



# En løsning på LIVETS PROBLEMER

Kære venner,

Hovedformålet med yoga er forening med det ultimative, og vores udfordring er at integrere os fuldt ud med dette mål.

Vores kære bror, Dr. Ichak Adizes, som er en førende ekspert indenfor virksomhedsledelse, gør opmærksom på et simpelt forhold, der demonstrerer, hvordan integration med vores formål kan opnås. Selv om forholdet er beregnet til organisationer og virksomheder, er det dog lige så anvendeligt for os som abhyasier, der søger en vellykket afslutning på spiritualitetens vej.

Forholdet er som følger:

$$f \left\{ \begin{array}{c} \text{Indre "Integration"} \\ \text{Ydre "DISintegration"} \end{array} \right\}$$

Nævneren repræsenterer en organisations interne disintegration, dens friktion og dissonans. Tælleren udtrykker en organisations succes med at integrere med dens egentlige formål eller mål. Succes er omvendt proportional med graden af intern disintegration.

Et simpelt eksempel: et køretøjs motor genererer 100 hestekræfter (hk) til hjulene, men hvor meget af denne kraft når egentlig hjulene? Ikke det hele. Noget af det forbruges af friktion og transmissionstab. Kun den kraft, der er tilbage efter disse tab, er tilgængelig for hjulene. Hvis et køretøj er velholdt, går der mindre energi tabt, og dermed når mere kraft ud til hjulene og opfylder således bedre køretøjets formål.

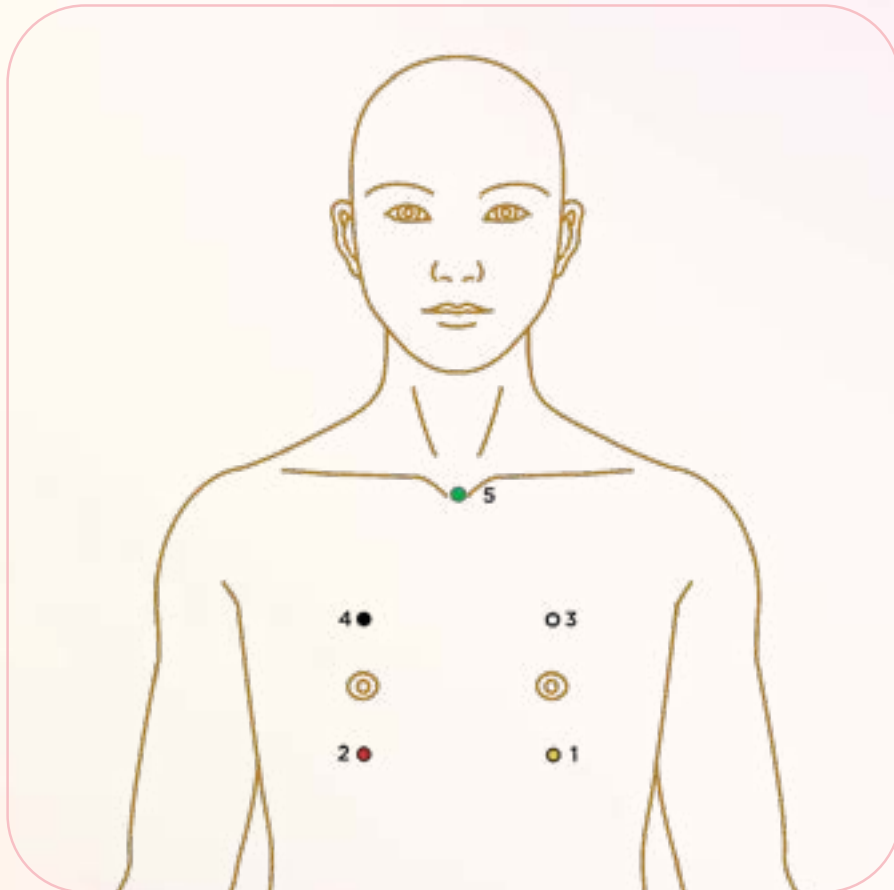
En organisations begrænsede energi flyder forudsigeligt. Den opbruges først og fremmest af dens egen interne disintegration - dens indre friktion og ineffektivitet. Jo mere energi, der skal anvendes til interne krav, des mindre energi er tilgængelig til brug for organisationens formål.

