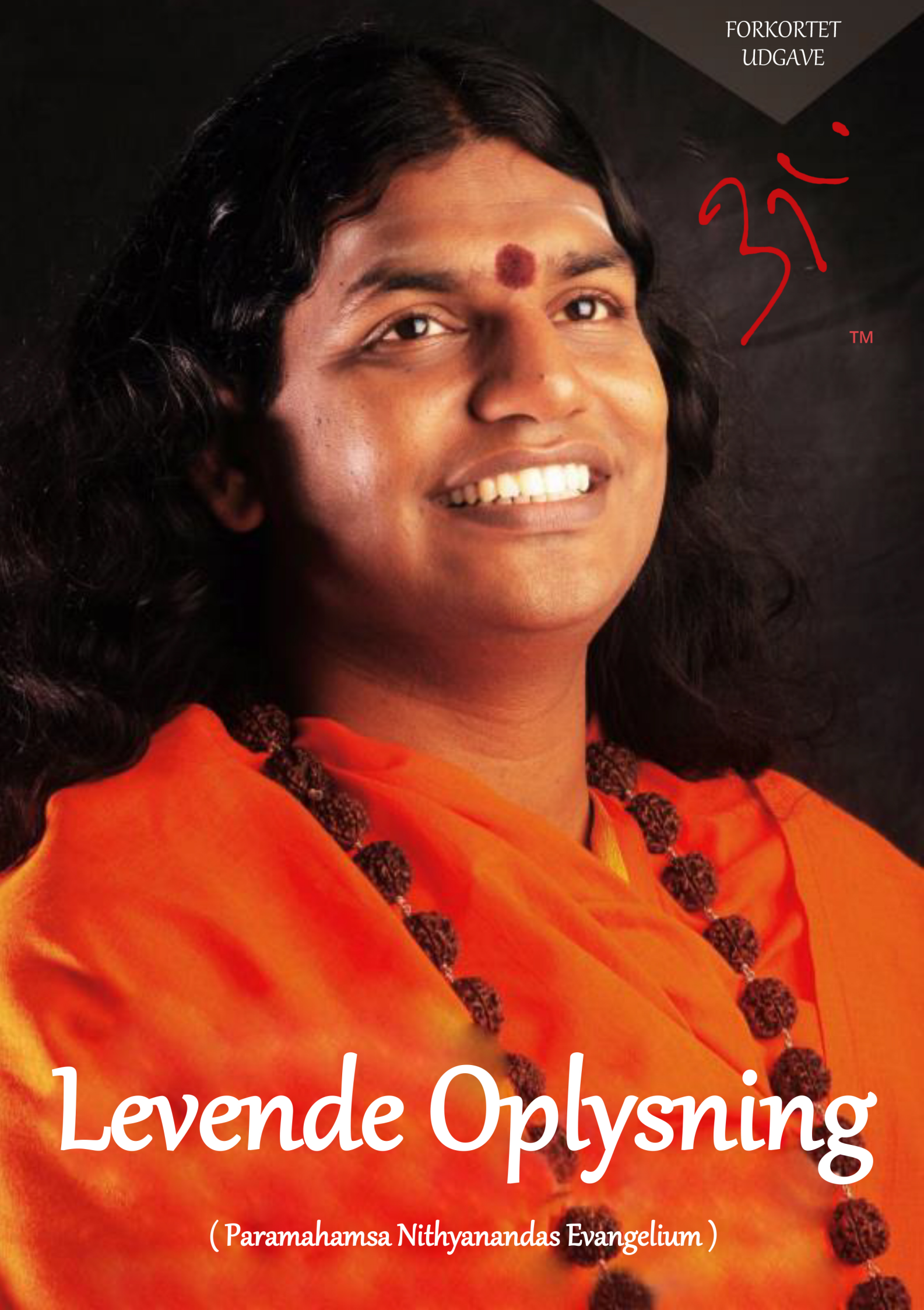
FORKORTET
UDGAVE



Levende Oplysning

(Paramahamsa Nithyanandas Evangelium)

Levende Oplysning

(Paramahamsa Nithyanandas Evangelium)

Paramahamsa Nithyananda

Foredrag holdt for Swamier og Ananda Samajier
fra Nithyananda ordenen over hele verden

UDGIVET AF LIFE BLISS FOUNDATION

Meditationsteknikkerne i denne bog bør kun praktiseres under direkte supervision af en uddannet lærer fra Life Bliss Foundation – Livslykke Fonden – og i samråd med din personlige læge for at afgøre, om du har fitness til at udøve disse teknikker. De skal ikke ses som et alternativ til lægelig undersøgelse, diagnose eller behandling. Hvis nogen vælger at prøve teknikkerne på egen hånd uden forudgående deltagelse i LBF's meditationskurser og uden direkte supervision af én af LBFs egne lærere, sker det 100% for egen regning og risiko; hverken forfatteren eller LBF skal kunne holdes ansvarlige for vedkommendes handlinger.

Udgivet af
Life Bliss Foundation

Copyright© 2009 (Levende Oplysnings år)

Første udgave: Marts, 2020

Levende Oplysning (forkortet udgave) er en

dansk oversættelse af "Living Enlightenment" (abridged edition)

af Paramahamsa Nithyananda

Alle rettigheder reserveres. Ingen del af denne publikation må reproduceres eller transmitteres på nogen måde eller under nogen former være sig elektronisk, mekanisk, ved fotokopiering, optagelse eller lignende, uden forudgående skriftlig tilladelse fra udgiveren. Hvis du alligevel bruger nogen form for information i denne bog til eget formål, så er hverken forfatteren eller forlaget ansvarlige for dine handlinger.

Alt overskud fra salget af denne bog går til støtte for velgørende formål.

Udgivet i Indien af Aditya Trykkeriet, Bangalore

Tel: +91 +80 26606776

Virkeliggørelsen af livets uendelige potentiale og oplevelsen af dets ultimative mangfoldighed er at være tilstede i nuet som det udfolder sig hvert øjeblik… At leve i det guddommelige rum er at leve det bedst mulige liv, er at yde den største service til samfundet og er at leve et Oplyst liv.

FORORD

Mange berømte intellektuelle folk – inklusive adskillige videnskabsmænd – har noteret sig, at der er sket en forhøjelse af den menneskelige bevidsthed i nyere tid. Om det så har noget at gøre med, at vi er kommet ind i Vandmandens tidsalder, som visse rockgrupper i sin tid påstod, eller måske handler om den – metaforiske - Verdens Ende teori, som den blev forudset af de gamle Mayaer, skal vi ikke komme nærmere ind på her.

Spørgsmålet, vi ønsker at stille er, hvordan definere bevidsthed? Som de sociale væsener vi er har vi hele livet igennem været guidet af moralske og lovmæssige regler og har udviklet den indre rettesnor for vores opførsel som vi kalder 'samvittighed'. Men samvittighed er IKKE bevidsthed.

Bevidsthed er at være opmærksom på, at livet har mere at byde på end blot de materielle fornøjelser. Bevidsthed er den der spænding indeni os, som fortæller os der er noget større, noget mægtigere, end vi umiddelbart kan se med det blotte øje. Den er den indre opmærksomheds ledestjerne som guider os til indsigten af, at vi er meget mere end vi går og tror.

Menneskelige væsener er meget mere end blot biologiske maskiner. Derfor vil selv den kraftigste computer aldrig nogensinde kunne erstatte mennesket. Den kan erstatte det menneskelige sind og fysiske krop, men ikke menneskets energi. Det er muligvis et faktum at vi nedstammer fra dyreverdenen. Men det er sandhed at vi kan komme videre.

Siden tidernes morgen har viise mennesker fra alle kulturer mediteret dybt over det enkle og dog så uhåndgribelige spørgsmål, 'hvad indeholder vi egentlig'. 'Hvem er jeg' har været mangen en vismands omkvæd. Mange fandt faktisk svaret. Deres svar var derfor baserede på egen personlig erfaring. Alle de store religioners hellige skrifter er udtryk for de viise mestres ønske om at dele deres indsigter med os. I deres levetid er mesteren selv udtryk for den oplevelse, som vi har mulighed for at dele.

Paramahamsa Nithyananda er en sådan oplevelse.

Denne bog er den første bog, som indeholder den samlede essens af Nithyanandas visdom. Nithyananda har talt i en række strukturerede programmer. Han har kommenteret de store skrifter som eksempelvis Bhagavad Gita og talt til større og mindre forsamlinger over de sidste fem år. Denne bog er essensen af disse belæringer.

Denne bog giver dig en forståelse af, hvorfor vi opfører os, som vi gør, og forklarer, hvordan vi kan ændre vores handlinger, så vi falder i hak med kosmos' synkroni. Meditationsteknikkerne som gives her i bogen hjælper dig til at opleve den synkronisering.

Forståelsen af– og oplevelsen af at være eet med energien udenfor os udvider vores bevidsthed. Vi indser, at vi er eet med alle de andre, hvor forskellige de end måtte være fra os i henseende til kulturbaggrund, race, sprog, religion eller stamme. Vi forstår, at vi alle er bølger i det samme kosmiske hav.

Den oplevelse er Levende Oplysning. Den oplevelse er Nithyananda.

Selvom kapitlerne er sat op i en vis orden, kan du roligt surfe frem og tilbage, som du har lyst. Alle kapitler er forbundne med samme røde tråd – den levende Oplysning. Men hvert kapitel udgør samtidig en individuel sti til oplevelsen og er ikke del af en gradvis udvikling. I denne bog er alle referencer til ikke-danske ord forklaret i en fodnote op til tre gange; de forekommer foruden i ordliste bagest i bogen.

Som du går dybere ind i oplevelsen, vil du måske opleve et behov for at tale med andre som arbejder med samme stof – så tag og besøg sektionen for Levende Oplysning på www.lifebliss.org. Du er også velkommen til at besøge et af de mange hundrede LifeBliss centre rundt om i verden for at udveksle erfaringer med andre, som allerede er på denne vej. Denne bog er en fantastisk rejse ind i Eksistentiel Sandhed og en gave fra en oplyst mester af vor tid.

-Nithyananda Publishers

INTRODUKTION

Hvis du er her, er det udtryk for, at Eksistensen vil have, du er her i netop den form. Du er ikke et tilfælde, du er en begivenhed. Du er et bevidst mirakel fra Eksistensens side. Tro ikke at det blot er positiv tænkning. Nej, det er den direkte og enkle Sandhed. Når du har tillid til den Sandhed, kan du begynde at opleve livet i sin fulde potens.

Forstå, Eksistensen forsøger at udtrykke sig gennem dig. I det øjeblik du giver din fulde tilladelse til det og stiller dig til rådighed, vil du begynde at realisere dit eget uendelige potentiale. Når Eksistensens fyldest begynder ske gennem dig, bliver du flydende energi , som er det jeg kalder Levende Oplysning. At leve Oplysningen er at leve med Eksistensens strømmende energi, i synkron samdrægtighed med dens mirakuløse hændelser.

Når du lever på den måde, vil du opdage, at der ikke er nogen personlige grænser, ingen følelsesmæssig bagage, intet, som holder dig tilbage i dit liv. Livet flyder konstant strømmende som en flod bærende med sig salighed og tilfredsstillelse hvert nu, hvert nyt øjeblik.

I denne bog kan du finde dybe sandheder og stærke teknikker til at hjælpe dig over dine personlige begrænsninger og til at løse følelsesmæssige konflikter. Du vil også støde på sandheder, som afmystificerer din relevans i det umådelige kosmos, så du kan begynde at bevæge dig i et højere bevidsthedsniveau.

Denne bog er til for enhver, som har ønsket om at leve et tilfredsstillende liv. Den afslører selvets hemmeligheder, Eksistensen og verden. Den er til for alle typer mennesker at kunne opleve det ultimative formål med at have opnået en menneskelig fødsel her på planeten Jorden. Dens formål er at give oplevelsen af:

Shakti, Energien til at forstå og ændre, hvad du end måtte have behov for at ændre i dit liv

Buddhi, Intelligensen til at forstå og acceptere, hvad end du ikke behøver ændre på i livet

Yukti, Klarheden til at forstå og fuldt indse, at hvor meget du end ændrer, så er alt, du ser og oplever som virkelighed, i sin natur blot en evigt foranderlig drøm

Bhakti, Hengivenheden, følelsen af dyb forbundethed til Det, som er Uforanderligt, Evigt og Ultimativt, og

Mukti, den ultimative Befrielse ind i Levende Oplysning, når ovenstående fire elementer er fuldt integrerede

-Paramahamsa Nithyananda

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD **5**

INTRODUKTION **7**

INDHOLDSFORTEGNELSE **9**

I. DU ER DINE FØLELSER **23**

Flyd Med Kærligheden **24**

Hvad er Kærlighed? 24

Kærlighed Kan Ikke Fremstilles 26

Kærlighed Gør Modig 26

Vær Åben – Ikke Filosoferende! 27

Ego Skaber Afstand – Kærligheden Forbinder 29

Vær en Elsker i Hvert Øjeblik 31

Elsk Dig Selv Først 32

Elsk Eksistensen – og Føl Den Elske Dig 33

Kærlighed og Respekt er To Forskellige Ting 34

Kærlighed er Alle Religioners Grundlag 35

Tre Typer Kærlighed og Deres Integration 37

Træd Frem i Ubegrundet Kærlighed 37

Kærlighed, Had og Opmærksomheds-behov 39

Elsk og Sæt Fri, Vær Ikke Besidderisk 41

Kærlighed i Forhold 43

Meditation – Føl Kærligheden Flyde Over i Dig 46

Ingen Grund til Bekymring **47**

Hvad er Bekymring ? 47

Hvordan Slår Bekymring Rødder? 48

Oplev Virkeligheden – Som Den ER – og Kom Videre 49
Bekymring – Et Nedarvet Onde 53
Opmærksomhed – Den Godartede Virus! 55
Lad Inspiration Motivere Dit Arbejde – og Ikke Bekymring 56
Levn Ikke Plads Til Bekymring 57
Bekymring er Ren Illusion 58
Overgiv Dig og Slap Af! 58
Egoet i Forklædning 59
Kom Ud af Din Bekvemmelighedszone 60
Drop Bekymring, Opnå Sundhed 62
Hvordan Meditation Hjælper? 63

Vær Succesfuld Uden Stress 64
Hvad er Stress? 64
Sindet er Ikke en Maskine 65
Forbind Det Uforbundne 66
Hvordan Træffer Vi Beslutninger? 67
Transcender Tiden – Vær i Nuet 68
Fysiologiske Efterspil af Stress 70
Er Stress Arbejdsrelateret? 72
Meditationsteknik 74

Konfrontér Din Frygt og Vær Fri 76
Hvad er Angst? 76
Big Bang og Sort Hul Indeni 76
Kampen Mellem Dit Potentiale og Din Negative Holdning 77
Større Mulighed for Oplysning 79
Frygtløshed er at Se Sin Angst i Øjnene 80
Angsten for at Miste Sin Identitet 81
Frygten for Døden 81
Vrede – Frygtens Aktive Udtryksform 82

Angstanfald....82
Hvordan Man Overkommer Frygten....83
Meditationsteknikker....85

Smerte Er Alletiders Lærer....88
Hvad er Smerte....88
Tid versus Forståelse....89
Smerte og Nydelse – To Sider af Samme Mønt....90
Befri Dig Fra Nydelse og Smerte....91
Opmærksomhed på Smerten....91
Smerte – et Mentalt Fænomen....92
En Helt Ny Erkendelse....95
Meditationsteknikker....97

Begær er En Dynamisk Energiform....99
Erkend Dine Sande Begær....99
Det Ægte Ønske om Tilfredsstillelse....100
Begær – Viden – Handling....100
Kærlighedens Kraft....102
Fra Begær til Kærlighed....103
Opdag Manden og Kvinden Indeni....104
Den Ultimative Alkymi....105
Meditationsteknikker....106

Skyldfølelse er Arvesynden....109
Hvad er Skyld?....109
Tre Typer Skyld....110
Himmel og Helvede....113
Skyldfølelsens Sten i Dit Sinds Flod – Blokeringen af Intellektets Bevægelse....114
Moralitet....117

Regler 119
Den Nyttige Skyld 123
Meditationsteknikker 126

Du er Den Bedste – Hvorfor Sammenligne? 128
Sammenligning og Jalousi 128
Hvorfor Sammenligne? 128
Sammenligningens Formålsløshed 130
Over og Under Stigen 132
Gøren, Haven, og Væren 132
Du er Enestående 133
Gruppepres – Jalousiens Værktøj 134
Hvordan Overkommer Man Jalousi? 134

Du er ikke den, Du tror, Du er! 138
Alvor kontra Oprigtighed 138
Perfektionisme 139
Livet er Hinsides Din Logik 140
Hvad er Ego? 141
Den Solide Følelse af at Sige 'Nej' 142
Normal kontra Ekstraordinær 142
At Bære den Rigtige Maske 143
Ego Fødes af Utilfredshed 144
Lidelse er Vejen til Ego 144
Dobbeltidentitet 145
Det Mindreværdige Ego 146
Egotyper 146
'Jeg' og 'Mit' 147
Ego versus Mester 148
Meditationsteknikker 148

Taknemlighed er Nok! **150**
Hvad er Taknemlighed 150
Vær Taknemlig Over Blot at Være Til 152
Alt er En Gave 153
Ær Den Anden med Taknemlig 154
Tak Din Krop 156
Alt er Lykkevarslende, Bare Fejr Det! 157
Taknemlighed kan Brænde din *Karma* af 161
Taknemlighed – den Ultimative Bøn og Religion 161
Forventning er Synderen – Drop Den! 162
Selve Dit Kropssprog Kan Ændres med Taknemmelighed 164

II. LIVETS DYBERE SANDHEDER **165**

Du Kan Frigøre Dig fra Sindets Labyrint **166**
Ti–minutters eksperimentet 166
Sindets Natur 167
Bevidsthed 169
Den Ikke Eksisterende Kæde 171
Tanker er som Bobler i et Akvarium 173
Lev Intenst i Nuet 180
Løsninger på Fysiske, Mentale og Emotionelle Problemer 183
Gå i Frigear – Arbejd Smart, Ikke Hårdt 187
Er 'Du' Nødvendig for at Styre Dit Liv? 189
At Gå i Frigear - Selvudrensende og Evolutionær Teknik 191
Meditationsteknikker 191

Den Karmiske Cyklus Kan Brydes **193**
Hvad er Karma? 193
Nutiden Udgør Totaliteten af Samtlige Fortidens Beslutninger 195
Karma og TPS 197
Karma – Summen af Bevidste Valg 199

Vasana, Samskara og Karma 200
Tre Typer Karma 202
Vejen Ud af den Daglige Irritation – at Udleve Din *Prarabdha Karma* 203
Bryd Karma–Cyklussen 205
Intentionen Betyder Alt 208
Mesterens Nærvær Påvirker Intentionen 209
Handling Uden Hensigt er Karmafri 209
Hensigt og Handling 212
Den Daglige Hensigts Magt 212
Mission eller Maskine? 213
Peg det Samme Sværd mod Indad 214
Karma og den Næste Krop – 216
Oplysning – Hjem igen 220
Teknikker til at Overvinde Karma 221
Guddomme og Oplyste Mestre – Din vej til at Udtømme Karma 222
Nithyam – Dhyanam – Anandam 224
Myter om Karma 225

Døden er en Fest 227
Yayatis Fortælling 227
Hvorfor er Vi Bange for Døden? 228
I Dødens Mysterium Findes Svaret på Livets Gåde 229
At Gå ind i Døden 230
Mysteriernes Mysterium 231
Døden i Mit Nærvær – Før Oplysningen 232
Døden i Mit Nærvær – Efter Oplysningen 238
Det, Du Husker i Dine Sidste Øjeblikke, Tæller 243
Min Egen Dødsoplevelse 244
Hvad der Sker Der i Dødsøjeblikket? 250
Døden Indtræffer Hver Dag 253
Vågen Verden kontra Drømmeverden 253
Kunsten at Dø 255

Lykkevarslende Død 256
Virkeligheden er en Drøm 256
Liv og Død kontra Opvågning og Søvn 257
Meditationsteknik 261
Life Bliss Program 2 – Nithyananda Spurana Programmet 262

Du er Intelligens 263
Naturlig Intelligens 263
Børn Fødes Intelligente 264
Frygtens og Grådighedens Drivkræfter 265
Hvordan Måles Intelligens? 266
Spontanitet – Ligefrem Intelligens 266
Nøglen til Opmærksomhed 267
Fra Hinsides Regler til Ansvarlighed 268
Nu og Her 269
Hinsides Hovedet Findes Porten til den Kærlige Intelligens 269
Forstående, Ikke Tænkende 271
Kropsintelligens 272
'Du' er Ikke Nødvendig, for at Dit Liv Fungerer 275
Kosmisk Intelligens Reagerer på Os 277
Afstand Ingen Hindring 279
Intellekt versus Intelligens 280

Ansvarlighed Løfter Dig Op 282
Medfølelse er Ansvarlighed og Energi 283
En Ny Erkendelse 283
Ego kontra Ansvarlighed 285
Tillid og Tålmod 285
Oplysningens ansvar 286
Tilstand, ej status 287

Lederskab er en Tilstand, ikke en Status 288
Baggrund 288
Hvad er Lederskab? 289
Kan Ledere Skabes eller er det noget man er Født med? 290
Hvad er de Vigtigste Egenskaber for en Succesfuld Leder? 291
Lederbevidsthed 293
Ledertilstand versus Lederstatus 293
Produktivitet 298
Samskaras Indflydelse på Intuition og Fornyelse 302
Meditationsteknik 307

Intensitetens Vej er Ufejlbarlig 310
Hvad er Intensitet 310
'Væren' er Intensitet 313
Intensitet er Uafhængig af Arbejdets Beskaffenhed 314
Interesse kontra Intensitet 315
Vær Intens i Alt, hvad Du Foretager dig 316
Intensitet og De Fire Bevidsthedstilstande 318
Hvordan Bliver Jeg Oplyst? Jeg Vil Det… Virkeligt Gerne og Med Det Samme 320
Intensitet Forbereder Dig på Det Ultimative 322
Den Dybe Åndelige Oplevelse 323
Buddhas Intensitet 326
Intensiteten af Min Dybe Åndelige Oplevelse 327
Intenst, Uskyldigt Indre Rum 329
Den Levende Oplysnings budskab – 330
'Hvad vil Mester Gøre?' 330
Sand Relation Med Mesteren 331
Intensitet – Den Ultimative Teknik 331
Hvordan Blive Intens 332
Meditationsteknikker Til at Være Intens 332

Genvunden Uskyld Åbner Mange Livets Døre 335
Hvad er Uskyld? 335
Forbliv Tom 340
Forstå Med Uskyld 344
Vær Sårbar 350
Tillidsfuld Overgivelse 352
Spiritualitet – Vejen til Uskyldig Ærbødighed 356
Drop Snedigheden og Vær Spontan 359
Uskyld, Helhed, Modenhed 362

Du er en Del af Den Kollektive Bevidsthed 368
Materie, Energi og Hinsides 368
Materie er Vibrerende Energi 369
En Verden af Uanede Muligheder 370
Den Sande Natur 371
Sansning af Rum–Tid 376
Virkeligheden Består af 11 Dimensioner 381
Kaos er Orden – Orden er Kaos 381
Kaos er Orden 382
Orden er Kaos 383
Seeren – Det Sete – at Se 384
Kollektiv Bevidsthed 386

Global Fred Begynder Med Dig 391
Verdens Fred – et Biprodukt af Individuel Lyksalighed 391
Hvordan Forholde Sig til Verdens Lidelse 393
Studier af Meditations Indflydelse på Fred 394
Global Fredsmeditation 395
Oplyste Væseners Uundgåeligt Kærlige Berøring 395
Nithyananda Missionen 397
Meditationsteknik til at Opnå af Fred i Verden 398

Sannyas er den Ultimative Chance 399
Sannyas 399
Strøm som Floden 401
Sannyas er Ikke Renunciation 403
Samsara og Sannyas 405
Sannyasiens Ansvar 411
Integritet – Sannyasiens Kendemærke 413
Livet er Til For Oplysning! 419
Indoktrinering er Den Store Synder 420
Nyd Altings Flygtighed 424
Overgivelse, Kærlighed, Medfølelse, *Sannyas* 428
Når Sannyas indtræffer er Tidspunktet Velvalgt… 434
Ægte Kærlighed Står Ikke i Vejen 437

Oplysning er Nøglen til dit Kongerige 441
Grunden til at Oplyste Væsener Kommer til Planeten Jorden 441
Oplysning er… 441
At leve Oplysningen 449
Ego kontra Oplysning 451
Alene For Nådens og Velsignelsens Skyld – Dybfølt Ønske, Ingen Kvalifikationer 452
Det Oplyste Samfund 454
Den Ultimative Energi, som Modstår Tidens Tand 454
Den Største Tjeneste for Menneskeheden – at Holde Oplysningens Videnskab i Live 455
Top 10 over Grunde til at Blive Oplyst 456

III. VEJE TIL ET LYKSALIGT LIV 457

Hvorfor Meditere? 458

Hvad er Livets egentlige Mål? 458
Hvad er Lyksalighed? 459
Hvad er meditation? 459
Hvad er Rette Vej til at Nærme sig Meditationen? 460
Fordele ved Meditation 463
Hvornår Meditere? 466
Meditationens Fordele 467
Forskellige Typer Meditation 469
Virkeligheden som Drøm 470
Videnskabens Research på Meditation – Glimtvis Forståelse 474
Øget Hjernekapacitet 474
Meditation kontra Søvn 475
Forbedret Koncentrations – og Reaktionsevne 475

Nithya Dhyaan – Livslykke Meditation 477
Mester teknikken 477
Nithya Dhyaans Fødsel 477
Chakra Bevidsthed 477
Nithya Dhyaan Meditationsteknik 478

Nithya Yoga – for Krop, Sind og Hinsides 488
Hvad er Yoga? 488
Patanjali – Yogaens Grundlægger 489
Raghupati Yogi – Yoga Mester 489
Bevæg Kroppen med en vis Intention og Opnå Resultat! 491
Videnskabelige Beviser 492
Målet med Nithya Yoga 493

Otte Skridt til Et Lykkeligt Liv 495
At Leve i Salighed 495

Salig Latter 495
Salig Bekræftelse 496
Salig Renselse 498
Salig Yoga 499
Salig Meditation 504
Meditation 505
Salig Energi 506
Salig Messen 509
Meditation 510

IV. Mester – Den Levende Oplysning 513

Historien om Løven og Ungen 514
Du er en Løve, Ikke en Ged! 522
Mesterens Betydning 523
At Tage Ved Lære af Mester 524
Det Evige Forhold 527
Gud og Mester 529
Fem Måder at Forholde sig til Mesteren 531
Stadier i Mester–Discipel forholdet 533
Hvordan Være Med Mesteren – Vær Åben 535
Brænd Dine Samskaras af i Mesterens Nærvær 537
Opvågningen til Meningen med Dit Liv og Mesteren 539
Slut med Livets Psykodrama 540
Overgivelse – Den Ultimative Teknik 541
Tre Niveauer af Overgivelse 542
Placeboeffekt eller Noget Mere? 544
Mesteren – Den Ultimative Luksus 545
Mesterens Tilstedeværelse 545
Upanishad 546
Hvordan *Upanishad* Opstår – Hinsides Loven om Årsag–virkning 547
Hardware og Software Udskiftning 548
DNA Fantom Virkning 549

Energi til at Kapere Transformationen 550
Vasudeva Kutumbaha 551
Spørgsmål & Svar 551

V. MEDITATION FOR LEVENDE OPLYSNING 554

At Leve Oplysning er den Ultimative Meditationsteknik 555

Statiske meditationer 555
Dynamiske meditationer 560
Øjeblikkeligt Kraftfulde Meditationer 566
Lyd 570
Visualisation 571

VI. DEN GUDDOMMELIGE ENERGIS BERØRING 574

Nithya Spirituel Healing – Du Kan også Heale 575

Hvad er healing? 575
Sundhed 575
Chakraer og healingens videnskab 575
Sind over Krop 576
Hvad er Nithya Spirituel Healing? 576
Hvem Kan Modtage Energi? Den med Åben Hjerte og Energi 576
Indvielse som Nithya Spirituel Healer 577
Ananda Gandha Chakra 577
Nogle af Ananda Gandha Meditationens Fordele 578
Helbredsmæssige Fordele ved Nithya Spirituel Healing 578
Tjenester 579
Appendiks 579

Oplev Berøringen af Levende Oplysning 581

Ananda Darshan 581

VII. LYKSALIG UDVEKSLING 587

Healende Oplevelser 587

Meditationsprogrammer 589

APPENDIKS 591

Om Paramahamsa Nithyananda 591

Programmer og Workshops 592

Kontakt Os 597

Nithyananda Galleria 597

Anden God Litteratur 597

ORDLISTE 598

I. DU ER DINE FØLELSER

Flyd Med Kærligheden

Der er Ingen Grund til Bekymring

Vær Succesfuld Uden Stress

Konfrontér Din Frygt og Vær Fri

Smerte er Alletiders Lærer

Begær er En Dynamisk Energiform

Skyldfølelse er Arvesynden

Du er Den bedste - Hvorfor Sammenligne?

Du er ikke den, Du tror, Du er!

Taknemmelighed er Nok!

Flyd Med Kærligheden

Psykologien forklarer, at tanker opstår i hjernen, mens følelser kommer fra hjertet. Uanset hvor de måtte stamme fra, er følelser og tanker reelt set uadskillelige. Oldgamle skrifter siger, at vi er skabt af tanker. Ja, men også følelser skaber os. Vi bliver det, vi føler. Beherskelsen af vore følelser er essentielt, hvis vi vil transformere vores liv.

Hvad er Kærlighed?

Når som helst vi ser på noget, er det første vi gør at overveje, hvad vi kan opnå fra det. Det være sig et andet menneske eller en ting, der er ingen forskel. Vore tanker opstår som følge enten af angst eller grådighed og kredser omkring det ene: hvad får jeg ud af den situation. Vor opmærksomhed er centreret på det objekt eller den person.

Det er en mulighed at rette vor opmærksomhed mod vort eget indre rum og stille spørgsmålet, 'Hvad kan jeg bidrage med?', 'Hvad kan jeg tilføje?', 'Hvordan kan jeg berige andre?'. Hvis processen udelukkende går på, 'Hvad får jeg ud af dette?' er den begærstyret. Hvis processen i stedet kører på spørgsmålet, 'Hvordan kan jeg berige dette?', er den kærlighedsstyret. Begær er en energi, som kræver. Kærlighed er en energi, som giver.

Kærlighed er en intens oplevelse i ens indre rum. Mange af os bilder os ind kærligheden, er et valg. Vi tror, det at opleve og udtrykke kærlighed er noget, vi kan vælge eller ej. Vi mener, at hvis vi vil, kan vi da sagtens styre kærligheden; og ellers lader vi den bare være – efter forgodtbefindende. Nej! Den er ikke noget, der kan vælges. Den er en basal livsnødvendighed.

Med udtrykket livsnødvendighed mener jeg ikke ligesom med åndedrætsprocessen bare det at trække vejret og holde sig i live. Jeg mener det at være levende på sjælsniveau som en levende Bevidsthed. Hvis du kan udtrykke kærlighed, hvis du er i stand til at opleve kærlighed, kun da er du i live som Bevidsthed. Hvis du ikke oplever og udtrykker kærlighed, trækker du muligvis vejret ud og ind, men du lyver, hvis du påstår

at være et levende væsen. Der er masser af dyr, planter og andre organismer, som trækker vejret dag efter dag.

At prøve at fremstille kærlighed svarer til at ville åbne blomstens kronblade for at få den til at blomstre

Du vil fortsatte med at eksistere på samme måde som dem – det er det hele.

En lille historie:

Disciplen spurgte Zen mesteren, 'Taler en oplyst mester?' Mesteren svarede, ' Nej, en oplyst person taler aldrig. Kun den person, som ikke kender til at være oplyst, taler.'*

Så spurgte disciplen, 'Nå, så en oplyst mester tier altså altid?'

Mesteren sagde nu, 'Nej, en oplyst mester tier aldrig. Hvis han tier, kan du være helt sikker på, han ikke er oplyst.'

Disciplen var noget konfus. Han spurgte derfor, 'Du siger, at han hverken taler eller tier. Hvad gør han da så?'

Mesteren svarede, 'Han synger! Hans væsen synger. Han taler ikke og tier ej heller. Selve hans væsen synger.'

Kærlighed er menneskets ultimative oplevelse. Når den oplevelse indtræffer, kan vi ikke holde på den eller eje den, tværtimod besidder den os! Det er det, mesteren mener. Når først oplevelsen er i besiddelse af os, vil alt, vi foretager os, være én smuk sang. Ethvert ord, der forlader vor mund, vil være poesi. Vort væsen vil være fnuglet. Vi vil flyde afsted. Vor gang vil være en dans. Vort kropssprog vil udstråle en ynde, en elegance. Alle vore udtryk vil være en kostbar gave til menneskeheden.

Alle menneskelige væsener fødes som elskende væsener. En nyfødt baby udstråler ubegrundet kærlighed. Kender han måske nogen som helst af de mennesker, han har omkring sig ved fødslen? Nej! Hans energi er ubegrundet kærlighed, kærlighed uden årsag. Som vi vokser op indpoder samfundet os frygt og grådighed,

*Zen – japansk buddhistisk praksis. Afart af dhyana, meditation.

og vi lærer at orientere vores kærlighed efter de to parametre. Så er kærligheden ikke længere årsagsløs. Den bliver til kærlighed med et motiv bag. Den bliver kvælende. Vi begynder at føle andre følelser som jalousi, angst og vrede. Vi oplever kun kærlighed med en hensigt, en årsag. Men med lidt opmærksomhed og et vågent sind, er det muligt at genvinde vores oprindelige kærlighed.

Kærlighed Kan Ikke Fremstilles

Kærlighed kan aldrig blive tvunget frem ved beslutningens magt. Selve dit mentale set-up, din attitude, må skabes på en sådan måde, at du bliver til kærlighed, og så dine handlinger taler kærlighed. Din logik må udstråle den ulogiske kærlighed!

Hvis du forsøger at fremstille kærlighed, kan du ligeså godt forsøge at åbne blomstens blade før de åbner sig af sig selv. Kan det kaldes en blomstring? Nej. Kærlighed er en organisk tilstand, som blomstrer i dit væsens dyb og udsender en sød velduft, som du deler med omgivelserne.

Kærlighed Gør Modig

En smuk hændelse fandt sted i Ramanujas* liv; han var indisk matematiker. Hvis du studerer Ramanujas liv, vil du opdage, at han brugte hvert skridt i livet, som et springbræt mod Oplysningen.

> *Da Ramanuja blev initieret af sin lærer, gav denne ham et specielt mantra*. Læreren indprentede ham ikke at indvie nogen andre i dette mantra, ellers ville han ryge lige lukt i helvede. Ramanuja spurgte så, hvad der mon ville ske med dem han måske ville dele det med? Læreren sagde, at de ville opnå befrielse.*
>
> *Ramanuja stillede sig straks op på en platform inde i et tempel og påkaldte hele landsbyens befolkning. Højt og klokkeklart råbte han mantraet ud for alle fire vinde og sagde til folket, 'Må*

*Ramanuja – grundlægger af Vishishtadvaita eller den modificerede dualitets princip. Sammen med Adi Shankara og Madhva regnes han for at være blandt hinduistisk filosofis tre største mestre.

* Mantra – hellige stavelser, kraftord, der har en positiv, kraftfuld effekt.

I alle komme i Himmelen! Lad blot mig komme i Helvede, det bekymrer mig ikke det mindste. Gid I alle må opnå Himlen!'

Når du er dybt og inderligt forelsket, føler du det som om, hele dit væsen står åben, og du er parat til at gå gennem ild og vand for enhver. Du er rede til at gå til enhver ydergrænse, fordi der ikke er noget, du skal beskytte inde i dig selv. Dit væsen er helt åbent. Du føler ikke usikkerhed, når du er optændt af kærlighed. Derfor ser man også altid forelskede folk gøre risikofyldte ting. De løber risikoen, fordi de ikke oplever, de har noget at miste. Der er ingen usikkerhed om noget. De føler sig så generøse. Kærligheden giver et utroligt mod og energi. Den åbner dig fuldstændigt. Den gør dig tilgængelig for dig selv. Indtil videre er du ikke for alvor tilstede for dig selv. Kærlighed kan stille dig til rådighed for dig selv.

Da læreren fik besked om, hvad Ramanuja havde bedrevet, måtte han indrømme, at han kunne tage ved lære heraf, hans egen discipel var klogere end ham selv. Han sagde til Ramanuja. 'Du befinder dig i et helt andet niveau nu.'

Vær Åben – Ikke Filosoferende!

Problemet er, at vi stort set alle sammen er blevet filosoffer. Vi fatter ikke, at livet ikke er en filosofi. Det er spontan strøm af energi. Det er nyt hvert øjeblik. Filosofi derimod handler om at gentage de samme gamle modeller igen og igen på forskellige måder. Der er ingen friskhed over det. Livet er frisk hvert minut. Filosofi tager friskheden ud af livet.

En lille historie:

Ti filosoffer var fængslede i deres hjemland. De sad alle i samme celle. En dag besluttede de sig for at bryde ud. De udtænkte derfor den helt store plan. De skaffede et aftryk af nøglen til fængselsdøren og fik på en eller anden måde lavet et duplikat.

Endelig udvalgte de datoen for flugten. Hele planen var klart stillet op: Når den nat kom skulle to af dem gå hen og åbne fængselsdøren med den ekstra nøgle og give signal til de andre. De andre ville så flygte, mens de to første ville følge dem efter at have sørget for at låse celledøren.

Den store dag oprandt, og da tiden kom, gik de to udvalgte over for at åbne døren. Resten af gruppen ventede på signalet. De ventede og ventede, men der kom aldrig noget signal. Tre timer gik på den måde. Pludselig kom de to, der var gået ud for at åbne døren, tilbage med beskeden, 'Vi bliver desværre nødt til at opgive vores flugtplaner. Det kan ikke blive i dag. Vi bliver nødt til at vente til en anden dag. Vi må lægge en ny plan for flugten.'

