIG ER HELLAS

#### **VERS 2**

alltid overalt øyeblikk

av hensyn til menneskelig atferd sier vi et øyeblikk

det er bare et konsept om tid

det er bare det mentale behovet for å beskrive en opplevelse

å containerisere den å INNEHOLDE DET  
slik at det kan absorberes i DETTE  
POP

## **PRECHOR/ RECHOR 2**

Øyeblikk

Det er det samme alltid og overalt

Akkurat som noen av dere tror at dere er i land med  
navnet kalt Hellas

Noen tror de er i et land som heter Norge

SPØR KATTEN OM DETTE ER NORGE

SPØR HUNDEN OM DET VIRKELIG ER HELLAS

## **GÅ I STYKKER**

Uendelig hund er uendelig katt

det er ikke noe land utenfor nå

Er dette Norge?

## **VERS 3**

uendelig stort øyeblikk

ett øyeblikk er ikke lenger enn et annet

det er samme øyeblikk, det er samme øyeblikk

uendelig tid uendelig plass betyr øyeblikk

det er den samme store plassen



som betyr at den er uendelig

POP

### **PRECHORUS/ RECHOR 3**

Øyeblikk

Det er det samme alltid og overalt

Akkurat som noen av dere tror at dere er i land med  
navnet kalt Hellas

Noen tror de er i et land som heter Norge

SPØR KATTEN OM DETTE ER NORGE

SPØR HUNDEN OM DET VIRKELIG ER HELLAS

SPØR KATTEN OM DETTE ER NORGE

SPØR HUNDEN OM DET VIRKELIG ER HELLAS osv.....

## **4. DENNE UENDELIGHETEN AV NÅ**

### **VERS 1**

det tenkende sinnet

knyting / sammentrekning / støy

Dette er aktiviteten til det tenkende sinnet

Det tenkende sinnet

Vi kniper, kniper, trekker seg sammen

Rundt noen problemer, noen problemer, noen lidelser

Noen rester, noen minner, noen planer, noen frykt

At vi godtok som - eh -

som lyden av fuglene utenfor

Det er bare der

Fordi vi ikke engang skjønner at vi gjør det lenger

Det er bare slik vi lever

men jeg vil ikke leve slik

### **KOR 1**

Se på det

Se på denne usedvanlig vakre muligheten vi har

Bare Å VÆRE

Frigjøring akkurat der du er

Det kan være akkurat det du er

dette er virkeligheten

Når du virkelig kommer tilbake til denne POP-en

Rom

Som har så mange muligheter

Klarhet og det er renhet og det er stabilitet i dette  
ubevegelighet i denne uendeligheten av NÅ!

## **VERS 2**

Vi kniper, kniper, trekker seg sammen

Men når **du** lar deg

Ha en større plass for unclenching

Den unclenching kan vare lenger

Så hvordan kan vi oppleve disse lengre frigjøringene?

Bare gå tilbake til dette vet ikke tankene

Bråk. At vi godtok som - eh -

som lyden av fuglene utenfor

Det er bare der

Fordi vi ikke engang skjønner at vi gjør det lenger

Det er bare slik vi lever

Men jeg vil ikke leve slik .

## **KOR 2**

Se på det

Se på denne usedvanlig vakre muligheten vi har

Bare Å VÆRE

Frigjøring akkurat der du er

Det kan være akkurat det du er  
dette er virkeligheten  
Når du virkelig kommer tilbake til denne POP-en  
Rom  
Som har så mange muligheter  
Klarhet og det er renhet og det er stabilitet i dette  
ubevegelighet i denne uendeligheten av NÅ!

### **KOR 3**

Se på det  
Se på denne usedvanlig vakre muligheten vi har  
Bare Å VÆRE  
Frigjøring akkurat der du er  
Det kan være akkurat det du er  
dette er virkeligheten  
Når du virkelig kommer tilbake til denne POP-en  
Rom  
Som har så mange muligheter  
Klarhet og det er renhet og det er stabilitet i dette  
ubevegelighet i denne uendeligheten av NÅ!

