

The page features a soft, warm background with a light yellow and orange gradient. In the corners, there are large, detailed pink lotus flowers with delicate petals and a shimmering effect. The word "Automatisme" is written in a large, elegant, golden-brown cursive font in the center of the page.

# Automatisme

Kære venner,

Babuji inspirerer os, gennem sine "messages" (meddelelserne fra bøgerne "Whispers from the Brighter World"), til at skabe *automatisme* i vores praksis. Grundlæggende set inviterer han os til at normalisere og lette vores sadhana ved at praktisere på samme tid her dag. En reguleret tidsplan for dagen, inklusive vores måltider og søvn, er også gavnligt for helbredet. Ved at udføre alle dagens aktiviteter på et fast tidspunkt, bliver det naturligt og automatisk at udføre aktiviteten på denne tid, og sådan etableres der et biologisk ur i vores system. Dette er en simpel kendsgerning.

## Det første skridt

Når du udfører en aktivitet med regelmæssighed, bliver dit system klar til det. Dit sind er forberedt på det. Når du mediterer med regelmæssighed, vil du ikke kæmpe så meget. Ved at fremelske en vane med at meditere hver morgen på

samme tid, glider du automatisk ind i den meditative tilstand, det kræver ikke en stor indsats. Og hvis du endda kan fuldføre din meditation før daggry, jævnfør Babuji's Maxim One, vil du finde processen endnu mere naturlig.

Faktisk er dette proceduremæssige spørgsmål om regelmæssig timing kun det første skridt; det kommer ikke engang i nærheden af hvad Babuji Maharaj virkelig mener med automatisme. Og alligevel kræver det, for mange af os, en forklaring bare at acceptere dette første skridt, da ordet 'automatisme' ofte misforstås. Automatisk handling betyder ikke at man er en automat, eller en robot, det betyder ikke en mekanisk eller livløs handling. Tværtimod. Hellere end begrænset frihed, forbereder det os faktisk på større og større frihed. Et eksempel kan være hvis du observerer hvordan naturen fungerer. Så vil du snart opdage at naturens bevægelser er automatiske. En sky vælger ikke om den vil give regn eller tilbageholde den. I naturen er der intet valg. Alt foregår kun på den mest naturlige måde.

Det samme er også gældende for vores aktiviteter. Et ekstremt eksempel er en astronaut, hvor der kræves ekstrem automatisme i vaner og handlinger for at nyde friheden til at rejse i det ydre rum. Langt flere af os kan forholde sig til behovet for automatisering når vi kører bil. Uden praksis og øvelse ville vi finde det meget vanskeligt at multitaske – styre, bruge speeder og bremsepedal, bruge koblingen mens du skifter gear, se fremad, i sidespejle og bakspejl, bruge blinklyset, navigere og samtidig måske føre en samtale eller lytte til musik eller en podcast. For frit at kunne køre hvor vi måtte ønske, er vi helt afhængige af automatisme.

## At opnå ubesværet-hed kræver en stor indsats (meget besvær)

Vi kan også bringe denne 'no-mind' tilstand op på et meget højere niveau af perfektion, som det så smukt og enkelt bliver gjort af Patanjali i hans definitionen af Yoga i indledningen til hans bog Yoga Sutras

### 1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

*Yogaścittavrttinirodha*

*Yoga er den tilstand af væren, hvor bevægelsen af sindets strøm  
.af tankebaserede valg langsomt sænkes og endelig stopper.*

Den ideelle tilstand af perfektion kræver ingen bevidst korrigerende input. Jo flere mentale input der er påkrævet, jo mindre perfekt er arbejdet. En stor fløjtenist kan spille mesterligt, selv når han lige er blevet vækket af søvne. Fløjtenisten er måske kun halvt vågen, hans sind fungerer muligvis ikke fuldt ud, men hvis du lægger en fløjte i hans hænder, vil hans luft strømme og hans fingre bevæge sig. Han kan muligvis ikke identificere, hvilket stykke han spiller, men at høre det er at være i nærvær af stor kunst. Hans musikudøvelse er blevet automatisk; den kræver ikke længere et mentalt valg.