De andre spurgte dem, 'Hvorfor? Hvad skete der?'

De to svarede, 'Jamen, hvad kan vi stille op? De tåbelige vagter har glemt at låse celledøren!'

De, der filosoferer, er ude af stand til at tænkte nyt! Det skal absolut være på den samme måde, som det altid har været. Hvis noget forandres eller en ny situation opstår, er de ikke i stand til at løse problemerne kreativt og spontant, fordi de ikke er åbne. De er ligesom et lukket kredsløb.

Vi er blevet ligesom de filosoffer, når det handler om at leve vore egne liv. Vi sidder fast i fortidige mønstre. Vi er aldrig fuldt ud tilstede i øjeblikket. Hvis der sker noget nyt, går vi i baglås.

Som filosof er du meget skråsikker og påståelig i dine meninger om alting. Den, der er helt sikker på at have ret, kan ikke elske. Påståelighed er en aggression, som ikke tillader kærligheden plads. Når du er totalt selvsikker og fuld af forudfattede meninger, hvor skulle kærligheden så overhovedet kunne komme ind? Kærligheden har brug for et smukt rum, brug for plads til at blomstre.

Filosofien tillader ikke kærligheden at være tilstede i sin eksistentielle form. Det er sådan her: den der har lyst til at opleve smagen af nektar, kan hun nøjes med at tænke sig til oplevelsen? Nej! Du må først smage nektaren selv, give den plads, tillade den at fylde dig og falde til ro i dig i sin urform. Kun da vil du vide, hvad det egentlig er, og kende dens smag. På samme måde hvis man vil opleve kærlighed, er det ikke nok bare at have nogle idéer om den. Du må først tillade den at vokse op i dit eget indre rum. Så vil du kende den. Tillad den at opstå i dit hjerte og ikke i dit hoved. Beslut dig for at blive i hjertet. Så vil kærligheden langsomt vokse og tage form.

Hvad der var en fiasko, da det blev oplevet via hovedet, kan blive vendt til succes, når det leves gennem hjertet! Kærlighed er en hjertets succes, som alle burde have lov at opleve. Det er let nok at leve gennem hovedet. Det er, når alt kommer til alt, et meget mondænt og gammelkendt intellektets område. Derimod kræver det mod at gå ned i hjertet, for i hjertet er alting frisk, alt er nyt. I hovedniveauet kender du til det hele, har en fast identitet og en masse bestemte vaner og mønstre. På hjerteniveauet er der ingen identitet mulig og ingen mønstre eller vaner. Det er et åbent rum. At gå ind i det kræver et vældigt mod. Det er årsagen til, at så mange mennesker rent faktisk er bange for kærligheden. Det er ukendt område. Hovedniveauet derimod er velkendt og trygt.

Ego Skaber Afstand – Kærligheden Forbinder

Hvis kosmos er eet stort ocean, er vi alle del af det. Vi er eet med oceanet, ikke blot individuelle dråber i det. Når vi opfatter os som individer, individuelle dråber, føler vi os adskilte fra omverdenen fysisk som emotionelt. Det er det, der kaldes ego. Vi bliver drevet af følelserne af 'jeg' og 'mit'. Så længe den adskilthed består, er det umuligt for os at opleve oceanets energi, som netop er kærlighed. Vi oplever aldrig den årsagsløse og svulmende kærlighed.

At insistere på at være blot en lille dråbe i det mægtige ocean er det samme som at sige 'nej' til livet. Der er hverken kærlighed eller tillid. Lyksalighed opleves heller ikke, for den er kun for dem, der ved hvordan man elsker og har tillid. Lyksalighed er kun for dem, der føler sig som en del af hele oceanet. Lyksalighed opstår først, når vores hjerte siger 'ja' og 'nejet' helt forsvinder ud af vort væsen. 'Nej' er mørke, 'ja' er lys. 'Nej' er ego, 'ja' er egoløshed.

'Nej' er den ubevidste persons vej. 'Ja' er det opvågnede menneskes vej. Alle konflikter og al lidelse i vort liv har som sin eneste årsag vores vane i og med at sige 'nej'. 'Nej' er kamp, at være i krig med Eksistensen. 'Ja' er kærlighed, fred med Eksistensen. 'Ja' er en dyb overensstemmelse med totaliteten af vort væsen – oceanet. Lyksalighed er blot et andet navn for den overensstemmelse, den harmoni.

Vejen til at være i lyksalighed er at opløse sig i havet, ikke at være en dråbe, men at gå i eet med havet. At være en dråbe er at være i vejen. At være en dråbe er at opretholde et ego. Egoet er al lidelses moder. I netop det samme øjeblik egoet, hvor forsvinder, da flyder lyksaligheden os i møde fra hvert eneste hjørne af dette eksistensens hav, som om den hele tiden bare havde siddet og ventet på, egoet skulle forsvinde.

Ego er et lukket bevidstheds-stadie. Alle vinduer og døre er fast tillukkede. Livet selv bliver isoleret, indkapslet. Vort ego omgiver os som en skal. Egoet er som en tillukket kapsel; der er ikke den mindste åbning, som tillader noget at komme ind. Det lukker sig på grund af angst og synker ind i sig selv. Sådan skaber vi lidelse og elendighed for os selv.

Kærlighed er at være i Eksistensens flow, at være helt og holdent eet med det. Ego er som dybfrosset is. Kærlighed er som flydende vand. Kun når vi er flydende, kan vi være et med havet. Så har vi ikke nogen private mål eller steder, vi vil hen. Hvert øjeblik er lyksaligt, utroligt ekstatisk, bare at lade sig flyde – eet med kosmos' plan.

Det er den rene fryd blot at være til og flyde afsted. Når bare det at eksistere er nok. Men det kræver sensitivitet at føle den rene værens glæde. Vi må udvikle 'følehorn'. Disse følehorn er det, vi kalder kærlighed. Kærligheden føler glæden ved blot at være til. Når du har udviklet dine kærligheds – følehorn består livet ikke længere af selvstændige tanker, men bliver snarere én kontinuerlig følelse. Da begynder egoet at gå i opløsning. Når først vi er gået fra tænkning til føling, er der bare et skridt tilbage, nemlig fra følelse til ren 'væren til', og det er nemt nok.

Det første skridt er det sværeste: at komme fra tænkning til følelse. Egoet har optrænet sindet i at tænke, tænke, tænke, derfor er det ikke helt nemt. Andet skridt kommer nærmest af sig selv. Vi behøver intet foretage os, for at det skal ske. Afstanden fra følelse til væren er lig nul. Det kan ske når som helst. Digteren kan blive mystiker hvert øjeblik, det skal være. Han er der næsten allerede. Hovedproblemet er derfor, hvordan vi kommer ud af vores (for)tænkte univers og mere og mere ind i følelsen.

Bare følg dit hjerte. Elsk mere, det er det hele! Føl mere. Nydelse er hjertets næring. Nyd mere! Oplev solopgangen, solnedgangen, skyerne, regnbuerne, fuglene, blomsterne, dyrene, klipper og sten, mennesker, og betragt dem alle med opmærksomhed. Se dem i øjnene. Eksistensen er multidimensionel. Se ind i hver enkelt dimension, som digteren gør det. Ros det, føl det, vær ekstatisk! Udvid din bevidsthed og oplev hver enkelt af Eksistensens detaljer med kærlighed. Langsomt vil egoet miste sit tag og forsvinde.

Kærlighedens eneste barriere er frygt. Når først tingene begynder at tage fart, bliver vi betænkelige og bange, for i og med kærligheden går vi i eet, smelter sammen. Det er en direkte livstrussel for vores ego. Ego er at være separat, mens kærlighed er en helhed, en sammensmeltning. Den angst, der kommer op i os, er ikke andet end egoets angst. Tillad frygten at være der. Den vil 'hænge ud' i noget tid. Hvis vi vælger at ignorere den, vil egoet stille og roligt forsvinde. Den dag er stor, hvor frygten for at miste egoet forsvinder. Fra det øjeblik vil vi udvikle os organisk, let og spontant. Da er *vi* ikke, kun *kærligheden* er.

Vær en Elsker i Hvert Øjeblik

Mød hver enkelt situation i dit liv med dyb kærlighed. Snart vil du blive ren kærlighed. Det være sig en person, dit arbejde, en tilfældig forbipasserende eller gud eller hvad som helst, mød den eller det i kærlighed for kærlighedens skyld. Er du maler, lad dig opsluge af kærlighed til maleriet. Er du danser, gå i eet med dansen. Arbejder du med din computer, så behandl den med udsøgt kærlighed og fortab dig i den. Bare vær helt oprigtig og helt i og med kærlighed hvert enkelt øjeblik.

Hvis du maler og samtidig spekulerer på, i hvilket galleri du ønsker at udstille det, eller hvor meget du vil sælge det for, kan du være sikker på én ting: du er ikke fortabt i kærlighed. Du er kun 'fortabt' i en eller anden specifik ting, i dette tilfælde penge. Hvis du, mens du danser, overvejer hvor meget du vil få i løn, når dansen er forbi, er der ingen tvivl: du er ikke fortabt i kærlighed. Tværtimod lægger du kun flere og flere bånd på dig selv.

Kun når du fortaber dig i hvert enkelt nu, bliver du kærlighed. Da

vil du kunne arbejde dybt koncentreret, fordi du er engageret i kærlighed til arbejdet. På den måde bliver hele dit liv én uafbrudt meditativ kærlighed.

Da vil du begynde at føle, relatere til og respektere alt og alle som et levende væsen, ligesom du selv er. Du vil endda begynde at føle et andet menneskes tanker. Du begynder at besvare og relatere til den anden person, også uden han eller hun nødvendigvis åbner op for dig. Du fornemmer kosmos som en gennemskinnelig, evigt levende tilstedeværelse. Du vil være vældigt intelligent. Du vil vide nøjagtigt, hvordan du bedst kan forbinde dig til alting. Det er kærlighedens magt.

Sufimystikeren* Jalaluddin Rumi* siger, 'Hvor end du befinder dig, hvilke omstændigheder du nu måtte være i, bare altid gør dit yderste for at være en Elsker!' Hele Eksistensen er involveret i en kærlighedsromance med sig selv! Og du er en del af det. Så det er din sande natur at være elsker hvert eneste nu. Kun ved at være det, er det muligt for dig at opleve en dyb tilfredsstillelse af din egen oprindelige natur.

Elsk Dig Selv Først

Det største problem i vore dage er, at de fleste mennesker ikke elsker sig selv. Samfundet lærer os aldrig, at det er muligt at elske sig selv. Forstå sandheden: elsker du ikke dig selv, er det umuligt for dig at elske en anden. Kun når du giver dig helt til dig selv, vil du kunne give dig selv til andre. Vi opdrages til at tro, at vi kun kan tillade os at elske os selv, hvis der en bestemt grund til det. Hvis vi præsterer et godt resultat, kan vi tillade os at vise os lidt kærlighed. Hvis vi mislykkes, hader vi os selv. Vi behandler andre på samme måde. Vi elsker kun andre af den ene eller anden grund og aldrig 'bare fordi'.

Når du ikke elsker dig selv, bliver du kynisk og negativ overfor livet.

Sæt dig for dig selv bare et par minutter hver dag og føl overstrømmende kærlighed til dig selv. Føl hvilken vidunderlig skabning, du er. Føl i hvor høj grad du har taget dig selv for givet. Føl dig som en del af Eksistensen, og

*Sufist – følger af sufismen, en mystisk dimension af Islam.

*Rumi – persisk sufistisk digter fra 1300 tallet.

elsk dig selv for at være det. Smelt helt ind i følelsen af kærlighed til dig selv. Hvis du praktiserer det hver dag, vil du snart opleve, at du – hvor du førhen var hård og selvoptaget – nu er blevet blød og kærlig.

Så vil du ikke længere føle dig skyldig eller uværdig, når andre mennesker elsker dig, for ligesom de elsker dig, elsker du også dig selv. Du bliver parat til at modtage andres kærlighed. Normalt sker der det, når andre viser dig kærlighed, at du føler dig skyldig eller uværdig, fordi du dybest set ikke oplever, at du er værd at elske. Når først du er faldet til ro i dig selv i dyb kærlighed, vil du kunne modtage andres kærlighed med glæde.

Elsk Eksistensen – og Føl Den Elske Dig

Eksistensen er ikke en ting. Det er et levende energivæsen. Hvert eneste træ, hver enkelt lille plantestilk reagerer på din kærlighed og dit had, på hver eneste af dine tanker.

Cleve Backster*, der er en ekspert i polygrafi, har udført mange eksperimenter på planter for at undersøge deres reaktion på menneskelige følelser og tanker. Han opdagede, at planter reagerer på et menneskes tanker meget på samme måde, som et menneske vil reagere på en anden persons tanke. En enkelt tanke med hensigt på at brænde plantens blade af tænkt af en person, der stod lige i nærheden af planten, fik øjeblikkeligt resultat i form af hektiske udsving på polygraf-detektoren, der var forbundet til planten! Backster kalder denne respons for 'Primitiv sansning' – dvs. planters, dyrs og menneskers evne til at besvare enhver tanke.

Ved en lejlighed målte Backster en plante uden systole, dvs. kurven på polygrafiapparatet var helt flad, hvilket han tog som tegn på, at den måtte være i en eller anden form for choktilstand. Han spurgte derfor ejeren af planten, om hun havde gjort noget for at skade den. Kvinden fortalte ham, 'Jeg ristede

* Cleve Backster – polygrafiekspert som vha. en løgnedetektor studerede planters opførsel, når de henholdsvis udsattes for trusler eller hengivenhed.

et par af dens blade for at få dens tørvægt!'

Når du begynder at elske Eksistensen, vil den reagere smukt på dig. Du begynder at sætte dig ud over alle forskellene, der omgiver dig – forskelle mellem mennesker, situationer, følelser, ja mellem alt og alle. Alt vil smelte sammen i enhed. Og det er sandheden. Alt er del af Helheden. Og kærlighed er det eneste, der kan hjælpe dig til at erkende den sandhed.

Indien har en tradition for pilgrimsvandring, hvor folk til fods (og uden sko) vandrer fra den ene ende af landet til den anden på kryds og tværs og undervejs besøger en masse templer og hellige steder. Jeg plejede at spekulere over, hvordan de var i stand til det, specielt det med at vandre igennem skove, sove i selskab med vilde dyr og tigge for føden. Hemmeligheden er, at de fuldstændigt falder i tråd med naturen, at den 'tager over' og beskytter dem på smukkeste vis. Om det regner eller solen skinner vil dyrene, træerne, alting tage hånd om dem. Det er måske svært at forstå med en logisk tankegang, men det er nu engang sandheden.

Hvis du begynder leve med en smule respekt for og kærlighed til Eksistensen og alle dens manifestationer, vil du også komme til at opleve den samme beskyttelse i dit eget liv. Naturen vil besvare din kærlighed på en hel masse forskellige og dejlige måder.

Kærlighed og Respekt er To Forskellige Ting

Ofte forveksles kærlighed med respekt. Fra en tidlig alder opdrages børn til at udvise respekt, men ikke til at vise kærlighed. Man kan høre folk formane børnene, 'Du skal vise respekt for ældre mennesker.' Derimod høres kun sjældent, 'Du skal elske ældre mennesker.' Det er problemet. Respekt alene sår skyldfølelsens frø i dig og får dig til at føle dig mindreværdig. Det får dig til at føle dig adskilt fra den person, som du viser respekt for. På den anden side sår kærligheden glædens og enhedens frø i dig. Den får dig til at føle dig forbundet med den anden person og med alt i Eksistensen. Med respekt følger angst. Med kærlighed følger reel respekt og muligheden for, at en dyb indbyrdes forståelse kan opstå. Er

der kun respekt er muligheden for forståelse ikke overvældende. Er der derimod kærlighed, er der også mulighed for at en indgående forståelse, og transformation kan opstå. Kærlighedens natur er transformation. Den blødgør og smelter dig.

Respekt skaber distancer mellem dig og den anden. Kærlighed bygger bro mellem dig og den anden. Kun fordi folk ikke selv har oplevet kærlighed, sættes respekt op som standard for god opførsel. Respekt er lettere at have med at gøre men er ikke ægte. Kærlighed synes sværere eftersom ikke særligt mange reelt ved, hvordan man udtrykker og forholder sig til den, men den er ægte. I kærlighed er der en indbygget respekt, som både er automatisk og autentisk. Hvor respekten er i førersædet, vil det der fremstår som kærlighed være forceret og som oftest uægte.

Kærlighed er Alle Religioners Grundlag

Kærlighed er den oprindelige religion. Den er roden, hvoraf al sand spiritualitet udgår. Alle andre religioner er forgreninger af den stamme. Kærlighed er som træets rod og alle religioner som blade eller grene. Selv de mægtigste religioner er blot store grene sammenlignet med kærlighedens religion!

Kærligheden har hverken tempel eller skrifter. Som rødderne, der ligger usete under jorden, men som ikke desto mindre giver næring og liv. Uden rødderne dør hele træet. Ved hjælp af kærlighed er mange grene og blade skabt. Men hvad gør vi? Vi holder fast i grenene og bladene i stedet for i roden. Når vi går til roden, får vi den rene næring. Holder vi os til grenene, får vi kun én ud af mange dimensioner af næring. Når du bliver mere kærlig, vil du træde ind i kærlighedens usynlige tempel.

En lille historie:

> *En dag spurgte mesteren sine disciple, hvordan de var i stand til at afgøre, hvornår natten var forbi, og dagen begyndt.*
>
> *En iblandt dem svarede, 'Når du kan kigge langt ud i horisonten og afgøre, om dyret er en ko eller en hest.' Mesteren sagde, 'Nej.'*
>
> *En anden discipel foreslog, 'Når du kan betragte et træ på afstand og afgøre, hvorvidt det*

er et fyr - eller et mangotræ.' Atter sagde mesteren, 'Nej.'

De spurgte nu mesteren, 'Jamen hvad er det så mester?'

Mesteren svarede, 'Når du kan se enhver mand i øjnene og genkende din broder i ham. Når du kan se enhver kvinde i øjnene og genkende din søster i hende. Hvis du ikke kan gøre det, er det, underordnet, hvad tid på døgnet det er, det er stadig kun nat.'

Mesteren kan droppe et par antydninger her og der. Det er op til os at finde vor egen vej forsigtigt, omhyggeligt. Kærlighed er blot en antydning, men hvis vi følger den langsomt, roligt, helt stille, kan vi til vor overraskelse opdage, at gud ender med at blive mere og mere en realitet i vort liv. Han er ikke længere bare en tanke, en idé, men noget vi kan føle. Des dybere vi går ind i kærligheden, des stærkere vil den oplevelse blive. Den dag, vi helt smelter ind i kærligheden, er dagen, vi forenes og flyder i eet med oceanet, med helheden.

Du er nødt til at have mindst et forhold i dit liv, der eksisterer uden noget formål

Siden tidernes morgen har mange mystikeres konklusion været den samme: at 'limen', der holder al materie sammen, er kærlighed. En usynlig kraft eksisterer, som holder atomer og molekyler sammen. De falder ikke fra hinanden grundet den usynlige kraft. Videnskaben har endnu til gode at opdage denne ultimative energi. Den har opdaget nogle få af dens manifestationer, eksempelvis tyngdekraften og elektriciteten, men det er reelt kun grove udtryk. Den dag, videnskaben opdager kærlighedens kraft, er dagen, hvor religion og videnskab vil finde sammen og kunne kommunikere i samme sprog.

Indtil videre må vi 'nøjes' med at glædes over, at kærlighed *er* mulig. Vær glad ved at kærlighed er dit indre potentiale. Kærlighed kan tage dig hele vejen. Intet er umuligt, når der er kærlighed, for kærlighed er i stand til at transformere sig til gud.

Tre Typer Kærlighed og Deres Integration

Rigtig mange mennesker tager fejl af liderlighed og kærlighed. Det er en af de allerstørste tragedier overhovedet. Den, der tager begær for kærlighed, forbliver bundet til det fysiske plan. Han kommer aldrig videre. Han ved ikke engang, at der er et højere plan. Han lever sit liv nede i kælderen af sit hus. Sex er kælderen. Det er ikke beregnet til at leve i. Du kan bruge det til andre formål, bevares, men det skal ikke være dit hjem. Dit hjem er højere oppe.

Mennesket eksisterer på tre niveauer: animalsk, menneskeligt og guddommeligt. Det første niveau er liderlighedens, lystens, begærets niveau, det dyriske plan. Det er et meget groft udtryk for kærlighed. Det betyder ikke, at kærligheden ikke er tilstede der. Kærligheden er blandet op med grådighed og begær, det er det alt.

Som vort væsen gradvis forfines, vil vi nå det næste niveau, som er niveauet for ordinær menneskelig kærlighed. Den menneskelige kærlighed indeholder stadig spor af besiddelsestrang og jalousi. Eftersom menneskelig kærlighed har sit udgangspunkt i en større forståelse end den rent dyriske kærlighed, udnytter vi normalt ikke den anden person til vort eget formål. Den menneskelige kærlighed er i stand til at erkende andres selvstændige eksistens.

Den tredje type kærlighed er guddommelig kærlighed. Det er kærlighed i sit ypperste udtryk, nærmest som en bøn. Der er ingen ejerfornemmelser. Intet jordisk i den. Den er en usynlig og dog en magtfuld kraft. Det sker, når kærlighed bliver bøn, og vi oplever – omsider – en stilfærdig indre tilfredsstillelse. Når jeg bruger ordet stilfærdighed, er det fordi, de to andre udtryk for kærlighed aldrig kan få nok. Du finder ikke ro der. Når den tredje type kærlighed opstår, bliver selv sex en dyb og guddommelig handling hinsides ordinær fysisk fornøjelse.

Træd Frem i Ubegrundet Kærlighed

Det første vi må forstå er, at parforhold/venskaber kan opstå spontant uden grund, uden årsag. Kun da vil vi fatte, at oplevelsen af kærlighed er langt vigtigere end kærlighedens objekt.

Du er nødt til at have mindst et forhold i dit liv, der eksisterer uden noget formål. Hvis du ikke har sådan et forhold, vær da helt klar over, selv hvis du har penge, så er du stadig - dybest set - fattig.

Tag og start et forhold op fra og med i dag, som er uden praktisk nytteværdi for dig, uden formål. Der må ikke være penge involveret og ingen fysiske fordele i forholdet. Hvis du oplever ubegrundet kærlighed i forholdet, først derefter vil det være okay at dele penge eller dele kroppens glæder. Så vil hele kvaliteten være en anden. Jeg er ikke som sådan imod penge eller ægteskab. Jeg er ikke imod fysiske forhold, men hvis det går hen og bliver centrum i dit liv, så går du glip af noget meget væsentligt. Det er det jeg ønsker at få frem her. Du går glip af en væsentlig dimension af dig selv, et kraftigt energicenter i dit eget væsen.

Som jeg altid siger til folk, 'Arbejd dagligt i minimum en halv time med noget, som du hverken får løn, navn eller berømmelse for. Bare en halv time, gå i tempel eller i kirke, gør rent, fej gulvet, et eller andet, hvad end der nu måtte være brug for. Tilbyd din service. Planlæg ikke, at du nu skal til at være bestyrelsesmedlem eller sådan noget på stedet. Regn ikke med, at din plads i himlen nu er sikret… nej. Bare udfør det arbejde i den halve time, det er det hele.'

Til at begynde med tænker du måske, 'Denne her halve time er det rene spild af tid.' Efter få dage vil du opdage, at du virkelig lever i netop den halve time. Kun den halve time i løbe af dagen er din drivkraft ikke baseret på hverken angst eller grådighed. Du smiler til folk rundt omkring dig uden årsag, bare fordi. Du føler dig underligt oprigtig på en måde du aldrig før har oplevet.

Hvis du iagttager dig selv i andre situationer, vil du opdage, at selv dit smil som oftest kommer frem efter beregning. Selv før du giver dig til at grine, checker du lige efter engang, hvem du står ved siden af. Baseret på din vurdering af den person beslutter du dig for, hvor mange centimeter du skal åbne munden, hvor høflig du bør være, hvordan du vil fremstå. Til dags dato har dine handlingers drivkraft primært været enten frygt og/eller grådighed. Du kører på angst og grådighed. Det er årsagen til, du føler dig så ensom og træt.

Hvis du prøver den her teknik vil du komme til at opdage, at din krop og dit sind kan fungere uden brug af frygt og begær! Når først du har lært denne ganske enkle teknik til at bevæge din krop uden angst og begær – vil du samtidig have lært, hvordan man går ind i kærligheden. Du lærer at drage nytte af kærligheden. Du lærer at køre dit liv på kærlighedens smukke energi. Kun da vil du rigtig vide, hvad ordet 'kærlighed' står for.

Et nyt center vil vågne i dig. En ny energi vil udstråle fra dig. Da vil du forstå, hvordan disse kærlige og ubegrundede forhold er mulige.

Kærlighed, Had og Opmærksomheds-behov

Had og kærlighed er to sider af den samme mønt, i hvert fald så længe kærligheden er betinget. Kærlighed kan vende sig til had i det samme øjeblik, vi føler, at vores forventninger er truede. Kærlighed af den type er kun 'kærlighed', så længe forholdets oprindelige betingelser bliver opfyldte. I det øjeblik omstændighederne forandrer sig, ændrer kærligheden sig også.

Ofte er det, vi kender som kærlighed, noget, der er tid/rum orienteret. Så længe afstanden de elskende imellem er stor og tiden, de reelt set er i kontakt med hinanden, er minimal, oplever de stor kærlighed. Men så snart de kommer tættere på og har mere tid sammen, oplever de pludselig, at kærligheden ikke er helt så stærk endda! Det er derfor, man siger, 'Jo bedre du kender nogen, jo mindre bryder du dig om dem'. Bekendtskab kan give anledning til, at kærligheden vender rundt med 'bagsiden' opad – bliver til had. For at transcendere både kærlighed og had må vi først droppe alle forventninger. Forventning er den første fjende af kærlighed.

Vi gennemgår alle forskellige stadier af forhold i løbet af livet. Hvis du studerer emnet nærmere, vil du kunne se, uanset hvornår et givet forhold fandt sted, var det der i virkeligheden blev bedt om parterne imellem ikke kærlighed, med derimod opmærksomhed. Når vi klager over, at en person ikke elsker os, mener vi faktisk, at vedkommende ikke giver os nok opmærksomhed. Det mest basale

behov et menneske har er opmærksomhed fra andre. Denne opmærksomhedshunger kombineret med vores afhængighed af andre mennesker for vores egen overlevelse, er det, vi oplever som kærlighed.

Afhængigheden af andre kan være af psykologisk, fysisk eller åndelig art. Hvis du for eksempel forventer, en anden person skal give dig 'en skulder' at græde ud ved, er du dermed psykologisk afhængig af vedkommende. Forventer du, en eller anden skal betale dine regninger eller opfylde dine fysiske lyster, er du fysisk afhængig af vedkommende. Hvordan folk opfylder denne afhængighed, så er det hele i bund og grund et spørgsmål om den opmærksomhed, der gives. Hele fundamentet for det, vi kalder kærlighed, er at opnå den andens opmærksomhed - på den ene eller anden måde.

I første del af vores meditations-programmer beder jeg folk skrive en 100% ærlig liste over minimum en eller to mennesker i deres liv, som de virkelig elsker. Som oftest lægger folk ud med en alenlang liste: mand, kone, far, mor, bror, søster osv. De inkluderer folk, som de ønsker at gøre tilpas eller er nødt til at gøre tilpas for at have det godt med dem selv. Efterhånden som de hører mig tale om ægte kærlighed, begynder de at strege navne ud fra listen – det ene efter det andet! Forstår du, hvis du streger noget ud, er det, fordi det aldrig rigtig var der til at starte med.

Mange inkluderer visse folk på deres kærlighedsliste alene på grund af, de folk giver dem en 'feel good' fornemmelse. Og hvad betyder 'feel good' fornemmelse? Det er en form for certifikat, som siger 'du er god' eller 'du er det her eller det der' osv. Vi elsker enhver, der giver os komplimenter ikke sandt? Vi tænker os lige en ekstra gang om, inden vi begynder at diskutere med dem. I det skjulte ønsker vi i virkeligheden bare at opretholde vores gode navn og rygte hos dem, i kærlighedens navn. Hvis de trækker deres billigelse tilbage og ikke længere støtter os, vil det ikke være så rart, så vi bliver ved med at snakke dem efter munden, behage dem og elske dem. Undersøg det nærmere, og du vil opdage, at vores kærlighed som regel altid har en skjult dagsorden.

Nogle mennesker indvender, 'Nej *Swamiji*, det er da ikke derfor, jeg

elsker min søn og datter'. Jeg spørger dem, ' All right, hvis nu din søn lige pludselig begynder at foretage sine egne valg, som du slet ikke havde planlagt, hvis han ikke længere følger dine råd, hvis han ikke længere lever i overensstemmelse med dine regler, vil din kærlighed så være den samme?'

De indrømmer gerne, 'Nej, det vil den ikke. Min kærlighed vil blive lidt mindre.'

Hvad betyder det? Vi elsker den næste generation, så længe de er vores egen forlængede arm. Så længe de følger vores tænkemåder og lever i overensstemmelse med vore konventioner, elsker vi dem. Vi bruger dem til at opfylde vore egne begær. Vi tilfredsstiller vores eget liv gennem dem. Hvad end vi ikke nåede, da vi var unge, forsøger vi at opnå gennem dem. Hvis vi gerne ville have været læge, men af en eller anden grund ikke kunne, vil vi søge at inspirere dem til at blive læge. Så længe de opfører sig og lever, som vi vil have det, er forholdet smukt. Men i samme øjeblik de begynder at tage deres egne selvstændige beslutninger, når de føler sig kvalt af os og rejser sig og siger 'nej', i det øjeblik ændrer forholdet sig væsentligt.

Elsk og Sæt Fri, Vær Ikke Besidderisk

Så længe vores kærlighed er rettet mod et specifikt objekt, vil vi per automatik forsøge at reducere den anden til et objekt. Det er lige nøjagtigt det, vi gør, når vi føler os besidderiske eller bare knyttede til et andet menneske. På samme måde, som vi ønsker at besidde et møbel, et hus eller noget helt tredje, forsøger vi at besidde den pågældende person. Vi vil have han eller hun skal være lige sådan, som det passer os. Med andre ord vi reducerer vedkommende til den rene materie.

Ser du, så længe vores kærlighed eller opmærksomhed er rettet mod én person for sig, og dermed ikke mod alle mulige andre, opererer vi kun på det fysiske niveau og skaber lidelse for os selv og andre. Vi vil kun kvæle objektet eller personen. Hvis vi i stedet vender vor opmærksomhed mod selve oplevelsen af kærlighed, vil vi samtidig sætte objektet fri, og vi vil selv blive frigjort fra objektet. Det er det vidunderlige ved den kærlighed, der opstår bare for sin

egen skyld, og ikke for noget eller nogen udefra kommendes skyld.

Når du udøver ejerfornemmelser overfor nogen, binder du ikke blot dem, men så sandelig også dig selv. Hvis du går med din hund i snor, er det ikke kun den, der er bundet. Tro ikke, det kun er hunden, der ikke kan løbe væk, det kan du heller ikke! Du forestiller dig måske, at det er dig, der holder snoren, og hunden tænker måske, at det er ham, der holder snoren! Hvem ved?

Næste gang du er sammen med en anden, når du er i selskab med din ven, som du er helt åben overfor, så praktiser den her teknik:

Bare sid ved siden af ham eller hende. Spekuler ikke over, hvad du skal gøre eller sige. Bare sid, det er det hele! Det er teknikken. Rent faktisk er tale ikke andet end et forsøg på at undgå den anden. Fordi du ikke tør se den anden person i øjnene, taler du videre og videre. Det er sandheden. Den anden person lytter kun med det formål, at han kan tale løs når du holder pause! Hvis en person lytter til dig, er det, fordi han enten tænker på noget andet eller venter på, at det bliver hans tur. Han sidder kun og venter på at kunne begynde, når du er færdig.

Denne her teknik kan ændre hele det billede og bringe jer ind i en helt ny dimension. Når du er i selskab med din mester eller ven eller elskede, hvem end du føler en dyb tilknytning til og er meget åben overfor, kan du prøve denne teknik af. Den vil lede dig direkte til Oplysning. Vær helt med på en ting, jeg giver dig ikke den her teknik, for at du kan forbedre dine parforhold og venskaber, eller så du kan udvikle din personlighed. Nej! Jeg giver dig den så du direkte og uden omsvøb kan opleve ren kærlighed, som er vejen til Oplysning.

Denne teknik vil foranledige dig til et kvantespring fra det materielle til det formløse, fra besidderisk kærlighed til ubegrundet kærlighed.

Når kærlighed finder sted som en overflod, frigør du simpelthen dig selv såvel som den anden person fra både dine tilknytninger og ejerfornemmelser, for besiddelse, som du kender den, binder ikke blot den anden, men også dig selv. Det torturerer den anden person, såvel som dig selv. Ægte kærlighed

frigør begge parter. Både du og den anden sættes fri.

Når jeg rejser rundt i verden kommer folk gerne og spørger, 'Swamiji, har du sovet godt i nat? Det er jo et helt nyt sted for dig.' Jeg fortæller dem, 'Hvis du er knyttet til et bestemt hus, vil alle andre huse være nye, fremmede for dig, og du lider. Har du ingen speciel tilknytning til noget specifikt hus, kan du føle dig hjemme overalt, du kommer hen!'

Jeg føler aldrig et sted er mit eller ikke mit. Jeg føler mig totalt hjemme overalt. Komfort er noget ydre, aldrig noget indre. At føle sig godt tilpas indeni er resultatet af den ubegrundede kærligheds-energi.

Når vi ikke føler os bundet til et bestemt hjem, kan vi føle os hjemme i hele verden. Vi er totalt afslappede overalt i verden.

Kærlighed i Forhold

I vore dage forsøger vi som regel at give vor kærlighed fysisk udtryk på en eller anden måde. Kun den kærlighed, der udtrykkes materielt, regnes nu om stunder som kærlighed.

Ægte kærlighed er som et fællesskab. Det er en resonans to væsener imellem. Den kan opleves uden nødvendigvis at skulle gives fysisk udtryk. Den har ikke brug for en masse snak og kommunikation udadtil, den er allerede manifesteret som en dyb samhørighed.

Hvis du virkelig elsker én, vil selve dit kropssprog afsløre det. Det vil være for meget til overhovedet at kunne udtrykkes i ord. Du vil føle, at alle ord er for små, og de vil kun gøre det, du føler mindre. Men hvis du bruger ord, er det, fordi kærligheden et eller andet sted ikke er 100%, ikke rigtigt tilstede. Hvis du er nødt til at tale for at udtrykke kærlighed, så er der en løgn i det et eller andet sted! Du bruger ordene som et dække for løgnen.

Ægte kærlighed frigør dig, fordi den ikke forlanger, at du skal udtrykke den hele tiden. Den er bare. Ægte kærlighed giver dig også friheden til frit at udtrykke, hvad du end ønsker at udtrykke. Du kan sagtens udtrykke følelser som f.eks. misbilligelse eller vrede uden at det vil blive misforstået som reduceret kærlighed.

Ikke bare det, i ægte kærlighed vil der heller ikke være nogen magtkampe eller powerplays i forholdene. Hver enkelt person vil være som en enestående blomst, der er blomstret og nu afgiver sin duft, det er såmænd det hele.

Ægte kærlighed levner ikke rum for usikkerhed eller frygt. I almindelig kærlighed skaber fysisk afstand parterne imellem gerne en masse usikkerhed, frygt og mangel på tillid.

En lille historie:

En yngre soldat gik hen til sin overordnede og sagde, 'Hr. Officer, min ven er stadig ikke kommet tilbage fra fronten. Jeg anmoder om tilladelse til at gå ud og finde ham.'

Officeren sagde, 'Tilladelse nægtet. Din ven er efter al sandsynlighed død. Du risikerer bare dit eget liv ved også at gå derud, det vil jeg ikke have.'

Den unge soldat gik derud alligevel og kom tilbage igen dødeligt såret og slæbende på sin vens lig.

Officeren var rasende. Han råbte, 'Jeg sagde jo til dig, han var død. Nu har jeg mistet jer begge to. Sig mig så, var det det værd at gå derud for at komme tilbage med et lig?'

På gravens rand svarede soldaten, 'Det var det, Hr. Da jeg kom, var han stadig i live. Han sagde til mig, 'Jeg vidste du ville komme.'

Ægte kærlighed diskuterer ikke nytteværdi. Den opererer på ren tillid og eksisterer hinsides tid og rum.

I vore dage ser jeg folk overlæsse hinanden med gaver og ting som udtryk for deres kærlighed. At give en gave er blevet synonymt med kærlighed. Hvis gaven er et resultat af en ubegrundet overflod – 'bare fordi', er det okay. Men hvis gaven i virkeligheden er en betingelse, der skal opfyldes, så er det, den bliver et problem! Så er den et meget fattigt substitut for den ægte vare, den rene kærlighed.

Så længe der er ægte kærlighed tilstede, kan et forhold ikke blive kedeligt. En af ashramitterne spurgte mig en dag, 'Hver dag ser du os alle sammen, alle vores fejl og generelle forvirring. Det er det samme hver evige dag. Er du ikke

træt af os?' Det var et meget ærligt spørgsmål! Jeg fortalte dem, 'Oplyste væsener er opfyldte af kærlighed, som får dem til at opfatte alle og enhver som noget helt særligt. De ser ikke folk som numre. De ser hver og én som en helt unik skabning.'

Det er grunden til at mestrene arbejder så tålmodigt med alle. Hvis det bare handlede om kolde tal ville situationen være en helt anden. Når du har den her kærlighed, er dit indre rum sådan indrettet, at der ikke nødvendigvis behøver være en logisk grund bag dine handlinger. Du føler dig bare forbundet, og du udstråler kærlighed, det er alt, der er til det!