## 5. STOPP OG GÅ

Vi tror disse tingene av vane  
vi går inn i dem som en realitet  
og så blir de livet vårt  
en del av hjernen tror det er ekte  
da blir det det  
skaper stresshormoner  
og så forstørrer disse stresshormonene  
rundt og rundt og rundt og rundt  
det er denne fôringscyklusen og da blir det normalt  
og fenomener oppstår av tomhet  
fenomener forblir fenomener tilbake til tomhet  
gjennom øynene gjennom ørene gjennom nesen  
gjennom tungen gjennom kroppen sinn  
så blir det som oppstår og forsvinner  
det oppstår aldri det er ingenting som oppstår  
det er ingenting som gjenstår  
det er ingenting som forsvinner  
det er her friheten dukker opp  
frigjøring  
det er ikke noe i fremtiden  
det er akkurat nå i dette øyeblikket  
den tydelige POP

frigjør deg fra vanene

vi er skapninger av entropi og vi lever i dette verdensvesenet  
bombardert

i denne moderne verden hvor det er så mye

input input input input input input

det kommer stadig meldinger inn

og det er en stopp og gå stopp og gå stopp og gå

så vi lever alle i denne stop and go

tilbake til moment får vi hele livet tilbake

vi får livet tilbake

det som går opp her er bare teater

det er bare en film

hvor vi er direktør

øyeblikk sinn

øyeblikk

det er alltid det beste bildet ha ha

## **6. ASK TIL ASK**

### **INTRO**

Aske til aske støv til støv

Aske til aske støv til støv

### **VERS 1**

Vi kommer fra aske vi går tilbake til aske

Ser til en frelser som vil redde oss fra dette

forgjengelighet

Alle de som lever hardt og fester

Så boom vi tilbake til kunnskapen vi er støv

Det er ingen vei utenom

Innsikt i det faktum at dette ikke gjenstår

Er begynnelsen på praksis

### **PRECHORUS**

Aske til aske støv til støv

Aske til aske støv til støv

### **KOR**

Alt er forgjengelig

Alle betingede virkelighetsendringer

All betinget virkelighet er

Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig  
Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig

## **VERS 2**

Støv til støv alt er forgjengelig

Det er ikke det at alt liv lider

Vi ønsker forandring

Endring er ikke bra ikke dårlig

Det er i vår tilknytning til en virkelighet i endring

Det er der vi lider

Alt forandrer seg, og når det endrer seg, er vi  
lide

Alle ting er utilfredsstillende fordi det endrer seg

Det er forgjengelig

## **PRECHORUS**

Aske til aske støv til støv

Aske til aske støv til støv

## **KOR**

Alt er forgjengelig

Alle betingede virkelighetsendringer

All betinget virkelighet er

Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig



Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig

## **GÅ I STYKKER**

Et minne om forgjengelighet

Vi kommer fra aske vi går tilbake til aske

## **VERS 3**

Å endre virkeligheten er ikke noe problem

Det er ikke lidelse som kalles natur

Men når sinnet vårt fester seg til de gode tingene  
og de forandrer vi lider

Se på den tilstanden av forgjengelighet

Å snu utsikten og snu innsikten til dens dypeste  
stat

Hva ser dette? hva lider?

Hva er født? hva dør?

Sinnet blir aldri født, det dør aldri

Der er friheten

## **PRECHORUS**

Aske til aske støv til støv

Aske til aske støv til støv

## **KOR**

Alt er forgjengelig

Alle betingede virkelighetsendringer

All betinget virkelighet er

Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig

Forgjengelig forgjengelig forgjengelig forgjengelig

## 7. STØVTENKING

### VERS 1

*Kontinuerlig delvis oppmerksomhet*

*Kontinuerlig delvis oppmerksomhet*

Kontinuerlig delvis oppmerksomhet

Vi tror alle at det er virkeligheten

Det innspillet av tilfeldige dissosierte sensasjoner

At det på en eller annen måte er virkeligheten

Og du har hatt det mønsteret

Går av og på

Og du tror det er virkeligheten

*hva jeg skal gjøre denne helgen hvilken klubb skal jeg gå til på Ibiza Jeg har fire ting jeg må legge ut på Instagram hvorfor har jeg ikke nok likes for det siste innlegget vennen min er på Instagram og jeg delte det til min venn han liker ikke musikken min jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med den jobbsituasjonen....*

### KOR 1

Støvtenkning

Lyset går på

Støvtenkning

bevissthetens lys

Støvtenkning

Når det lyset går på ser du alt støvet

Støvtenkning

## **VERS 2**

Kontinuerlig delvis oppmerksomhet

Du ser det ikke med det blotte øye

Du ser det definitivt ikke da

Det er den herky jerky typen ting og det reaktive sinnet

Og synapsene skyter fortsatt

Og bare spretter over alt

*noen sa at jeg burde ansette en bildeperson når kan jeg være en influencer hvordan skal jeg få dette gjort vil jeg bli berømt en dag er det virkelig verdt det jeg må legge ut noe annet vennene mine innlegg har flere likes på hans ekskjæresten min hun ikke liker ikke tingene jeg har hvordan kan jeg gjøre noe for å imponere henne herregud hvorfor forventer hun det alltid av meg først.....*