Det samme gælder for os som spirituelle aspiranter. Jo mere vi er involveret i vores egen indre kompleksitet, eller disintegration, jo mindre kan vi integreres med vores egentlige mål. Sahaj Marg tilbyder en løsning på dette problem. I Sahaj Marg-traditionen foretager vi en spirituel rejse, en indre yatra, hvor vi bevæger os gennem tretten *chakraer* forbundet med tre opstigende eksistensplaner, kaldet hjerteregionen (*Pinda Pradesh*), Sind-regionen og den Centrale region. Efterhånden som vi udvikler os gennem disse regioner finder vi inkrementel (gradvis stigende) integration, hvorimod hvis vi devolverer, er resultatet inkrementel disintegration.

*I Sahaj Marg-traditionen foretager vi en spirituel rejse, en indre yatra, hvor vi bevæger os gennem tretten chakraer forbundet med tre opstigende eksistensplaner, kaldet hjerteregionen (Pinda Pradesh), Sind-regionen og den Centrale region. Efterhånden som vi udvikler os gennem disse regioner finder vi inkrementel (gradvis stigende) integration, hvorimod hvis vi devolverer, er resultatet inkrementel disintegration.*

## Hjerteregeionens 5 C'er og 5 D'er

Hjerteregeionen består af fem chakraer placeret i brystet og halsen. Hvert af disse fem chakraer kan identificeres med tilstedeværelsen af en af pancha bhutaerne, de fem væsentlige elementer i naturen.



CHAKRA 1  
Jord (*prithvi*)



CHAKRA 2  
Rum (*akasha*)



CHAKRA 3  
Ild (*agni*)