Ikke nok med det, men den ubegrundede kærlighed, som bare strømmer i overflod, er altid total i sit udtryk. Det indeholder ikke de sædvanlige fortyndingsmidler i form af grådighed og frygt. Så ethvert menneske, du elsker, vil du elske fuldstændig og i sin helhed, uden nogen reservationer. Du vil elske ham, uanset hvordan han er. Når du elsker på den måde, går du ikke ned med flaget, selvom han måtte forlade dig. Når et menneske dør, er din sorg reelt udtryk for beklagelse over ikke at have elsket ham fuldt ud, mens han var her. Du kan kun elske en anden helt, når din kærlighed er hel. Det har intet som helst at gøre med den anden person. Det er ligegyldigt, hvad slags menneske han er. Og det er det, der gør ægte kærlighed så smuk. Den elsker for at elske, ikke for den andens skyld.

Hvis du sørger over at have mistet én, så skal du være klar over, din sorg er udtryk for ikke at have elsket ham fuldt ud. Hvis du havde elsket ham helt, ville du kunne have taget afsked med ro i sindet, uden græmmelse. Din græmmelse skyldes kun, at du gik glip af noget et eller andet sted. Hvem det end er, selv din egen far, ægtemand eller hustru, så er det det samme. Hvis du havde udstrålet din ubegrundede kærlighed til dem, mens de var i live, ville du ikke opleve skyggen af sorg, når de tog herfra. Men hvis din kærlighed har været betinget og rationel, vil selve ufuldstændigheden af din kærlighed til dem skabe en skyldfølelse; og de eftervirkninger er det, du kalder sorg.

Meditation – Føl Kærligheden Flyde Over i Dig

Sæt dig i en behagelig stilling et roligt sted og luk øjnene.

Ret din opmærksomhed mod hjerteområdet. Luk alt andet ude. Fokusèr udelukkende på hjertet.

Visualiser dit hjerte som et uendeligt reservoir fyldt af velsignelse.

Gå dybt ind i oplevelsen af hvert enkelt hjerteslag. Lad hvert slag runge igennem dig.

Gå ind mellem hjerteslagene og oplev kærligheden opstå.

Nede i de dybeste dele af din krop, dit sind og din sjæl, venter kærlighedens energi på at blive erkendt.

Inviter hjertets kærlighedsenergi til at flyde og fylde disse allermest dybe steder i din krop, sind og sjæl.

Ingen Grund til Bekymring

Nu har vi talt om kærlighed. Kærlighed handler om vores forhold til andre. Kærlighed handler også om vores forhold til os selv. Den, der ikke elsker sig selv, kan ikke elske andre. Det som afholder os fra at elske os selv er den konstante bekymring og irritation, vi hele tiden producerer indeni. Vi bekymrer os, uanset om tingene går okay, eller de kører af sporet. Der er intet, som er mere undergravende for vores selvtillid end netop bekymring. Hvori består så denne bekymring?

Hvad er Bekymring ?

En lille historie :

En mand kommer ind på en bar og ser dybt bekymret og oprevet ud.

Bartenderen spurgte ham, 'Hvad er der dog i vejen med dig? Du ser alvorligt bekymret ud.'

Manden sagde, 'Min kone og jeg skændtes, og hun sagde, hun ikke ville tale til mig i en måned.'

Bartenderen beroligede ham, 'Det er da okay. Du skal se, den måned er såmænd hurtigt gået.'

Manden sagde, 'Ja tak, det ved jeg. Måneden udløber i dag !'

Alle har vi vores bekymringer! Hvis jeg spørger dig, hvad du bekymrer dig om, vil du svare, 'Jeg er arbejdsløs, det er min bekymring.'

Din nabo ville svare, 'Mit arbejde er min største kilde til bekymring !' En anden ville sige, 'Mine børn er min hovedbekymring'. En tredje ville sige, 'Jeg har ingen børn, det er min største bekymring!' Den enes drøm, den andens bekymring! Der er ikke skygge af logik i det.

Hvad menes egentlig med ordet 'bekymring'? Bekymring opstår, når tingene ikke flasker sig sådan, som du havde ønsket det. Det er forskellen mellem dine forventninger og realiteterne. For at tage et eksempel, lad os sige, du ønsker, at din søn skulle blive hjemme hos dig, men han føler derimod, tiden er kommet til at

flytte hjemmefra og være for sig selv – væk fra dig. Eller du ønsker at blive færdig med det projekt, du nu er i gang med til en vis bestemt tid, men det hele går alt for langsomt, og det virker helt umuligt at nå den deadline. Igen en grund til bekymring. Hvad du ønsker og forventer hænger sjældent sammen med, hvad andre ønsker og forventer.

Hvordan Slår

Bekymring Rødder?

Bekymring slår rødder ud af dine tanker og dine ord. To ting foregår kontinuerligt indeni dig. Den første er en dialog, og den anden er en monolog – det er det jeg kalder 'indre sludren'. Enten taler du med andre folk udadtil, eller også taler du med dig selv indadtil. Under alle omstændigheder udgør tanker og ord selve murstenene til bygning af dit 'bekymringens hus'.

Når du taler med andre, er det du siger censureret af alle mulige sociale konventioner og regler. Per automatik afstår du fra at bruge visse 'politisk ukorrekte' ord. Men det, du siger indeni, er en anden kop te – ingen ville drømme om, at du overhovedet kendte til de ord, du kan finde på at bruge indeni dig. De tanker, du genererer, indeni udgør essensen af dine bekymringer.

Det er sådan her: Døgnets 24 timer kører en konstant strøm af snak indeni dig, syv dage om ugen vel at mærke. Ud af denne strøm slår et par spir op. De spir eller bølgesprøjt i tankernes hav, er det, du føler og udtrykker som bekymringer. Bekymringer er intet andet end bølgesprøjt i den tankestrøm, der konstant bevæger sig i dig.

De tanker, der kører, er fortrinsvis negative. Det er problemet. Hvis jeg beder dig om at skrive din livshistorie ned på et par sider, vil du beskrive specielt de perioder, hvor du virkelig kæmpede. Du vil glemme alle de glædesfyldte ting, der også fandt sted – indimellem. Sindet er trænet til kun at huske negative ting. Selv når der skete noget dejligt, husker du bagefter kun dengang, det endte – aldrig selve øjeblikkene af glæde. Selv når du er på toppen af glæde, og alt er fryd og gammen, er du i gang med at bekymre dig om, hvornår det mon ender! Sindet er trænet helt fra barnsben så at sige til kun at huske den ene bekymring efter den anden, eller den ene smerteoplevelse efter den anden,

aldrig den ene glæde efter den anden.

I et klasseværelse opdagede lærere, at en af drengene sad og så frygtelig trist ud.

Hun spurgte ham, 'Hvad er der sket? Hvorfor ser du dog så bekymret ud?'

Drengen sagde, 'Det er mine forældre. Min far arbejder hele dagen for at kunne give mig smart tøj og sørge for en fremragende uddannelse til mig. Han køber alt, hvad jeg peger på. Min mor laver den lækreste mad til mig og tager sig af mig fra morgen til aften.'

Læreren spurgte, 'Okay, jamen hvad er så problemet? Hvad har du at bekymre dig over ?'

Drengen svarede, 'Jeg er bange for, de måske vil løbe deres vej.'

Sindet er helt identificeret med smerte, aldrig med glæde! Det er igen årsagen til, at selv erindringen om glædesfyldte øjeblikke eller perioder i vores liv bliver smertefuld.

Glæde optages ikke på den indre 'båndoptager' – men det gør smerte. Derfor er vores interne optagelser altid af negative tanker. Glæde er som et tomt bånd! For eksempel, hvis du ser hele dit liv på en tidslinje – på den tidslinje vil de gode, skønne øjeblikke, der var, blot kunne ses som tomme rum! Der vil ikke ligge en optagelse med alle de sekvenser nogen steder. Men øjeblikkene af bekymring og lidelse vil klart kunne skelnes som sorte områder.

Oplev Virkeligheden – Som Den ER – og Kom Videre

Buddha*, den oplyste mester, brugte ordet *tathata* – at se det, der er, som det ER – uden nogen form for bedømmelse.

Det meste af tiden oplever vi kun tingene gennem vores bekymring. Som det gamle ord siger, 'Vi ser ikke tingene, som de er. Vi ser det, som *vi* er.' Hvis du ikke er helt tilfreds med det, du ser i yderverdenen, burde du kaste et blik indadtil på dig selv, eftersom det, du ser udadtil, udelukkende er

*Buddha – oplyst mester og grundlægger af Buddhismen.

et spejlbillede af dit eget indre. Hvis du føler ren kærlighed i dit indre, vil du også kun se ren kærlighed i yderverdenen. Det er altid dig, det handler om, ikke det du ser.

Hvordan lære at lade være med forune det, der ER, med tanker? Hvordan nyde hvert øjeblik – til en hver tid ?

Prøv denne lille teknik. Når du ser noget – det være sig en person, en situation, en bog eller hvad som helst – sker der som oftest det, at gammelkendte tanker og reaktioner kommer op i dig. Vær opmærksom på, at disse betingede tanker og erindringer skygger for, at du kan bedømme tingene ordentligt, og visualiser, at alle tankerne tilintetgøres. Se nu på personen, situationen eller den pågældende ting med friske øjne, som om det er første gang, du ser den/det! Du vil pludselig opdage, hvor meget du tidligere er gået glip af på grund af din bekymring og allehånde tanker.

Selv når du ser på din ægtemand, hustru, bror eller hvem som helst, så prøv at se dem, som om det er første gang, du møder dem. Du vil dels opdage, at du ikke føler dig bekymret, dels vil du begynde at se alle på samme måde – om de er

Når først du begynder at se hvad der er som det er, vil hele din energi integrere sig smukt indeni dig

fremmede, eller du har mødt dem før – faktum er, at ingen er kendte, for alt og alle forandres konstant. Selv din egen kone er ukendt for dig. Alle forandrer sig konstant, hvert øjeblik sammen med Eksistensen. Det er kun dit sind, der forsøger at holde fast og få andre mennesker, situationer, ting til at se ud, som om de er permanente.

Når først du begynder at se, hvad der er, som det er, vil hele din energi falde på plads og integreres i dig. Ikke mere bekymring, ikke mere konflikt.

Nogen spurgte engang J. Krishnamurti*, den berømte indiske filosof, hvordan man bedst falder i tråd med det, der ER. Han siger så smukt, 'Bare lad være med at bedømme det, så vil du opdage, du er på bølgelængde med det.'

Som oftest har vi to standard-reaktioner, når vi ser noget; enten

*J. Krishnamurti – berømt indisk filosof.

vil vi identificere os med det eller også forsøge at nedgøre det. For eksempel hvis nogen siger til dig, du er arrogant, vil du enten acceptere at være det, eller prøve at holde op med at være arrogant! Du forstår aldrig arrogancen eller går hinsides den. Du kan kun forstå ting, der ligger inden for din faste reference-ramme, det du allerede er familiær med. Derfor sidder du fast i et mønster, der kun levner meget begrænsede muligheder. For virkeligt at forstå må du sætte dig ud over dette begrænsede synspunkt. For at gøre det må du først holde op med at kalde det arrogance, det er det hele! Så er der ikke mere arrogance. Kun ved at sætte ord og definition på, starter du konflikten op. Det er sådan, du ser, hvad ER, ved ikke at definere det.

Når du ser, hvad der er, som det er, er du i himlen. Når du kun vil se det, du nu engang vil se, er du i helvede. Hvis du forstår, at alt er lige som det skal være, alt er godt, kan du slippe dine forventninger og se tingene, som de er, for alt er rent faktisk lykkevarslende og helt perfekt.

En lille historie :

Disciplen blev ved med at spørge sin mester, 'Mester, hvor er Paradis ?'

Endelig en skønne dag spurgte mesteren ham, 'Er du helt sikker på, du gerne vil vide det ?'

Disciplen satte sig rank op og svarede, 'Ja!'

Mesteren sagde nu, 'Okay så, min første discipel Hemachandra er i Paradis.' Efter at have udtalt de ord, lukkede mesteren sine øjne og faldt i en dyb meditation.

Disciplen vidste, at der kunne gå lang tid, inden mesteren åbnede øjnene igen, så han gik til nogle af de andre disciple og spurgte dem, om de vidste, hvor ham der Hemachandra boede henne. Det var der ingen, der kendte noget til.

Endelig var der en discipel, som sagde, 'Jeg vil kunne guide dig dertil, men jeg har aldrig selv været der. Han bor i en dyb dal på den anden side af nogen sneklædte bjerge.'

Disciplen skrev omhyggeligt anvisningerne ned og gik tilbage til sin mester. Han fortalte ham,

'Mester, jeg ønsker at gå og besøge Hemachandra !'

Mesteren som var dybt involveret i noget arbejde svarede uden så meget som at se op, 'Gå du bare.'

Disciplen startede på sin rejse. Han vandrede mange dage i solskin, i regn, i sne og al slags vejr. Han blev til sidst så udmattet, at han var døden nær. Det tog ham 100 dage at nå til dalen. Da han endelig nåede frem, tænkte han, 'Denne her dal ser da ikke ud af noget særligt. Jeg har set mange dale, der var smukkere end denne her. Hvorfor kaldte mester det her sted for Paradis?'

Han kiggede sig omkring og gik lidt videre, indtil han omsider nåede til Hemachandras hytte. Hemachandra var meget glad for at se ham. Han serverede mad for ham og spurgte ind til, hvordan mester og de andre disciple havde det.

Hele tiden sad disciplen og tænkte ved sig selv, 'Mester kaldte det her sted for Paradis, jeg fatter det simpelthen ikke,'

Efter en uge gik han sin vej igen, og det tog ham endnu 100 dage at nå hjem igen.

Han gik sporenstregs hen til mesteren og sagde, 'Du sagde det der sted er Paradis. Men det jeg oplevede var det mest almindelige sted man kan tænke sig!'

Mesteren sagde, 'Åh herregud! Når bare du havde udtrykt dig lidt klarere, da du kom og talte med mig om, hvad din intention egentlig var, så ville jeg da have fortalt dig sandheden.'

Disciplen spurgte, 'Hvad er da sandheden?'

Mesteren svarede, 'Hemachandra er ikke i Paradis. Paradis er i ham!'

Når du lever tæt på Eksistensen uden forventninger, ser hvad der er at se og finder din velsignelse i det, da vil du bære himlen i dig! Himlen eller Paradis er ikke geografisk, det er psykologisk. Det er ikke fysisk, men mentalt. Hvis du beslutter det, kan du være i himlen her og nu.

Bekymring – Et Nedarvet Onde

Bekymringer er en uønsket 'gave', nedarvet fra bedsteforældre til forældre til børnebørn. Børn er som svampe. De absorberer helt enkelt forældrenes kropssprog og deres attitude. Forældrene er ikke engang klare over, at det sker. For eksempel hvis et barn hører sin mor gentage en vis bekymring fire-fem gange vil det simpelthen tage den tankemåde ind. Han vil vokse op og gentage de samme unødvendige erklæringer, og det er bare en af bekymringens udtryksformer.

Endelig vil han så bringe denne bekymring med sig ind i sit ægteskab, og nu vil ikke bare han men også hans kone være tvunget til at leve med den, selvom det oprindeligt faktisk var hans mors anliggende. De vil så igen give bolden videre til deres egne børn, medmindre de lærer at leve med hvad, der ER.

En mand gik tur med sin baby i barnevogn. Babyen skreg i vilden sky. Samtidig sagde manden hele tiden helt stille, 'Slap af George. Lad være med at skrige. Det hele skal nok blive okay.'

Hans kone bad ham om at holde mund.

En kvinde, som havde overværet dette, sagde til hende, 'Hvorfor er du så uhøflig overfor ham, han gør jo bare sit bedste for at berolige jeres søn!'

Hustruen kiggede modvilligt på hende, pegede på sin mand og meddelte hende, 'Han er George.'

Når forældrene konstant giver udtryk for bekymring, vokser børnene op i den tro, at selve livets akse er bekymring!

Problemet er, at forældrene forventer, at børnene skal være bekymrede! Hvis de ikke bekymrer sig, bliver de beskyldt for at være følelseskolde. Det er muligt at være omsorgsfuld uden at være bekymret. Omsorg er handling, bekymring er sladder, indre sludren. Den sludren er ligesom at forsøge krydse en bro, inden man er nået frem til den.

En ung dreng kørte sin mor til nabolandsbyen. Da de nærmede sig landsbyen, kom de i tanker om en bestemt bro, som var meget gammel og plejede at være upassabel.

Moderen blev meget nervøs og sagde, 'Den bro får du mig altså ikke til at krydse i bil.'

Sønnen sagde, 'Lad os nu se, hvordan den ser ud, når vi kommer til den.'

Moderen sagde, 'Jeg er sikker på broen vil gå i stykker, hvis vi kører ud på den.'

Sønnen svarede, 'Lad os undersøge, hvor stærk den er. Vi krydser ikke over den uden at have undersøgt den grundigt.'

Moderen sagde, 'Hvis der sker noget med enten dig eller mig, tilgiver din far mig aldrig.' Hun blev ved og ved i samme skure og blev mere og mere ophidset.

Snart nåede de det sted, hvor broen stod. Den gamle bro var væk og var blevet erstattet af en ny!

Der er to ting man må forstå: kronologisk planlægning og psykologisk bekymring. Kronologisk planlægning er nødvendig for at lægge et skema for opgaver eller projekter, der skal nås inden for en vis tidsramme. Du beslutter for eksempel, 'Jeg vil vågne klokken seks, udføre min meditation, tage bad klokken syv og tage på arbejde klokken otte. Jeg vil forlade jobbet ved 17 tiden og være hjemme igen klokken 18.'

Den type planlægning er helt i orden. Men før du når til de forskellige punkter på din liste, begynder du allerede at bekymre dig om det. Du overvejer fordele og ulemper ved hver enkelt punkt, osv. Det kaldes psykologisk bekymring! Det er helt og aldeles unødvendigt. Kronologisk planlægning er OK, men psykologisk bekymring er ikke et nødvendigt. Det er som at forsøge krydse broen, før man er nået til den.

Så meget energi går op i røg af bekymring – til ingen verdens nytte. I den historie jeg lige fortalte kan man ikke konkludere, at sønnen ikke er omsorgsfuld. Han er omsorgsfuld nok, men han bekymrer sig ikke, det er det hele. Hvorfor dog spekulere over broen, før den kommer?

Du kan gøre rent i de forskellige dele af dit hus, dine gulve, dine tæpper, men hvad med atmosfæren i dit hus? Med atmosfæren mener jeg energien, der cirkulerer rundt i dit hus. Det fanger hver eneste tanke, du udstråler. Det er

bestemmende for selve husets stemning. Dine bekymringer hviler som edderkoppespind i dit hus' atmosfære. Det er grunden til, at du, idet du træder ind i dit hus, oplever en gammelkendt følelse af bekymring. Mønstrene, der ligger i dit hus tomme rum, griber fat i dig, når du træder ind ad døren. Forstår du, din mentale struktur lægger sig til rette i dit hus' rum.

Problemet er, at du bliver så vant til dine bekymringsmønstre, at du ender med at være ligesom en ø afskåret fra fastlandets dufte. Din bekymring afskærer dig fra Eksistensens duft. Eksistensens mirakler opruller sig hele tiden for dine øjne, men du ænser dem ikke. Du glemmer at sætte pris på tingene og husker kun at brokke dig over dem. Du glemmer at le og husker kun at ængstes. Du glemmer lyksalighed og husker kun stress. At huske disse negative ting er blevet en indgroet vane for dig.

Opmærksomhed – Den Godartede Virus!

Hvad er løsningen på denne fordrejede software i dit sind? Dyb opmærksomhed er løsningen. Dyb opmærksomhed er som en godartet virus, hvis ellers der eksisterer sådan en! Når først du bringer opmærksomhed ind i dit system, jo mere du arbejder med sindet, des mere vil opmærksomheden gå ind i denne bekymringssoftware og tilintetgøre den!

Opmærksomhed er ikke andet end at sætte vores fokus på det, der nu engang sker i og omkring os. Det er at være vidne, at bevidne. Alt, vi bevidner med opmærksomhed, vil opløse sig. Det er opmærksomhedens magt; hvad enten det er fysisk smerte, mental lidelse, bekymring eller noget helt femte. Når vi betragter tingene med opmærksomhed stopper vi konflikten indeni. Vi 'falder ind' i det naturlige flow.

Når vi betragter bekymring med opmærksomhed sætter vi dermed lys på lige nøjagtigt hvordan bekymringen er opstået, hvordan den eksisterer. Når det sker begynder bekymringen at gå i opløsning og klarhed at indfinde sig.

Der er en lille historie om Buddha* og hans disciple:

*Buddha – oplyst indisk mester og grundlægger af buddhismen.

En dag ankom Buddha for at holde sit sædvanlige morgen foredrag for sine disciple. Han bar et knyttet lommetørklæde i hånden. Han viste tørklædet frem for sine disciple og spurgte, om der var en, der var villig til at komme op og binde knuden op.

En af disciplene gik op til ham og forsøgte at løsne knuden op. Han hev og sled, men knuden blev kun strammere. Endnu en discipel kom nu frem, betragtede knuden et par sekunder og løsnede den uden videre op.

Det eneste, han gjorde, var at kaste et blik på knuden, så vidste han straks, hvordan den var bundet fra starten. Så han gjorde simpelthen det samme bagfra og løsnede den op ! Knuden selv belærte ham om, hvordan den skulle løsnes op.

I livet er vores bekymringer som knuderne i lommetørklædet. Hvis vi betragter dem med vores opmærksomhed, vil vi snart vide, hvordan de skal løses op. Vi vil se nøjagtigt, hvordan bekymringen kom til verden, og dermed vil vi også vide, hvordan den kan blive løsnet op igen. Bekymringen selv vil lære os, hvordan vi kan sætte den fri.

Lad Inspiration Motivere Dit Arbejde – og Ikke Bekymring

Hvis du kigger nøje efter, vil du se at mål altid skaber bekymring i os. Når vi bevæger os imod hvilket som helst mål, er vi stadigvæk bekymrede om resultatet.

Krishna*, en oplyst mester fra det gamle Indien, siger det så smukt i oldtidens hinduistiske* skrift, Bhagavad Gita*, 'Den, der ikke forventer hverken tab eller gevinst fra noget som helst, arbejder glad og fro selv uden at have brug for særskilt motivation.'

Hvis bekymrer dig om resultatet, vil selve bekymringen influere på resultatet. Fordi din bekymring smitter af på dine handlinger.

*Krishna – oplyst indisk mester, som blandt andet overleverede de Sandheder, som Bhagavad Gita udgør.

*Hindu – tilhænger af hinduismen, som følges af mere end en milliard mennesker.

*Bhagavad Gita – oldgammel indisk helligt skrift givet af den Oplyste mester Krishna og regnet for essensen af Upanishaderne.

Arbejde bør altid udføres med inspiration; ikke med bekymring. Inspiration er en overstrømmende energi, der ekspanderer din kapacitet for at handle og få tingene gjort. Det er totalt vitaliserende. Bekymring på den anden side er noget, der skrumper din kapacitet ind. Det indskrænker dine handlemuligheder, fordi det optager så meget af din energi.

Når du arbejder i en bekymret tilstand er du for evigt nervøs over resultatet. Arbejder du med inspiration som motiverende faktor vil du aldrig være urolig for resultatet. Du er kun optaget af at udføre arbejdet bedst muligt. Ethvert job udført med inspiration vil opnå gode resultater. Også selvom det måske ikke giver de forventede resultater vil du under alle omstændigheder have det godt med det, fordi du opnåede tilfredsstillelse alene ved udførelsen. Arbejdet selv vil være din tilfredsstillelse.

Levn Ikke Plads Til Bekymring

Når du lever dit liv uden forventninger, er du tilfreds på forhånd. Der er simpelthen ikke plads til, at nogen bekymring eller utilfredshed kan trives. Når du ikke er bekymret, ser du tingene, som de er. Du tager dig ikke af, hvordan tingene eventuelt vil udvikle sig. Bekymring eksisterer, kun hvis du giver det rum. Rummet bekymring kan opstå i er enten fortid eller fremtid. Nutiden levner ikke plads for den.

En lille historie :

> *En mor tilberedte et måltid mad til sin unge søn. Hun tømte en dåse bønner ud på en pande og satte den på komfuret for at koge. I det samme ringede telefonen. Hun havde ventet på opkaldet og ønskede at tage det, men var samtidig nervøs for at lade sin søn være alene de par minutter, mens hun var ude af rummet. I en bestemt tone sagde hun til ham, 'Du bliver her, mens jeg tager telefonen. Jeg kommer snart tilbage. Nu må du ikke være uartig, og hvad du end finder på, så lad være med at stikke de bønner op i næsen…'*

Vi er altid nervøse for, hvad der sker, og for hvad, der eventuelt kunne ske! Drengen havde sandsynligvis aldrig drømt om at stikke bønnerne op i sin næse! Men nu har hans mor givet ham en god idé… Sådan giver bekymring

liv til mange ting, der ikke eksisterede på forhånd. Hvis nu drengen vælger at prøve det der med at sætte de lange grønne ting op i næsen, sådan som mor foreslog, vil hendes bekymring vise sig sand! Hun vil konkludere, at hendes bekymringer altid er berettigede.

Bekymring er Ren Illusion

Hvis du undersøger bekymringer nærmere, vil du opdage, at de opstår ud af dyb uvidenhed om, at det i virkeligheden er Eksistensen, der kører hele showet! Hvis du ser dem efter i sømmene, kan du ikke undgå at bemærke, at alle bekymringer er ren illusion. Det kan du forstå ved at observere, hvad der sker i dødsøjeblikket. Mens du er i live, har du måske flere hundrede bekymringer, men hvad nu hvis din død var lige om hjørnet? Hvor mange af alle disse bekymringer, tror du så i netop det øjeblik, vil have magten til at dominere dig, som de gjorde før? Der vil helt sikkert kun være en bekymring tilbage. Nemlig den, at du snart skal dø. Ingen af de tidligere bekymringer vil have noget videre at skulle have sagt. Alle de forskellige situationer i yderverdenen er uforandrede, men ikke desto mindre forsvinder dine bekymringer som dug for solen. Kun kærlige tanker er tilbage rettet mod dine kære.

Hvordan er det muligt? Det er muligt, fordi dine bekymringer aldrig var en del af dig til at begynde med. De var kun en del af dit sind. De var ikke solide. Hvis de havde rigtig eksistens, ville de helt sikkert også udøve indflydelse på dig også i dit dødsøjeblik.

Ængstelsens natur er at gå i hælene på noget, der ikke er til stede; hvis du allerede er godt stillet økonomisk, vil den gå efter parforhold; hvis dit parforhold og venskaber allerede er der, vil de gå efter en god uddannelse; er du allerede uddannet, vil de gå efter at se godt ud. Hvis alle de ting allerede er til stede, vil de hænge sig op på det tilstedeværende og bekymre sig om det!

Overgiv Dig og Slap Af!

Når først du rigtig har forstået, at du virkelig er med i Eksistensens storslåede plan, kan bekymring ganske enkelt ikke længere slå sine rødder i dig. Eksistensen er et levende energivæsen. Det har en ufattelig stor intelligens, ved hjælp

af hvilken, den kører hele showet. Vi er alle del af det. Den samme intelligens, der tager sig af hele Eksistensen, står også til rådighed for os. Hvis vi tuner os ind på den, vil alle vores handlinger blive flydende og spontane ligesom Eksistensens hændelser. Tuner vi ikke ind på den 'kanal', så vil vi fortsat være fulde af nervøsitet og angst og forblive lukkede.

Eksistensen har så meget at lære os! Bare se på dyrene. Har du måske nogensinde set en bekymret ged eller ko? Nej! De lever deres liv ligesom dig; de fødes, får unger, finder føde og ser døden i øjnene – fuldstændig som menneskelige væsener. Du indvender måske, 'De står ikke overfor de samme udfordringer, som vi'. Bevares, men tag bare de aktiviteter, de trods alt foretager: formering, møde døden osv.? Er de fulde af bekymring om alt dette? Nej! Men det sker også for dem. Så forstå realiteten, Eksistensen kører hele det her makrokosmos. Den kan helt sikkert også tage sig af dig!

Overgivelse til Eksistensens love er den suverænt mest effektive måde at slippe for al bekymring.

Egoet i Forklædning

Hvis du går ind og seriøst analyserer hver enkelt bekymring, som rejser sig i dig, vil du se, at 95% af dem er grundløse. Men problemet er, egoet ikke er villig til at acceptere dette. Egoet har for mange aktier i sin bekymring. Ens ængstelse og uro kan man da ikke bare sådan lige gå af med! Bare prøv at fortælle en eller anden, at hans eller hendes bekymringer overhovedet ikke er noget at tale om. De vil uden tvivl blive meget fornærmede. Man skulle jo tro en person ville blive glad for at høre, at hans bekymringer slet ikke er rigtige. Men nej, langtfra! Han vil føle sig trådt over tæerne. Egoet bliver dybt fornærmet, når dets bekymringer ikke bliver anerkendt med al den fornødne respekt.

Det er egoet, der holder liv i al bekymring. Bekymring dannes af uvidenhed, ja, men holdes i live af egoet. Bekymring udgør en akse, rundt om hvilken egoet drejer. Fjernes bekymringen lider egoet under det. Arbejde og ansvar i den forbindelse er typiske eksempler.

Du har måske lagt mærke til, hvordan folk gerne overdriver deres situation og forstørrer deres

bekymringer, som om deres bekymringer er de største på hele planeten jorden! Hvis du forsøger at tale dem fra det, bliver de meget sårede.

Selv bekymringer om, hvad andre siger om os, er et egoproblem. Egoet er konstant bange for at få sit image ødelagt. Det er på grund af egoet, vi så gerne vil være specielle hele tiden, vil være noget særligt. Vi bruger faktisk ret meget energi på bare at bekymre os over vores image. Erkend at den største velsignelse er at være en 'nobody' og dog være lykkelig. Det er den største gave. Det siges, at det mest ekstraordinære ved en oplyst person, er, at han selv mener, han er ganske almindelig og ordinær! Så forstå, at Oplysningen selv er en rejse mod indre afslapning. Du er først en helt speciel person i døgnets 24 timer, i det øjeblik du slipper al bekymring og al ego.

Kom Ud af Din Bekvemmelighedszone

Hvis du virkelig gerne vil slippe af med dine bekymringer, så drop dem nu og her, lige nu, uden at forsøge at retfærdiggøre nogen af dem.

Sagen er den, at selve vore bekymringer bliver en form for sutteklud, en tryghed. Vi gemmer os i dem. At gemme sig og bare lade munden løbe om dem hjælper os kun til at forblive dovne.

> *Nogen spurgte en dag Mahavira, en oplyst jainistisk mester fra det gamle Indien, 'Hvem er det, der har bekymringer?'*
>
> *Han svarer smukt, 'Den person, der er bekymret'.*
>
> *De spørger ham videre, 'Hvad er årsagen til bekymring? Han svarer, 'Dovenskab.'*
>
> *Så spørger de igen, 'Hvem kan sætte en stopper for al bekymring?' Han svarer, 'Mennesket selv.'*
>
> *De spørger, 'Hvordan kan det så lade sig gøre?' Han svarer, 'Ved at opgive dovenskaben.'*

Hvis du kommer ud af din dovenskab, vil du per automatik begynde at handle korrekt. Og når dine handlinger er i orden, giver du slip på dine bekymringer. Din fortrolighed med bekymring kan ses alene af den måde, som du forholder dig til andre menneskers bekymringer. Hvis du

lægger mærke til det, så er det første du siger efter at have hørt en anden fortælle om sine bekymringer gerne noget i stil med 'Åhr ja, hvad kan man stille op… sådan er det jo bare…' Du giver aldrig en klar løsning til dem, her og nu. Ved at forholde dig sådan skal du være klar over, ikke bare opmuntrer du dem, men også dig selv, til at forblive nede i det vi kan kalde bekvemmeligheds–bekymringszonen.

Se godt efter, og du vil opdage, at vi elsker at bekymre os og tale om det. Det får os til at føle os betydningsfulde, som om verden faktisk ikke kan dreje rundt uden os og vores uvurderlige indsats.

Hvis du virkelig ønsker en løsning, vil du aldrig dvæle ved problemerne, men straks gå i gang med at søge en løsning. Sådan er det, hvert eneste problem indeholder en øjeblikkelig løsning; du skal bare ønske at se den; det er nøglen.

Det meste af tiden foretrækker du at tilbringe i din bekvemmelige bekymringszone. Den giver dig tryghed. Lad os for eksempel sige, du besøger din datter på hendes kollegie. Du ser et par studenter, hvis rum er totalt uordentlige, eller de er måske i gang med at bytte og gå i hinandens tøj. Du optager det hele i et arkiv i dit sind og drager konklusionen, at sådan lever de alle sammen på det her kollegie. Du råder derfor dit barn til at holde sit rum rent og ordentligt og aldrig gå rundt i andres tøj. Selvom hun fortæller dig, at hendes ting er i orden, og hun aldrig kunne finde på at bruge andre folks tøj, er det svært for dig at slette den optagelse, du allerede har til at ligge på din indre 'computer'. Du holder dig til det, du tidligere har set.

Der har sikkert været mange andre smukke ting at lægge mærke til på stedet – studenternes livsglæde, selve området for kollegiet, haven osv., men hver gang du tænker på din datter, er det kun den ene erindring, der kommer op, og så bekymrer du dig om din datter. Ikke nok med det, men alle du møder får straks at vide, hvor forfærdeligt det står til på din datters kollegie. Det er et stort rod, og alle sammen render de rundt i hinandens tøj! Den ene erindring er ikke Sandheden med stort s, men du vælger at gøre den til din tryghedszone. Du forstærker erindringen.

Det er på samme måde med dine økonomiske bekymringer. Hvis det at tjene penge er din bekymring, betyder det helt klart, at du et eller andet sted har givet efter for dovenskaben og læner dig tilbage i en bekvemmelighedszone af ængstelse. Hvis du dropper dovenskaben og får fingeren ud, kan du tjene penge. Vore dages samfund yder uanede muligheder for at tjene penge.

Drop Bekymring, Opnå Sundhed

Jo flere bekymrede tanker, du tænker, jo mere vil presset på dit navleområde forstærkes. Det er fra navleområdet, at alle tanker eller bekymringer opstår. Når du skaber flere og flere tanker, oplever du det som en tyngde i maven. Der er et energicenter i navleområdet kaldet *manipuraka chakra*[*]. Dette energicenter skrumper ind med tyngden af bekymring. Det reagerer umiddelbart på bekymring, og det virker ind på maven. Det er derfor, din mave begynder at blive urolig, når du bekymrer dig rigtig meget om noget. Eller hvis du hører nogle chokerende nyheder, siger du måske, 'Jeg kan slet ikke fordøje det…' Alle ubehagelige nyheder får din mave til at køre rundt. Maven er meget sensitiv overfor tanker.

Der var en læge, som var berømt for sin ekstraordinært effektive behandling af gigt. Hans venteværelse var altid pakket med patienter.

En dag kom en gammel dame ind i venteværelset; hendes ryg var helt krumbøjet, og hun gik med stok. Da det blev hendes tur, gik hun ind til lægen og utroligt nok, kun fem minutter senere kom hun ud igen med helt rank ryg og hovedet stolt løftet.

En kvinde i venteværelset løb over til hende og udbrød, 'Det er et mirakel! Du var helt bukket sammen, da du gik ind og nu kommer du ud med ryggen strunk og ret! Hvordan bar lægen sig dog ad?'

Den gamle dame svarede, 'Han gav mig en længere stok.'

Nogle gange er vi så vante til at leve på en bestemt måde, at vi er

[*]Manipuraka chakra – energicenter i navleområdet, relaterer til følelsen af bekymring.

ude af stand til at se bedre alternativer. Bekymring er den (u)vane, som suverænt afholder os fra at leve vores fulde potentiale og til med inviterer sygdom ind i vores krop. Sygdom starter i sindet.

Der findes ekstreme bekymrings-former, som går hen og bliver kroniske og lægger en dæmper på hele individet. Den form for bekymring diagnosticeres under navnet Generel Angst Syndrom (Generalized Anxiety Disorder). Den er meget stærkere end den nervøsitet, folk almindeligvis oplever fra dag til dag. Ifølge research udført af det nationale institut for mental sundhed (National Institute of Mental Health) i USA, lider 6.8 mio voksne amerikanere under det og heraf cirka dobbelt så mange kvinder som mænd.

Hvordan Meditation Hjælper?

Når først bekymringen sætter ind for alvor, går vi til psykiater. Årsagen til bekymringerne er i sindet, ikke i yderverdenen. Så hvordan skulle medicin kunne hjælpe?

Et meget stort antal mennesker verden over går til psykiater for at få hjælp til at slippe af med deres bekymringer. Medicin kan være okay, men når det handler om bekymring er meditation også nødvendig.

Meditation blødgør dig. Når du er blødt op vil kærlighed og taknemmelighed begynde at vokse i dig. Gradvis vil der efterhånden ikke være plads til bekymring. Bekymring er også en form for vold. Det er en subtil form for vold. Det er en forklædt ophidselse i systemet.

Meditation øger opmærksom-heden mærkbart. Med øget opmærksomhed kan du være totalt involveret i alle mulige ydre aktiviteter, men samtidig forblive totalt involveret i alle mulige ydre aktiviteter, men samtidig forblive uberørt af alt, hvad der sker. Så er livet godt at leve. Et bekymringsfrit liv er et ægte liv.

Vær Succesfuld Uden Stress

Hvad er Stress?

Bekymring og stress er nært forbundne. De er som mor og barn. Den ene kan ikke eksistere uden den anden. Hvad der gælder for den ene er også sandt for den anden og viceversa. Taget i betragtning at stress regnes for vor tids suverænt største ødelægger af folks helbred, er det værd at gå mere i dybden og studere sammenhængene nærmere.