## **KOR 2**

Støvtenkning

Lyset går på

Støvtenkning

bevissthetens lys

Støvtenkning

Når det lyset går på ser du alt støvet

Støvtenkning

## **KOR 3**

Støvtenkning

Lyset går på lyset av bevissthet

Støvtenkning

Støvtenkning

Når det lyset går på ser du alt støvet

Støvtenkning

## **8. DET FORMLØSE SPORET**

### **VERS 1**

Men virkeligheten har andre dimensjoner  
Det er ikke bare én enkelt enhetlig dimensjon  
Det er som en film  
Den har et visuelt spor og det har et lydspor  
og nivået av grunnleggende ønske  
Så det blir sett på som ett, men det er tre spor  
som er samtidige  
og likevel kan oppleves og undersøkes separat

### **PRECHOR/ RECHOR 1**

Men det er så stort at det er så stort  
denne enorme plassen som ikke kan beskrives  
det er det formløse  
nå begynner du å se det formløse sporet  
- *det formløse sporet*  
- *det formløse sporet*

### **VERS 2**

nevroner utvikles bare for å se ting som form  
det er en del av vår bevissthet som er helt  
programmert bare for form er alt form

det er en formverden som skjer  
formen det formløse  
og det riket av det magnetiske ønsket  
og så opplever vi ting  
på nivå med det formløse  
og det formløse er nirvana

## **PRECHOR/ RECHOR 2**

Men det er så stort at det er så stort  
denne enorme plassen som ikke kan beskrives  
det er det formløse  
nå begynner du å se det formløse sporet  
- *det formløse sporet*  
- *det formløse sporet*  
,

## **GÅ I STYKKER**

Virkeligheten har forskjellige dimensjoner  
Som er samtidige  
kan likevel sees på som en enkelt enhetlig film

## **PRECHORUS/ RECHOR 3**

Men det er så stort at det er så stort  
denne enorme plassen som ikke kan beskrives  
det er det formløse

nå begynner du å se det formløse sporet

- *det formløse sporet*

- *det formløse sporet*



## 9. AKKURAT HER AKKURAT NÅ

Den har ikke noe navn ingen form  
En sky av uvitende

Verden er illusjon  
Bare det sanne jeget er ekte  
Verden er det sanne selvet

Vi lever i denne verden veldig kaotisk  
Mange ting kommer kommer kommer går  
Endrer endrer endrer endrer  
skifter uten stopp  
Så mye kaos så mange skygger  
Fordi alt er skapt av sinnet alene

Hver dag sier vi jeg  
Ill mitt mitt mitt meg meg meg  
Hundrevis av ganger hver dag  
Tusenvis av ganger  
Ill mitt mitt mitt meg meg meg  
Denne kroppen vises og forsvinner vises og  
forsvinner vises og forsvinner  
Ill mitt mitt mitt meg meg meg

Fordi alt er skapt av sinnet alene

Det er én ting som aldri dukker opp  
og forsvinner aldri

Den kommer aldri den går aldri

Den blir aldri født, den dør aldri

Så hva er denne greia?

Akkurat her akkurat nå

Selve kilden til bevissthet

Akkurat her akkurat nå

Så vi snur snu snu utsikten

Snus utsikten rundt

Følger ikke tankene våre

Ser på pusten

Akkurat her akkurat nå

Det punktet før du tenker

Akkurat her akkurat nå

Selve kilden til bevissthet

Akkurat her akkurat nå

Så når en tanke dukker opp, la den være i fred

Ser på pusten bevisst på pusten

Holder oss i dette øyeblikket

Da vet dette ikke tankene

Blir større større større større

Akkurat her akkurat nå

Da er hvert øyeblikk bare dette vet ikke sinn-øyeblikket

Akkurat her akkurat nå

Akkurat her akkurat nå

Akkurat her akkurat nå

Akkurat her akkurat nå

Akkurat her akkurat nå

## **10. BARE ET EKKO**

### **VERS 1**

Tenkningen dukker opp og vender tilbake til tomheten

Det gjør den hele tiden

Som bølger som reiser seg på havet

Disse bølgene stiger opp og de trekker seg tilbake

Og de dukker opp og de forsvinner og det er ingen ende

Å tenke er ikke annerledes enn det

Å tenke er bare det som oppstår fra tomhet

Oppstår fra ren bevissthet denne bølgen

Den gjennomgår sin forandring og den vender tilbake til tomheten

### **KOR**

Tenking dukker opp og forsvinner

Hver eneste tanke er bare sånn

Det er bare et ekko det er et ekko

det er bare annnnnnnn ekko

Det ser ut til at rester forsvinner

Det er et ekko det er bare et ekko

### **VERS 2**

Det er bare ekkoene av frø

Plantet ved å gå inn i de tankene hele tiden

Når jeg går inn i dem, planter jeg vesens frø  
tiltrukket av dem i fremtiden

Så vi går inn i disse tankene når de dukker opp og  
bli tanken

Så begynner det å betinge hvor neste tanke  
kommer og neste tanke

Og det begynner å utvikle et mønster vi alle lever  
under disse sterke mønstrene