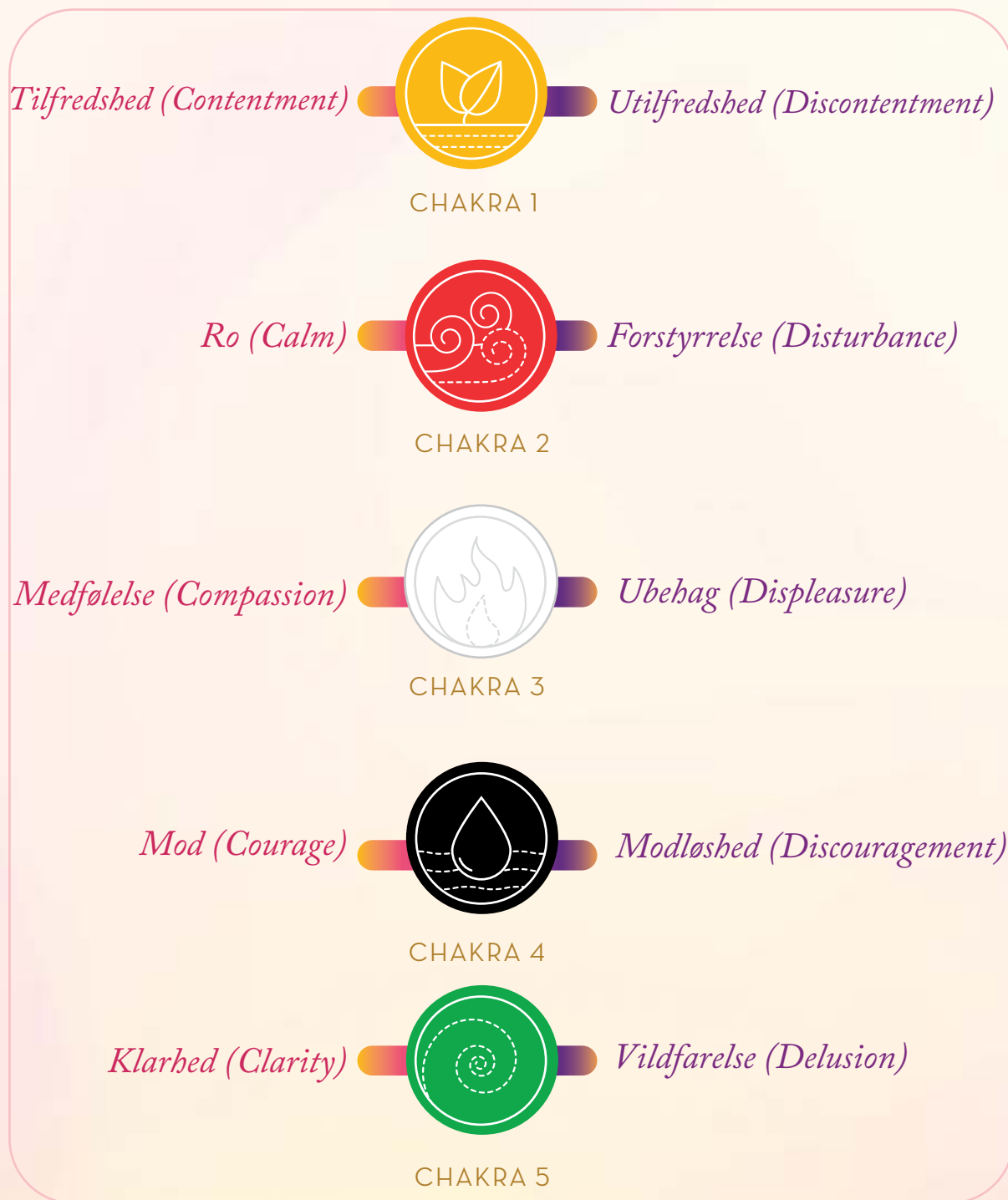


CHAKRA 4  
Vand (*jal*)



CHAKRA 5  
Luft (*vayu*)

Hvert chakra har også sit helt unikke par af modsatrettede kvaliteter, der opstår fra disse pancha bhutas.



Du bemærker måske, at de positive egenskaber alle starter med bogstavet C (på engelsk), og de negative egenskaber begynder alle med bogstavet D (på engelsk). Vi kan henvise til dem som “de fem C’er” og “de fem D’er.”

De fem C'er og fem D'er er ofte i en oscillationstilstand, svingende gentagne gange fra positiv til negativ og tilbage igen. Således forbliver vi i en tilstand af ustabilitet og disintegration. Vores tilstand er ofte en blanding af C'er og D'er. Der er måske tilfredshed på et niveau, selvom vi lider af forstyrrelser på et andet niveau. Faktisk kan vores indre forhold være fyldt med komplikationer.

Hvad er bestemmende for chakraernes funktion? Når der ikke er noget der forstyrrer, har chakraerne en naturlig tendens til integration. Det er kun tilstanden af disintegration der har flere årsager. Den vigtigste af disse årsager er tilstedeværelse af samskaras. Samskaras er indtryk af tidligere begivenheder, der ligger skjult i dybet af vores bevidsthed. Et indtryk rummer ikke kun den eksistentielle erindring af en tidligere begivenhed, men også de tilhørende følelser. Når der er noget i det pågældende øjeblik der ligner en tidligere begivenhed der er indprentet i os som en samskara, frigiver denne samskara den tilhørende følelse, der var til stede, da samskaraen oprindeligt blev dannet. Dette sker på et underbevidst niveau, uanset om vi bevidst kan huske den tidligere begivenhed eller ej. Vi overfører tidligere følelser på nuværende situationer, og de tidligere følelser hæmmer vores tænkning og får os til at misfortolke det nutidige øjeblik. Grundlæggende ansporer samskaraer os til at kunne lide eller ikke lide ting der sker i nuet baseret på ting, som vi har kunnet lide eller ikke kunnet lide i fortiden.