For en firehundrede år siden udtalte den franske filosof, Rene Descartes*, 'Jeg tænker, derfor eksisterer jeg.' Den erklæring er kommet til at udgøre basen for moderne tænkning. Milliarder mennesker i denne verden er fulgt i Descartes fodspor og har ment, at det gælder om at være lige lidt klogere, lidt smartere end den anden, hvis man vil have succes.

Descartes havde ret og uret på samme tid. Han havde ret i, at det menneskelige system ikke ved, hvad det vil sige at leve uden sindet, uden at tænke. Med det resultat, at mennesker er blevet slaver af deres egne sind. De lever i trældom.

Mange århundreder før Descartes erklærede en vedisk* vismand, at mennesket ikke begynder at eksistere, førend han stopper med at tænke. Adi Shankara* stod som otteårig ved den hellige flod Tungabhadras bred, da han ovre på modsatte bred fik øje på en mand, der skulle blive hans kommende mester. Mesteren spurgte ham, 'Hvem er du?'

Shankara gav svaret, 'Jeg er ikke sindet, jeg er ikke intellektet, jeg er ikke egoet, jeg er ikke sanserne.

*Rene Descartes – fransk filosof, som blev berømt for sætningen, 'Jeg tænker, derfor er jeg.'

*Vedisk – referer her til Vedaerne, de oldgamle, hellige skrifter.

*Adi Shankara – oplyst indisk mester. Sin tids suverænt største udlægger af advaita vedanta filosofien, som kom til ære og værdighed igen gennem hans belæringer og gav nyt liv til den vediske tradition og hinduismen i al almindelighed.

Jeg er hinsides alt det. Jeg er ren bevidsthed.'

Vi er blot en biologisk maskine, så længe vi identificerer os med sind og krop. Vi er kun en hårnål bedre end de dyr, vi udviklede os fra, så længe vi tillader vore sanser at være vor guide. Men menneskets sande potentiale er ikke bare at tænke og bevise, at vi er hævet over dyrene. Formålet med det menneskelige liv er at transcendere sindet og ascendere til et højere bevidsthedsstadie. I det stadie befinder vi os i sandhed i den guddommelighed, vi ned-stammer fra.

Du er ikke anspændt. Du er spændingen

Indtil vi går i eet med det, som er vor sande natur, er vort indre fuld af uro. Den uro og forvirring, som opstår mellem vor sande natur og så det, vi lader som om, og det, vi stræber efter at være, er, hvad vi kalder stress eller anspændthed.

Sindet er Ikke en Maskine

I henhold til vedisk psykologi er vi ikke *forstyrrede*. Vi er ganske vidst selve *årsagen* til den *forstyrrelse.* Forstå dette ordentligt, du er ikke anspændt, *du er spændingen.* Du er ikke stresset, du er årsagen til stress. Der er stor forskel på de to synspunkter. Lad os gå i dybden med det. Så vil du forstå. Du er ikke anspændt. Du er selve spændingen. Der er meget stor forskel mellem 'du er forstyrret' og 'du er forstyrrelsen'.

En gruppe velrenommerede og erfarne videnskabsmænd er nu nået til samme resultat. De siger: Vi kan ikke holde mennesker ansvarlig for deres handlinger, medmindre vi lærer dem at styre deres følelser ved at håndtere, hvad der sker indeni dem.

Det de vediske skrifter sagde for 5000 år siden, er det samme, videnskaben siger i dag. Skrifterne giver imidlertid også løsningen og svaret på menneskets oldgamle problem. De kan bygge bro over kløften mellem nutidig vestlige psykologi og vedisk psykologi.

Den vestlige psykologi giver os håbet at kunne komme tilbage til en såkaldt normaltilstand, og dermed opretholde 'jeg' som 'jeg'. For eksempel hvis der er meget varmt i det her rum, kan vi ved at installere et aircondition anlæg til

at køle rummet ned få det behageligt igen. Men vi glemmer en væsentlig faktor. Samme øjeblik vi bringer aircondition ind i rummet opstår et vedlige-holdelsesbehov. Det starter yderligere spænding op. Flere problemer. Nu har vi brug for el, der kommer regninger, og vi vil have brug for penge. I det samme øjeblik du går ud for at arbejde, er du ikke længere her til at nyde rummet. Rummet og dets pragtfulde airconditionanlæg eksisterer, ja, men du er et andet sted, på arbejde for at tjene penge til vedligeholdelsen af anlægget!

Vi glemmer en væsentlig faktor. *Du* som *du* er, er en sygdom. Vestlig psykologi insisterer på den ene idé, at sindet er en biomekanisk maskine. Vi bilder os alle ind på det underbevidste plan, at sindet er materie, en ting eller en maskine. Det er derfor vi konstant forbinder alle tidligere hændelser i sindet som én kæde og bilder os selv ind, at det er en reel, fast afgrænset ting.

Forbind Det Uforbundne

Lad mig give dig et eksempel. Det dårlige humør, du oplevede for ti år siden, det dårlige humør, du oplevede for ni år siden, den depression, du havde for otte år siden, det elendige humør, du var i for syv år siden og den nedtur, du oplevede i går er totalt uforbundne og selvstændige hændelser. De fandt alle sammen sted med forskellige formål, forskellige årsager, til forskellig tid og forskellige situationer. Du forbinder alle disse reelt set usammenhængende begivenheder og konkluderer, 'Mit liv er én stor depression'.

Det dårlige humør, du var i for hhv. år, måneder, uger og dage siden er alle usammenhængende og selvstændige begivenheder. For femten år siden følte du dig helt nede i kulkælderen, fordi du havde mistet dit legetøj. For ni år siden var du depressiv, fordi du mistede din kæreste. For et par år siden røg du ned, fordi din søn ikke gad lytte til dig. Årsagerne var forskellige, situationerne forskellige og begrundelserne vidt forskellige. Hvorom alting er, når du forbinder alle disse situationer hvor du var i dårligt humør og beslutter, 'Mit liv er ren og skær depression,' har du dermed skabt helvede for dig selv!

I samme øjeblik du beslutter dig for, at dit liv er deprimeret, jamen, så bliver dit liv sådan. Vær så venlig at forstå, at din fremtid kun vil blive sådan, som du tror, din fortid var. Fremtiden tager form efter fortidens skabelon. Vi ved jo alle, at vi ikke kan flygte fra fortiden. Så hvordan skulle vi lige pludselig kunne ændre vort liv drastisk fra og med i morgen? Nej, det kan vi ikke. Hvad end vi bilder os ind var vor fortid, kun det vil vi kunne se som vor fremtid. Så når først vi har bildt os selv ind, at vor fortid var fuld af depression, har vi skabt en ubevidst tro på, at vores fremtid også kun vil være fuld af depression.

Vær helt med på det, når vi tror, sindet er en ting, en biomaskine, har vi skabt helvede for os selv. Heldigvis for os er sindet ikke en ting. Så der er håb. Sandheden er, at sindet ikke er en ting, sådan som vi er blevet opdraget til at tro; det er en proces. Det er ikke et navneord, men et verbum.

Så indse det stjerneklart, når vi tror fuldt og fast på, at sindet er et objekt, noget der er fastlåst, skaber vi dermed problemer, som ikke eksisterer.

En lille historie:

En mand går til en psykiater og beklager sig, 'Doktor, mit liv er kun problemer.' Doktoren siger, 'Alles liv er et problem. Det skal du ikke være bekymret over. Vi vil ses tre gange om ugen, og det vil koste dig hundrede dollars pr. session.'

Manden siger, 'Doktor, tre sessioner ugen til hver hundrede dollars, det vil løse dit problem. Hvad med mit problem?!'

Indse sandheden, så længe vi tror, sindet er blot en maskine, er vi hjælpeløse. Ingen psykiater vil kunne hjælpe. Ingen psykoanalytiker kan hjælpe. Ingen andre metoder kan hjælpe heller, for selve grundlaget for det hele er forkert. Alt, vi bygger ovenpå en fejlagtig tro, vil per automatik slå fejl. Det kan ikke være sandheden. Vi har behov for at indse den basale sandhed, at sindet er en proces; vi er ikke anspændte, men vi er spænding.

Hvordan Træffer Vi Beslutninger?

Kun omkring ti procent af alt, vi opfatter gennem vore sanser, bliver indoptaget i den bevidste del af vort sind. Alt andet ryger

direkte ned i vores underbevidsthed. Det er derfor, det ofte er sådan, at vi ikke engang kan huske et sted vi rent faktisk kommer forbi hver eneste dag. For så vidt sanseindtrykket ikke umiddelbart interesserer os som sådan, bliver det ikke registreret.

Lad os nu se på, hvad der så sker med de sanseindtryk, som rent faktisk bliver registreret i den bevidste del af vort sind. Disse indtryk bliver sorteret af dele af sindet og identificeret. Dit bevidste sind går ind og registrerer, hvorvidt personen, du har for dig, er kendt eller er en ukendt fremmed. Hvordan du ønsker at forholde dig til ham, er derimod ikke en beslutning, der træffes på det bevidste niveau. Såfremt du kender ham, vil din attitude overfor ham være bestemt af de indgraverede erindringer, der allerede ligger på dit indre system. Men også selvom du aldrig før har mødt ham, vil selve hans fremtoning, udseende, påklædning osv. trigge ubevidste reaktioner i dig. Så i begge tilfælde ryger 'filen', arkivet, direkte ned i underbevidstheden for at træffe beslutning om, hvordan du skal forholde dig.

For de fleste af os er mindre end ti procent af sindet en bevidst proces. Mindre end ti procent af det, du opfatter gennem dine sanser, bliver registreret bevidst. Der er en alvorlig mulighed for, at færre end én procent af samtlige dine beslutninger er rationelle!

Der er to måder, hvorpå vi kan genvinde kontrollen. Den ene er ved at reducere den indoktrinering, der binder os. I vores meditationsprogrammer arbejder vi specifikt på at fjerne og opløse disse *samskaras*[*], som binder os. Den anden måde er ved at være i nuet, med total bevidsthed og kontrol.

Transcender Tiden – Vær i Nuet

Dine tanker kredser altid om din fortid eller din fremtid. Du er kun i stand til at tænke på, hvad der er sket i fortiden, eller hvad der vil ske i fremtiden. Dine tanker om fortiden er for det meste beklagelse over det, du ikke gjorde, men skulle have gjort, eller skyldfølelse over det, du re faktisk

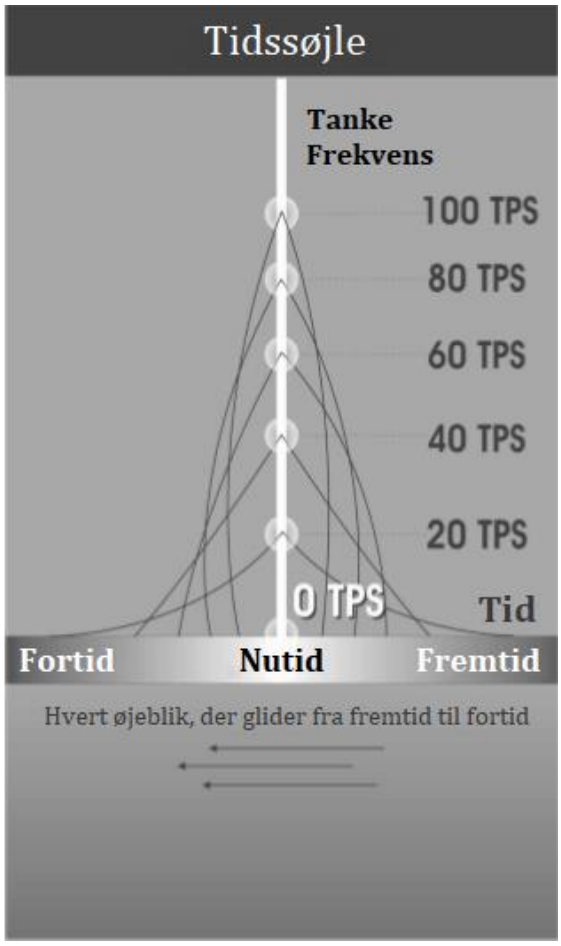
[*]Samskaras – engrammer, dybt indgraverede erindringsspor i sindet.

gjorde. Dine tanker om fremtiden handler om det, du ønsker at gøre.

Vær så venlig at forstå, hverken fortiden eller fremtiden er virkelige. Fortiden er død og begravet. For det meste lærer vi ikke engang af fortiden. Alt, vi forsøger at gøre, er at udnytte fortiden til at styre fremtiden med. Det svarer til at køre bil alene ved at kigge i bakspejlet! Du kan ikke være i tvivl om, hvor du vil ende med at ryge hen!

Fremtiden er endda endnu mere uvirkelig. Den er ikke indtruffet endnu. Du har reelt meget lidt at skulle have sagt omkring din fremtid, sådan som du er nu, fordi størstedelen af dine beslutninger træffes af din underbevidsthed. Dit liv udarter sig primært i overensstemmelse med fortidens indgraverede erindringsspor. Dine tanker er intet andet end dit sinds bevægelse mellem fortid og fremtid. Dit sind ønsker aldrig at slappe af. For hvis det slap tøjlerne, ville du måske finde ud af, at du sagtens kan undvære det!

Hvis bare du tillod dit sind at slappe lidt af, eller overtalte det til at tage det lidt roligt, ville du umiddelbart opleve en lyksalig tilstand. Den tilstand er nuets øjeblik. Hele din fremtid bør bestemmes af dette nu. Det er det, du beslutter lige nu i dette øjeblik, der er bestemmende for din fremtid. Når først du har taget dig af dette nu, når først du har levet dette øjeblik bevidst, vil du ikke længere have grundlag for at angre fortiden eller føle dig skyldig over den.



Søjlen i midten symboliserer 'tid'. På ethvert givet tidspunkt er det sådan, at jo større din TPS - tanker per sekund – er, desto længere væk fra en reel bevidsthed om

nuet er du. Du bekymrer dig så meget om fremtiden, at den går hen og slipper forbi dig og bliver til fortid uden nogensinde at nå at få bare et glimt af nutiden.

Meditation hægter sindet af, så det ikke længere kan køre rundt med dig

Når din TPS falder ned, opnår du gradvis større kontakt med nuet, og når det sker, har du et langt klarere billede af hhv. fortiden og fremtiden. Du undrer dig måske over, hvad der skulle være at være klar omkring mht. fortiden. Det er nemt at forstå, at fremtiden måske ikke ligger klar, men fortiden? Jeg har jo levet den, så hvorfor skulle den være uklar? Du må gøre dig klart, at det, du husker om fortiden, er din dom over fortiden, ikke sådan, som den faktisk var. Hvor ofte taler vi ikke om 'de gode gamle dage!' 'Ja, det var tider!' Vi vælger kun at huske de gode minder og fortrænger resten, derfor.

Når du er i en intuitiv tilstand, er det udtryk for, at din TPS i de få øjeblikke er dalet et stykke, og du er mere tilstede i nuet. Når din TPS er i nul, ligger både fortid og fremtid krystalklare frem for dig. Punktet, hvor fremtiden møder fortiden, er nuet. Det er der din tankefrekvens er i nul, og du befinder dig i en 'no-mind' tilstand. Du har ikke bare kontrolleret eller fortrængt sindet, hvilket er en umulighed. Du har transcenderet sindet, hvilket er en mulighed.

Meditation bringer sindet til ro. Meditation sætter sindet fri, så det ikke længere kan køre rundt med dig. Vi kan også nå det stadie ved at være i en mesters nærvær. Mesteren er altid i en no-mind tilstand svarende til et nul TPS-stadie. Når du er i hans bevidsthed det være sig fysisk eller på anden vis, falder din egen TPS også. Du kan nå nul TPS-tilstanden blot ved at være i mesterens nærvær. Mesterens tilstedeværelse er meditation. Bevidsthed om mesteren er meditation.

Fysiologiske Efterspil af Stress

Vi har set på, hvad skrifterne siger, og på hvad jeg mener om, hvorfor stress opstår. Lad os nu se på, hvad videnskaben siger.

I en vis del af vor hjerne er der et center, der kontrollerer diverse

aktiviteter som vejrtrækning, fordøjelse og lignende funktioner, som kroppen udfører af sig selv, uvilkårligt. Naturen har indrettet et ufejlbarligt system i vores hjerne ved navn hypotalamus. Denne del af hjernen indeholder også det biologerne refererer til som reptilhjernen.

Du kan nå nul TPS blot ved at være i mesterens nærvær

Videnskabsfolk med speciale i adfærd taler ofte om den såkaldte 'fight or flight' respons, altså en 'slås eller flygt' reaktion. Når vores krop-sind opfatter en overlevelsestrussel underretter vores underbevidsthed straks hypotalamus. Underbevidstheden fungerer på en hastighed, der ligger en million gange hurtigere end den bevidste del af sindet. Så lang tid inden vi overhovedet bliver klare over, at der er fare på færde, er vores instinkter trådt i alarmberedskab. Hypotalamus aktiverer nu pinealkirtlen, kontrolcenteret for samtlige kirtler, som så aktiverer adrenalinkirtlerne, der producerer og udskiller adrenalinhormon, som pumpes ud til vores arme, hænder og ben, fødder. Vi er nu rede til at iværksætte 'slås eller flygt' reaktionen – energien har beredt os på enten at tage kampen op eller bene væk i en fart.

Den ubevidste reptilhjerne træffer beslutning, om kemikalierne skal frigøres og sendes ud i vores krop for at beskytte os eller ej. Det var alletiders system i forne tider, da vi boede i huler og dagligt stod ansigt til ansigt med løver og tigre. Dengang skulle man bare være parat nu og her uden først at have tid til at tænke sig om.

For at studere adrenalins virkning på nutidens mennesker udførtes nogle eksperimenter på atleter. Nogle sprintere stillede sig på startlinjen og sekunder inden dommeren affyrede startpistolen, sænkede han armen. Så nu blev sprinterne nødt til at slappe af igen og starte forfra med at forberede sig på løbet. Det blev gentaget seks gange i træk. Til sidst var løberne så udmattede, at de faldt sammen på startlinjen! Adrenalinniveauet i deres kroppe var helt oppe i det røde felt. Det samme adrenalin, der kan redde liv, kan blive dødelig, hvis den produceres uden en grund til det.

Risikoen for at vi støder på en løve eller tiger er ganske ringe i vore dage. Ikke desto mindre bliver

vores underbevidsthed ved med at sende signaler om en sådan slags fare. De benævnes 'angstanfald'. Psykologerne skønner, at vi står overfor mindst et halvt dusin af den slags angstanfald hver eneste dag. Disse angstanfald producerer store mængder adrenalin i os. Det er blevet påvist, at depression er et direkte resultat af den adrenalin produktion. Depression regnes på sin side som hovedårsag til en lang række kroniske og dødelige sygdomme.

Lægelige undersøgelser har vist, at mange unge mennesker i rige lande, selv teenagere, har arterier, der er så voldsomt blokerede, at de minder om det, man normalt ville forvente at se hos folk i tresårsalderen! Læger har fastslået, at den fysiske tilstand kun er én side af problemet. En langt større del er den følelses-mæssige side af sagen. Der er nu en rimeligt udbredt accept af, at en følelsesmæssig trigger kan udløse et hjerteanfald eller slagtilfælde, også selvom de fysiske betingelser har været tilstede igennem lang tid.

Stress er dødelig, men den er kun i sindet.

Er Stress Arbejdsrelateret?

CEO'en i et IT firma modtog en forespørgsel på udførelsen af et vist projekt. Han sendte det videre til høring. Det team, der sad med den slags projekter, gik det grundigt igennem og sagde, det ville tage seks måneder for dem at udføre jobbet, og det ville komme til at koste op mod en million dollars. Gruppens manager så teamets svar nærmere igennem og rettede op på konklusionen, så det nu fremgik, at gruppen kunne gennemføre projektet på blot fire måneder og til en pris af trekvart million dollars.

Forslaget gik herfra op til en af driftslederne. Driftslederen indkaldte alle, gav dem en peptalk og sagde, 'Vi burde være i stand til at gøre det her på tre måneder for en halv million.' Så sendte han det som sit forslag til CEO'en.

CEO'en ringede sin klient op og fortalte ham, at hans firma ville kunne levere produktet indenfor to måneder – for en halv million.

Folk, der arbejder i større selskaber, ved, hvad jeg her snakker om. De folk, der træffer beslutningerne, er ofte ude af touch med den faktiske virkelighed. Når først de har truffet en beslutning, står deres ego på spil. Alt kan ofres bare ikke egoet! En enkel analyse af selskabernes historie vil vise, hvor mange selskaber, der er gået fallit på grund af egoerne hos de mennesker, der ledte dem.

Nogle af mine disciple fra koncernverdenen har fortalt mig om noget, der kaldes Niveau 5 Lederskab. Det omfatter ledere, som sætter sig selv i anden række efter firmaets og de ansattes behov i stedet for at sætte deres egne egoistiske behov først. Undersøgelser har vist, at de firmaer, som det er gået godt i længst tid, har ledere, som stort set er ukendte for offentligheden – simpelthen fordi de er så ydmyge og fokuserede indadtil.

Grundstenen til stress på arbejds-pladsen bliver allerede lagt i vores uddannelsessystem. Vi rangordner børnene fra en meget tidlig alder. Hvis tre mennesker i en gruppe benævnes som helte, vil resten af gruppen per definition føle sig uduelige. Vi lærer at konkurrere fra barnsben af. Den hakkeorden tager vi med os på arbejdspladsen, som bliver til en krigszone.

De såkaldte 'human ressource' programmer går meget op i at kategorisere folk. Det fortælles mig, at det i mange firmaer anses som nødvendigt, at 10-15% af arbejdsstyrken skal fremstå som dårligt præsterende. Folk reduceres til statistikker! For at overleve tvinges folk til at gøre andre til ofre. Det er nok derfor, de kalder den slags arbejdspladser for 'asfaltjungler'!

Så længe det angst og grådighed, der driver værket, kan folk ikke føle nogen videre inspiration. De kan kontrolleres og fås til at udføre rutineopgaver, men de kan ikke inspireres til at gøre 'det umulige'. Det er det dilemma selskaberne af i dag står overfor. De har brug for, at folk yder en ekstra indsats, men deres værktøjskasse med motivations-teknikker er bare ikke god nok. Den indeholder intet andet end pisken og guleroden.

En velkendt psykolog byggede en model til at vise, hvordan folk udvikler deres behov. Modellen er blevet opkaldt efter ham som 'Maslows behovspyramide'. I

bunden af den pyramide finder vi vores overlevelsesbehov for føde, læ for vejr og vind og lignende basale ting. Derefter går folk i gang med at søge venskaber og skabe netværk og dermed opfylde deres sociale behov. Så går de efter kærlighed og opmærksomhed. Derefter er det respekt, et godt ry og berømmelse. Efter at have fået alt det på plads er de stadig utilfredse. De føler, at der stadig er noget, der mangler i deres liv.

Dette 'noget' finder vi indeni. Maslow kaldte det selvrealisation. Det er zonen, hvor vi flyder med strømmen – stressfri. Det er området for indre realisation. Det er zonen, hvor du ved, du er eet med den universelle energi. Om du arbejder derhjemme, på et kontor eller i en fabrik, eller du slet ikke arbejder overhovedet, ser du stadigvæk frem til den dag, hvor det behov endelig er opfyldt, og du er centreret.

Det er det, vi lærer om i vores basale 'Life Bliss' - livslyksaligheds programmer. De fem niveauer i den pyramide, Maslow tegnede op, svarer til de syv energi niveauer, vi indeholder. Disse syv centre for energi kaldes også *chakras*[*] i den vediske tradition. Hvert chakra repræsenterer en emotionel tilstand og en begærstilstand. Efterhånden som vi opfylder hvert chakras behov, bevæger vi os opad til de næste chakras, indtil vi endeligt opnår den ultimative tilfredsstillelse. Det er en proces tusinder af folk har gennemlevet med forrygende virkning. Vi har undervist i de programmer i mange selskaber verden over. Jeg kalder det en 'Garanteret Løsning'.

Meditationsteknik

Dette er en simpel men kraftigt virkende teknik til at udrense stress. Vi underviser i teknikken i vores Life Bliss programmer for at deblokere og rense *manipuraka chakra*[*] eller navleenergicentret

[*]Chakras – kroppens energicentre. Betyder bogstaveligt 'hjul', mht. de visioner af chakraerne, som mange mystikere og yogier igennem tiderne har oplevet dem, som strømhvirvler af energi. Der er syv større chakraer nedad rygsøjlen: muladhara, swadisthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna og sahasrara.

[*]Manipuraka chakra – energicenter i navleområdet, relaterer til følelsen af bekymring.

på dansk, som netop er hovedsædet for stress. Teknikken skal udføres på tom mave nogle timer inden sengetid.

Stå op og råb, ras, skrig og skrål op på et sprog, du ikke kender. Hvis nogen lyttede, må det heller ikke være forståeligt for dem. Vær aggressiv omkring at få alle dine emotioner og følelser ud, de vil snart vælte ud af dig, når først du er kommet rigtigt i gang. Græd, hvis du har lyst til det. Rul rundt på gulvet, hvis dine emotioner driver dig til det.

Denne teknik er en meget kraftig meditation. Den åbner op til din underbevidsthed og tillader alle negativiteter, som har ligget opbevaret dernede, at komme op til overfladen og forløses. Typiske psykoanalytiske sessions, hvor folk taler ud med deres analytiker eller smider rundt med nogle ting, er stadig bevidste processer. Det vil sige at kun ti procent af dine opbevarede erindringer vil blive forløst. Processer, der finder sted via hypnose, går gennem det ubevidste, og du er helt ude af kontrol. Denne teknik er en superbevidst proces, igennem hvilken du beholder fuld opmærksomhed, samtidig med at du renser ud.

Praktiser denne teknik i godt 20 minutter. Sid ned bagefter og tillad energien at sprede sig i dig i stilhed i ti minutter. Mens du sidder der stille, læg mærke til dine tanker. Hverken undertryk eller forfølg dem.

Konfrontér Din Frygt og Vær Fri

Hvad er Angst?

Angst er en dybere dimension af bekymring. Bekymring kan være årsag til kræftknuder. Frygt på sin side kan ødelægge liv. Men, ulig bekymring, som vi sagtens kan leve uden, virker det som om, at frygt er en integreret del af vore liv. Det er muligt at se frygten i øjnene uden frygt. En person, der siges at være modig, er ikke en person, der ikke kender til frygt, men et menneske, der har lært frygtløst at se sin frygt i øjnene.

Angst er en energiform indeni os. Derfor kan den heller ikke ødelægges. Energi kan hverken skabes eller destrueres; den kan kun undergå et formskifte fra én form til en anden.

Forstå, at din frygt er direkte sammenhængende med din livsenergi. Når som helst du står overfor en overlevelsestrussel, vil du kunne iagttage, hvordan din frygt rejser sig og adrenalinen pumper ud i kroppen. Den adrenalin 'indsprøjtning' giver dig så meget energi, at det er lige før, du kan lette fra jorden. Vi kalder det slås eller flygt reaktion; enten bliver du, ser frygten i øjnene og kæmper, eller du løber din vej. Der vil være helt vildt meget energi i din krop, hvis dit liv for alvor er truet. Hvis truslen er reel bliver *swadisthana chakra*[*], livets sæde, helt rystet!

Big Bang og Sort Hul Indeni

Når der en rent begær eller ren grådighed indeni dig, uden det er knyttet til et bestemt objekt, bliver den energi til skabelsens overstrømmende energi, ekspansion eller Big Bang[*]! Uden nogen ydre årsag eksploderer du i energi. På samme måde, når der er ren frygt i dig uden et objekt som årsag eller udløsende faktor,

[*]Swadisthana chakra – subtilt energicenter som står i forbindelse med milten.

[*]Big Bang – kosmologisk model af universet, hvor universet regnes for at være opstået af en tung masse engang i tidernes morgen og at det har ekspanderet lige siden.

bliver den energi til sammentrækning, sort hul*.

Angst er din natur, men diriger det ikke mod noget som helst objekt. At være bange er naturligt. Men at forbinde angsten med et ydre objekt er et socialt fænomen. Ren frygt hjælper til overlevelse og er spontan.

Frygt er kampen mellem tillid til én selv versus negative forestillinger om ens fremtid

Enorme mængder energi, der stråler ud af dig uden en grund, er ren grådighed. Hvis det skyldes et objekt bliver det til almindelig grådighed. På samme måde er energi, der falder til ro indeni dig uden grund ren frygt. Hvis det skyldes et objekt bliver det til ordinær frygt. Medmindre det sorte hul opstår, kan Big Bang ikke opstå. Det er en del af livet, en del af dramaet, en del af spillet. Ren frygt betyder, at du slapper af ind i dig selv, falder til ro. Det er det, vi kalder destruktion. Dette kosmos' fødsel er big bang, og døden er det sorte hul. Dit væsens fødsel er dit Big Bang. Dit væsens død er dit sorte hul. Indåndingen er rent begær. Udåndingen er ren frygt.

Prana – livsenergien, du inhalerer sammen med luften – kommer ind i dig på grund af Big Bang. *Prana,* som forlader dit system med udåndingen, er det sorte hul. Når du gør modstand eller kæmper mod enten Big Bang eller det sorte hul, forstyrrer du dit system.

Når frygt opstår, når det sorte hul indtræffer, betyder det, at du går fredens vej eller er på vej mod Big Bang. Når ren frygt opstår, bliver du revitaliseret og dybt afspændt med det resultat, at en bølge af mod og energi rejser sig i dig!

Kampen Mellem Dit Potentiale og Din Negative Holdning

Når du er bange for at miste, hvad du allerede har, eller nervøs for ikke at kunne opnå noget, du virkelig gerne vil opnå, er det en kamp mellem dit potentiale på den ene side og din negative tilgang til fremtiden på den anden.

*Sort hul – en teoretisk region i rummet hvor tyngdekraften er så kraftig at intet, end ikke lys, er i stand til at undslippe det.

Hvis du er helt overbevist om ikke at kunne opnå noget, at du ikke har det, der skal til, er der heller ingen frygt. Hvis du er helt sikker på at kunne opnå noget, vil du heller ikke være nervøs.

Frygt er kampen mellem tillid til én selv versus negative forestillinger om ens fremtiden. Du er bogstavelig talt i kamp med dine egne positive og negative energier.

Er du overbevist om ikke at have potentialet, at du ikke har en chance, vil du ikke blive bange. Er du meget sikker på, at den skal du nok klare, vil du heller ikke opleve frygt. Hvorom alting er, hvis du både meget gerne vil opnå et eller andet, men du er ikke 100% overbevist om, at det kan lade sig gøre, så vil du være bange. Kampen mellem de to idéer, det dilemma, er det vi benævner frygt.

Der er to måder at undslippe frygten på. En måde er at sætte en stopper for enhver mulighed. Det er ensbetydende med døden, så er der ikke mere at frygte! Den anden måde at slippe for frygt på er ved at nedbryde mulighedernes grænse. Hvis der er uanede muligheder, hvis kun fantasien sætter grænser, hvis intet kan holde dig tilbage, vil du være frygtløs. Bare ved at forstå det, er der noget, der vil falde på plads i dig, noget vil sige klik, og masser af frygt vil forlade dig!

Der er en smuk historie:

> *En person skrev på væggen i et tempel, der hvor læren normalt står, 'Soham' – 'Jeg er Det'. Det betyder, alt er muligt gennem mig.*
>
> *En anden person kom og skrev 'Dasoham'. Jeg kan intet gøre. Jeg er en slave.' Det er også okay.*
>
> *En tredje kom og skrev 'Sadasoham'- 'Jeg er altid det'.*

Hvis du er på bølgelængde med idéen, 'Intet kan gøres via mig', er du bhakti yogi*- du overgiver dig. Hvis du tænker, 'Alt kan gøres via mig', er du gnana yogi*, du undersøger og oplever. Hvad enten du arbejder med den ene eller den anden vej, så er det muligt at transcendere frygten.

*Bhakti yogi - person, der følger hengivenhedens vej, bhakti yoga, som 'værktøjet' til at nå Oplysningen.

*Gnana yogi - en, der følger lærdommens vej til Selverkendelse.

Men du må være helt og holdent forbundet til den ene eller den anden ideologi. Du må enten være rede til at arbejde med 'Alt er muligt for mig' eller med 'Intet er muligt for mig'.

Større Mulighed for Oplysning

Folk kommer og siger til mig, 'Jeg har alt for meget angst. Hvad kan jeg stille op?' Jeg siger til dem, 'Jo mere du frygter, des større er din chance for Oplysning. Du har så mange døre at benytte!'

For en person, der ikke har særlig meget, hun er bange for, er mulighederne, antallet af døre, færre, fordi hun lever et sløvt liv. En person, hvis liv er kedsommeligt og sløvt, vil ikke opleve særlig meget frygt. Hun har ikke alt for meget at miste, ikke særlig meget at skulle beslutte. Hun tager ikke mange chancer.

Alt du behøver gøre er dette: hver gang du oplever frygt, så lad være med at være respektløs overfor dig selv. Tab ikke modet eller slå dig selv oven i hovedet mentalt med tanken, 'Åh, hvad er jeg dog for en skabning?' Rent faktisk har folk, som tør se deres frygt i øjnene, ikke de store problemer. Det er folk, som er bange for at se deres frygt i øjnene, som virkelig skaber problemer for sig selv. Når du ruger for meget over alt det, du er bange for, bliver du mere og mere nervøs og problemfyldt.

Nogen gange kan du komme ud af frygtens greb bare ved at rette din opmærksomhed mod noget andet. Men det er ikke frygtløshed. Frygtløshed er ensbetydende med at tage et kvantespring ind i den bevidsthed, hvor du aldrig vil opleve frygt for at miste noget som helst!

Hold dig det for øje: alt det du går og er bange for i dit liv – frygt for fiasko, frygten for at miste dine nære og kære, frygt for at miste din velstand, frygten for det ukendte – hver frygt kan bruges som en dør til Oplysning.

Al vor angst er reelt en angst for døden iklædt forskellige masker

En anden vigtig sandhed du bør være klar over:

Der er noget indeni dig, der aldrig dør, og som er din kilde til energi. Der er også noget indeni dig, som

dør; noget som rent faktisk aldrig er levende, selv nu. Frygten for døden eksisterer i dig, fordi du tror, der er noget, du har nu, som du vil miste; der vil blive taget fra dig. Nej! Alt, hvad du har nu, kan aldrig blive taget fra dig. Alt, hvad der kan tages væk, havde du ikke i første instans. Noget, der kan dø, kan aldrig bo i dit indre rum.

Frygtløshed er at Se Sin Angst i Øjnene

Du kan ikke overvinde frygt. Frygtløshed er intelligensen til at leve intens frygt uden at dirigere den over mod noget objekt. Når der ikke er et objekt at være bange for, vil oplevelsen af den intense frygt have en enormt afslappende og fredfyldt virkning.

Frygt er en kraftig energi som producerer dyb afspænding og selvcentrering. Frygtens centrum er center for foryngelse.

Vær helt indforstået med: frygtløshed betyder ikke, at frygten ikke eksisterer. Det betyder, at frygten er der, ja, men du har en ufattelig mængde energi eller modet til at leve med den og se den i øjnene. Frygtløshed er at have energien eller modet til at leve med et maksimalt niveau af frygt – at gå bagom eller igennem den frygt og hverken at være knyttet til den eller tage afstand fra den.

En anden vigtig ting, du bør vide er, at frygt er en del af selve livets natur. Kun den er fri for frygt, som ligger i sin grav! Så er der ikke noget at være bange for, for du har ikke noget at miste! Hvis du har noget at miste, vil du per sagens natur have frygt. Det er selve livets natur.

Frygt eksisterer ikke, hvis alting er veldefineret og velkendt. Frygt opstår kun, hvor tingene er udefinerede, og mulighederne ligger åbne og er ukendte. For eksempel er døden er mulighed. Som begivenhed er den helt sikker, men hvornår, og hvordan den vil indtræffe, er usikkert. Derfor er der altid frygt forbundet med den.

Hvis bare du vil se ind i mørket, ind i frygten, med opmærksomhed, vil du kunne gennemleve den og klare dig igennem den.

Angsten for at Miste Sin Identitet

Den største eksisterende menneskelige frygt er frygten for at miste sin identitet. Selv frygten for at miste sit liv er ikke så stor som frygten for at miste identiteten. Din frygt for at miste din identitet er meget værre end din angst for døden.

Frygten for Døden

Al vor angst – angsten for at miste vort gode helbred, den mentale sundhed, velstand, gode navn og rygte, eller vores kære – er reelt angst for døden iklædt forskellige masker.

En lille historie:

> *En mand havde forberedt sig grundigt på at holde en tale ved et offentligt arrangement. Idet han kommer op på scenen og får mikrofonen i hånden, går den berømte sorte klap ned. Hans sind er helt tomt. Han var fuld af sceneskræk! Han stod bare mundlam foran den store forsamling igennem flere minutter.*
>
> *Så pludselig efter et stykke tid sagde han, 'Det menneskelige sind er den mest utrolige størrelse i denne verden. Den går i gang samme øjeblik, du bliver født, og holder ikke pause, førend du skal herfra igen ved dødens hjælp – lige med undtagelse af, når du skal holde en tale!'*

Den sociale angst – angsten for at blive udstødt af samfundet – får os til at gøre ting for at behage samfundet, også selvom det ikke er godt for os. I løbet af den proces ofrer vi ofte det, vi i virkeligheden havde lyst til. Den frygt for omgivelsernes dom over os og for ikke at blive accepteret er ikke andet end en form for dødsangst – egoets død.

Hver enkelt af vore handlinger er ubevidst 'linket op' til døden og frygten for døden. Forståelse af døden kan ændre hele din livsopfattelse. Den kan helt klart ændre måden, du forholder dig til alle dine bange anelser og ængstelser.

(*En detaljeret gennemgang af og forståelse af, hvad døden er, finder du i kapitlet med titlen 'Døden er en fest'.)*

Vrede – Frygtens Aktive Udtryksform

Frygt er vredens grundlag. Frygt er den passive del af energien, mens vrede er dens aktive udtryksform.