Mens man er i en særlig tilstand, hvor der ikke er plads til tanker, forsvinder tænkningen.

Psykologien beskriver dette som en 'strømningstilstand' eller 'at være i zonen', en tilstand hvor ekspertten bliver så dybt optaget af sin ekspertise, at hans opfattelse af selvet opløses. Hvor befinder han sig? Han er blevet et med sit arbejde.

En basketballspiller har ofte ikke tid til at beregne, "Skal jeg tage dette skud eller tage det skud?" På det tidspunkt, de har valgt, er muligheden forpasset. Deres handlinger skal være refleksive og automatiske. Så hvordan når de til denne tilstand af automatisme? Her må man anerkende den indsats, de investerer i forberedelse for at kunne nå frem til denne tilstand. For at opnå det ubesværede kræves der en stor indsats. En fløjtespiller bruger mange års praksis, og må til

*Automatisk handling betyder ikke at man er en automat, eller en robot, det betyder ikke en mekanisk eller livløs handling. Tværtimod. Hellere end begrænset frihed, forbereder det os faktisk på større og større frihed. Et eksempel kan være hvis du observerer hvordan naturen fungerer. Så vil du snart opdage at naturens bevægelser er automatiske. En sky vælger ikke om den vil give regn eller tilbageholde den. I naturen er der intet valg. Alt foregår kun på den mest naturlige måde.*

tider kæmpe hårdt for at mestre alle aspekter af sin kunst. Basketballspilleren øver tusinder af skud, fra alle mulige vinkler, så hans handling bliver automatisk på det tidspunkt hvor det er nødvendigt.

## Mestring af bevidsthed

I spiritualitet er vores fokus på mestring af selve bevidstheden. Vi kan forestille os et spektrum af bevidsthed som en regnbue, hvor hver særskilt farve repræsenterer en individuel bevidstheds-frekvens. Integrering af den spirituelle praksis i vores materielle liv er designet til at hjælpe os med at nå et stade, hvor vi kan få tilgang til enhver frekvens af bevidsthed automatisk alt efter det aktuelle behov. Babuji eksemplificerede dette igen og igen. I det ene øjeblik kunne han være tabt i glemsel, identificeret med centret. Et kort øjeblik senere kunne man se ham underholde abhyasier på en meget livlig måde. Hans bevidstheds-frekvens tilpassede sig konstant til det som hans arbejde krævede. Vi kan kun ane hvordan han må have interageret med sine yngre og ældre kolleger på kontoret. Alt dette skete automatisk. Sådan var hans naturlighed.

For at kunne bevæge sig automatisk til en bestemt bevidsthedsfrekvens, må vi allerede have mestret denne. Medmindre og indtil vi har opnået en bestemt bevidsthedsfrekvens og transcenderet den, kan vi ikke fremkalde den igen på kommando. Som en basketballspiller, der må øve hvert skud for at anvende det rigtige skud på det rigtige tidspunkt, må vi også kunne mestre ethvert niveau af bevidsthed, hvis vi vil indstille os selv til den påkrævede frekvens.

At kunne spring til en bestemt frekvens sker ikke bare ved at ønske eller bede om det. Igen og igen vender vi tilbage til det meget vigtige aspekt ved praksis og træning. Uden praksis kan vi ikke skabe en refleksiv handling som at cykle eller spille fodbold eller beherske et musikinstrument. At øve og praktisere er nøglen. Hvad er praksis? Det er at gøre en indsats (have besvær) for at kunne være ubesværet.