Desuden kan samskaraer være tamasiske, rajasiske eller sattviske. *Tam*, *Raj*, og *Sat* er de tre guna'er eller naturens egenskaber. Hvad er guna'er? Insentient (ubevidst) natur, *prakriti*, vibrerer ved visse frekvenser, der bærer bevidsthed og bestemmer dens udtryk. De tre primære af Naturens frekvenser er *tam*, *raj* og *sat*. Disse tre vibrationer ændrer bevidsthedens udtryk, hvilket får den til at blive tamasisk, rajasisk eller sattvisk. Pujya Lalaji Maharaj forklarer gunaernes indvirkning på bevidstheden:

*Grundlæggende ansporer samskaraer os til at kunne lide eller ikke lide ting der sker i nuet baseret på ting, som vi har kunnet lide eller ikke kunnet lide i fortiden.*

“*Tam* betragtes som uvidenhed, dovenskab, lediggang, grovhed, forvirring og så videre. Alle disse formidler følelsen af basen eller roden. *Raj* siges at være den midterste eller den centrale tilstand. Dens natur er kamp, omskiftelighed, tænkning og så videre. Den betegner altid det mellemste plan. *Sat* betyder glæde, velvære, højnelse, subtilitet, hellighed og storhed. Dette er toppen. Det er disse betydninger, der altid er enighed om.”

Vores tilbøjeligheder og modvilje mod de tre gunaer får os til at samle samskaras i overensstemmelse hermed, hvilket fører til udviklingen af tamasiske, rajasiske, og sattvitske tendenser. Når en samskara bliver aktiv, producerer den en vis grad af positive eller negative følelser i det felt, der er formet af hjertets chakraer. Som for eksempel, hvis et samskarisk ønske bliver opfyldt, vibrerer det første chakra med tilfredshed. Men hvis det ønske forbliver uopfyldt, vibrerer det samme chakra af utilfredshed. Og omvendt kan kontakt med en ting der skaber modvilje danne en vis form for utilfredshed.

Hvis et samskarisk ønske forbliver uopfyldt i nogen tid, vokser utilfredsheden. Til sidst kan det næste chakra også blive kompromitteret, og dets ro forvandles til forstyrrelse. Denne forstyrrelse kan yderligere udvikle sig til utilfredshed ved det tredje chakra og modløshed ved det fjerde chakra. Det næste skridt er, at tænkeprocessen bliver vildledt, hvilket markerer forstyrrelsen af det femte chakra, som så fører til en forkert forståelse.

De positive C'er og negative D'er tjener som feedback vedrørende vores succes med at nå et bestemt mål. Hvis det mål er samskarisk - et ønske eller en modvilje - oplever vi C'er eller D'er baseret på opnåelse eller ikke- opnåelse af dette ønske eller denne modvilje. I virkeligheden er samskaraer ligesom computervira: de inficerer chakrasystemet og får

*Hvad er guna'er? Insentient (ubevidst) natur, prakriti, vibrerer ved visse frekvenser, der bærer bevidsthed og bestemmer dens udtryk. De tre primære af Naturens frekvenser er tam, raj og sat. Disse tre vibrationer ændrer bevidsthedens udtryk, hvilket får den til at blive tamasisk, rajasisk eller sattvisk.*

*I virkelig opfyldelse glemmer man naturligvis alle ideer om opfyldelse og uopfyldelse og forbliver i stedet i en tilstand af lethed, hvori der kun er minimal oscillation mellem C'er og D'er (svingning mellem to poler).*

kontrol over dets operation. Når samskaras er i kontrol, stoler vi på en samskarisk opfyldelse for at opleve C-tilstande. Ellers forbliver vi i D-tilstanden, elendighed. Opfyldelse, som er afhængig af særlige omstændigheder, er midlertidig og uvirkelig. I virkelig opfyldelse glemmer man naturligvis alle ideer om opfyldelse og uopfyldelse og forbliver i stedet i en tilstand af lethed, hvori der kun er minimal oscillation mellem C'er og D'er (svingning mellem to poler). Det er faktisk en tilstand af balance, som den stadigt formindskede bue af et pendul, der gradvist kommer til at hvile i det midterste punkt af sin bane og hverken bevæger sig til den ene eller den anden side.