En lille historie:

> *En mand kommer drønende ind på et posthus, vifter vredt med en stak papirer, han har i hånden og udbryder, 'Hvad bilder de sig ind at sende mig trusselsbreve på denne her måde!' Postarbejderen sagde, 'Ja, det er ulovligt at sende trusselsbreve. Ved du, hvem det er, der har sendt de breve?'*
>
> *Manden råbte tilbage, 'Ja, selvfølgelig ved jeg da det! Det er fra medarbejderne oppe på skattevæsenet!'*

Når du er vred, bare se nærmere på vreden. I bunden af den vil du finde en dyb frygt.

Prøv det her engang: hvis du føler frygt, så udtryk vrede. Kast rundt med hænderne, stamp fødderne i gulvet – udtryk energien. Du vil se, at frygten forsvinder. Du vil ved selvsyn kunne konstatere, hvordan frygten transformerer til vrede. På samme måde kan angst transformere til had. Du behøver bare være opmærksom på dig selv og bevidne, hvordan emotionerne på meget subtil vis skifter fra den ene form til den anden. Har du først forstået den leg, er det ingen sag at stå helt af karrusellen.

Angstanfald

Psykologerne taler om angstanfald. Lad os sige, du går en tur i haven i mørke, og dine øjne falder på et sammenrullet reb – du begynder at ryste, idet du tager det for at være en slange. Det pludselige chok, du får, inden det går op for dig, at det bare er et reb og ikke en slange, er, hvad der kaldes et angstanfald. Et angstanfald svarer til at ryste en rosenplante fra sine rødder – hvis du bliver ved med at ryste den længe nok, vil den dø af det.

Det siges, vi gennemlever mellem seks og tolv angstanfald pr. døgn i løbet af såvel vores vågne tilstand, som mens vi sover. Forestil dig, hvad det gør ved vores væsen! Angstanfald har deres oprindelse i underbevidstheden. Betragtet med opmærksomhed og bevidsthed kan de blive reduceret mærkbart.

Hvordan Man

Overkommer Frygten

Betragtning og accept

Når du står overfor angst, så lad være med at gøre modstand mod den eller at undertrykke den. Bare se på den, noter dig den er der, og accepter den. Accept af frygt opløser frygt. Tillad angsten at ryste dig i din grundvold. Hvis din krop ryster, så bare lad den ryste. Hvis dine øjne løbe i vand, lad tårerne rulle. Bare vær som et græsstrå i vinden – modstandsløst bøjende sig.

En lille historie:

> *En mørk nat vandrede en mand ad en smal sti. Pludselig stødte hans fod på en klippe, han snublede og faldt. Det lykkedes ham at gribe fat i en gren, der stak ud over klippen. Natten var sort som kul. Manden holdt godt fast om grenen. Han råbte på hjælp, men den eneste respons var ekkoet af hans egen stemme. Idet han hørte ekkoet fyldtes han af rædsel for måske at hænge på kanten af en dyb afgrund.*
>
> *Natten syntes uendeligt lang, og manden holdt desperat fast i det spinkle håb, at der ville komme nogen og redde ham. Endelig lysnede det. Manden kiggede ned for at se, hvor dyb en afgrund, der var tale om, men der var slet ingen afgrund, blot en halv meter under sig havde han en solid stor klippe!*

Dine ængstelser er nøjagtigt som hans. Du bilder dig ind, det er en afgrund, mens det faktisk handler om få meter. Hvis du tør se din værste frygt i øjnene, vil du opdage, at den kun er ganske overfladisk. Fordi du forstørrer din angst virker den enorm, som en dyb afgrund. Det er dit valg, du kan give slip på grenen, din frygt, eller klamre dig fortsat fast og blive ved med at torturere dig selv.

Accept er den eneste vej til at vinde over uundgåelige ting. Når du accepterer, vil du pludselig se din frygt forsvinde. Samme øjeblik du accepterer, mister frygten sin mulighed for at skræmme dig. Så længe du ikke kæmper med den, vil du opleve frygten som dyb fred. Når angstanfaldet indtræffer, så gennemlev det bare. Det er den eneste vej.

Hvis der er et objekt, du forbinder med frygt, bare accepter det. Den

accept vil transformere tingene. Jo mere modstand du yder, jo mere forstærker du frygten. At aflede opmærksomheden væk fra frygten er ikke svaret for så bliver angsten reelt stadig hos dig. Det betyder ikke, du har vundet over den.

Tillad angsten at æde sig selv op. Gå helt ind i frygten en to-tre gange. Lev frygten intenst uden reservationer af nogen art. Pludselig vil du opdage, at den bare ikke kan røre dig længere!

Swadisthana Chakra – Livets Og Dødens Herresæde

Frygt associeres med swadisthana chakra, det subtile energicenter vi finder nogle centimeter under navleområdet.

Som ung skete noget for mig, som jeg nu vil berette om:

Jeg havde for vane at gå rundt om bjerget Arunachala hver eneste dag. Jeg lagde gerne ud ved firetiden om morgenen og gik rundt om bjerget messende og syngende kirtans*.*

En morgen lagde jeg meget tidligt ud, straks efter midnat. På den tid var der ingen veje eller gadelygter rundt om bjerget. Det var tæt skov hele vejen. Jeg vandrede glad afsted, syngende og med blikket rettet mod jorden. Pludselig et sted tæt på en å kigger jeg op og direkte ind i øjnene på en flok bidsk udseende hyæner, der alle gloede olmt på mig og var parate til angreb!

Grebet af en pludselig dyb frygt skreg jeg op med en lyd, der startede helt nede fra mit hara, swadisthana chakra. Det var et skrig af den rene frygt, som jeg aldrig tidligere havde oplevet. Det var så totalt, at jeg aldrig nogensinde senere har følt mig rystet af frygt!*

Jeg følte en total overgivelse til Arunachala og en dyb tillid til, at Arunachala nok skulle tage sig af mig. Med et dukkede en ældre

*Arunachala bjerget – et helligt bjerg i Tiruvannamalai, Tamil Nadu, det sydlige Indien. Den regnes for at være den fysiske form af Lord Shiva, den store oplyste mester.

*Kirtans – hengivne sange.

*Hara – ifølge japansk og kinesisk tradition sædet for energi og liv, området omkring navlen.

sannyasi[*] op ud af det blå, han havde en tyk kæp i hånden, hvormed han jagede hyænerne væk. Så snart dyrene var løbet væk, forsvandt den ældre mand igen!

Efter det primitive skrig oplevede jeg det, som om min krop pludselig var blevet - meget lettere. Jeg snarere flød afsted end gik resten af vejen. Det var som om, selve mit væsens energifrekvens var forhøjet.

Inden for moderne psykiatrisk behandlingsformer anvendes den såkaldte 'primalteori', ifølge hvilken patienterne forløser frygt og andre fortrængte negative følelser ved at skrige i katharsis helt nede fra deres hara.

Visualisation

En meget stærkt virkende metode til at overvinde sin frygt er ved så tydeligt som muligt at visualisere, at man går igennem den frygt. Det smukke ved denne metode er, at den kan bruges, når du ikke er i en frygtfremkaldende situation, når du er rolig og i stand til at styre dig selv.

Du kan sidde for dig selv og visualisere den situation, der er angstfremkaldende. Oplev klart frygten, som den kommer op i dig; se frygten i øjnene med dyb opmærksomhed. Hvis du lider; hvis din krop har det ubehageligt, er det okay. Undertryk ikke angsten, bare tillad den at ske. Når du oplever noget helt, 100%, kan du slippe det.

Meditationsteknikker

1. Hamsa Mantra

Denne teknik er meget kraftig og kan praktiseres alle døgnets fireogtyve timer. Når som helst du er angrebet af frygt, så læn dig bare tilbage og slap af.

Fokuser din opmærksomhed udelukkende på dine udåndinger. Gentag ordet 'sah' langsomt, idet du ånder ud. At udånde er ligesom at slappe af og slippe alt, hvad der kan dø. I indåndingen vil du konstant forsøge at holde fast i et eller andet. Udånding er ligesom at slippe tingene. Koncentrer på din udånding uden at spekulere over indåndingen. Når du ånder ind, gentager du stille lyden 'ham'.

Læg mere bevidsthed og energi i udåndingen. Hjælp dig selv til at

[*]Sannyasi – munk eller asket

ånde endnu dybere ud. Lad indåndingen ske af sig selv ved kroppens hjælp. Sæt hele din energi, opmærksomhed og indsats på udåndingen.

Det er en tavs intonation af 'ham'…'sah…, ham…sah'. Stille intonation af dette hamsa mantra* vil lige med et bringe dig ind i den bevidsthed, den afspændthed, der aldrig dør. Alt, hvad der kan dø, vil forlade dit system, dit indre rum.

Denne teknik kan også praktiseres på tidspunkter, hvor du ikke oplever frygt – mens du sidder, taler, går, spiser, ja, selv når du sover. Det er en meget stærk teknik. Hold kontinuerligt din opmærksomhed på udåndingen alle døgnets fireogtyve timer og bare intoner hamsa mantraet i det stille – 'hamsah'. 'hamsah', 'hamsah'. På indåndingen 'ham', på udåndingen 'sah'.

Ser du, når du konstant kører det mantra, bliver det til *ajapa japa** - messen uden anstrengelse. Messen med anstrengelse, med en konstant indsats fra din side, kaldes *japa.* Messen der bare kører af sig selv, kaldes *ajapa.* Med *ajapa* er din indsats kun lige at sætte det i gang, intonere, så kører det af sig selv. Fald ind i rytmen, det er det hele. Hele dagen vil det lyde indeni dig.

Alt, der kan forandres, dø, vil forlade dit system, og det vil gå op for dig at det som kan dø, aldrig kan være dig. Hvis du har identificeret dig selv med noget der kan dø, vil den identificering blive afbrudt og du vil blive 'unclutched – herefter 'fri-gearet''*. Det, der aldrig kan dø, vil du føle dig forbundet med. Det, som ikke kan dø, er dit væsens kerne.

Prøv denne teknik bare i tre dage. Du vil pludseligt opdage, at din frygt for at miste din rigdom, dele af din krop eller dit gode helbred, dine nære og kære, din frygt for

*Hamsa Mantra – også kaldet soham mantra, det praktiseres ved at intonere 'hmmm' på indåndingen og 'sssooo' på udåndingen.

*Ajapa japa – messen eller messen af hellige ord, kraftsord, uden anstrengelse.

*'Unclutched' – at 'gå i frigear' i sit eget indre rum eller at 'frigeare'.

det ukendte – alle disse 'frygte' er forsvundet. Når du sætter din bevidsthed ind på udåndingen, så bliver det, du virkelig er, overladt til sig selv, idet alt det, der kan dø, men som indtil nu har fyldt i dit indre rum, vil forlade dig. Du vil blive frigjort.

Smerte Er Alletiders Lærer

Ofte manifesterer frygt sig som smerte. Det mest skræmmende i hele verden er smerte.

Alle levende væsener er bange for én ting, og det er smerte. Hvis du ser godt efter, vil du se, at folk ikke engang er nær så bange for døden som for den smerte og lidelse, de forestiller sig at komme til at lide på dødstidspunktet! Mange er bange for at blive fattige, mange har store problemer med deres parforhold, mens andre igen frygter sygdom. Hovedårsagen til alle disse forskellige slags frygt er den smerte, der opstår, mens vi gennemgår de forskellige ting. Alle disse frygte er på grund af vores frygt for smerte.

Hvad er Smerte

Smerte kan være fysisk, mental eller emotionel.

Fysisk smerte er en basal nødvendighed for kroppen. Bare forestil dig, hvis vi ikke kunne føle smerte i kroppen, så kunne vi let komme til at skade os selv, eller vi ville måske ligefrem begynde at style vores kroppe, ansigter, hænder og ben som vi i dag styler vores hår! Faktisk så er smerte et brev fra kroppen til os med en anmodning, om vi ikke nok vil give den lidt opmærksomhed, for opmærksomhed er energi. Når du giver opmærksomhed til et givet område, bliver den opmærksomhed til energi, som det område optager i sig. Når kroppen bruger smerte som kommunikationsform er det i virkeligheden en bøn om opmærksomhed eller energi, som vil hjælpe den til at heale sig selv.

Mental eller emotionel smerte er den følelse, der opstår, når du står overfor noget eller nogen, du ikke kan lide. Al research viser, at følelsesmæssig smerte kan have en dybt forstyrrende indvirkning på den fysiske krop. For eksempel de psykologiske følelser, som opstår på grund af fortrængt seksualitet kan resultere i problemer i området nederst i ryggen, ligesom smerten i at have taget for meget ansvar 'på sine skuldre' kan resultere i netop skuldersmerter.

Om det er fysisk eller emotionel smerte, er der en vigtig ting, du må forstå, og det er, at al smerte fødes ud af modstand mod at være i nuet.

Tid versus Forståelse

Hvis der sker noget smertefuldt i ens liv – ens barn dør, ens mand eller hustru går fra én, man mister en nær ven – så lider man, men hen ad vejen accepterer man det. Man græder og ruger over det i lang tid måske, men så accepterer man det til sidst. Tiden læger alle sår, siges det jo. Forstå helt klart, at den eneste grund til, at tid er nødvendig for healing, er, fordi du ikke havde modet til at opleve smerten og lidelsen med fuld opmærksomhed og bevidsthed på det tidspunkt hændelsen indtraf.

Hvis du bare ville se smerten, betragte følelsen med opmærksomhed og se sindets leg, alt imens du oplever smerten, da vil en dybere forståelse opstå og øjeblikkelig healing finde sted. Du har brug for tid, fordi du ikke er rede til at modtage den forståelse, der vil komme til dig, hvis du vil opleve smerten fuldt ud. Så du lider rigtig meget. Hen ad vejen, efter uger, måneder eller år vil begivenheden fortage sig og blive til et fjernt minde.

Ikke desto mindre er smerten ikke helt ude af dit system. Hvis du møder en person, der bare minder lidt om din afdøde mand eller dit barn, popper den op igen. Hvis for eksempel personen går, taler eller ler på samme måde åbner såret igen. Det gør ondt, fordi du slæber rundt på fortidens minder. Derfor oplever du, at livet næsten er for stor en byrde at bære. Du vælger at holde fast i hele din fortid: da du var barn, mens du var teenager, dit første job. Du holder fast i alle dine livsoplevelser, på alle dit livs stadier, alle oplevelser, smerter og fejltagelser. Den byrde og emotionelle bagage associeret med fortiden er det, der gør det så smertefuldt for dig, hver gang livet sætter dig i en situation, som minder om fortiden. Hvis du beslutter dig for at give slip på din fortid og i stedet opleve hver ny situation med friske øjne, så vil du ikke opleve nær så meget smerte. Du vil heles nu og her. Du vil ikke have behov for tid til at heles.

Både nydelse og lidelse er mentale fænomener. Sindet bevæger sig altid fra det ene ekstreme til det andet

Smerte og Nydelse – To Sider af Samme Mønt

En lille historie:

> *Engang gik en discipel til sin mester og sagde, 'Mester, jeg er ude af stand til at meditere. Det gør ondt i benene. Det distraherer mig.' Mesteren sagde blot, 'Det vil forandre sig.'*
>
> *To uger senere henvendte disciplen sig igen til sin mester, 'Mester, nu er jeg i stand til at meditere helt fint. Jeg føler mig så vågen og lyksalig.'*
>
> *Mesteren svarede atter, 'Det vil forandre sig.'*

Roden til smerte og nydelse er én og den samme. Det er samme sansefornemmelse, samme følelse, der blot er givet to navne. Det er sådan her: to personer går til kropsmassage hos den samme behandler. Den første person vil sige, 'wow, det var en skøn og foryngende oplevelse.' Mens den anden siger, 'Øv, det gjorde ondt.' Den samme massage vil fremstå som enten smerte eller nydelse, alt efter hvem der modtager den.

Livet rummer begge modsætninger; nydelse og lidelse. Både nydelse og lidelse er mentale fænomener. Sindet bevæger sig altid fra det ene ekstreme til det andet. Det kører sjældent ind og følger 'den gyldne middelvej'. Fra nydelse går du direkte over i smerte og fra lidelse til fornøjelse. Som vi netop har været inde på, er oplevelsen af hhv. smerte eller nydelse helt afhængig af, hvem der oplever den. Noget du synes er dejligt, ville en anden måske synes var ganske rædselsfuldt.

I Bhagavad Gita, den hellige bog, som lærer forskellige veje til selvrealisation, udtaler den oplyste mester Krishna* så smukt, 'Den for hvem glæde og smerte er eet fedt, og som betragter en klump jord, en sten og en guldbarre på samme måde, som er viis og som hverken lader sig imponere af ros eller ris, ikke lader sig slå ud i hverken med – eller modgang, og som behandler ven og fjende ens, kan siges at have sat sig ud over naturens luner. Fornøjelse og lidelse er det

*Krishna - oplyst mester fra Indien, som overleverede Sandhederne i Bhagavad Gita.

samme for hende, og hun er parat til Oplysningen.'

Befri Dig Fra Nydelse og Smerte

Buddha, en oplyst mester, siger, 'Gør dig fri af såvel glæde som pine'. Længsel efter fornøjelse eller holden sig fast i sin lidelse er blot forskellige aspekter af den samme oplevelse. Smerte kan sammenlignes med en grimt udseende kæde og nydelse en smuk lænke. Men ganske som nat følger efter dag, og dag følger efter nat, går også nydelse og smerte hånd i hånd.

Når først du forstår, at nydelsen og smerten begge er dit eget sinds frembringelser, vil du indse deres midlertidige natur, de kommer og går som sæbebobler. Du behøver ikke hjælp udefra til at tage din glæde fra dig, det klarer dit sind selv, som via sin egen natur hele tiden ligger og svinger som et andet pendul mellem henholdsvis glæde og lidelse!

Det eneste der er at gøre er at gå hinsides både lyst og ulyst, fornøjelse og lidelse, glæde og smerte. Det er ikke ensbetydende med at fornægte sin lyst eller at glemme smerten. Det er bevidsthed som transformerer smerte til ren lykke – som er en energi, der eksisterer, uanset hvad der end måtte foregå i din yderverden. Ren lykke er din sande natur, og du kan ikke miste den. Udelukkende på grund af din modstand mod det, der sker omkring dig, oplever du smerte og glemmer så din naturlige lyksalighed.

Opmærksomhed på Smerten

Smerte, hvad enten den er af fysisk, mental eller emotionel art, eksisterer kun negativt, ligesom mørke gør det. Mørke eksisterer ikke 'rigtigt', for det forsvinder samme øjeblik, vi tænder lyset. Som sådan har det ikke nogen positiv eksistens i sig selv. På samme måde eksisterer smerte kun i mangel af bevidsthed. Ligesom mørke automatisk forsvinder fra rummet, når der bringes lys derind, opløses også smerte i samme øjeblik, du fokuserer din bevidstheds energi på den.

Hvilken som helst emotionel eller fysisk smerte du slæber rundt på, er i virkeligheden kun toppen af

isbjerget. Du har behov for at gå til roden, hvor det hele startede. Du må arbejde på den oprindelige årsag og heale den. Ellers er der overhængende fare for, at du vil vende den smerte mod andre og såre dem eller såre dig selv endnu mere. Som jeg ynder at sige til folk, 'Hvis du oplever smerte, drop alt andet og arbejd med den. Find årsagen og heal den. Først da vil du være på den sikre side. Indtil da er hverken du eller de mennesker, du omgiver dig med og lever sammen med, på den sikre side.'

Tag en hvilken som helst smerte og fokuser bevidst på den, og du vil opdage, at du ikke kun er kroppen. Du opdager, at ingen smerte er i stand til at røre dit sande 'jeg'. Når først du til fulde har erkendt at være hinsides smerte, transcenderer du al smerte og bliver det, vi kalder *dukkha ateeta*[*] (den, der er gået hinsides lidelse). Du oplever den sjældne frihed, der opstår ved ikke-tilknytning til kroppen. Du vil bære den frihed med dig hele dit liv (og den er vægtløs!). Du lægger verdsligt eller materielt liv bag dig og rykker op i et spirituelt niveau. Hele den materielle verden forsvinder, og en anden verden rejses; en verden af uforlignelig skønhed, uskyld, glæde og medfølelse.

Smerten vil fordufte af sig selv, når du med intens indre klarhed betragter smerten, dens natur og oprindelse, fordi selve klarheden, hvormed du ser, opløser rødderne til smertens eksistens i dig. Den erkendelse medfører en tilstand af fuldkommen lyksalighed, som er den oplyste tilstand.

Smerte – et Mentalt Fænomen

Smertefri fødsel

Der er en interessant hændelse fra mine vandringsdage, som jeg ønsker dele med jer. I løbet af min åndelige rejse tilbragte jeg engang noget tid sammen med nogle stammefolk i Madhya Pradesh i Indien. Jeg boede i et lille tempel i midten af landsbyen. En dag lagde jeg mærke til en gravid kvinde, der gik ind i en hytte. Cirka en halv time senere kom hun ud med en lille baby i sine arme! Ingen smerte, ingen, læge, ingen

[*]Dukkha ateeta – hinsides sorg og smerte

sygeplejerske, ingen medicin, ingen skrig. På bare en halv time kom hun ud med en baby i favnen.

Jeg var dybt chokeret! Jeg kunne ikke spørge om noget, for jeg kendte ikke deres sprog. En måneds tid senere så jeg en anden gravid kvinde gøre det samme. Ind og ud af den lille hytte på en halv time. Jeg spurgte den lokale præst, der kom på besøg i templet, 'Hvordan går det til? Gør det da ikke ondt på dem at føde?' Han spurgte, 'Smerte? Hvorfor det?'

Jeg var forbløffet. Selve idéen om, at en kvinde oplever smerte, når hun føder, eksisterede ganske enkelt ikke i deres samfund! Og ikke nok med det, der var heller ingen, der oplevede nogen form for underlivsgener eller andre gynækologiske problemer ifm. overgangsalderen, når kvindens menstruation ophører.

Jeg begyndte at spørge dem om deres livsstil. Jeg kunne forstå, at i deres tradition er kvinden højt respekteret. Når en pige får sin første menstruation, afholder de et ritual og viser respekt for hende, fordi hun nu er i stand til at blive moder. Folk kommer og rører hendes fødder, og hun velsigner og healer dem! Den kulturforskel, den forskel i selve livsstilen medfører, at de kvinder ikke oplever de sædvanlige smerter, som kvinder i andre kulturer lider under.

Fantomsmerte

Der er registreret mange tilfælde af 'fantomsmerter', som er smerte i en kropsdel, der ikke længere eksisterer. Engang under anden verdenskrig måtte en soldats ben fjernes, fordi det var meget slemt tilskadekommet. Det mærkelige var, at da han kom til sig selv igen, klagede han stadig over smerter i benet. Han havde et tæppe over sig og var rent faktisk ikke klar over benet allerede var blevet taget af. Tæppet blev fjernet og han kunne konstatere, at benet ikke var der længere. Han var chokeret!

Videre undersøgelser har vist, at hver enkelt kropsdel relaterer sig til en vis del af hjernen. Når en given del af kroppen oplever smerte, vil man kunne se aktivitet i den modsvarende del af hjernen. I soldatens tilfælde vibrerede hjernecenteret stadig på samme måde, som det vibrerede, inden benet blev amputeret. Der er

mange tilfælde af folk, der føler smerte i allerede amputerede kropsdele. Det er, hvad der kaldes fantomsmerter.

Placeboeffekt

Sindet har en vældig indflydelse på kroppen. Selv oplevelsen af fysisk smerte kan ændres ved sindets hjælp. Videnskaben kalder det for 'placeboeffekten', når en sukkerpille giver samme resultat som en rigtig hovedpinepille, fordi patienten var blevet bildt ind, at pillen er en hovedpinetablet.

Forleden læste jeg i tidsskriftet *Journal of Neuroscience* om nogle undersøgelser* foretaget på Universitetet i Michigan, USA. Research blev udført på en gruppe unge mænd, der gik med til at lade en koncentreret saltopløsning blive indsprøjtet i deres kæbemuskler med smerte til følge. Hjernens reaktion på smerten blev studeret vha. PET (Positron Emission Topografi) skanning og afslørede endorfinernes, kroppens naturlige smertestilleres, aktivitet.

I én af skanningerne blev mændene bildt ind, at de nu fik et smertestillende middel sprøjtet ind, men i virkeligheden var det kun placebo – en substans, der ikke havde nogen smertestillende virkning. De blev nu bedt om at placere smerteoplevelsen på en skala fra et til hundrede. PET-skanningen var også indstillet til at afsløre hjernens reaktion på smerte. Forskerne var i stand til både at følge med i hjernens respons, og hvad mændene faktisk følte.

De forbløffede forskere kunne iagttage, at det tilfælde hvor mændene havde fået en placebo-substans indsprøjtet, altså ikke en smertestiller, men et neutralt stof, var smerten de følte rent faktisk mindre. PET skanningen afslørede at hjernens endorfin system var gået i aktion. Det var gået i forøget beredskab, da personerne troede, de havde fået smertestillere. Videre undersøgelser viste, at placeboeffekten fandt sted hos mere end 70% af de undersøgte personer, og deres oplevelse af

*'Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on Ų-Opioid Receptors', Journal of Neuroscience, August 24, 2005, 25(34):7754-7762

'Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect', Journal of neuroscience, November 9, 2005, 25(45):10390-10402

smerte fortog sig med op til 22%. Videnskaben er stadig i gang med at undersøge dette utrolige fænomen, som så klart fremstiller sammenhængen mellem sindet og kroppen.

En Helt Ny Erkendelse

Smerte – en vej til tanketomhed

En lille historie:

> *Engang kom en discipel vandrende med sin Zen* mester, da en flok gæs fløj over himlen. Mesteren spurgte, 'Hvad er de for nogle?' Disciplen svarede, 'Det er vilde gæs, mester'. Mesteren spurgte, 'Hvor er de?' Disciplen svarede, 'De er fløjet deres vej.'*
>
> *Pludselig tog mesteren fat om disciplens næse og drejede den rundt. Disciplen skreg af smerte. Mesteren sagde, 'Du siger, de er fløjet væk, men de har været her helt fra begyndelsen.' Historien siger videre at disciplen blev oplyst i det øjeblik.*

Den historie lyder måske meget underlig, men sådan er det nu engang med de der Zen mestre. Smerte har en forunderlig evne til at vække dig op til virkeligheden. Det er derfor mange mestre igennem tiden har gjort brug af smerte til at vække den sovende discipel. Hvad gør vi normalt, når det gør ondt på nogen? Vi kondolerer. Ubevidst hjælper vi dermed personen til at snorke videre. Men det er ikke mesterens job at trøste. Hans eneste interesse er at vække dig op. I intens smerte stopper sindet, der er kun smerten. I det øjeblik leveres Sandheden! I historien kan du høre, hvordan disciplen i smertens øjeblik var parat til at modtage Sandheden fra mesteren, og mesteren gav den!

Transformationens smerte

Smerte kan bruges kreativt – en kreativ energi. Den kan bruges til at erindre gud. Den kan blive bøn. Den kan blive meditation. Den kan blive opmærksomhed. Den kan være årsag til en vældig transformation i dig.

En af livets vigtige hemmeligheder er, når først du bliver opmærksom på noget, kan du også slippe af med det relativt nemt. Hvis du

*Zen – japansk buddhistisk praksis. Afart af dhyana, meditation.

ikke er opmærksom på det, er der ingen mulighed for at komme af med det. Så bliver det hos dig. Smerten er smerte kun, så længe den eksisterer i dit ubevidste og ikke i din bevidsthed. Din angst for at se frygten i øjnene tillader den at eksistere og vokse sig større og større, ligesom en kræftknude. En mester fjerner simpelthen den knude ved hjælp af sin mesterkirurgi! Når knuden forlader dig, transformeres du til en ny person. En gang spurgte en hengiven følger mig, 'Swamiji, jeg har forstået, at en operation er nødvendig for at mit indre rum kan blive renset ud. Men kunne mesteren eventuelt bruge noget bedøvelse eller smertestillende, mens operationen står på?'

Hvilken attitude er det mest formålstjenligt at have, når vi skal forholde os til mesterens 'operationer?' Nogen gange vil opmærksomhed i sig selv være nok til at opløse smerten. Ofte vil jeg bare pege på smerten, det er det hele. Den vil simpelthen forsvinde og den vil fordampe.

Nå, hvad er så den korrekte holdning at have til disse 'operationer?' Det er at have total tillid til, ligegyldigt hvor meget 'smerte', mesteren giver os, er det udelukkende til vort eget bedste. 'Operationen' er i sig selv udtryk for hans grænseløse kærlighed til og empati for dig. Hvis det er helt forstået, vil du, selvom det gør ondt, kunne gå gennem det med en følelse af dyb taknemmelighed over det, mesteren gør for dig. Jeg kan sige så meget, at smerte-lindringen fra mesterens side er den kærlighed og medfølelse, han giver med bare et enkelt blik.

Og desuden er smerten også et resultat af, du begynder at tænke, det er smertefuldt og sætter den etiket på. Mesteren kan på få sekunder lære dig, hvad det ellers ville tage et helt liv eller et par hundrede år, flere inkarnationer for dig at lære. Mesteren er intenst liv. Han vil ganske enkelt fjerne 'svulsten' og smide den væk. Så selvom det kan være meget intenst, er det bedre at lære af mesteren end af livet, for det er en meget hurtig proces. Hvad mere er, hvis du forstår, hvad det er mesteren gør ved dig, kan du vælge at nyde det som udtryk for dit livs ultimative begivenhed.

Og én ting til: den smerte du vil komme til at opleve, hvis du fortsætter livet med dine svulster, er meget værre end den smerte, du oplever, når mesteren fjerner

dem. Fjernelse af en svulst tager kun få minutter; mesteren fjerner den bare, færdig.

Når først du forstår processen, vil du ikke længere kalde processen smertefuld. I stedet vil du hilse den velkommen. Ikke bare vil du hilse den velkommen, du vil føle dig direkte taknemmelig over, at det 'noget', der lå på lur nede i din underbevidsthed, er blevet bragt op til overfladen og fjernet.

Meditationsteknikker

Fokus på smerte

Smerte er rent faktisk manglende opmærksomhed, så løsningen er at 'give dit nærvær'. Der findes en enkel og smuk selvhealings meditationsteknik, som kanaliserer din opmærksomhed ind i det syge område af din krop eller ind i det lidende sind. Du kan prøve den af, næste gang du oplever smerte eller lidelse. Det er helt sikkert en bedre løsning end smertestillende medicin, hvis bivirkninger ofte er værre end det oprindelige problem!

Prøv bare det her. Lad os sige du har ondt i benet eller lider på grund af den ene eller anden ydre omstændighed. Læg dig ned i et mørkt rum. Gør et bevidst forsøg på at glemme hele den øvrige krop og fokuser udelukkende på den del, der gør ondt. Hvis det er en mental lidelse, så glem alt om kroppen og koncentrer helt på den begivenhed eller situationen, der voldte smerten til at begynde med. Efterhånden som du går ind i oplevelsen af smerte, smid selve begrebet 'smerte' ud af sindet.

Din mentale snakkemaskine vil blive ved at skræppe op og fortælle dig, hvor ondt det gør. Luk af. Føl dybt; oplev med et åbent sind. Gå helt ind og se, hvad der foregår inde i sindet. Du vil hurtigt opdage, at sindet faktisk overdrev sine meddelelser om, hvor stor smerten var. Placer hele din opmærksomhed på centrummet af smerten, lige der, hvor oplevelsen er allermest kraftig, og den vil snart forandres og skrumpe ind og blive blot et lille bitte smertefuldt område. Koncentrer dig nu helt og holdent på det punkt, indtil også det forsvinder, og du vil i dets sted finde ren lyksalighed!

Dit eget indre ambulancesystem er det du kalder smerte!

Vær et Vidne til Smerte

Du kan bruge det som en teknik til at opløse fysisk smerte hvor som helst i din krop.

Når du står overfor fysisk smerte, bare betragt smerten i den del af din krop på en afslappet facon. Du vil se, at der måske først kommer en bølge af smerte, men straks herefter reduceres smerten til et punkt og forsvinder. Det, der sker, er, at selvsamme øjeblik din krop kommer fysisk til skade, leverer din egen kropsintelligens energi, der suser afsted til det sted for at heale det. Det energi-sus er det, du betegner som 'smerte'. Hvis du betragter energiens susen og healing på en afslappet måde, vil smerten forsvinde og healing vil ske. Hvis bare vi forstår det, vil vi ikke længere gøre modstand mod og lide under smerten, vi vil samarbejde med kroppens naturlige healende energi.

> *Jeg kan sige det her ud fra min egen personlige oplevelse. Engang lukkede en eller anden bildøren på min finger. Folkene omkring mig blev vildt ophidsede og løb omkring for at skaffe noget førstehjælp. Jeg bad dem om at slappe af.*
>
> *Efterhånden som min finger svulmede op, holdt jeg skarpt øje med, hvad der skete inde i min krop. Jeg kunne føle energien suse afsted fra mit navlecenter til min finger. Jeg kunne helt klart se kropsintelligensen reagere på krisen på sin egen maner. Den healede sig selv.*

Dit eget indre ambulancesystem er det, du kalder smerte!

Ved at fokusere og betragte smerten vil du erkende, at du er meget mere end blot en krop. Du vil blive forbundet, komme ind og røre din energis centrum og opleve, at du er andet end blot krop-sind.

Rent faktisk er kroppen intelligent nok til helt af sig selv at sende lige netop den mængde energi, der skal til, for at en kropsdel, der beder om hjælp, flyder over med den energi. Men du går imod det energiflow ved at sætte etiketten 'smerte' på det. Bare tillad energien frit flow ved at give din fulde opmærksomhed til den del af kroppen. Bare se nysgerrigt på energistrømmen. Vær den totale outsider; bland dig ikke i processen. Bare lad energien flyde til det område og arbejde på det. Du vil se det blive healet.

Begær er En Dynamisk Energiform

Frygt og begær er de to fundamentale energier, der driver vores liv. Vi handler, enten fordi vi ønsker at opnå noget bestemt eller nå et sted hen eller af frygt for ellers at komme til at opleve noget, vi ikke har lyst til at opleve. Tiltrækning og frastødning er ikke bare de kræfter, der styrer molekylernes bevægelser, det er også essentielle egenskaber i og med menneskelig adfærd.

Erkend Dine Sande

Begær

Én af de største drivkræfter i menneskets liv er dets begær. Hvis du kigger dit liv efter i sømmene, vil du hurtigt kunne konstatere, at du for det meste af tiden kører på enten begær eller frygt.

Vi har så mange ønsker, og ofte føler vi ikke, vi har energi nok til at tilfredsstille dem. Jf. jainistisk* tradition sender det guddommelige os her til jorden med lige nøjagtigt den mængde energi, der skal til for at opfylde samtlige vore ønsker og begær. Men de fleste af os oplever det ikke sådan. Hvorfor?

Der er forskel på vores sande ønsker og 'lånte' ønsker. Vores sande begær kaldes vores behov. Lånte ønsker kaldes vores krav. Vi har energi nok til at opnå vores sande begær eller behov. Hvad er da vores ægte ønsker?

I løbet af kurset Life Bliss Program Level 2 (Nithyananda Spurana programmet, NSP) har vi en session, hvor folk bliver bedt om at lave en liste over alle deres ønsker, behov og krav. Så mediterer de på deres begær. I slutningen af meditationen beder jeg dem om at erindre deres liste og samtlige de begær, de har skrevet på listen. Det de kan huske, er for det meste kun en brøkdel af det, de havde skrevet! Det er som om, de starter ud med et stort træ fyldt med blade, deres lyst og længsler, og i løbet af den meditation kaster træet næsten alle sine blade, som om bladene var udtørrede og døde. De blade der bliver tilbage lyser gyldent. Hvis du kan forstå, hvilke ønsker, der er naturlige, og hvilke der er akkumulerede, vil den åndelige udvikling opstå af sig selv.

*Jainistisk – som vedrør religionen jainisme.

Når vores ønsker er vores egne sande ønsker, når de afspejler vores ægte behov, når de udtrykker sig i vores indre energi, føler vi ingen desperation mht. opfyldelsen af dem. Erkendelsen er den, at det simpelthen vil ske nærmest af sig selv, de vil blive opfyldt, når rette tid kommer.

Det Ægte Ønske om Tilfredsstillelse

Når du har hovedpine er du ikke tilfreds med at have det sådan – fordi du ved, det ikke er din sande natur. Din sande natur er ikke at have hovedpine. På samme måde når du har et ønske, så vil du ud af det lige med det samme – det er, fordi dyb tilfredsstillelse, er selve din natur og begær skaber ubalance i den tilfredshed.

To vigtige sandheder, du har er nødt til at forstå:

1. Hele dit liv er én lang kæde af begivenheder udført med det ene formål at opnå tilfredsstillelse. Hvad du end foretager dig, om det er at spise, drikke eller relatere til andre mennesker, nyde dine materielle goder osv. – det er alt sammen noget, du gør for at opleve dyb indre tilfredshed. Du søger den fuldkomne tilfredshed i forskellige retninger i stedet for at gå den direkte vej.

2. Fuldkommenhed er indeni dig, den er din sande natur. Det er derfor, du prøver at komme ud af oplevelsen af u-fuldkommenhed.

Det faktum, at du søger det fuldkomne, er bevis på, at du allerede kender det. Ellers ville du ikke kunne lede efter det! De øjeblikke i dit liv, hvor du har følt en fuldkommenhed, motiverer dig til at forsøge finde det igen. Derfor lever du.

Begær – Viden – Handling

Det rene ønske, som ikke er rettet udad mod noget bestemt objekt eller person, er helt enkelt udtryk for en overstrømmende energi, *iccha shakti* eller 'begærs energi'.

Fra navlen strømmer energien i sin rene form. I hjerteområdet konverteres energien til begærets kraft. Det kører nu op til halsområdet og bliver til ord. Når energien udtrykkes i ord, kaldes den *vak* eller 'talens energi'. I navleområdet er energien ligesom løs bomuld, i hjertet spindes den,

og i halsen bliver den en tråd. Eller du kan se det sådan her: navleenergien er som flydende jern. Halsen er som en smedje, hvor produktet formes!