## **KOR 2**

Tenking dukker opp og forsvinner

Hver eneste tanke er bare sånn

Det er bare et ekko det er et ekko

det er bare annnnnnnn ekko

Det ser bare ut til at rester forsvinner

Det er et ekko det er bare et ekko

## **GÅ I STYKKER**

Å tenke er bare det som oppstår fra tomhet

Oppstår fra ren bevissthet

## **VERS 3**

Behandle tankene dine på samme måte som du behandler lyd

Hva hører det? hva er det som opplever det?

Bare se det som oppstår og faller

Hva er dette vitnet som legger merke til denne lyden?

Gi det navn eller liker det eller misliker det?

Snu tilbake hva er vitnet?

Hva er det som oppfatter det?

Og så når du virkelig ser POP-plass åpner seg

Og i det rommet er det frihet

### **KOR 3**

Tenking dukker opp og forsvinner

Hver eneste tanke er bare sånn

Det er bare et ekko det er et ekko

det er bare annnnnnnn ekko

Det ser ut til at rester forsvinner

Det er et ekko det er bare et ekko

## **11. HOLD OSS I Øyeblikket**

### **PRE VERS**

Hold oss i øyeblikket

Hold oss i øyeblikket

Hold oss i øyeblikket

Hold oss i øyeblikket

Hold oss i øyeblikket

### **VERS 1**

Zen-meditasjon betyr tilbake til dette øyeblikket

Det betyr å realisere dette uendelige nå

Det er ikke å se lys og stjerner - salige visjoner

Å våkne betyr bare å vende tilbake til dette øyeblikket

Oppfatter å realisere dette øyeblikket

Uendelig i tid og rom

### **KOR**

Vi har våre ører våre øyne vår nese

Vår tenkning kommer og går kommer og går kommer

og går men våre ører våre øyne vår nese

Kan holde oss i øyeblikket

Vi har denne rytmen denne tonen denne flyten

Der tenkning kommer og går kommer og går

kommer og går

Men ordene og rytmen og tonen kan

Hold oss i øyeblikket

### **VERS 2**

Så mye er gjennom øynene at vi tilbringer hele dagen der  
Halv drømmedag drømmer  
Grensen mellom våken og søvn er ikke klar  
Fordi du trodde at ting ikke ble registrert  
din bevissthet  
Øynene dine behandlet lysbehandlingsbilde  
behandlingsavstand  
Men når du tenker mister du øynene

### **KOR**

Vi har våre ører våre øyne vår nese  
Vår tenkning kommer og går kommer og går kommer  
og går men våre ører våre øyne vår nese  
Kan holde oss i øyeblikket  
Vi har denne rytmen denne tonen denne flyten  
Der tenkning kommer og går kommer og går  
kommer og går  
Men ordene og rytmen og tonen kan  
Hold oss i øyeblikket

### **GÅ I STYKKER**

Hold oss i øyeblikket

### **VERS 3**

Jeg trodde min tanke var livet  
Jeg skjønnte ikke at det bare er en fenomenal bortgang  
som vind eller skygger eller lyd  
Vi er i denne kinoen vi tenker



Og det blir vår virkelighet  
Når du tenker at du mister ørene mister du  
øyne mister du nesen  
Å våkne betyr å vende tilbake til dette øyeblikket

## **KOR**

Vi har våre ører våre øyne vår nese  
Vår tenkning kommer og går kommer og går kommer og går  
men våre ører våre øyne vår nese  
Kan holde oss i øyeblikket  
Vi har denne rytmen denne tonen denne flyten  
Der tenkning kommer og går, kommer og går kommer og går  
Men ordene og rytmen og tonen kan  
Hold oss i øyeblikket kan

Hold oss i øyeblikket	<i>Øynene er åpne</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Ørene åpne</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>nesen åpen</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Tongue er åpen</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Body er åpen</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Mind er åpent</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Øynene er åpne</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>Ørene er åpne</i>
Hold oss i øyeblikket	<i>nesen åpen</i>

## 12. BEIN AV ROM

Blomster om våren

Om sommeren, kjølig bris

Blader om høsten

Om vinteren, ren snø

Kaster verden meg?

Kaster jeg verden?

Jeg bryr meg ikke om noe

Hvite skyer svever på himmelen

Klart vann renner nedover fjellet

Vinden gjennom pagoden

Jeg overgir hele livet mitt til dem.