Vores kære Babuji beskrev denne balancetilstand med sætningen “dette og hint er forsvundet nu,” hvilket betyder, at man har overskredet svingningen af modsætninger - eller *dvandvas*. Når “dette og hint er forsvundet,” er svingningen mellem modsætninger så lille, at modsætningerne bliver næsten til ét og det samme. Tilstanden kaldes derfor *avyakta*, den “udifferentierede tilstand.” *Vyakta* betyder “udtrykt”, så *avyakta* betyder “uudtrykt.” At *dvandvaerne* eller modsætningerne forbliver uudtrykte, betyder ikke deres opløsning. *Dvandvaerne* eksisterer, men de forbliver *umanifesterede*. Dette betyder også, at de potentielt kan manifestere sig – og det gør de. De dukker op på overfladen på særlige tidspunkter, alt efter behov. En grund til deres manifestation er at vejlede os ved at udsende C'er og D'er for enten at opmuntre os, eller advare os.

Vibrationsmønstrene på de forskellige chakraer har særlige kendetegn. For eksempel når vi omgås vores børn eller ægtefælle eller en kollega. Det velvære og den ekstraordinære ro, vi finder ved at være sammen med vores børn er helt unik. Forestil dig et øjeblik, at din søn sidder på dit skød. Observer så dit hjertes indre vibrationsmønster. Selv når ens barn får et raserianfald over noget legetøj, eller senere bliver en oprørs teenager, i det øjeblik han kommer og sætter sig ved siden af dig, observer da dit hjertes vibrationsmønster. Lige meget hvor besværligt jeres forhold end kan være, så vil det at sidde stille sammen

*Når "dette og hint er forsvundet," er svingningen mellem modsætninger så lille, at modsætningerne bliver næsten til ét og det samme. Tilstanden kaldes derfor avyaktagati, den "udifferentierede tilstand." Vyakta betyder "udtrykt", så avyakta betyder "uudtrykt."*

med den anden ende med at skabe et specifikt vibrationsmønster på andet chakra, som er forbundet med atmaen, sjælen. Årsagen er først og fremmest, at det var vores kære sjæl, der fokuserede på os og valgte os som forældre. Længe før undfangelsen var der et vist niveau af resonans.

Til tider bliver dette bånd anstrengende, i en sådan grad at vi bliver ligeglade med forholdet, hvilket får os til at råbe: "Hvorfor denne møgunge!" Og dog, det samme bånd er i sidste ende glædeligt og indgyder fred. I begge scenarier har vibrationerne på det andet chakra utroligt meget at sige. Når vi føler vibrationer ved atma-chakraet og finder ro, kan vi udlede at der er en vis grad af *atmisk* resonans. På det tidspunkt vil der være lethed eller en følelse af blødhed ved dette chakra. Mens vi føler denne fred, og hvis vi mærker vibrationerne på det tredje chakra, og følelsen ikke er tung, men er som om den smelter væk, så kan vi yderligere have tillid til, at dette forhold vil være sjælfuldt. Yderligere bekræftelse er, at hjertet vil føle sig frit, byrdeløst, ekspansivt, let og glædeligt, hvilket sker, hver gang noget godt for vores udvikling skal ske. Det er derfor, vi føler en uovertruffen glæde ved at sidde ved siden af en stor personlighed, som vores mestre. Baseret på sådanne signaler kan vi roligt konkludere, at et forhold vil blomstre og bære frugt. I modsætning hertil, hvis der er tyngde på det tredje chakra og et vist niveau af tyngde på det første chakra, kan du vide med sikkerhed, at dette forhold ikke kommer til at fungere.