Hvorom alting er, flyder energien nu videre opad og når hjernen. Der bliver den eller bliver konverteret til en kommando. I hjernen kan energien forblive som 'videns kraft' eller *gnana shakti.* For eksempel kan kroppens lyst-energi blive til viden om kroppen.

Den anden mulighed er, at ordene konverteres til en kommando, som så bliver udført. Kommando flyder ud i hele kroppen og sætter dig i aktion. Det kaldes handlekraft eller *kriya shakti.* For eksempel kommer den fysiske del af lyst-energien til udtryk som bevægelse af kroppen.

Ren *iccha shakti* eller lystenergi bliver i halsen omdannet til *gnana shakti* – videns kraft og *kriya shakti* – handlekraft.

Hvis energien ikke behandles og kanaliseres ordentligt, ender viden og handling med at miste forbindelsen til den oprindelige rene lyst eller begærsenergi. Viden og handling bør være i tråd med lystenergien. Så danner den en god cirkel af ønsker, som i sig selv vil lede til større viden, skarpere handling og endnu klarere ønsker!

Lad os sige, du har et ønske om at tjene en million dollars. Hvis ønsket konverteres ordentligt som viden, betyder det, at du vil have en klar plan og foretage korrekte handlinger og blive millionær. Hvis derimod begærsenergien omdannes som overdreven viden og til gengæld for lidt handlekraft, vil du ende med at sidde og tænke og tænke over tingene, alt imens du venter på, at de berømte stegte duer skal komme flyvende ind ad vinduet helt af sig selv.

På den anden side, hvis begærs-energien bliver omdannet til for meget handlekraft og for lidt reel viden, så ender du med at arbejde i blinde. For eksempel arbejder du måske benhårdt som lastbilchauffør og kører din bil fra Los Angeles til New York, men bliver du nogensinde millionær på den måde? Der er handling, men ikke korrekt viden. Så den helt korrekte omdannelse af begæret til viden og dernæst udmøntning i handling er essentiel. Grunden til, at forvandlingen ikke altid er optimal, er manglende forståelse.

Når du er ærlig omkring det, du ønsker og er integreret med ønsket, er der ingen konflikt og omdannelsen kan ske på rette måde.

Kærlighedens Kraft

Du har måske oplevet noget lignende, som det her engang… den kvinde, der er bange for at krydse en voldsomt trafikeret gade, vil, hvis hun ser sit barn løbe ud på vejen, uden at tøve en kende straks springe ud og redde barnet foruden det mindste spor af bekymring for sin egen sikkerhed.

Lad os forstå, hvad det er, der gør, at hun pludseligt mister sin angst. Sagen er, at hendes kærlighed til barnet har vækket moder-lighedens dimension i hende. Det er det samme i alle kærligheds-forhold. Når kærlighedsfølelsen blomstrer i nogen, vil al frygt straks forlade den persons indre rum.

Kærligheden har enorm kraft, og det samme har lysten. Hvis du har en masse energi i dit *muladhara chakra*[*], vil det overdøve de andre chakras[*] lige med det samme. Der vil ikke være nogen frygt i dit *swadisthana chakra*[*], og der vil ikke være nogen bekymring i dit *manipuraka chakra*[*]. Disse højere chakras kan ikke arbejde, når muladhara chakra er i førersædet. Uden at vide af det vil det frigøre dit latente ubevidste potentiale. Det vil også sprede din potentielle indflydelse i yderverdenen.

Forskellige mennesker får forskellige dimensioner frem i dit indre. Din eventuelle elsker vil vække følelsen af kærlighed i dig. Hvis du har en søn eller datter vil følelsen af moderkærlighed vækkes i dig. Hvis dit sind er rede

[*]Muladhara chakra – subtilt energicenter for enden af rygsøjlen, relaterer til følelser af grådighed og lyst.

[*] Chakras – kroppens energicentre. Betyder bogstaveligt 'hjul', mht. de visioner af chakraerne, som mange mystikere og yogier igennem tiderne har oplevet dem, som strømhvirvler af energi. Der er syv større chakraer nedad rygsøjlen: muladhara, swadisthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna og sahasrara.

[*]Swadhisthana chakra – energicentret, som er lokaliseret et par centimeter under navleområdet, relaterer til følelsen af angst.

[*]Manipuraka chakra – energicenter i navleområdet, relaterer til følelsen af bekymring.

til at opleve andre dimensioner, vil de dimensioner blomstre i dig.

Hvis du møder verden med et åbent sind, vil hver eneste person, du møder få dig til at blomstre endnu mere. Er du egoistisk, vil selv din ægtefælle eller din elsker ikke kunne få dig til at blomstre. Vær sød at forstå en ting, du har ansvaret for at skabe et åbent uselvisk sind, før du går ind i et forhold – det være sig ægteskab eller parforhold. I så fald vil selve følelsen transformere dig uendeligt. Hvis den altid skiftende, den evindelige transformation, ikke opstår i dig, går du glip af en af dit livs største dimensioner.

Hvorfor er vi ikke i stand til at føle ægte kærlighed? Det er på grund af vores såkaldte *samskaras**, vores følelsesmæssige tilknytning til fortidens minder. Dit indre rum er fyldt op med alt for mange ting fra fortiden. Så dit indre rum er ikke til rådighed for nuets øjeblik. Du er kun i stand til at elske eller føle dig forbundet med mennesker eller ting som 'passer ind' i dine erindringer om kærlighed. Hvis du kunne slippe din følelsesmæssige tilknytning til fortiden, så vil du pludselig opdage, at du har et meget større indre rum til din rådighed. Så kan du bare åbne dig direkte for hvem som helst, du møder, uden først at skulle checke hans eller hendes fortid ud.

Fra Begær til Kærlighed

Begær eller liderlighed er en urfølelse naturen har indlagt i os for at sikre sin egen fortsatte eksistens. Transcendens af begær er det første skridt i retningen mod realisering af menneskelivets ultimative potentiale.

Menneskene forveksler altid begær og kærlighed. De bilder sig ind, det kun er dyrene, som er liderlige. Faktisk er det kun dyrene, der i stand til at opleve ren uforfalsket lyst, når de parrer sig! Menneskene med alle deres rationaliseringer kan hverken være helt lystfulde eller helt kærlige. Det er derfor, de føler sig utilfredsstillede og som om 'der er noget, der mangler'.

Sex er som kullet, kærlighed som diamanten. Sex er mudder og kærlighed er den lotus, der blomstrer op af mudderet. Det er

*Samskaras - 'engrams' eller dybt indgraverede erindringer.

samme substans, ja – men du bør vide, hvordan det udvikles. Bare slip dine forventninger, det vil give dig en vældig energiindsprøjtning.

Opdag Manden og Kvinden Indeni

I dag ved vi, at der rent biologisk ikke kan tales om en 100% mand eller en 100% kvinde. En mand kan sagtens være 51% mand og 49% kvinde. Ligesådan kan en kvinde være 51% kvinde og 49% mand, blot en enkelt procents forskel, det kan være det hele.

Du er født ud af din fars og mors energier. Så hvordan skulle du kunne være enten kun mand eller kun kvinde? Om vi accepterer det eller ej, er vi det fysiske udtryk for både mandlige som kvindelige energier. Vi er hele, ikke splittede.

Lige fra fødslen sætter samfundet en etiket på dig som værende enten en han eller en hun. Og det forventer, du opfører dig derefter. Menneskets iboende natur er komplethed. Derfor vil han/hun pr. instinkt gå i gang med at lede i yderverdenen efter sin 'mistede' halvdel. Han-barnet kigger sig om efter en feminin indflydelse, og hun-barnet søger et maskulint nærvær. Det er her, hele idéen om sex opstår.

Eftersøgningen begynder med forestillingen om, hvordan vores 'udkårne', manden eller kvinden, i vor liv skal være.

En lille historie:

En 90 årig mand plejede at sidde på stranden fra morgen til aften og betragte de forbipasserende. En anden mand lagde mærke til det og gik en dag hen til ham og spurgte, 'Hvad laver du i grunden, mens du sidder her hele dagen?'

Den gamle mand svarede, 'Jeg leder efter en kvinde, der skal være min kone.' Den anden mand var noget chokeret over det svar og spurgte derfor, 'Jamen, hvorfor ledte du ikke dengang du var ung?'

Den gamle mand svarede, 'Jeg har været på udkig siden jeg var 30 år gammel.' Den anden var nu helt paf og spurgte, 'Hvilken slags kvinde er det egentlig, du søger?' Han svarede, 'Jeg søger den fuldkomne kvinde.' Den anden, 'Og du har altså ikke fundet hende endnu?'

'Jeg fandt en kvinde, som matchede, hvad jeg havde forestillet mig, men det gik ikke med hende.' Den anden spurgte hvorfor.

Den gamle svarede lakonisk, 'Hun ledte efter den fuldkomne mand!'

Det er, hvad der sker, når vi forsøger at finde en match på det billede, vi gør os indvendigt.

Efter lang tids søgen finder vi pludseligt en person, der virker, som om han lever op til alle vores kriterier -på afstand. Det, der sker på det stadie, er det, vi kalder at 'forelske' sig. Det er lærdommen i det at forelske sig eller som på engelsk kaldes 'to fall in love' – at 'falde i kærlighed'. Bemærk, at det på engelsk altid hedder at falde i kærlighed, aldrig at rejse sig i kærlighed. På grund af vores faste behov og forventninger ser vi kun tingene, som vi ønsker at se dem. Så længe genstanden for vores forelskelse er et stykke på afstand fra os, kører tingene som fod i hose. Vi bliver ved med at projektere vore forestillinger over på den anden. Men efterhånden som vi kommer tættere på og lærer hinanden bedre at kende, falder sløret, og vi opdager at fantasi er én ting, virkeligheden en (helt) anden.

Vi har behov for at forstå, at den person, som vil kunne leve op til vores indre forestillinger om 'den anden', ikke er skabt, simpelthen fordi forestillingens grundlag er uvirkeligt. Ingen forestilling kan matche virkeligheden, for når det kommer til stykket, er det jo netop kun et billede, en fantasi!

Den Ultimative Alkymi

Hvad er alkymi? Processen hvorigennem uædelt metal forvandles til ædelt metal, som for eksempel fra kobber til guld, er alkymi. På samme måde, når vores væsen er parat til det, vil den basale følelse af lyst transformere til kærlighed, som er den højeste følelse, vi er i stand til at rumme.

På samme måde kan du fjerne urene fantasier, få lagt noget venlighed ind i dine forhold til andre og til sidst tilsætte en god dosis tålmodighed. I begyndelsen fatter folk måske ikke forandringen i dig. Bare fortsæt – tro på dig selv – hav tillid til dig selv. Din oprigtighed og styrke vil i sidste ende have en positiv indflydelse på omgivelserne.

Tilsæt venlighed til din kærlighed. Til dato er vores lyst og begær et dybtgående voldeligt udtryk for at ville eje den anden. Tilsæt venlighed til forholdet. Hils din partner velkommen, som han eller hun er; nøjes ikke med bare at acceptere vedkommende. Hils det sind, den krop, det væsen velkommen i sin helhed. Da vil du se begær udvikles til kærlighed, og dit væsen være i evig lyksalighed.

Kærlighed giver liv til den anden person. Med kærlighed er den anden person ånd, liv. Uden kærlighed gør du den anden person til en ting, en nytteværdi! Når du betragter en mand eller kvinde uden kærlighed og planlægger, hvad du kan 'få ud af' den person, har du effektivt reduceret ham eller hende til en ting. Kun set med kærlighedens øjne er personen ånd, et levende væsen.

Cølibat er ikke andet end det ikke at hungrer efter den fortrængte halvdel, som ligger indeni dig, det er det hele. Hvis du er af hankøn, har du brug for at opleve en så dyb selvtilfredsstillelse, at der ikke længere er nogen længsel efter din undertrykte halvdel eller det feminine i dig. Hvis du er hunkøn, må du være nok i dig selv i sådan en grad, at du simpelthen ikke ser ud i yderverdenen for at opleve den tilfredsstillelse. Når du opnår den tilfredsstillelse, også selvom du måtte være gift, vil der være fred i sindet. Da er det, du kan være i cølibat, også selvom du er gift! Det er ægte cølibat.

Meditationsteknikker

1. Dukkha Harana Meditation

Varighed: 30 minutter

Denne meditationsteknik vil få alle dine fortrængte følelser op i dig.

Vejrtrækningen er meget nært forbundet med sindet. Hvis din tankevirksomhed er rolig, vil dit åndedræt også være afslappet. Er din tænkning aggressiv, vil din vejrtrækning også være aggressiv.

Du kan praktisere denne teknik på tom mave, gerne om morgenen. 21 dages *Dukkha Harana* praksis vil transformere dit væsen og bringe en ny glød til dit ansigt og hele kroppen.

1. **del:** 10 minutter

Stå med lukkede øjne. I første del af denne meditation oplades dit mentale system og bliver fuldt ud

levende vha. dyb vejrtrækning. Denne energi vil smelte alle de fortrængte følelser som is.

Træk vejret dybt og kaotisk så dybt nedefra kroppen, som du overhovedet kan komme. Træk vejret ind gennem næsen og hold munden lukket. Bevæg hænderne, bøj i knæene, gå et stykke ned og så op igen. Bevæg dig som en fugl, der flyver, op og ned, knæene går op og ned, armene op og ned, op på indåndingen, ned på udåndingen.



Udfør bevægelserne blidt og synkront med åndedrættet. Ned, ånd ud, op, ånd ind.



2. del: 10 minutter

Hold fortsat øjnene lukkede og spænd nu hver enkelt del af kroppen, del for del, muskel efter muskel, og slap af. Spænd op og slap af i den ene kropsdel efter den anden. Begynd med fødderne og gå så videre til benene; lårene; så hofterne; underliv, mave, nedre ryg; så brystkasse og øvre ryg; armene fra fingerspidserne til skuldrene; dernæst nakke, hals, skuldre; dit



ansigt og endelig toppen af hovedet. Spænd helt af i hver enkelt del, før du går videre til den næste. På slutningen af de ti minutter vil du opleve en tomhed indeni; du vil være kølig, rolig og fattet.

3. del: 10 minutter

Sid ned med lukkede øjne og mes 'hoo' *kara*[*], bare det ord 'hoo'. Det behøver ikke være meget dybt og højt. Bare mes det sådan lidt afslappet. Imens du messer, så bare sid og betragt hvad der foregår indeni dig og udenfor dig.

De første to dele af denne teknik er faktisk forberedelsen til den tredje del, som er den egentlige meditation. Når du når til den tredje del vil du opleve sindet falde til ro, helt af sig selv. Sindet kan ikke tvinges til ro, det kan kun komme af sig selv.

Bliv i den afslappede tilstand med et smil på læben og et lyksaligt humør. I løbet af denne del kommer der måske en masse oplevelser. Bare betragt dem ligesom du ville betragte noget på fjernsynet. Se på sindet, tanke efter tanke.

[*]Hoo *kara* - *lyden* af hoo skabt i munden under udåndingen i meditation.

Skyldfølelse er Arvesynden

Hvad er Skyld?

Når du har begær har du også skyldfølelse. Skylden er begærets modsætning. Nogle gange føler du skyld over at have et begær, fordi du mener du ikke burde 'føle sådan'. Andre gange føler du dig skyldig over at have opnået noget, fordi du føler dig i bund og grund uværdig til at modtage det. Og hvis dine ønsker ikke bliver opfyldt, er det også galt, så føler du skyld over ikke at 'have gjort det godt nok.' Ønsker leder uvægerligt til skyldbevidsthed.

Skyldfølelse er ikke andet end dine tidligere beslutninger og handlinger set i bagklogskabens klare lys.

For eksempel sagde du, dengang gik i skole, du måske nogle ondskabsfuldheder til en eller anden, hvorved venskabet med den person gik i stykker. I dag, med de erfaringer du har med dig nu, er det så i orden at føle sig skyldig over det, der skete dengang? Nej! Dengang havde du kun en vis mængde intelligens, du vidste ikke bedre, så du opførte dig på den måde. Nu derimod er din intelligens blevet opdateret.

Det giver ingen mening at gå fortiden efter i sømmene med nutidens intelligens.

Fortidens Formålsløshed

Hvad, der er sket, er sket. Den tid, der er gået godt kommer ikke dårlig tilbage. Man skal ikke græde over spildt mælk. Med andre ord, hvis du konstant går og ruger over fortiden og føler skyld over den, ødelægger du ikke bare din nutid, men også din fremtid. Du kan ikke ændre det, der skete, så skyld er nyttesløs. Hvad kan du gøre? Alt du kan gøre er at lade være med at gentage det samme mønster igen, det er det hele. Dengang gjorde du dit bedste ud fra den intelligens, der var til din rådighed på det tidspunkt, og så er det ikke mere ved det.

Vor fortid vil altid være fortid, den er altid borte. Det er jo derfor den kaldes fortid. Ikke desto mindre lader vi os altid mærke af fortiden. Hvordan gør vi det? På to måder:

1. Hvis du ser på fortidens handlinger med din nuværende intelligens, vil du per automatik skabe skyld i dit væsen.

2. Hvis du træffer beslutning i dag baseret på fortidens erfaringer, vil du gentage den fortid og repetere den ind i fremtiden – måske bare med et par enkelte små opdateringer!

Selvom det måske ikke vil være nøjagtigt samme fejl du vil begå, vil du stadig befinde dig på samme erfaringsniveau.

Vores sind falder ned i en rille, en fure, en indstilling eller mentalitet, som tvinger det til at gøre, som det altid har gjort. Så vi bliver ved med at gentage de samme fejl.

Tre Typer Skyld

Der er tre typer af skyld, som slår rod i os og dræber vores intelligens:

1. Skyld skabt af den nærmeste familie

2. Skyld skabt af sociale regler

3. Skyld skabt af os selv

Skyld Skabt af Nærmeste Familie

Før du er fyldt syv år, er du blevet indpodet med skyld af dine nærmeste familiemedlemmer. Opfører du dig ikke som dine forældre ønsker det, giver de dig skyldfølelse. De formaner dig, at gud ikke vil bryde sig om det, du har gang i. Stakkels gud, hvis han skulle leve op til alt det, hvem som helst siger om ham! Eller dine forældre siger, du skal respektere deres ønsker som forældre. Straks føler du dig skyldig over at have gjort dem kede af det. På den måde sår familien den første skyld i dig. Du på din side giver bolden videre til dit barn. Som en krone gives den videre fra generation til generation.

Fordi du ikke forstår at forklare tingene ordentligt, og hvorfor det skal gøres sådan her og ikke sådan her, siger du til barnet at sådan er det bare, det er en regel og dermed basta – dermed skabes skyld i barnet. For eksempel elsker børn at hvirvle rundt. De elske at bevæge sig og flyde med kroppen. De centrerer sig selv på den måde – naturligt. Men hvad gør vi? Vi stopper barnet og giver ham en dosis angst, for at han måske vil falde. Og vi holder ikke

op, førend barnet er blevet stiv, frossen og kedelig som os selv!

Barnet har måske mest lyst til at gå udenfor og lege i solen eller plukke nogle blomster eller bare hoppe rundt i den friske luft. Hvis du tænker over det, er det jo ikke meget barnet beder om. Men mor siger 'Nej' – han kunne blive syg i den stærke sol. Hvis du ser dybt på det, vil du se, at hun ved at sige 'Nej' får en subtil følelse af magt, af at være, den der bestemmer. Hun siger, det er solen, men det stikker dybere end som så.

Morens 'Nej' har rent faktisk en dyb indvirkning på barnet. Det skaber skyldfølelse i barnet. Nu tvinger barnet måske sig selv til at blive indenfor, eller han smutter udenfor uden mor opdager det, men i begge tilfælde er hans rå energi blevet undertrykt. Hvis han går ud, vil han føle sig skyldig og bange for, at nogen måske vil stoppe ham. Og alt det for sådan en uskyldig ting – bare for at lege lidt i solen!

Efterhånden som barnet vokser op vil dette 'engram' af skyld, dette dybt indgraverede erindringsspor, sætte sig grundigt fast i ham. Selv efter at være blevet voksen og selvstændig, kan han en dag sidde i solen og barndomserindringerne vil blive trigget. Han føler sig måske skyldig og underligt utilpas uden nogen klar grund. Der er jo ikke noget at føle sig skyldig over ved bare at sidde på plænen, men de gamle erindringer er vågnet op.

Det er sådan skyld skabes. Små hændelser, som den her, hober sig op, og du ender med at lade skyld være dit livs ledestjerne.

Skyld og Glæde

Hvorfor kan vi ikke nyde og støtte den naturlige glæde og lykke, som barnet lever i?

Hvis du går i dybden med det, vil du se, at selv lykken er blevet associeret med skyld. Et lille barn kender ikke til skyld – han er bare vild og naturlig. Det er derfor, det kan være så fængslende at betragte et lille barn. Han er total i alt, hvad han gør. Han er endnu ikke blevet iklædt en eller anden maske af samfundet. Han er stadig vild. Det er derfor, han er så fuld af energi. Han strømmer over af glæde og nysgerrighed; han vibrerer simpelthen med den energi, der bobler op indeni ham.

Barnet har bare lyst til at glæde sig over alting, men forældrene er

så opfyldte af samfundets indoktrineringer – skyld, alvor, hykleri. Barnet har lyst til at råbe og hoppe og danse – det er hans naturlige udtryksform. Men de voksne stopper ham, 'Råb ikke sådan op! Det er dårlig opførsel. Du må lære at være civiliseret. Du skal gå roligt rundt ligesom os.' Hen ad vejen bliver selve forestillingen om lykke forbundet med skyldfølelser.

Samfundsskabt Skyld

Fra du er syv til du er 14 indpoder samfundet dig med skyld gennem dets regler. Skyld baseret på frygt er skabt af sociale love.

Indtil 14-årsalderen indoktrinerer familien og samfundet dig med skyld. En vigtig skyldfølelse er skylden over sex. Forældre eller familie åbner aldrig op for at tale om sex. Når en kemisk forandring foregår i dig, føler du kroppen er ny. En hel masse spørgsmål rejser sig i dig, og du har behov for klarhed, men ingen er forberedte på at give dig klarhed.

Og for at føje yderligere forvirring og begær til sagen bombarderer medierne omkring dig med fantasier netop i den mest sårbare alder, hvor det hele forandres i dig.

Desuden sørger samfundet for at give dig følelsen af ikke at være god nok i dig selv. Det får dig til at føle dig skyldig over at være den, du er, og gøre det, du gør. Så snart det har fået overbevist dig om, at du er en synder, sidder du solidt i saksen. Så er selve din livsglæde gået fløjten.

Ifølge mig er skyld den største synd. Andre synder vil straffe dig efter døden. Skyld straffer dig, mens du er i live.

Den tibetanske digter - helgen Milarepa* sang, 'Min religion er at leve – og dø – uden anger.'

Titlen helgen eller synder bliver tildelt dig af samfundet. Så længe samfundet betegner dig som helgen, er du helgen. Selvsamme øjeblik samfundet beslutter at kalde dig synder, er du en synder. Hvis du slår nogen ihjel ude i samfundet, vil du blive kaldt morder, du vil blive straffet. Men hvis du slår nogen ihjel på krigs-

*Milarepa – tibetansk yogi og discipel af den tibetansk buddhistiske mester Marpa.

marken, vil du blive kaldt helt, du vil få en stor medalje! Så der er ingen absolut skala til at vurdere, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. Det afhænger af samfundets egen logik.

Skyld er den største synd...
Skyld vil straffe dig, mens du er i live

Himmel og Helvede

En meget subtil og udspekuleret måde at så skyld i folk i dag er via konceptet om himmel og helvede. Folk udnytter din frygt og grådighed ved at give dig idéerne om himmel og helvede. De skaber en grådighed efter himlen og en frygt for helvede indeni dig. De skaber en masse forestillinger om himmel og helvede og sælger dem til dig. De siger, 'Hvis du opfører dig sådan her, vil du helt sikkert komme i himlen; hvis du gør sådan og sådan ryger du lige lukt i helvede.' Når dine leveregler er baseret på grådighed og frygt, skabes skyldfølelse automatisk indeni dig.

En lille historie:

Der var engang en general, som gik til en mester i Zen og spurgte, 'Mester, hvad er himmel og helvede?'

Mesteren spurgte, 'Hvad er dit levebrød?'

Generalen svarede, 'Jeg er general.'

Mesteren lo bare, 'Hvad for en idiot har dog udnævnt dig til general? Du ligner mest af alt en slagter!'

Generalen var rasende og trak sit sværd, idet han råbte, 'Jeg skal skære dig i småstykker.'

Mesteren løftede blot hånden og sagde, 'Disse er helvedes porte.'

Generalen indså sin dårskab, bukkede dybt for mesteren og bad om tilgivelse.

Mesteren fortsatte, 'Disse er himlens porte.'

Vær helt klar over det, himmel og helvede er ikke fysiske steder. De er psykologiske bevidstheds-tilstande. Det ene øjeblik kan sindet være i helvede, det næste i himlen – portene til himmel og helvede skiftevis åbner og lukker når som helst.

Skyld Skabt af Dig

Indtil dit 21. år skaber lærdom fra familie og samfund skyld i dig. Efter de 21 udvikler skylden, der blev indoktrineret af familien og af samfundet, rødder i dig. Så er det, du begynder at skabe skyld for dig selv uden en årsag. Skylden bliver permanent gæst i din tilværelse!

Skylden, der skabes af familie og samfund, er påtvunget dig, som en krone, der går i arv fra den ene generation til den næste. Den tredje slags skyld er den værste – den du skaber for dig selv. Når du tager skyld baseret på grådighed og frygt helt ind, er grunden lagt for opståen af helt nye typer skyld.

Samme øjeblik du begynder at føle skyld over noget, kan du udnyttes. Og når du så ovenikøbet begynder at slås med dig selv, bliver det endnu nemmere at udnytte dig.

Hvis du ser nærmere på dit liv, vil du kunne se, hvordan du konstant er på udkig efter en grund til at være utilfreds med dig selv og bekrige dig selv. Du kan ikke bare holde dig i ro uden konflikt, du ønsker at skabe elendighed for dig selv, for det er du blevet opdraget til – lykke er en synd.

Skyldfølelsens Sten i Dit Sinds Flod – Blokeringen af Intellektets Bevægelse

Du er designet til at bevæge dig som en frit flydende flod. Skyldfølelse er som sten på vandets vej. Samfundet har på snedig vis stemplet lykke som synd. Det er problemet. Hvis du lægger mærke til det, så er der, netop når alting kører fint og lykkeligt derudaf, en lurende følelse af skyld indeni dig. Samfundet har lært dig, at det at være lykkelig og nyde livet er at være uansvarlig.

Men når du er ked af det og deprimeret, føler du dig så skyldig? Nej!

Du har lært at livet er én lang kæde af lidelse og trængsler med et enkelt pusterum af lykke ind imellem.

Det er derfor, folk slet ikke kan tage det, hvis du er lykkelig og smilende hele tiden. De gør deres bedste for at få dig tilbage til den såkaldte virkelighed – ved at indpode dig med skyld.

Når du har det sjovt, danser eller slapper af på stranden for eksempel, vil du pludselig opdage, hvordan skyldfølelsen rejser sig i dig og brokker sig over alt det arbejde, der venter, alle de pligter, der skal tages sig af.

Skyld har ikke noget fundament, men den kan ødelægge hele dit liv. Hvis du kan leve uden skyld, vil du nyde hvert nu og stadig nå at udføre alle dine pligter.

Problemet er, at dit væsen er en skov af stemmer, der ikke tilhører dig. De udgør totaliteten af din mors stemme, din fars stemme, din lærers stemme, din nabos stemme og hvem ellers! Alle de stemmer ligger derinde. Hvis der bare kun var en stemme, ville du aldrig have nogen problemer. Dit sind ville flyde frit som en flod. Men der er en masse stemmer, som siger en hel masse ting og skaber skyldens sten på din vej.

Så længe du flyder frit som floden, vil du kunne udtrykke en vældig intelligens i dit liv. Hvert minut vil du strømme over af ny frisk energi. Samme øjeblik du tillader skyld i dig, samme nu stopper dit frie flow, og du skaber energi-ophobninger i dit indre.

Løft Dig Selv Op ved Håret

Når først du er opmærksom på at være drevet af skyld, kan du begynde at gøre noget ved det. Som med alt andet kan du ikke regne med at blive perfekt på en eftermiddag. På samme måde når du praktiserer kunsten at være til uden skyldfølelse, vil du engang imellem falde tilbage til dine gamle mønstre af grådighed og angst. Så vil du pludselig huske, 'Hov, jeg kører på grådighed nu.' Eller, 'Åh, nu arbejder jeg med angst som drivkraft.' Så starter du bare forfra. Når først du begynder på det her arbejde, vil du komme til at opleve det selv.

En lille historie:

En munk fra en stor spirituel organisation blev sendt ud til en fjerntliggende landsby for at gøre tjeneste. Med et begyndte en sand strøm af klagebreve over munken at indfinde sig i hovedkvarteret.

Efter at have læst brevene udtalte præsidenten, 'Vi har sat rette mand på posten'

Sekretæren spurgte ham, 'Hvad for noget, Hr.? Vi får jo klager

over ham. Hvordan kan du så sige, vi har sendt den rette?'

Præsidenten svarede, 'Hvis vi får klager, betyder det, han er gået i gang med arbejdet. Der sker noget!'

Når du starter noget nyt op, er der tre faser – den første er modstand. Den næste er ligegyldighed – folk hverken kan eller gider gå imod. Den tredje er accept.

På samme måde når du arbejder i dit eget indre. Du vil udvikle dig, ja, men de tre faser er der også. Første fase vil være modstand. Du vil opleve den nye praksis som en besværlig ændring i forhold til det, du er vant til. Det næste, der sker, er, at du begynder at undgå de muligheder, hvor du skulle have haft praktiseret ændringen. Igen og igen vil du falde tilbage til dine gamle vaner. Dit system vil modsætte sig forandringen, det vil komme op med allehånde komplikationer og argumenter. Hvis du tillader modstanden at vokse, ender du med at være din egen fjende.

Krishna siger i Bhagavad Gita, 'Løft dig selv op ved egen kraft. Gør du ikke det, ender du som din egen værste fjende.' Det er helt op til dig at hjælpe dig selv som din egen bedste ven eller såre dig selv som din egen værste fjende.

Se dette helt klart: Ingen kan såre dig, medmindre du tillader det. Ingen kan hjælpe dig, medmindre du tillader det.

Hvis du har glemt din praksis så husk dig selv på den, og løft dig selv op, igen og igen. Fald ikke ned i depression, hav ikke skyld. Og tro ikke, at du ikke vil kunne gøre det.

På sit dødsleje udtalte Buddha til sine nærmeste disciple, som bad ham give sit ultimative budskab til verden, '*Atma deepo bhava'* – Lad dig være dit eget lys, Lad dig være din egen guide.

Vejen Ud – Se Indad

At føle sig skyldig er at være syndig. Det er rent faktisk den eneste synd. Det helvede, der tales så meget om eksisterer ikke på en anden planet eller et andet sted. Det er indeni os, når vi føler os skyldige uden at gøre noget for at ændre vores tænkemåde.

Al din skyld, al din smerte er en rent illusorisk søjle eller kæde, du skaber inde i hovedet. Den fejl, du begik for ti år siden, den fejl, du

begik for syv år siden, og den fejl, du begik for tre år siden, er selvstændige og usammenhængende hændelser. Men når du forbinder dem og derefter begynder at tænke over det, så er det, du skaber skyldfølelse. Du begynder at føle, du er en forfærdelig syndig person, der bare igen og igen synder videre. Det er én måde at se det på.

Der en anden tilgang. Når du begår en fejltagelse, så se objektivt på det, hvorfor begik du den, hvordan skete det. Se som om, du var en tilskuer på, hvordan og hvorfor den bliver gentaget. Se med videnskabsmandens øjne på selve skyldens mekanisme. Bare den opmærksomhed vil åbne en ny dør, og du vil aldrig nogensinde begå samme fejl igen – for når du én gang har set helt ind til kernen og fundet årsagen, vil den forsvinde. At kende en ting i sin helhed er at være fri for den.

Ingen kan såre dig uden din tilladelse. Ingen kan hjælpe dig uden din tilladelse

Moralitet

Integritet

Vær så venlig at forstå, at moral bør opstå ud af en integritet og ikke ud af skyldfølelse.

Hvad mener jeg med integritet? Integritet er at være tilstede i nuet og at være en helstøbt personlighed og ikke en hel masse modstridende personligheder. Det er at se virkeligheden udenom sindets julelege. Så snart sindet træder til, så snart kommer også dualiteten til. Blot ved at være intenst tilstede i nuet kan du opnå en integritet, hvor der kun er én og ikke to, tre eller mange personligheder, der er oppe at slås inde i dig. Kun når sindet får lov at flakke mellem fortiden og fremtiden, bliver du en splittet personlighed og mister integritet. Er sindet koncentreret i nuet opnår du enhed og integritet.

En lille historie:

> *En dag knælede en præst for gud og beklagede højlydt, 'Jeg er en synder. Forbarm dig over mig, åh min gud.' En mand der overhørte det følte sig inspireret og knælede ned ved siden af præsten og begyndte at bede. Da han så det, puffede præsten til manden og sagde, 'Ha, se bare hvem, der bilder sig ind, han er en synder!'*

Al vor ydmyghed, vor moral er i større eller mindre grad ikke andet end forstillelse overfor omverdenen og overfor os selv. Vi forstiller os, fordi vi ikke er solidt integrerede indeni os selv. Vi selv er ikke klar over, hvilken af de mange personligheder indeni os, der er den ægte, og derfor filtrer vi os ind i alle de her julelege. Hvis vi er integrerede, vil hver af vore handlinger være autentiske, og vi vil automatisk være moralske (på den gode måde).

Vær Upmærksom og Spontant Ufejlbarlig

Vær sød at forstå, du vil aldrig begå fejl, hvis du kun handler med dyb opmærksomhed. Når du er bevidst, vil du være en helstøbt personlighed og have moralen i orden. Handler du ubevidst, vil du have mange personligheder og umoralsk på samme tid. Moral har med bevidsthed, årvågenhed, at gøre, ikke med alle mulige sociale regler. Opmærksomhed er den eneste vej til at opnå en naturlig, ægte moral.

Når du har integreret dig selv, vil du være centreret i bevidsthed

Årvågenhed får dig til at tage den rigtige beslutning i rette situation. Moral kan få dig til at gøre det forkerte i den rigtige situation, fordi dens base er forkert. Dens base er ikke dens egen, den er samfundsskabt. Så du føler dig ikke forbundet med den. Når du ikke føler dig forbundet, kan du ikke handle med tillid. Når først du har integreret dig selv, vil du være centreret i bevidsthed. Hvis du bliver ved med at være fragmenteret, vil der ikke være nogen årvågenhed, og du vil blive nødt til at ty til moralens dogmer for at få vejledning.

Samvittighed kontra Bevidsthed

Når først du begynder at indoptage samfundets leveregler i dig selv, skaber du et dybt sår i dit indre. Du ødelægger din medfødte intelligens. Ifølge mig er det okay at give børnene et sæt regler til at begynde med, så de ikke forlader bevidsthedens vej. Men så snart, det er muligt, bør de gives en forståelse af livet og af nødvendigheden af at leve deres liv med bevidsthed fremfor samvittighed.

Lever du bevidst, vil dit liv per definition være moralsk. For at forstå behovet for at leve bevidst, så bare studér din egen moral en

gang. Moral er meget overfladisk, mens bevidsthed kommer dybt nede fra dit eget indre væsen. Din bevidsthed forsøger at bryde igennem din samvittighed. Din bevidsthed kæmper konstant med din samvittighed. Samvittighed er samfundsskabt. Bevidsthed er naturlig. Samvittighed er en sørgelig erstatning for bevidsthed.

Folk spørger mig, 'Mester, hvad er det for noget? Du bryder hele den sociale struktur ned. Hvordan kan vi så opretholde lov og orden og et moralsk liv?' Jeg fortæller dem, 'I skal være klare over, det er kun børn, der har brug for en forceret moral, 'Ti stille, så får du noget slik.' Selvfølgelig, i vore dage vil børnene bare svare, 'Jeg har det fint. Jeg har ikke brug for dit slik. Hvem gider interessere sig for dit slik!' Til et barn kan du – prøve – at sige, du vil give ham noget slik, og på den måde holde ham tilbage. Du kan påtvinge ham en moral baseret på frygt eller grådighed. Men for dig, er det på tide, du vokser op. I er ikke børn længere. Bare rejs jer med bevidsthed. Når jeg siger bevidsthed, mener jeg dit væsens intelligente energi.'

Regler

Det naturlige instinkt for at nedbryde regler

Når noget er en ubrydelig regel, vil du altid forsøge at finde et smuthul. For eksempel kører du altid hurtigere end tilladt, når der ikke er noget synligt politi i nærheden.

En lille historie:

> *En politimand signalerer til en bil, der har overtrådt hastigheds-grænsen ude på motorvejen, for at få føreren til at køre til siden. Da han beder om at se førerens kørekort, svarer chaufføren, 'Men hr. Betjent, jeg prøvede jo bare at holde sikker afstand mellem min bil og bilen bag mig!'*

Når du følger reglerne blindt uden for alvor at have forstået baggrunden for dem, er det, hvad der sker – du venter bare på en undskyldning for at bryde dem.

Svar helt ærligt dig selv: hvis der ikke var nogen regler og ingen autoriteter til at sørge for at folk overholdt reglerne, ville du så være den samme person, som du er nu? Ville du gøre tingene på samme måde, som du gør nu? Hvis dit svar er nej, skal du være klar over, at den pågældende regel

stammer fra din samvittighed og ikke fra din bevidsthed. Du har enten ikke indoptaget reglen, eller også er du bare uenig i den. Det er derfor, der er mange ting, du gør, som ikke falder dig naturligt.

'Nej'ets Gys

Du kan se, hvis du formaner børn om ikke at gøre noget bestemt, vil de føle sig meget fristede til netop at gøre det. Så længe du ikke nævner noget hverken om at gøre det eller ikke at gøre det, vil de måske ikke engang tænke over det. Men samme øjeblik du forbyder dem at gøre noget bestemt, venter de kun på en lejlighed til at bryde forbuddet.