## Besvær, ubesvær og "handle-skab" (hvem er den der gør det)

Vores indsats for at mestre bevidstheden kan føre til en følelse af, at "jeg er den gør." Denne følelse, som er et biprodukt af indsatsen, er også den nøjagtige definition af ego. Vi kan se dette afspejles i etymologien i ahamkara, sanskritordet betyder 'ego'. Aham betyder 'jeg' og kara kommer af roden kr, der betyder 'at gøre'. I denne forstand betyder ahamkara bogstaveligt 'jeg [er] gøreren'. Ved at meditere med en indsats eller en anstrengelse, og med en tilhørende følelse af 'doer-ship' (handle-skab), styrker kun egoet. Hvilket er i direkte modstrid med formålet med meditation.

I praksis betyder automatisme bare at overføre dit "handle-skab" (det er mig der gør) eller dit ego. Hvordan er det muligt? Det vil ske, hvis du, i det omfang du er opmærksom på en bestemt handling føler, at det sker gennem et andet agentur end dig selv. (igennem en anden kraft end dig selv) (Vær opmærksom på, at (doer-ship) "handle-skab" kun er en følelse eller en holdning. At give afkald på det betyder ikke, at du bliver inaktiv.)

Vismænd har en tendens til at rose sakshi bhava, den vidnende tilstand, hvor vi ikke anser os selv for at være ophav til vores handlinger, men kun deres vidne. Lord Krishna, Sage Ashtavakra og Upanishaderne roste alle denne vidnende tilstand, som har været grundigt forklaret forskellige steder. Men at komme ind i vidnetilstanden er ikke let for de fleste mennesker. Et vidne er løsrevet og uberørt og forbliver uidentificeret med deres oplevelser og omgivelser. Kan du være løsrevet og uidentificeret i forhold til din egen familie? Derfor har

*Babuji forenklet tingene for os ved at tilbyde en enkel metode til at overkomme ulemperne ved doer-ship ("handle-skab"). I hans metode forbliver vi "gøreren" (den aktivt handlende), men vi dedikerer vores handlinger til Ham. Dermed indfører Babuji en uselvvisk motivation bag alle vores aktiviteter. Med denne nye holdning kan vi trygt gøre en indsats i vores åndelige liv og i det verdslige liv uden at skabe eksplosioner af ego. Dette er det effektive ved bhakti-tilgangen. Vi kender det også som Constant Remembrance (stadig ihukommelse).*

Babuji forenklet tingene for os ved at tilbyde en enkel metode til at overkomme ulemperne ved doer-ship ("handle-skab"). I hans metode forbliver vi "gøreren" (den aktivt handlende), men vi dedikerer vores handlinger til Ham. Dermed indfører Babuji en uselvisk motivation bag alle vores aktiviteter. Med denne nye holdning kan vi trygt gøre en indsats i vores åndelige liv og i det verdslige liv uden at skabe eksplosioner af ego. Dette er det effektive ved bhakti-tilgangen. Vi kender det også som Constant Remembrance (stadig ihukommelse).

## At arbejde med bevidsthedsfrekvenser

Når vi vil lære at mestre og integrere en bestemt frekvens af bevidsthed, hvilken tilgang har vi så brug for? Som regel vil vi anvende processen som er beskrevet af akronymet AEIOU (Acquiring the condition (opnå tilstanden), Enlivening the condition (oplive eller give liv til tilstanden), Imbibing the condition (opsuge tilstanden), becoming One with it (blive Ét med den, og endelig være United (forenet) med tilstanden). AEIOU er et vigtigt skridt til at absorbere enhver ny tilstand, så den er assimileret i underbevidstheden, hvilket tillader at automatisme kan forekomme. En anden vigtig indsats, vi gør, er vores regelmæssige daglige cleaning (renselse). Da alle andre bestræbelser kun gør livet mere komplekst uden bevidsthedens renhed.