Før du træffer betydningsfulde beslutninger, kan du måske også føle det, som om hele dit system bliver knust mellem to kæmpe bjerge. Uanset hvad det er du vil opnå, så slip det, når du har sådan en følelse af at være pulveriseret. Endvidere, hvis din ro bliver forstyrret i en anden persons nærvær, og du føler tyngde på det andet chakra, vær da klar over at dette forhold bør undgås.

Både C'er og D'er bør tages i betragtning. "For eksempel kan mangel på mod der udgår fra det fjerde chakra være et vigtigt signal til at undgå en handling, du måske overvejer. Tænk, hvis du altid havde mod. Du kan spørge: mod til hvad? Hvad nytter det at have



mod til at gøre noget umoralsk, for eksempel? Nogle gange giver det femte chakra dig ingen klarhed. Du kan spørge dig selv: "Hvad planlægger jeg at bruge denne klarhed til?" Hvad er dit hjertes hensigter? Hvis du skal gøre noget galt med den klarhed, så gudskelov, at du ikke har den. it.

### Spillet om "Han og jeg" i Sinds Regionen

Mens hjerteregeionen indeholder fem dualiteter (en dualitet for hver af de fem chakraer), indeholder sindsregionen kun én: Han og jeg, hvilket betyder Herren og mig selv. Jo mere jeg er til stede, des mindre er Han til stede, og jo mindre jeg er til stede, jo mere er Han fremherskende. Lektionen i Sinds Regionen er at udslette dig selv og sikre, at kun Han regerer i dit liv. I et brev til en af sine abhyasier skrev Babuji: "Selv et minut tabt uden ihukommelse af Ham må angres." Dette minder om det jødiske begreb synd eller hata, som betyder at gå på afveje eller bevæge sig væk fra Kilden. Det er som at sætte din mobiltelefon på flytilstand: signalet er altid til stede, men du har blokeret dig selv fra at modtage det. På samme måde er det, vi kan kalde det guddommelige signal, altid tilgængeligt for os. Vi skal kun forblive modtagelige over for det. At angre øjeblikke af tabt ihukommelse behøver ikke betyde at falde i fortvivlelse eller skyldfølelse, eller at forblive skuffet. Omvendelse er, tillidsfuldt at beslutte sig for at vende tilbage til Kilden. Det er kærligheden, der baner vores vej.

På det fysiske plan manifesterer kærlighed sig gennem sanserne som kama, sanselighed. Ved at identificere os selv med tam, den materielle egenskab af skabelsen, søger vi opfyldelse på det niveau, hvilket er tamasisk. Fysiske fornøjelser kan aldrig tilfredsstillere hjertet. Faktisk efter opfyldelsen af kama, forårsager hjertets mangel på tilfredshed en større kløft mellem to enkeltpersoner, og dermed sætter også fortrydelse ind.

*Jo mere jeg er til stede, des mindre er Han til stede, og jo mindre jeg er til stede, jo mere er Han fremherskende. Lektionen i Sinds Regionen er at udslette dig selv og sikre, at kun Han regerer i dit liv.*

På det mentale plan manifesterer kærlighed sig som prema, følelsesmæssig kærlighed. Ved at identificere os selv med det rajasiske og meget foranderlige plan af sind og følelser, søger vi opfyldelse på det niveau. Rajasisk opfyldelse er dog altid undvigende på grund af dens iboende ustabilitet. På grund af den ustabilitet som skabes af raj, forbliver prem usikker, idet forholdet konstant vurderes, og man grubler over tidligere begivenheder og fremtidige muligheder. Opfyldelse i prema er aldrig sikker og involverer altid en vis grad af 'frem-og-tilbage'.