En lille historie:

> *En mand siger, 'Jeg har fundet tre måder, man kan få tingene gjort på.' Vennen spørger, 'Hvad er det for tre måder?'*
>
> *Manden svarer, 'Et: gør det selv. To: hyr nogen til at gøre det. Tre: bed dine børn om ikke at gøre det. Det er det hele, sådan får man tingene gjort!'*

Faktisk er der en vis spænding, et gys ved at gøre noget, du egentlig ikke burde gøre. For det meste udvikler du spontan lyst til noget, så snart du får at vide, at du ikke må gøre det. Du oplever en form for glæde eller tilfredsstillelse ved at gøre det. Det er en basal tendens hos alle mennesker.

Der er gys i at gøre noget, du egentlig ikke burde gøre

En lille historie:

> *Der var engang en butiksejer som arbejdede hårdt på at få sin omsætning i vejret. Han forsøgte sig med forskellige muligheder – at give rabat, fængende reklamer, bedre kundeservice. Intet af det virkede. Så en dag hang han et sort tæppe op i butiksruden og lavede et lille hul idet. Under hullet satte han et skilt 'Absolut forbud mod at kigge ind!'*
>
> *Fra den dag af oplevede han folk stå i kø langt ned ad gaden bare for at få lov til at se, hvad der mon var derinde. Hans omsætning røg i vejret, fordi så mange nu faktisk lagde mærke til hans udbud af varer.*

Når du bliver indprentet om ikke at gøre noget, er den basale

menneskelige tendens netop at gøre det.

Som teenager føler du dig selvstændig når du siger 'Nej' til dine forældre. Når du siger 'Nej' føler du, du er speciel, du er anderledes, du er din egen. Så længe du bare siger 'Ja', føler du stadig du er et barn. Når du siger 'Nej', føler du, du er blevet voksen.

Du føler først, du er en mand, i det øjeblik, du siger 'Nej' til din far. Indtil da føler du dig som et barn. Bare for at bevise du er en mand, siger du 'Nej' til din far. Det er basal psykologi. Når du siger 'Nej', tror du, at du er noget særligt, indtil da tror du, du ikke er noget specielt. Så vær helt klar over, hvad end du siger, vil din teenage-søn sige 'Nej', fordi han ønsker at bevise sin selvstændighed.

Døde Regler kontra Levende Intelligens

Som tiden går vil mange regler, der tidligere gav god mening, blive forældede – meningsløse.

Før opfindelsen af elektriciteten syede skrædderne i Indien gerne i hånden vha. en svag lanterne. Derfor blev der aldrig syet noget efter solnedgang pga., at det alt for svage lys ville skade øjnene. Så arbejdet fandt altid sted, mens der var dagslys.

Men selv i vore dages Indien vil ældre folk sige, 'Det er ikke godt at sy efter solnedgang!' Selve årsagen til, at man ikke burde sy om aftenen, eksisterer ikke længere! Elektricitet og klart lys er nu en realitet døgnet rundt. Men reglen selv er gået hen og blevet et ritual for dem, uden nogen forbindelse til den oprindelige hensigt med den.

En lille historie:

> *Engang blev en faldskærms-udspringer interviewet på tv. Journalisten sagde, 'Dit liv må være meget eventyrligt.'*
>
> *Faldskærmsudspringeren svarede, 'Ja, det har sine skræmmende øjeblikke.'*
>
> *Intervieweren spurgte, 'Hvad er den mest angstfyldte oplevelse, du har haft?'*
>
> *Faldskærmsudspringeren svarede, 'Da jeg var på vej til at lande på plænen til et hus, og der stod et skilt med teksten, 'Græsset må ikke betrædes!'*

Når du ikke har den rette intelligens eller forståelse, bliver tingene til døde regler i dit liv.

Når du forstår, hvad det handler om, vil enhver korrekt regel blive en venlig teknik for dig til at leve et godt liv. Regler og ritualer er ment som teknikker til din egen Oplysning. Når jeg bruger ordet Oplysning, mener jeg det at leve et lyksaligt liv fyldt med klarhed. Selvfølgelig hvis du går i dybden med det, vil du nå den endelige Oplysnings tilstand.

En lille historie:

> *En togmedarbejder meddelte, at der var sket et mord ombord på et tog, 'Morderen gik ind i kupéen og stak offeret adskillige gange. Derefter forlod han toget gennem døren i den modsatte side ved at hoppe ned på togskinnerne – hvorved han overtrådte jernbaneregulativerne.'*

Når du ikke har den rette forståelse, vil du gå glip af hele showet og ende med at gøre noget tåbeligt. Når du er givet den rette forståelse, vil du indse, at enhver regel er givet udelukkende, for at du selv og andre kan leve et lykkeligt og saligt liv.

Hvis du forstår hensigten med reglen, er det ikke svært at falde i tråd med den. At tune ind på den vil kun føles dejligt; der vil være en skøn samdrægtighed og lyst til at følge den. Men hvis hensigten er glippet, tabes det hele på gulvet. Livet selv vil synes kedeligt og livløst.

Tag nu meditation som eksempel. Meditationens formål er netop at kunne gå indad uanset omverdenens larm og lyd og hvad, der ellers foregår. Jeg har set, at nogen folk forsøger at skabe et lydfrit rum, inden de begynder deres meditation. De vil gå rundt og bede alle andre folk om at tie og være stille. De vil praktisk talt sætte alt andet i stå, for nu skal de sørme meditere.

Når hensigten ikke er fattet, bliver tingene til døde ritualer. Det glipper for dig.

Alle regler og regulativer blev oprindeligt lavet, således at hvis du ikke slår mig ihjel, så slår jeg heller ikke dig ihjel, og vi kan begge to leve lykkeligt. Det var den helt basale hensigt bag dem. Men de gik hen ad vejen hen og blev til love.

Alle regler og regulativer er lavet, så at du kunne leve et harmonisk, lykkeligt liv, men i samme øjeblik du inkorporerer reglerne uden at have denne forståelse, skaber du skyld. Så længe du følger reglerne med forståelse for deres hensigt, er du lykkelig. Det er, når du begynder at følge ordene snarere end hensigten, du vil skabe skyld.

Hvad gør du, når du har lyst til at slippe udenom loven? Du holder fast i lovens ord og dropper den bagvedliggende hensigt. Så bruger du din logik til at arbejde dig rundt om ordene og ender med at slippe udenom. Når du holder ordene fast, bliver du en bureaukrat og mister ånden bag. Kun når du fanger ånden bag, kan du være et intelligent og skyldfrit væsen.

Den Nyttige Skyld

Der er en vis type skyld, der er ganske nyttig for dig; en skyld som, hvis den følges med intelligens, kan bringe dig frem i verden. Det er sådan her: når du indser, at du har potentialet til at gøre et eller andet, når du føler du har et kæmpe potentiale, der bare venter på at blive aktiveret, så vil skyld, hvis du er lidt intelligent, opstå i dig. Den skyld kan anspore dig til at komme op af sofaen og få gjort noget ved tingene og derved aktualisere hele dit potentiale.

Af og til ser vi ting i omverdenen, og i et hjørne af vores sind ved vi udmærket godt, at vi ville kunne hjælpe til med at ændre denne situation. Men enten på grund af dovenskab, konfrontationsangst eller frygten for at tage ansvar, tier vi stille og nøjes med at se til. Den type situation kan skabe en dyb skyldfølelse i os. Den skyld er væsentlig. Tager vi de fornødne skridt til at ændre situationen ved at handle på en måde, som vi inderst inde føler, er det, vi burde gøre, så vil skylden forsvinde, og vi vil også komme videre.

Den type skyld kan motivere dig til at gøre det nødvendige. På grund af selve dens natur kan du ikke leve med den type skyld ret længe. Du bliver nødt til at sætte dig ud over den. Og måden til at sætte dig ud over den på, er ved at gøre det, der skal gøres. Når først det er gjort, forsvinder skylden også. Så længe du venter med at tage de nødvendige skridt, så længe vil den type skyld eksistere i dig, og så længe vil du lide under den. Det er den enkle logik bag den type skyld.

Et andet udtryk for den type skyld er, når du klart føler dit ego komme op i dig i visse situationer, men du er ude af stand til at forhindre det. Når du kan lugte dit ego, men er ude af stand til at kontrollere det, rejser den type skyldfølelse sig også i dig. Den skyld er også god, for den er tegn på, at du trods alt er opmærksom på dit eget ego. Den baner vejen for, at du træffer en oprigtig beslutning om at arbejde henimod egoets totale eliminering.

Skyld kan resultere i Fysiske sygdomme

Skyld dræber al intelligens. Ifølge mig er skyld den sikre død for al intelligens. Den er en spændetrøje, der forhindrer dig i at leve dit liv, som du virkeligt ønsker det.

Der var engang en af vores hengivne følgere, der havde en knude i underlivet. Igennem tyve år havde hun lidt under den knude. Hun kom og beklagede sig til mig, 'Vær sød at hjælpe mig, giv mig healing. Jeg har lidt under den cyste i så mange år – og efter at være blevet opereret er den nu kommet tilbage.'

Jeg snakkede stille og roligt med hende for at finde frem til problemets årsag. Jeg stillede hende et par spørgsmål og efter lidt tid åbnede hun endelig op og begyndte at græde. Jeg spurgte hende, 'Har du nogen skyldfølelse i forbindelse med din sex-energi?' Hun åbnede sig langsomt.

Hun fortalte, at hun var blevet seksuelt misbrugt, da hun var ganske ung. En af hendes nærmeste familiemedlemmer havde misbrugt hende igennem mange år. Skyldfølelse over det sad dybt i hende. Hun sagde, 'Jeg begyndte at hade den del af min krop. Jeg følte at den del af kroppen skulle helst slet ikke være der. Det var som om den del af kroppen ikke rigtig hørte til. Mit had mod den person vendte sig mod min egen krop.'

Hendes had sad meget dybt. Jeg fortsatte med at tale med hende. Langsomt åbnede hun sig mere og mere. Da hun først bragte skylden frem for dagens lys, kunne hun slippe den. Hun var nu healet psykologisk set.

Jeg gav hende en lille meditationsteknik til at heale området. Jeg fortalte hende, 'Udtryk din vrede mod den mand. Græd, råb, skrig, slå. Luk dørene, tag en pude, forestil dig det er

ham og udtryk din vrede på den. Bagefter sætter du dig stille ned og føl at den kropsdel også er del af dig. Føl kærlighed overfor den del af kroppen.'

Du er måske overrasket over at høre det, men tumoren forsvandt på blot ti dage! Den er ikke siden vendt tilbage.

De fleste af vores lidelser skyldes psykologiske forstyrrelser, hvori skyld spiller hovedrollen.

Det meste af tiden er vores energi blokeret i sit frie flow på grund af skyld. Hvis du ser godt efter i de områder, hvor du sidder fast, ikke er i stand til at beslutte dig, hvor du er bange, der vil du også finde noget skyld, der ligger på lur.

Accept – Den Smukke Udvej

Accept er et vidunderligt redskab til at komme ud af det evige tovtrækkeri mellem fortid og fremtid. Med accept falder du øjeblikkeligt ind i nuet. Først handler det om at acceptere alt, hvad der rører sig i både inder- og yderverden. Hvilke problemer du end måtte have i dit indre, og hvilke problemer du måtte stå overfor i yderverdenen – bare accepter dem i deres helhed. Opsummer alt det, du betegner som problemer og accepter det hele.

Accepter al skyld, alle fejltagelser og alle fiaskoer. Selv hvis der er noget, du ikke er i stand til at acceptere – så accepter din manglende accept. Da vil du slappe af, og skylden vil forsvinde ud af dit sind.

Bare prøv dette lille eksperiment:

Bare slap af i tre dage med total accept. Hvis du tager en slapper i tre dage uden at bekymre dig om hverken for – eller fremtid vil du så miste alt, hvad du ejer og har? Helt sikkert ikke! Så der er ikke noget problem i det. På tre dage mister du ikke noget. Så hvorfor ikke gøre forsøget? Blot i tre dage accepter alt i dit liv helt oprigtigt, totalt og 100%!

Hvis du ikke er i stand til at acceptere det hele et 100%, så accepter, at du ikke kan acceptere det et 100%. Selv accepten 'Jeg er ikke i stand til at acceptere mig selv i inderverdenen og i yderverdenen', vil få dig til at slippe ud af fortid-fremtids tovtrækkeriet. I samme øjeblik du forstår, 'Jeg er ude af stand til at frigøre mig fra mine begær og

angst, jeg kan ikke acceptere min egen virkelighed' – selve den indsigt er værdifuld og vil arbejde for dig.

Hvis du kan falde ind i nuet og lade såvel yder og inderverdenens problemer være i blot tre dage, vil du opnå et glimt: Hvad er livet? Hvad vil det sige at leve i nuets øjeblik? Hvis du finder svaret på de spørgsmål – bare i et glimt – vil du opleve en ekstase, en helt anden indre atmosfære, et helt andet slags liv vil åbne sig for dig – et liv du aldrig før har oplevet.

Du har levet et liv baseret på din filosofi i måske de sidste 30 år. Bare i tre dage prøv, om du kan lade være med at forsøge at ændre nogen i yderverdenen. Du vil se, at når du eksperimenterer med så stærke teknikker, sker der virkelig noget, og de udvirker mirakler i dig. De påbegynder en alkymistisk proces i dit væsen. Hvis du ikke er i stand til at være helt oprigtig, så bare indrøm det og accepter det. Bare den oprigtighed er nok. Du vil snart se et helt nyt rum åbne op i dig.

Meditationsteknikker

Fra hoved til hjerte

Sid ned og luk øjnene. Ånd langsomt og dybt, bare et par minutter. Samtidig med det så føl det, som om dit hoved bliver presset ned i hjertet, i brystområdet. Bliv helt hovedløs. Du har ikke noget hoved nu. Du er hovedløs.

Føl, du trækker vejret fra hjertet. Føl, du ser gennem hjertet. Føl, at du lugter ting gennem hjertet. Føl, meget klart, at du trækker vejret gennem hjertet. Lyt gennem hjertet, se gennem hjertet og føl gennem hjertet.

Rejs dig op. Hav din bevidsthed i hjertet og lad dine bevægelser være så langsomme som muligt. Gå ikke. Bare bevæg din krop langsomt rundt. Husk på, at du bevæger dig fra hjertet. Dit center er hjertet, ikke hovedet. Glem hovedet – igen og igen. Bevæg dig fra hjertet. Husk på, at du er en hovedløs eksistens.

Stil dig et bestemt sted. Øg nu langsomt hastigheden, meget langsomt. Husk på at bevæge dig fra hjertet, ikke hovedet. Glem dit hoved. Du er en hovedløs sjæl, som bevæger sig.

(Et par minutter senere)

Sid ned på stedet, hvor du stod. Bare vær til - uden hovedet. Sid kun med hjertet. Slap af.

(Et par minutter senere)

Langsomt, meget langsomt åbner du øjnene.

Du er Den Bedste – Hvorfor Sammenligne?

Sammenligning og Jalousi

Følelserne af frygt, begær og skyld er subjektive. Hvad jeg mener med det er, at du ikke behøver en anden person eller et objekt til at skabe de følelser i dig. Forestil dig, at du befinder dig i et lydtæt rum med lukkede øjne og uden nogen ting at røre ved, smage på eller lugte til. Du vil stadig kunne føle angst og begær. Men for at sammenligne dig selv med en anden og føle dig jaloux på vedkommende, må en anden person jo være til stede. Jalousi er derfor en objektiv følelse. Den behøver et objekt for at blive aktiveret.

En lille historie:

> *En aften sad en mand sammen med sin kone på en bænk i parken. Uden at lægge mærke til dem satte en ung mand og hans kæreste sig ned ved siden af dem. Den unge mand begyndte at tale meget kærligt til kæresten.*
>
> *Da hun hørte det, hviskede konen til sin mand, 'Jeg tror han er ved at fri til hende, måske skulle du hoste eller gøre et eller andet for at advare ham!*
>
> *Manden svarede, 'Hvorfor skulle jeg advare ham? Der var ingen, der advarede mig!'*

Jalousi opstår ved sammenligning. Vi sammenligner os altid med andre på forskellige områder – udseende, formue, viden, navn, rygte og omgangskreds for bare at nævne et par stykker. Når vi sammenligner os med andre, føler vi uvægerligt, at der er nogen der kan mere end vi selv, og vi fanges i jalousiens net.

Sammenligning er frøet, og jalousi er frugten!

Hvorfor Sammenligne?

Nøjagtigt hvorfor er det, vi sammenligner os med andre?

Nummer et, vi sammenligner os, fordi vi aldrig har forstået, hvem vi er. Vi er ikke klare over, hvem vi er, og hvad vi har.

Nummer to, samfundet har fra barnsben indoktrineret os til at vurdere os selv ved at se på de andre. Fra den tidlige barndom begynder sammenligningen. I skolen er selve karaktersystemet garant for alles konkurrence med og sammenligning med alle.

Intet eksisterer, der ikke står i forhold til noget andet

Der findes standarder til at vurdere et barns egenskaber på det matematiske område, det videnskabelig tænkemåde, det kunstnerisk talent, de atletiske færdigheder, mht. talent for musik og sang osv. Men det vi ikke forstår er, at når vi bruger en standardiseret målestok for at vurdere barnets talent på et givet område, svarer det til at bruge sammenligning som grundlag for at vurdere barnet selv. Vi straffer rent faktisk alle børn med alle de såkaldte belønningssystemer, som vi bruger i skolesystemet.

Barnet vænner sig hurtigt til at bedømme og kende sig selv ved at kigge på andre og sammenligne sig selv med dem. Han har ingen forståelse af sig selv baseret på det, han er i sig selv. Han kender kun sig selv igennem andre.

En lille historie:

> *Engang vidnede en mand i retten vedrørende en trafikulykke. På et tidspunkt lagde manden mærke til at retsstenografen sad og skrev, samtidig med, at han talte. Efterhånden som manden talte hurtigere og hurtigere skrev retsskriveren også hurtigere og hurtigere.*
>
> *Pludselig sagde manden til stenografen, 'Vær sød ikke at skrive så stærkt. Jeg kan jo slet ikke følge med!'*

Hver eneste dom, du fælder over dig selv, er baseret på en form for sammenligning. Men hvorfor er idéen om 'den anden' opstået i dit sind? Det skyldes, at du ikke har set indad og erkendt, hvem du selv er. Du har ikke oplevet den lyksalighed og det kæmpe potentiale, du selv indeholder. Du føler dig ufuldstændig, fordi du ikke har været i stand til at udtrykke dig selv, som du er. Så tomhed og manglende indre tilfredshed får dig til at opleve mindreværd i forhold til andre.

Sammenligningens Formålsløshed

Buddha siger, 'Intet eksisterer, der ikke står i forhold til noget andet.' Lad os sige, du var den eneste beboer på en ny planet, hvordan skulle du kunne sammenligne dig med nogen? Kunne du kalde dig selv lille eller høj, grim eller smuk, rig eller fattig, intelligent eller ignorant? Nej! Når der ikke er en anden, som vi kan sammenligne os med, ER vi bare!

Forstå, selv nu er den skala ikke opfundet, hvormed du med rimelighed kan sammenligne dig selv med andre. Hvert enkelt individ er unik.

Kan du sammenligne en løve med en hest? Sammenligner vi os nogensinde med blomster eller fugle eller bjerge? Hvorfor skal vi så absolut sammenligne os med andre mennesker!

En smuk Zen historie:

> *Engang opsøgte en konge en mester for at bede om råd til at blive stærkere end nabo-kongerne. Han sad foran mesteren og fortalte ham om formålet med sit besøg. Mesteren lyttede tålmodigt til kongen.*
>
> *Så bad han ham gå ind i den kongelige have, hvor en rosenbusk og en cypres stod side om side. Han fortalte kongen, 'De er dine lærere. De kan lære dig det, du har brug for at vide.'*
>
> *Kongen gik nu ind i haven, betragtede de to planter, men kunne ikke begribe, hvad han skulle kunne lære fra dem. Han gik tilbage til mesteren og spurgte, 'Hvad mener du mester? Jeg er ude af stand til at forstå, hvad de planter kan lære mig.'*
>
> *Mesteren gik nu sammen med kongen ind i haven, hen til planterne og forklarede, 'Denne cypres har stået ved siden af den rosenbusk i mange herrens år. Ikke én enkelt gang har den haft ambitioner om at blive til en rose. Og rosen, på sin side, har heller aldrig så meget som drømt om at skulle være cypres. Hvis mennesket var den cypres, ville han have sammenlignet sig med rosenbusken og følt jalousi over ikke at få nær så meget opmærksomhed fra folk, som rosen opnår. Eller hvis mennesket var rosenbusken, ville han dag ud og dag ind have*

kigget misundeligt til cypressen, som dog kunne få lov at stå i fred for folk fremfor konstant at blive plukket af dem!'

De to planter voksede smukt til og blomstrede hver for sig, netop fordi de brugte al deres energi på deres egen vækst fremfor at bruge energien på at sammenligne sig med hinanden.

I det samme øjeblik du stopper din sammenligning, ophører al jalousi. I stedet vil du opleve tilfredshed i dig selv og taknemmelighed overfor Eksistensen, for at have givet dig så meget og for at have skabt dig som den enestående skabning, du er.

Hvis du er jaloux på andre, vil du lide under det. Du vil ligge i konstant krig med andre, enten åbenlyst eller indeni dig selv. Hvis en eller anden griner, tror du, det er dig, han ler ad. Hvis nogen er venlig overfor en anden, føler du dig ensom og jaloux på den anden person. Faktisk sidder du bare og venter på, der skal komme én forbi og såre dig. Jalousien, som du tillader eksistere i dig, er som et åbent sår. Enhver handling, også selvom den ikke har til hensigt at såre dig, vil også komme i kontakt med såret, og det gør ondt.

Så når du føler dig såret, kan du være sikker på, det er, fordi du allerede har et sår. Smid ikke ansvaret for din smerte i hovedet på den anden, som kom til at udløse smerten i dig. Såret har behov for at hele, og jalousien skal opløses. Så vil ingen kunne såre dig. Vær helt med på det, ingen kan såre dig uden din underforståede accept.

Du sammenligner dig med andre, fordi du føler, der er noget du mangler. Helt ærligt, du gør dig ikke begreb om dit sande, enestående potentiale! Hvis du havde det, ville du ikke spilde så meget som et sekund med at søge udenfor dig selv efter svar på, hvordan du kan leve et kreativt og tilfredsstillende liv. Al den selvtillid, intelligens og vibrerende energi, du behøver, eksisterer allerede indeni dig. Du har potentialet til at leve som en gud på jorden. Tro ikke på de begrænsende ting, der er blevet fortalt dig om dig selv. Bare se indad! Eksperimentèr, udforsk og opdag sandheden for dig selv. Så vil du udstråle alle disse kvaliteter helt af dig selv.

Over og Under Stigen

Prøv at forestille dig, der var en enorm stige, og alle i hele verden blev bedt om at stille sig op på den i rækkefølge i forhold til den succes, folk havde på et givet område, som skønhed eller intelligens for eksempel. Du ville sikkert stille dig et eller andet sted omkring midten af stigen. Der er mange mennesker før dig, men der er også en hel masse mennesker, der kommer efter dig. At se folk over dig gør dig jaloux. Så du arbejder konstant på at forbedre dig selv og blive bedre end dem, så du kan komme højere op ad stigen.

Vi fungerer alle sammen omkring det at gøre, at have og at være

På et eller andet tidspunkt i dit liv, indser du måske nytteløsheden i den evindelige trædemølle. Så får du lyst til at springe af stigen. Og derfor kigger du ned. Hvad ser du nu? At der er en hel masse mennesker under dig. Pludselig ser det hele lidt lysere ud, du føler dig glad og lettet over ikke at være helt så mindreværdig, som du havde gået og troet, da du kun var koncentreret på dem over dig.

Det er her, kampen begynder. Kigger du op, føler du dig elendig, kigger du ned, føler du dig lykkelig. Og selvom du nu så småt er begyndt at tvivle på hensigtsmæssigheden af at bruge dit liv på at klatre opad den stige, så tør du ikke desto mindre uden videre hoppe af, for hvis du gør det, vil du komme til at stå meget ensom. Der vil ikke være nogen, hverken over eller under dig.

Gøren, Haven, og Væren

Vi fungerer alle sammen omkring de tre akser, som er det *at gøre*, *at have* og *at være*. *Gøren* for *haven* uden at nyde *væren* er den eneste årsag til al vores elendighed. *Gøren* indhenter aldrig *haven*! Hver gang du arbejder hårdt og opfylder et ønske, mister ønsket sit tag i dig.

Som den oplyste mester Ramana Maharishi* siger så smukt, 'Sindet

*Ramana Maharishi – oplyst Mester – bosat i Tiruvannamalai, SydIndien. Hans lære var den såkaldte Selv-Forhørs metode, hvor det at stille sig selv spørgsmålet 'Hvem er Jeg?', udgør vejen til Selverkendelse.

er sådan indrettet, at det vil vise et lille sennepsfrø frem, som om det var et kæmpe bjerg, indtil det er opnået. Så snart det er opnået, vil selv et bjerg blot fremstå som et sennepsfrø!'

Så snart det ene ønske er opfyldt, vil et nyt med det samme stå og blinke foran næsen på dig og tage sig usigelig vigtig ud. Du når ikke engang at få tid til at nyde det og opleve tilfredshed. Du tænker, 'Arh, okay lad mig lige få den ting der med også. Og så kan jeg slappe af og nyde det.' Du må forstå en ting; dit sind vil aldrig tillade det.

Den eneste virkelig gode måde at leve og nyde det samtidig er ved at nyde handlingen selv. Så vil handlen, haven og væren automatisk integrere sig i dig.

Du er Enestående

Naturen har sin egen unikke måde at vokse på i hver af os.

Bare se på den kinesiske bambus for eksempel. Efter den har spiret sker der ligesom ikke noget i de første fire år. Men så det femte år vokser bambussen 90 fod (godt 30 meter!) på blot seks uger! Så man kan altså ikke påstå, at træet ikke voksede i de første fire år. Selvom væksten ikke var synlig udadtil, var den rent faktisk i fuld gang med at styrke sit rodsystem og gøre sig parat til at vokse op til et stort stærkt træ.

Ligesom med bambussens måde at vokse på, er der ingen skala til at sammenligne dig selv med andre. Hvis du i stedet bruger al din energi på at se indad og konkurrere med dig selv, vil du udvikle dig i ryk og spring.

For det første må du forstå, at gud er kunstner og ikke ingeniør. Hvis han var en ingeniør, ville han have skabt én perfekt mand og én perfekt kvinde og brugt dem som støbeform til at lave millioner af kopier! Nej. Gud har skabt hver enkelt af os unik på hver vores måde.

Det er ligegyldigt, om du er en lilje, en rose eller en vildtgroende blomst. Det væsentlige er, at den vilde blomst indser og udfolder sit ultimative potentiale som en vildblomst, ligesom rosen bør erkende sit medfødte potentiale. Velduften af dig, når først du har erkendt dit enestående potentiale, vil strømme fra dig og tiltrække og røre alle omkring dig.

Om det handler om skønhed eller intelligens, så er du noget særligt. Kun når du ikke respekterer din egen unikke energi, vil du sammenligne dig med andre. Selvom din yndlingsskuespiller eller fotomodel er fantastisk smuk, er du så i stand til at drikke så meget som en kop vand fra den krop? Nej! Du kan kun nyde at bruge din egen krop – din bedste ven. Acceptèr den og hils den velkommen.

Gruppepres –

Jalousiens Værktøj

Der er et smukt vers i de gamle skrifter, som siger at *maya*[*] *- den energi, der kører hele universet* – får sin magt fra netop jalousien, som er *mayas* værktøj til at få os til at gøre, hvad den ønsker, vi skal gøre.

I Indien rejser nogle folk rundt og optræder på gader og stræder med deres små aber. Manden benytter sig af en kæp til at få dyrene til at gøre, som han vil. Idet han samler kæppen op fra jorden, vil aben gøre, hvad end han beder den om. Hvis han bare bruger hænderne til at vise, hvad den skal gøre, så rører dyret sig ikke ud af flækken. Selvom aben jo dog må være klar over, at manden kan tage kæppen op hvert øjeblik lytter den ikke, medmindre han faktisk samler den op. Med grenen i hånden vil aben rejse sig og gå på line, hvis det er det, han beder om. Hvis han siger, hop tre gange, hopper den tre gange.

Manden bruger kæppen ligesom ringmesteren i et cirkus. På samme facon bruger *maya* gruppepres til at tvinge dig til at gøre, som den ønsker. Indse det, gruppepres er ikke andet end et stort egotrip. Rent faktisk behøver du det overhovedet ikke for at udvikle dig. Der er nok af mad, ly, medicin og tøj i denne verden til at alle kan få opfyldt deres basale behov. Der er ingen grund til at konkurrere!

Hvordan Overkommer

Man Jalousi?

Jalousi er nært forbundet med mange negative følelser; vrede, grådighed, besiddelsestrang og depression. Alle de følelser går i

[*]Maya – illusion – det, der ikke eksisterer, men som skaber tons af problemer, som om det var virkeligt.

opløsning, så snart vi får brudt jalousiens cirkel.

1. At betragte

Jalousi overvindes ikke ved at ignorere den eller ved at hade objektet, som jalousien retter sig imod. Alt du behøver gøre er såmænd blot at være fuldt og helt bevidst, når jalousien rejser sig i dig. Til din overraskelse vil du opdage, at følelsen simpelthen forsvinder.

Som den oplyste mester Buddha sagde, 'Ødelæg misundelsens rødder og nyd evig fred.'

Bare vær bevidst og ødelæg den jalousi, konkurrencementalitet, misundelse og sammenlignings-tendens, som til dato har frarøvet dig den lyksalighed, som er din sande natur. Brug bevidsthedens lys til at afsløre disse negative følelsers skyggenatur. Ellers sidder du bare fast i rotteræset. Jeg siger altid til folk, selv om du skulle gå hen og vinde rotteræset, er du stadig blot en rotte!

Fat det, vejen ud af jalousi er ikke ved at undertrykke den eller fornægte dens eksistens. At give udtryk for den og opmuntre den er heller ikke vejen, for så er du ikke parat til at se den i øjnene med bevidsthed.

Bare iagttag, hvordan jalousien opstår i dig, hvordan den udvikles til had imod objektet for jalousien, hvordan den skaber rastløshed og frustration inde i dig, så hele din sindsro går fløjten.

Hav opmærksomhed på jalousien i stedet for at hade objektet for den. Bare betragt den køligt, som om den intet har med dig at gøre. Se på den med en videnskabelig holdning. Hvad mener jeg med en videnskabelig attitude?

Ingen forudfattede meninger – videnskabsmandens holdning

Når en videnskabsmand eksperimenterer, eksperimenterer han helt enkelt uden på forhånd at være overbevist om eksperimentets udfald, uden nogen forudfattede holdninger. Hvis han allerede har en konklusion parat, er han ikke videnskabsmand, for hans konklusion kan nemt influere på resultatet.

Nu er du blevet videnskabsmand i inderverdenens videnskabs-laboratorium. Vær videnskabs-mand i din egen inderverden og

lad dit sind være dit laboratorium. Bare vær bevidst og betragt uden forudfattede meninger.

Lad følelserne være og fordøm ikke en følelse som værende forkert eller dårlig, hvis nogen engang har påstået det. Det er ikke din oplevelse. Hvis det virkelig er din oplevelse, at jalousi er en negativ følelse, så dropper du den lige på stedet. Det er endnu ikke blevet din egen oplevelse. Det med, at en følelse er negativ er kun noget, du har hørt fra andre. Medmindre det bliver en selvoplevet virkelighed for dig at, jalousi og sammenligning med andre er negative, kan du ikke slippe dem.

Du bør fordømme objektet for din jalousi. Det er jo på ingen måde vedkommendes ansvar, hvad du føler; din følelse kommer indefra.

Når først du har betragtet din jalousi med bevidst opmærksomhed, vil du erkende at den ikke er funderet på noget reelt overhovedet. Den har intet grundlag for at eksistere. Når det sker, vil jalousien forsvinde af sig selv. Du vil ikke behøve gøre noget for det.

En lille historie:

Der var engang en kvinde som hyrede en kunstner til at male sit portræt. Kunstneren udførte omhyggeligt portrættet, præsenterede hende for det og spurgte, 'Hvad synes du om det?'

Kvinden så på det og sagde så, 'Ja, umm det er fint nok, men kunne du ikke tilføje et par ting? Hvis du gad tilføje en glitrende diamanthalskæde, et guldur og armbånd, smaragdøreringe og nogle smukke perlefingerringe. Kunstneren spurgte overrasket, 'Men frue, portrættet er smukt i sin enkelhed. Hvorfor vil du rode det til med alt det smykkeværk?'

Kvinden svarede, 'Mine rige naboer skal se maleriet og blive grønne af misundelse ved tanken om alle de smykker, de tror jeg har.'

Jalousiens ild kan let brænde dig op, hvis ikke du slukker den med din bevidstheds-ildslukker.

2. Uendelig kærlighed

Jalousi tillader dig ikke opleve din sande natur, som er kærlighed og lyksalighed. Den opstår ud af dine misforståelser omkring livet og dig selv. Du har groft misforstået kærlighed, når du formoder, det er

noget udenfor dig selv, som kan opnås. Ikke bare det, du bilder dig sågar ind, at kærlighed er en kvantitet, der skal opdeles. Det er det, du er bange for, du tror, at ved at dele ud af din kærlighed, er der så meget mindre til dig selv.

Kærlighed er en kvalitet indeni dig. Det er ikke en begrænset mængde. Den er en evig hændelse, som flyder ud af dit indre. Den kan ikke blokeres af noget eller nogen uden for dig selv, for den er selve din natur.

Når først kærligheden begynder at flyde vil jalousi, besidderiskhed og alt det der simpelthen ophøre med at eksistere. Hvis du accepterer dig selv, ligesom du er, vil du have let ved at acceptere andre, som de nu er.

Du er ikke den, Du tror, Du er!

Alvor kontra

Oprigtighed

Al vores sammenligning med andre mennesker starter med, hvad vi mener om os selv. Jalousien forsvinder, når vi fatter vi selv er et unikum. Så kan der selvfølgelig opstå et nyt problem… at vi begynder at tage os selv alt for alvorligt, fordi vi nu mener at være noget så specielle.

Hvad er alvor?

Alvorlighed er intet andet end at fremhæve noget som enormt vigtigt på bekostning af alt muligt andet, som så automatisk fremstår som mindre vigtigt. Den opstår af vores manglende evne til at se, at hele livet er et drama, som udfoldes hvert minut. Alvorlighed er resultatet af at have for mange forventninger til livet.

En lille historie:

> *To drenge byggede sandslotte på stranden. De kom om at skændes, og den ene dreng sparkede til sandslottet i bar arrigskab.*
>
> *Den anden dreng gik nu afsted hele vejen til kongen i landet og beklagede sig over sit alvorlige problem. Kongen slog en hjertelig latter op over, at drengen var så oprørt over et par fjollede sandslotte. Men kongens rådgiver, en Zen munk begyndte at grine ad kongen.*
>
> *Han spurgte, 'Når du kan ligge og vende og dreje dig i din seng om natten ved tanken om måske at tabe krigen og dermed nogle få stenslotte, hvem er du så at le af disse drenge, der slås om sandslotte?'*

Al vores tunge alvor handler blot om sandslotte! For barnet i hans unge alder står sandslottene som noget værdifuldt, men for os i vor alder er det stenslotte, der virker værdifulde, det er det hele. Om det er et sandslot eller et stenslot, er alvoren bag den samme. Objektet er måske ikke ens, men alvoren bag er den samme. Så lad du bare være med at le ad børn, når de kæmper for deres sandslotte.

Alvor blokerer dit sind for at nyde livets åbenhed og frihed. Den gør dig træg og tung i optrækket. Den sløver din tankevirksomhed og får dig til at køre i samme evindelige rille og døde rutiner, som du altid kører på.

En lille historie:

I et zenkloster havde disciplene en konkurrence om, hvis have var smukkest vedligeholdt. Én af disciplene var en alvorens mand. han tog konkurrencen dybt seriøst. Han holdt altid sin have nydelig , pæn og velfejet. Al græsset var i samme højde. Samtlige buske var veltrimmede. Han var overbevist om at førstepræmien var i hus.

På dagen hvor konkurrencen skulle afgøres, gik mesteren en tur rundt og beså samtlige haver. Så kom han tilbage og gav alle haverne sin karakter. Den discipels have fik bundkarakter. Disciplen kunne ikke styre sig og spurgte, 'Mester, hvad er der galt med min have? Hvorfor gav du mig den laveste karakter overhovedet?'

Mesteren kiggede på ham og spurgte, 'Hvor er alle de visne blade? En have der er holdt på den måde er ikke længere levende! Den er død.'

Alvor slår spontanitet ihjel. Alvor ødelægger kreativitet.

Videnskaben har bevist, at når du udfører en opgave afslappet og let måde, vil din tankevirksomhed og din beslutningsdygtighed automatisk øges. Samme opgave udført med alvorlig mine, sløver din hjerne. Når du tager tingene for alvorligt og er for bekymret om resultatet, hindrer du dermed dig selv i at yde op til dit bedste.

Selvfølgelig bliver du nødt til at lægge planer og tænke fremad. Men gør det med oprigtighed i stedet for med alvor. Alvorlighed er ikke det samme som oprigtighed. Oprigtighed er at fokusere på opgaven med entusiasme og ungdommelig friskhed. Oprigtighed er at yde dit ypperste, men uden at bekymre dig overdrevent om resultatet! Når du er alvorlig, ler du ikke. Hvordan skulle du kunne le, når du er alvorlig?!