Den måde, vi arbejder med enhver ny tilstand på, må være holistisk. Hvis vi ønsker det skal være dynamisk, må det udtrykkes på alle niveauer, inklusive på det fysiske niveau. At tilpasse vores fysiologi til den indre tilstand kan forbedre tilstanden. Som for eksempel, hvis du sænker dit åndedrætsmønster og lader det

*Hvis du sænker dit åndedrætsmønster og lader det matche din indre tilstand, så vil din indre tilstand blive intensiveret. Omvendt kan et anspændt vejrtrækningsmønster skabe en følelse af aggression, som derefter kompromitterer din indre tilstand.*

*Dette princip om at afstemme det ydre for at afstemme det indre kan anvendes på mange aspekter af livet. Hvad enten det er den måde du kommunikerer på, din holdning og tanker over for eksterne ting, din adfærd og handlinger, den måde du spiser på, den måde du sover på, hvordan du trækker vejret, eller hvordan du ser ud, de påvirker alle din indre tilstand og kan bidrage til dens forbedring.*

matche din indre tilstand, så vil din indre tilstand blive intensiveret. Omvendt kan et anspændt vejrtrækningsmønster skabe en følelse af aggression, som derefter kompromitterer din indre tilstand.

Babuji var bekendt med dette princip om at afstemme den indre tilstand ved at afstemme den ydre. For eksempel er det grundlaget for hans metode til at skabe kærlighed og længsel. Babuji erkendte, at vi husker den, vi elsker; han foreslog så, at vi kan vende denne proces om, for at skabe kærlighed til nogen ved at huske den person, vi ønsker at elske. I sit budskab (message) i Surat i 1982 foreslog han, at hvis ægte længsel ikke er til stede i en abhyasi, kan de selv skabe den ved blot at efterligne denne længselstilstand. Selvom den er kunstig i begyndelsen, så bliver den virkelig med tiden.

Dette princip om at afstemme det ydre for at afstemme det indre kan anvendes på mange aspekter af livet. Hvad enten det er den måde du kommunikerer på, din holdning og tanker over for eksterne ting, din adfærd og handlinger, den måde du spiser på, den måde du sover på, hvordan du trækker vejret, eller hvordan du ser ud, de påvirker alle din indre tilstand og kan bidrage til dens forbedring.

Da enhver ny tilstand er integreret i dit væsen, bliver din indsats stadig mere subtil. Over tid vil du, i stedet for for alt i verden at holde fast i tilstanden, vil du opdage, at du hele tiden bliver understøttet, og dine handlinger får givet en retning. Det lader til, at en højere kraft er "the doer" (den der gør det), snarere end dig selv. Når dette sker naturligt, kan du adoptere Babuji's metode til at identificere "den højere kraft" som din mester og tænke: "Han er "the doer" (den

der gør det).” Med denne holdning overfører du dit ”doer-ship” (handle-skab”), dit ego, til din mester og bliver blot et vidne til det højere arbejde, der udfolder sig. Dette er vidnetilstanden beskrevet af tidligere ”Elders” (Ældste). Følelsen af ”Jeg er ”the doer” (jeg er den der gør det) virker så langt væk nu. Ikke desto mindre er automatismen endnu ikke helt komplet.

## Den fineste manifestation af automatisering – *Turiyatit*

Til sidst forsvinder også vidnets identitet, og der er heller ingen ”doer” (ingen der gør det) - ikke engang Mesteren. Selvom der ikke er noget tilbage, fortsætter handlingerne dog automatisk. Denne tilstand kaldes turiyatit. En tilstand hvor du forbliver druknet, mens arbejdet flyder uhindret. Det dukker op igen og igen ved stadig højere frekvenser hver gang, efterhånden som du bevæger dig videre på din rejse.

Nogle er druknet i koppen  
Nogle er druknet i spanden  
Nogle er druknet i badekarret  
Nogle er druknet i dammen  
Nogle er druknet i floden  
Nogle er druknet i havet  
Nogle er druknet i oceanet

ed kærlighed og respekt

*Kamles*

I anledning af den 122. fødselsdag fejring af

*Babuji Maharaj*

D. 30. APRIL 2021

heartfulness  
purity weaves destiny