På det spirituelle plan kan kærligheden stige op mod *bhakti*, den højeste form for tilknytning til det guddommelige, på betingelse af at den hæver sig ud over enhver tilknytning til guddommelige egenskaber eller kvaliteter, hvilket kendes som satoguna. Herren Krishna har sagt, at *bhakti* er hinsides alle gunaer. Vi kan ikke nærme os Gud i den sande forstand, når vi forbliver beruset af forskellige egenskaber. Vi kan kun møde det formløse (*nirakar*) og attributløse (*nirguna*) hvis vi dropper tilknytningen til form og egenskaber. Hvis vi f.eks. nærmer os Gud med et ønske om at opnå sattviske egenskaber, herunder fred eller selv

*På det spirituelle plan kan kærligheden stige op mod bhakti, den højeste form for tilknytning til det guddommelige, på betingelse af at den hæver sig ud over enhver tilknytning til guddommelige egenskaber eller kvaliteter, hvilket kendes som satoguna. Herren Krishna har sagt, at bhakti er hinsides alle gunaer. Vi kan ikke nærme os Gud i den sande forstand*

brahmavidya (guddommelig viden), er vores forhold til det Ultimative derved blevet plettet. På grund af tilstedeværelsen af det enkelte ønske bliver forholdet transaktionsmæssigt. Hvis vi følger rådet fra Helgenen *Ashtavakra* og betragter ønsker som gift, vil vi indse, at selv en enkelt dråbe gift kan nedværdige det hellige forhold og bringe modningen af *bhakti* i fare. *Bhakti* påvirker guruens mentale livmoder, og hvis *bhakti* forbliver stabil gennem kærlighedsfyldte, ærbødige, taknemmelige møder, er en ny entitet – den åndelige enhed – født ind i den lysere verden (The Brighter World). Det er din egen entitet. Du kan ikke påtage dig andres, ligesom du ikke kan kopiere nogen andres *bhakti*. Alle kan og burde bestræbe sig på at udvikle sig for at få sådan en guddommelig entitet – din egen guddommelighed. Forudsætningen for, at Mesteren kan bevare en abhyasi i sin mentale livmoder, er for abhyasi'en at elske for kærlighedens skyld, at tilbede for tilbedelsens skyld

og at ære for ærbødighedens skyld – ikke af hensyn til et afkast på kærlighed, tilbedelse og ærbødighed. Der kan ikke være noget personligt ønske eller aspiration, ej heller noget håb eller krav af nogen art til forventet opfyldelse. En bhakta lever et liv i *saranagati*, en tilstand af ubekymret overgivelse hvori de vælger at forblive lykkeligt sårbare. I *saranagati* er kærligheden nærværende, men tanken om kærlighed er fraværende; ærbødighed er til stede, men ideen at ”jeg ærer” er fraværende; taknemmelighed er til stede, men tanken om, at ”jeg er taknemmelig” er opløst. Selv ideen om *saranagati* er fraværende, da det brutale ego er fuldstændigt afdæmpet.



*Bhakti påvirker guruens mentale livsmoder, og hvis bhakti forbliver stabil gennem kærlighedsfyldte, ærbødige, taknemmelige møder, er en ny entitet – den åndelige enhed – født ind i den lysere verden (The Brighter World).  
Det er din egen entitet.*

For at træet kan blive født, skal frøet forsvinde. For at den åndelige entitet kan blive født, skal “jeg´et” forsvinde. Så kan vi nærme os Babuji Maharaj tilstanden – subtil, ikke at påtvinge nogen noget, men tingene sker simpelthen omkring ham. Den tilstand af indre disintegration, som vi nogle gange finder inden i os selv skyldes den kompleksitet, der opstår fra samspillet mellem utallige samskaraer, som forplumrer vores perspektiv, de tre gunaer som farver vores natur, og de fem dualiteter, der er til stede i Pinda Pradesh. Der er et svar på denne kompleksitet. Det er den enkle dualitet af “Han og jeg.” Ved at opløse den lavere natur kommer Hans natur op til overfladen og dualiteten af “Han og jeg” bliver endelig til singulariteten af “Han.”

Som Pujya Lalaji Maharaj skrev: “Gud har skjult sig inde i dit hjerte og afsløret dig. Skjul nu dig selv og afslør Gud! Dette er ægte *sadhana*.”

With love and respect,

*Kamlesh*



*I anledning af 95 års fødselsdag d*

**PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ**

*23., 24. og 25. juli 2022*

**heartfulness**  
advancing in love