Perfektionisme

Perfektionisme stammer altid fra dit sind. Den bliver dit mål. Du arbejder mod den som dit mål. Når

du arbejder mod den som mål, dør den. Men hvis du handler ud fra hjertet som dit centrum og med inderlighed, totalt, bliver den i stedet til en dyb oplevelse. Resultatet kan ikke andet end blive smukt - og det vil gøre dig glad. Hvad end du foretager dig, vil du være tunet ind på Eksistensen. Så hvad end du laver, gør det helt, gør det totalt og resultatet vil blive totalt. Således vil det slet ikke være nødvendigt at spekulere på, at det skal være perfekt.

Oprigtighed er at yde dit ypperste uden at bekymre dig overdrevent om resultatet

Perfektionisme gør dig aldrig glad, den tilfredsstiller kun dit ego. Selvom du muligvis oplever en vis tilfredsstillelse i slutresultatet, er det kun ego tilfredsstillelse, ikke tilfredshed i dit væsens dyb. Vær helt klar over det, perfektionister er de største egoister. De går glip af dimensionen, hvor du er til, i din helhed. Totalitet eller helhed er mulig, når du går helt ind i noget, ind i et projekt, i en leg, i et job, hvad som helst. Perfektionisme kan aldrig lade sig gøre, fordi den er et produkt af sindet, og sindet skifter konstant holdning til og mening om, hvad perfektion er!

Livet er Hinsides Din Logik

De flest af os tror ubevidst, at livet består af hændelser, som kan kontrolleres via vores logik. Men livet selv minder dig igen og igen om, at det er hinsides al logik. Når en af dine nærmeste venner eller familiemedlemmer dør, eller der sker noget andet uventet, mindes du om det faktum. Hvis du mister dit arbejde, går det pludselig op for dig, at livet ikke er underlagt din kontrol. Du vågner op til de barske realiteter, livet eksisterer hinsides din logik. Så er det, din søgen efter Sandheden går i gang.

Især hvis du bor i en by, vil din daglige rutine typisk være meget fastlåst. Fra morgen til aften ved du nøjagtigt, hvordan dit liv vil udfolde sig. Du ved, hvor du skal hen den dag, hvad du vil gøre eller ikke gøre, og hvad og hvornår du skal spise.

Du er bundet op på ego-forestillingen om, at 'det er dig, der styrer', i en sådan grad, at når livet endelig skærer igennem, og der sker noget totalt uventet, går

du i spåner, du går i chok, du aner ikke dine levende råd. Enten falder du ned i depressionens dyb, eller du lider bare i det stille.

Der en betydningsfuld sandhed, en ultimativ hemmelighed, som du gør klogt i at skrive dig bag øret. Tro aldrig, det hele kører som fod i hose på grund af din indsats. På trods af dig kører tingene fint! Det er en meget vigtig sandhed. Så længe du tager æren, når livet går, som du vil have det, vil du per automatik lide, når der sker noget uventet. Dit ego vil konstant lide.

Livets sande formål kan ikke forstås af egoet

Hvad er Ego?

Ifølge *Upanishaderne*[*] er du en egoist, så længe du tror livet har et formål, og du render i hælene på det formål for at opnå det. Når du har set skønheden i livets formålsløshed, er det et tegn på, at du er sluppet ud af egoets greb. Mesteren er den, der viser dig livets formålsløshed. Hvad du end regner som værdifuldt nu, er i virkeligheden ikke det virkeligt værdifulde. Den, der har ego, søger og finder ikke. Han søger med formål og går således glip af virkeligheden.

Døden viser helt klart, at hvilken mentalitet du end måtte have haft i livet, havde den ikke ægte eksistens. Når du erkender livets formålsløshed, begynder en ny bevidsthed blomstre frem i dig. Når først du erkender, at der ikke er noget at opnå, at de diamanter, du har beskyttet så godt, ikke er diamanter men sten – og at alle de store ting i livet blot er legetøj, vil du forstå livets formålsløshed.

Når du forstår livets formålsløshed, forstår du livets mening

Livets virkelige formål kan ikke forstås af egoet. Når først du har sluppet egoet, vil du forstå livets Guddommelige formål, *leela* eller det guddommelige drama; du vil nyde legen. Hvis du bliver ved med at tro, at livet har et formål,

[*]Upanishad – skrifter, som udgør essensen af Vedaernes oldgamle tekster. Direkte oversat: 'at sidde med mesteren.' Der er 11 hovedværker, Upanishader, som alle er blevet kommenteret af den oplyste mester Adi Shankara.

som skal opnås, og det prøver du så på – vil du gå glip af livet selv.

Livet selv er vejen OG målet. Når du har et mål, sætter du farten op og begynder at løbe. Dine fødder rører til sidst ikke længere jorden og du misser totalt hele skønheden ved Eksistensen og i Naturen. Når du lader målet falde, vil hovedfokus være på vejen.

Når du forstår livets formåls-løshed, forstår du livets mening. Indtil da er du ikke andet end 'levende død', en robot. Den person, der ligger i koma i en hospitalsseng og det almindelige menneske, som ikke har erkendt Sandheden, lever begge uden korrekt bevidsthed om tingene. En mester er den, der får dig til at erkende den sandhed. Formålet med at leve er livet eller Eksistensen selv.

Slip formålet og nyd livet. Mediter på den sætning igen og igen. Sandheden vil gry i dig og *nithyananda* tilstanden blomstre, den tilstand, som er selve livets essens.

Den Solide Følelse af at Sige 'Nej'

Du har måske ofte oplevet, at andre siger noget til dig og din umiddelbare reaktion er modstand; at ville sige 'Nej'. Når du siger 'Nej', tilfredsstiller du dit ego. Du føler dig helstøbt og velcentreret indeni. Når du siger 'Ja' er følelsen lige modsat, du vil føle dig blød og sårbar. Det får dit ego til at føle sig underdanigt og ydmyget, så du siger 'Nej' i stedet.

Det er også derfor, du har det så godt med at bryde reglerne, hvad enten det er derhjemme, i skolen, på arbejdet, eller mens du kører bil. Du opnår et egoboost ved at sætte dig op imod reglerne. Du kan se det hos små børn. I samme øjeblik du fortæller dem, at 'Nej, det der, det må du altså ikke', er det, det eneste de har lyst til!

Normal kontra Ekstraordinær

Når som helst du forsøger at leve for dit egos skyld, ender du med at skabe elendighed både for dig selv og dine omgivelser. I de fleste tilfælde er den elendighed, du møder i livet ikke skabt af andre. Uden at vide af det, har du selv skabt problemerne. Du får måske ikke engang noget ud af det. Men

bare for at bevise dit eget ego, skaber du dem.

En lille historie:

> *En oplyst mester, Suzuki, levede i Japan. Da hans egen mester døde, græd han voldsomt. En person spurgte ham, 'Du er en oplyst mand. Hvorfor græder du over din mesters død?' Suzuki svarede, 'Min mester var den mest ekstraordinære person på denne jord.' Spørgeren var i vildrede og spurgte derfor, 'Hvad var der så specielt ved ham?'*
>
> *Suzuki svarede, 'Aldrig før har jeg mødt en så ekstraordinær person, der selv troede, han var helt almindelig!'*

Almindeligvis bilder alle helt gennemsnitlige mennesker sig ind at være noget så særlige. Når du føler, du har gennemlevet den maksimale lidelse, føler dit ego sig stærkt og godt tilpas over at være sådan en overlever, et stærkt menneske. Kun når din fjende er mægtig, føler du dig også mægtig. Hvis din fjende er ubetydelig, føler du dig ubetydelig.

Så på samme måde føler du dig godt tilpas, hvis din lidelse har været 'stor'. Dit ego føler sig tilfreds. Du måler livet efter mængden af lidelse. Uden at vide af det torterer du andre og dig selv. Suzukis mester var speciel, netop fordi han selv mente, at han var helt almindelig – mens langt de fleste af os bilder os ind, vi er noget helt for os selv.

Hvis du virkelig vil finde ud af, om du er så speciel eller ej, så udfør det her lille eksperiment. Føler du dig speciel? Jamen så er du helt almindelig. Føler du dig almindelig? Tillykke, du er faktisk ekstraordinær!

At Bære den Rigtige Maske

I spiller alle sammen forskellige roller og gør brug af forskellige masker i jeres hverdag. Du bruger én maske overfor din mor, en anden overfor din far, en anden igen overfor din chef og så videre. Så længe du bruger rette maske overfor rette de vedkommende, fungerer det fint. Hvis du bruger en forkert overfor en person, kan du være sikker på, det er dit ego, der er på spil.

Din opgave består i virkeligheden bare i at skifte maske på de rigtige tidspunkter, læne dig tilbage og

nyde showet. Så er du betragteren. Det kan du kun gøre, når du er helt med på, at du ikke ER masken, men noget der ligger udover og hinsides alle masker. Hvis du identificerer dig med masken, mister livet hele sin charme. Er du klar over, det kun er et skuespil, det kun er masker, du tager på og af, falder dine begær.

Ligesom du i barndommen hen ad vejen mistede interessen for dit legetøj og smed det ud – kan du også behandle disse masker, der i virkeligheden ikke er andet end legetøj, som du bruger, når det er praktisk og ellers lader være.

Dit sind kommer til live, når det slår mod din lidelses hjørner

Ego Fødes af Utilfredshed

Hvis du er en stærkt egoistisk person, har du ikke brug for nogen andre helveder, for sindet trives kun i konflikt og utilfredshed. Med tilfredshed, med fuldbyrdelse mister du din grænse. Derfor ønsker du ikke glæde og lyksalighed. Tro endelig ikke, du er vild for at opnå lyksalighed. Nej! Rent faktisk er du hunderæd for glæde og lyksalighed. Bare hold øje med dig selv, næste gang du har et mere roligt og ubekymret øjeblik. Du vil snart føle, der er noget, der mangler, når ikke der er noget at spekulere over! Medmindre du har noget kraftigt at tage stilling til, er dit indre rums grænser ikke veldefinerede.

Dit sind kommer til live, når det slår mod din lidelses hjørner. Du oplever ikke din egen grænse eller identitet, medmindre der er et vist mål af lidelse. Hvis du ser lidt dybere på det, vil du forstå, at du ofte føler dig ensom, hvis ikke du har noget at bekymre dig over eller lide under. Det er sådan, du tror, tingene bør være, fordi sindet i kraft af sin egennatur kun er i stand til at registrere negative hændelser. Sindet blomstrer og skaber flere og flere tanker i kraft af lidelse, utilfredshed og misfornøjelse. Glædens kvalitet er grænseløshed. Når du er glad i låget, oplever du ikke din egen grænse. Når du ikke føler din grænse, er du i en tilstand af glæde; tilfreds og fornøjet.

Lidelse er Vejen til Ego

Dit ego kan ikke eksistere uden din lidelse. Lidelse er dit egos rod.

Det er en væsentlig ting at forstå. Vi bilder os gerne ind, at egoet er forstyrret pga. lidelsen. Nej! Egoet næres ved lidelse. Og omvendt; er din lidelse mindre, er egoet også mindre. Så føler du dig for lille og ubetydelig og skruer straks op for lidelsen igen, så du kan føle, du 'er noget'.

Des mindre lidelse, des svagere ego. Des mere intenst du lider, des større vokser dit ego sig. Så du overdriver altid din lidelse. Problemet er, at du efter noget tid glemmer, at du faktisk overdrev temmelig vildt. Så sidder du i saksen. Så er det, du siger, 'Næ, næ, du kender ikke til mit liv; min smerte har været så intens.' Men vær helt klar over, at det net, du sidder fast i, har du selv spundet!

Dobbeltidentitet

Vi opererer alle sammen med to identiteter; nemlig den, vi præsenterer for yderverdenen, og den, vi tror, vi selv er i vores inderverden.

Den identitet, du har stillet op for dig selv i inderverdenen, kaldes på sanskrit *mamakar*[*]. Den vil til hver en tid være betydeligt mindre, end den, du i virkeligheden er. Du vil slæbe rundt på eller huske på alle dine fiaskoer, fortidens fejltagelser og skyldfølelser, og konstant forsøge at arbejde med dem.

Den identitet, du præsenterer udadtil, kaldes *ahankar*[*]. *Ahankar* er dit visitkort. Alt det, du gerne vil have andre ved om dig, printer du ud på visitkortet. Det er baseret på din identitet i yderverdenen. Det er altid mere, end hvad du faktisk har, mere end det, du er. Det vil altid være overdrevet pga. din forestilling om at skulle sælge dig selv.

Ahankar opstår af et 'mereværds' kompleks, *mamakar* af et mindreværdskompleks. Ahankar er frygtbaseret. Mamakar bygger på grådighed.

[*]Mamakar - indre ego, der konstant fortæller dig, du er mindre end det, du er.

[*]Ahankar - det rene indre selvs falske identifikation med yderverdenen. Det får dig til at give et falsk billede af, hvem du er for den ydre verden.

Den basale sandhed er, at du er meget mere end de to identiteter. Når du går i frigear i forhold til de to identiteter, vil du pludselig erkende, at du reelt set er noget, der rækker ud over dem. Når det først sker, så kan de to identiteter aldrig binde dig igen.

Det Mindreværdige Ego

En begivenhed fra Ramana Maharishis liv:

En af Ramana Maharishis disciple oversatte én af hans bøger til et fremmedsprog. I oversættelsen, indeni bogen, nævntes hans navn et sted som oversætter.

Da disciplen så bogen blev han chokeret over det. Han gik til de relevante ashramautoriteter og skældte dem ud over det. Bagefter gik han til Ramana Maharishi selv og fortalte, 'Bhagavan, de skulle ikke have trykt mit navn. Jeg føler ikke mit navn bør offentliggøres. Jeg er ikke den type person.'

Bhagavan sagde, 'Det ego, der beder om at få sit navn trykt, og det ego, der beder om, at hans navn ikke skal trykkes, er eet og samme ego. Slap af.'

Du må forstå, det mindreværdige ego, der forsøger at fremstå 'åh så ydmygt', er også ego.

Hvis du lider under et mereværds kompleks, et vildt aggressivt ego, skal samfundet nok sørge for at lære dig noget andet. Det er et meget synligt ego. Med det ydmyge ego slipper du udenom samfundets nåleøje. Det er langt farligere. Det er det snedige ego, der nemt kan redde sig selv i land og overleve. Ego er den identitet, de forestillinger, du gør dig om dig selv.

Egotyper

Aktivt henholdsvis passivt ego

Det aktive ego er nemt genkendeligt. Folk med et aktivt ego opfører sig meget diktatorisk; de gør sig åbent til af at være nogen vigtige personer. De vil være arrogante. Den type ego er rent faktisk nem nok at arbejde med for en mester. Han behøver bare slå på det et par gange, smat, så ligger det på jorden!

En lille historie:

Psykiateren spørger sin patient, om han lider af storhedsvanvid. Manden svarer, 'Absolut ikke.

Tværtimod, sætter jeg mit lys under en skæppe; er jeg helt sikkert meget mere, end jeg gør mig til af!'

Personen med det aktive ego vil for enhver pris holde fast i det.

Det passive ego er mere subtilt og udspekuleret. Folk, hvis ego er passivt, vil fremtræde som om de er meget ydmyge, angste for at se andre folk i øjnene, og ønsker ikke at tage ansvar for noget som helst. Og det værste ved dem er, at de bilder sig ind, de overhovedet ikke er egoistiske. Rent faktisk er de meget omhyggelige med at skjule deres ego ved netop at fremstå som yderst ydmyge!

Folk med aktive egoer er som tørre, hårde kviste. De kan nemt brækkes over. Folk med passive egoer er som friske, grønne kviste. Hver gang deres ego får et slag bøjer de sig nydeligt, men rejser sig snart op igen! Deres ego er så velbeskyttet, at det bliver meget svært at have med at gøre. De bruger rigtig meget energi på at sikre det, men på en sød og passiv måde.

'Jeg' og 'Mit'

'Jeg' er egoet, al frygts rod. 'Mit', 'det er mit hus', 'det er min bil', 'disse er mine venner', er al grådigheds rod.

'Jeg'et er ensbetydende med konstant gøren og laden. 'Mit' er kontinuerlig besiddelse. Konstant forsøger du at udvide din grænse. Hele tiden vil du ændre på tingene udenfor dig selv. Du vil udvide grænsen for, hvad der er 'mit'. For eksempel, lad os sige, du allerede har en hverdags bil, men vil også gerne have en lidt mere luksus-præget vogn; større, bedre, flere. Du har allerede tag over hovedet, men det kunne nu godt være lidt større…' bare et par ekstra rum'. Den type personlighed bygger på grådighed. Den slags mennesker føler sig kun lykkelige, trygge og afslappede ved konstant at have mere, nyt, større.

Den dybe følelse af usikkerhed, den frygt, er det, der driver os til grådighed. Konstant at ville have mere og mere er ikke andet end udslag af en dyb indre usikkerhed. Se rigtig godt efter og du vil se, at idéen om at ville have mere og mere er intet andet end frygt og usikkerhed.

Vi føler os som regel mere trygge jo flere venner, familiemedlemmer

og ting, vi er omgivet med. Jo mere sikkerhed, des mindre bilder vi os ind, at vi ikke skal herfra en dag.

Ego versus Mester

Folk spørger mig, 'Hvorfor skal vi lytte til mestrene?' Jeg svarer dem, 'I *skal* ikke følge mestrene. Men følger I ikke mestrene, følger I i stedet jeres eget ego, det er det hele. Der kun de to muligheder. Enten lytter du til mesteren, eller også lytter du til dit ego.'

Mesteren er den, der allerede har opnået evig lyksalighed, *nithya ananda.* Følger du ham/hende, vil du også opnå den tilstand. Hvad dit ego angår, ved du udmærket, hvad det indtil videre har opnået, og hvor det er på vej hen! Hvis du er lykkelig, komfortabel, tilfreds og salig ved at følge den vej, dit ego indtil videre har ledt dig ad, så bliv endelig ved med det. Intet galt der. Hvis du er sådan lidt ukomfortabel, hvis du kunne tænke dig at ændre dig, så følg mesterens vej.

Der er kun to at følge: mester og sind. Følger du mesteren, kan du ikke samtidig følge sindet. Følger du sindet, kan du ikke følge mesteren.

Der er et smukt ord, der siger, '*na maha'.* Det betyder 'ikke mit' 'jeg er ikke til' – jeg overgiver 'jeg' og 'mit' for mesterens eller guds fødder.

Meditationsteknikker

1. Meditation på det Tredje Øje

Varighed: 25 minutter

Det er en ekstremt stærk teknik, som er mest effektiv, når den praktiseres i mesterens nærvær eller foran et billede af mesterens øjne.

1. del: Varighed: 5 minutter

Sid med lukkede øjne og iagttag, hvad der viser sig på din indre 'skærm'.

2. del: Varighed: 5 minutter

Åben nu øjnene og se via dit tredje øje på mesterens tredje øje. Se ud *gennem* øjnene.



3. del: Varighed: 5 minutter

Med lukkede øjne, se, hvilke billeder ser du med lukkede øjne, hvad der end dukker op, se det.

4. del: Varighed: 5 minutter

Åben atter øjnene og kig intenst på mesterens tredje øje på fotoet. Se *gennem* dine øjne.

5. del: Varighed: 5 minutter

Igen med lukkede øjne iagttager du, hvilke billeder, der viser sig.

I løbet af denne meditation ser du måske visioner af dine yndlings-guddomme, eller også oplever du muligvis mesterens form, som en lysstråle. Nogen gange ser du måske et tomrum, hvor hans billede var. Bliv ikke forskrækket eller ryg ud af bevidstheden i de øjeblikke. Det er ikke hypnose! Rent faktisk er det en afhypnotiseringsproces. Din superbevidsthed er ved at blive vækket op. Hvis du kun ser lys eller tomhed, er det tegn på du har udført meditationen med stor oprigtighed. Det er nemlig vor naturs sandhed – vi er blot ren energi.

Ved at se *gennem* øjnene og ikke *med* øjnene, som du ellers plejer, vil du komme ud af den drøm, din såkaldte 'virkelighed' i øjeblikket er – og vågne op til virkeligheden, som den ER!

Taknemlighed er Nok!

Hvad er Taknemlighed

Går det først op for os, at vi er en del af Eksistensen, at Eksistensen tager sig kærligt af os - som en mor - hvert eneste minut på døgnet, overvældes vi af taknemmelighed. Vi bliver oprigtigt taknemmelige for det, vi modtager hvert øjeblik, også selvom det så 'kun' måtte være brugen af vores krop og sanseapparat.

Taknemmelighed er din respons på Eksistensens overflod. Den er en vidunderligt blomstrende energi indeni dig.

Hvis der kan siges at være én energi, der tager sig af alt i dit liv, er det netop taknemmelighedens energi! Hvis du nogensinde føler, der er noget, der mangler i dit liv, er det givet, fordi du er utaknemmelig.

Taknemmelighed bør blive selve din vejrtrænings grundlag. Taknemmelighed er en transformerende energi. Det transformerer de ting, der sker omkring og inde i dig. Det er en energi, der bringer dig i harmoni med universets energi og giver dig overflod og fremgang. Med taknemmelighed vil du opleve Eksistensen svare dig – som om den var et levende væsen. Taknemmelighed er den direkte forbindelse til Eksistensen!

Når taknemmelighed opstår i dig, arbejder den smukt i overensstemmelse med loven om tiltrækning, og tiltrækker derfor overflod og velstand til dig. Hvordan er det muligt?

En lille historie:

> *Akbar*, en af det gamle Indiens store konger, og Birbal*, hans rådgiver, vandrede en dag sammen hen ad gaden.*
>
> *Da de passerede forbi en sandeltræshandler, sagde Akbar til Birbal, 'Jeg aner ikke hvorfor,*

*Akbar – mogulsk kejser

*Birbal – en af kejser Akbars ministre, regnes for at have været meget intelligent. Deraf en lang række historier vævet omkring ham og Akbar.

men af en eller anden grund har jeg lyst til at hænge den fyr der.'

En måned senere gik de igen tur sammen og kom atter forbi samme sælger af sandeltræ.

Denne gang siger Akbar, 'Hmm, det var dog besynderligt, i dag føler jeg lyst til at give den mand der en bunke penge! Hvordan kan det mon være?'

Birbal svarede, 'Åh konge! For en måned siden gik det ned ad bakke med hans gesjæft, så da du gik forbi tænkte han ved sig selv, 'Hvis kongen dør, vil alle hoffolkene komme og bestille en hel masse sandeltræ til hans ligbål.'

Han sendte de her negative vibrationer ud, som fik dig til at reagere med modstand overfor ham. Derfor følte du trang til at hænge ham, sidst vi var her forbi. Jeg købte straks en hel masse træ af ham for at producere stole og borde til vores kongerige. Det gjorde ham yderst lykkelig. I dag føler han sig dybt taknemmelig overfor dig. Så de positive vibrationer rører dig i dag, og det er derfor, du lige med eet har lyst til at give ham en smuk gave!'

Ifølge loven om tiltrækning tiltrækkes samme energi af samme eller lignende energi. Hvordan fungerer det i forhold til taknemmelighed? Det er sådan her: når du føler dig taknemmelig over alting, vil du føle dig tilfreds, lyksalig. Du udstråler nu taknemmelighed, og den tilfredshedsenergi tiltrækker per definition tilfredsstillelse tilbage til dig i form af materiel velfærd, gode relationer til andre mennesker, et godt helbred osv. Det er sådan loven virker.

Årsagen er, at taknemmelighed bringer dig i resonans med Eksistensen, og transformerer dig til et smukt menneske.

Psykologer har undersøgt virkningerne af taknemmelighed på mennesker. I deres første undersøgelse konkluderede de to forskere, Doktor Michael McCollough fra Southern Methodist University i Dallas, og Doktor Robert Emmons fra University of California i Davis, Californien, at taknemmelighed spiller en stor rolle for et menneskes oplevelse af velvære.

Resultaterne af studierne påviste, at dagligt udførte taknemligheds-øvelser bevirkede øget oplevelse

af friskhed, entusiasme, beslutningsdygtighed, optimisme, energi og mindre depression og stress. De viste desuden, at alle vil kunne forøge deres trivsel og velvære følelse blot ved at fokusere på alt det, man har at være taknemmelig for og se de lyse sider.

Taknemmelighed harmoniserer dig med Eksistensen og transformerer dig til et smukt menneske

Vær Taknemlig Over Blot at Være Til

Når jeg beder folk om at leve med følelsen af taknemmelighed, ser de sig straks om efter grunde til det. Ægte taknemmelighed har aldrig en grund. Den opstår som en ubegrundet blomstring inde i dig. Blomstrer blomsten af nogen særlig årsag? Nej! Dens sande natur er at blomstre, derfor blomstrer den. Taknemmelighed er vor ægte natur. Den er blevet dækket til af lag på lag af indoktrinering fra samfundets side.

Problemet er, at samfundet ikke kender til taknemmelighedens sprog. Det kender kun nyttens og udnyttelsens sprog. Det indoktrinerer dig med grådighed og frygt, så du er gearet til at yde de resultater, det ønsker. Samfundet er ikke med på, at der er en anden vej; taknemlighedens vej, der rent faktisk ville give langt bedre resultater end grådighedens og frygtens vej er i stand til.

Der er uendeligt med grunde til at føle sig taknemmelig. Livet selv er en gave, du har modtaget. Har vi måttet arbejde hårdt for at modtage den gave? Nej. Det at fødes med menneskelig bevidsthed er den første velsignelse, vi modtog. Derfra bør vores taknemmelighed tage sit udgangspunkt. Bare det at være til er grund nok til at føle taknemmelighed.

En ung pige satte sig til middagsbordet for at spise. Hun begyndte at spise, da hendes mor stoppede hende med spørgsmålet, 'Har du husket at bede bordbøn inden maden?'

Pigen svarede, 'Men der er ikke noget på tallerkenen, jeg ikke allerede har takket gud for mindst én gang.'

Ser du, hvis du nogensinde føler, livet er kedsommeligt, ikke er helt så saftigt, som det burde være, er det, fordi taknemmelighed ikke er en realitet i dig. Taknemmelighed er den energi, der gør dit liv intenst spændende hvert minut på døgnet. Det er en af livets helt basale sandheder.

Alt er En Gave

Hovedårsagen til, at du går glip af oplevelsen af taknemmelighed, er at du tager alting for givet. Du synes, at alt det, andre gør for dig, er din fødselsret. Du må forstå, faktisk kunne folk gøre andet end at gøre ting for dig. Så det er en gave fra dem til dig. Du bør takke dem for det.

Modtag hver eneste lille ting her i livet som en gave. Når du sætter dig til bords har du så nogensinde takket dine fingre? Der er skam folk, der ikke har fingre at spise med. Har vi nogensinde tænkt over det? Aldrig! Vi ser kun på dem, der har en diamantring på fingeren. Vi lægger aldrig mærke til dem, der ikke har fingre.

Når vi begynder at føle taknemlighed for de små ting, øges hele vor sensitivitet. Vi vil blive mere fintfølende.

Hovedårsagen til, at du går glip af oplevelsen af taknemmelighed, er at du tager alting for givet

En lille historie:

En mand fortalte sin ven historien om, hvordan han en dag var faret vild i ørkenen.

Han fortalte, 'I ren desperation knælede jeg ned og bad om at blive guidet ud af ørkenen.'

Vennen var imponeret af historien og spurgte, 'Såeh, lyttede gud så og opfyldte din bøn?'

Manden svarede, 'Ork nej! Før det kom en opdagelsesrejsende ud af det blå og viste mig vejen.'

Så utaknemmelige er vi her i livet! Vi bliver ved med at tage alting for givet. Hvis vi modtageliggør os med taknemmelighed ville vi aldrig tage noget for givet – hverken vores fingre, vores velstand eller Eksistensens belejligt velvillige indflydelse. Med sensitiviteten kommer en dyb følelse af ærefrygt for Eksistensens veje og vildveje.

Ær Den Anden med Taknemlig

Det første, vi skal have helt på det rene, er, at intet menneske er blevet født bare for at tage sig af os og tjene os. Alle de andre er også på vej ud ad livets landevej, ligesom vi selv. For at være venlige, ud af deres kærlighed, gør de ting for os.

Specielt i parforhold bliver en masse ting taget for givet. Af en eller anden grund har den mentalitet slået rod i vores samfund af i dag. På grund af det går mange ægteskaber i stykker. Jeg skal sige jer en ting, selv i et fysisk forhold kan det lade sig gøre at være dybt taknemmelig for den anden persons krop. Det vil transformere det hele til en guddommelig oplevelse i stedet for bare at være ren fysisk fornøjelse. Når du kan modtage så stor nydelse fra den andens krop, hvorfor så ikke være taknemlig for det? Hvis der var dyb respekt for den anden helt fra starten, ville mange ægteskaber kunne reddes.

Når du oplever ægte taknemmelighed overfor et andet menneske, vil du aldrig forsøge at besidde vedkommende

En lille historie:

En mand bad til gud, 'Åh Lord, forbarm dig over mig. Jeg arbejder så hårdt, mens min kone bare går derhjemme. Hun nyder at være hjemme, mens jeg pukler løs dagen lang. Velsign mig, sådan at jeg bliver til hende, og hun bliver mig. Jeg skulle gerne give hende en lærestreg, så hun bliver klar over, hvor hårdt en mands liv er.

Gud var lydhør og opfyldte hans ønske.

Næste morgen vågnede manden, som nu var blevet til kvinden tidligt op. Hun smurte børnenes madpakker, lavede morgenmad, fik gjort børnene klar og kørte dem i skole. Så kom hun tilbage, lagde alt snavsetøjet i vaskemaskinen, gik i banken og indkasserede diverse checks og betalte el og telefonregningerne. Derefter gik hun til markedet og købte ind, hjem igen og hængte alt vasketøjet til tørre, over til

skolen og hentede børnene, talte med dem og fik sat alle deres problemer på plads, hjalp dem med deres lektier og så endelig fjernsyn samtidig med at hun strøg familiens tøj. Dernæst lavede hun aftensmad, gav børnene mad, lagde dem i seng, spiste selv og gik i seng.

Næste morgen bad manden igen til gud, 'Kære, kære gud, jeg tror altså ikke, jeg kan klare det her én dag til, vær sød at lav mig om til mand igen.'

Gud svarede, 'Selvfølgelig skal jeg da nok skifte dig om til dig selv igen, men du må vente ni måneder for nu er du med barn!'

Hvert enkelt individ har sin rolle at spille her i livet. Ingen bør tages for givet. Der bør vises taknemmelighed overfor hver eneste person på planeten jorden. Jeg siger altid til folk, at selvom tingene måske ikke fungerer ordentligt mellem dig og konen, og I ender med at blive skilt, så skil jer alligevel med taknemmelighed.

Problemet er, at vi et eller andet sted føler, at folk bare går og venter på at såre os. Sådan er det ikke. Det er bare vor egen usikkerhed, som vi projekterer over på andre.

Der er så mange mennesker i dag, der er dybt utilfredse med deres forældre og med samfundet for at have opdraget dem på måder, de ikke bryder sig om. Vær venlig at forstå – med den intelligens, du har i dag, er det nemt for dig at se, at du ikke fik den optimale mentale skoling eller opdragelse tidligere. De, der gav os denne krop og dette sind, havde ikke til hensigt at genere os eller forstyrre os på nogen som helst måde. Det, de mente, var det bedste, det gav de til os, det er det hele. Nu er vi blevet mere intelligente og kan derfor rykke videre og opdatere vores måder. Bare føl dig taknemmelig overfor dem, det er nok.

Én ting til: i det øjeblik du føler dig ægte taknemlig overfor folk, du kender og har et forhold til, venskab, slægtskab, partnerskab – dem vil du aldrig forsøge at eje. Du vil opfatte dem som smukke individer og lade det være nok med det. Besidderiskhed opstår kun, når du opfatter den anden person som et objekt og ikke som et individ. Med taknemmelighed vil du give den anden person rum og plads til selv at udfolde sig.

Træf en bevidst beslutning om, at du de næste par dage vil reagere på ligegyldigt hvilke situationer, der måtte opstå, med ren kærlighed og taknemmelighed. Automatisk vil der ske det, at du vil se hver eneste person omkring dig som én af Eksistensens enestående skabninger, som et billede på det guddommelige.

Og ikke nok med det, du vil opleve umådelig medfølelse med alting omkring dig. Hvis du var et menneske, der nemt bliver vred, vil du se vreden forsvinde. Og al den energi, der før lå investeret i negative følelser, vil forløses i takt med den voksende oplevelse af taknemmelighed. Du vil blive et medfølende og kærligt menneske.

Tak Din Krop

En lille historie:

En midaldrende kvinde fik et hjerteslag og blev kørt på hospitalet. Mens hun lå på operationsbordet, havde hun en nærdødsoplevelse. I løbet af den oplevelse mødte hun gud. Hun spurgte ham, om enden på hendes liv var nær.

Gud svarede, at hun havde en 30-40 leveår endnu.

Da hun kom til sig selv igen, besluttede hun, at hun – når hun nu alligevel var på hospitalet – lige så godt kunne få lavet nogle forbedringer. Hun fik sig en ansigtsløftning, kæberekonstruktion, ordnet næsen og fik sågar fjernet al overskydende fedt. Hun fik også farvet hår. Hun tænkte, at når der alligevel var 30 år tilbage, så ville hun starte dem med et friskt look.

Da operationerne var overstået, og idet hun var på vej ud af hospitalet, blev hun kørt over af en ambulance og døde på stedet. Hun kom til stede foran gud og spurgte ham, 'Sig mig, sagde du ikke jeg havde 30 år igen?!'

Gud svarede, 'Undskyld, men jeg genkendte dig altså ikke!'

Hvert enkelt menneske er et mesterværk fra guds hånd. Derfor er der ikke så meget som to helt identiske kroppe på denne jord. Gud er ikke ingeniør. Han er kunstner. Det er grunden til, vi alle sammen ser forskellige ud. Hvis han var ingeniør, ville han have produceret os alle sammen efter samme skabelon, ligesom på et samlebånd! Han har skabt hver enkelt af os som enestående

kunstværker. Men vi alligevel føler os aldrig helt tilfredse med vores udseende; vi mener ikke, vi er smukke nok. Konstant sammenligner vi os med andre og forsøger at komme til at ligne dem. Vi giver aldrig kroppen en mulighed for at føle sig smuk, som den er.

Vores krop påvirkes af de tanker, vi gør os om den. Hver enkelt celle reagerer på vores tanker og følelser om den. Føler vi taknemmelighed for kroppen, reagerer den ved at forbedre vores helbred. Hader vi vores krop reagerer den ved at synke sammen og blive syg. I Sufi* traditionen er der en hverdagsmeditationsteknik som udtrykker taknemmelighed for kroppen. Hver dag føler man hver enkelt kropsdel med kærlighed og takker den.

Alt er Lykkevarslende,

Bare Fejr Det!

En ting, der skal forstås helt klart: Eksistensen er én stor lykkevarslende hændelse. Du er en del af Eksistensen, hvorfor alt, hvad der sker omkring dig, også er gunstigt. Det er Eksistensens sandhed. Intet af det, der sker i Eksistensen, er uheldigt eller ugunstigt. Alt uden undtagelse er en velsignelse, som vi skal være taknemmelige for.

Hvis det forstås krystalklart, er der ikke længere noget at brokke sig over her i livet. Hvis det fattes i dybden, bliver selve dit øje et taknemmeligt øje. Det vil se alt, som noget ganske særligt. Intet fremstår almindeligt og kedsommeligt. Alt fremstår som et mirakel.

En lille historie:

> *En dag gik en andejæger til markedet for at anskaffe sig en hund til at fange fugle. Til sin overraskelse fandt han en hund, der kunne gå på vandet! Han tog den straks med sig hjem.*
>
> *Næste dag inviterede han en af sine venner med på jagt og tog hunden med. Da en gruppe ænder kom svømmende i nærheden, sigtede han, skød og satte sig tavs til at vente. Hunden gik ud på vandet og bragte den skudte fugl med sig tilbage. Han så på sin ven, som imidlertid ikke reagerede.*

*Sufi – mystisk dimension af islam.

Han spurgte ham nu, 'Har du slet ikke lagt mærke til noget usædvanligt ved min hund?'

Vennen svarede, 'Jo da, din hund kan ikke svømme.'

Mirakler finder sted lige foran øjnene på os hele tiden. Men vi ser dem ikke! Kun fordi vi går glip af dem, virker livet engang imellem trist og kedeligt. Når vi får øjnene op for dem, bliver selve vort liv mirakuløst. Sandheden er, at vores liv er fyldt med mirakler.

Bare accepter og festlighold Eksistensen i alle dens forskellige dimensioner og paradokser. Døm intet. Du har det med konstant at skulle bedømme det, der sker. Du oplever noget som ret og noget som forkert, noget skulle have været gjort på den måde, og noget andet skulle ikke have været gjort sådan og sådan.

Vær bevidst om, at alt, der sker i Eksistensen er gunstigt. I hele verden findes kun to typer mennesker. Den første type føler, at alt, hvad der sker, er såre godt. Den anden gruppe føler, at alt, hvad der sker går dem imod, og tingene skal bare lige ændres lidt hele tiden. Den type folk vil forsøge at ændre, bedømme, kritisere og udvikle det, der sker i verden i overensstemmelse med deres synspunkter. De folk lider altid, fordi de hele tiden skal forsøge ændre på tingene.

Forstå: alt har noget at lære os, inklusive død og sygdom. Vi kan lære noget af det hele. Hver hændelse gør os en lille smule mere intelligente og forøger vores bevidsthedsfrekvens og vibration.

Det er nødvendigt for dig at vide noget meget vigtigt, og det er: der er ingen hverken kvalitativ eller kvantitativ forskel på dig og en oplyst person med undtagelse af, at han føler sig tilfreds i både yder – og inderverden, mens du ikke oplever det på den måde. Du føler hele tiden, der er noget, der mangler. Ligesom Eksistensen ønsker, han skal være her på planeten, ønsker Eksistensen også, at du skal være her. Du er ikke bare en tilfældighed her; du er en begivenhed. Du er et af Eksistensens mirakler. Det er den enkle og ligefremme sandhed. Tro ikke, det her bare er positiv tænkning. Nej. Det er den rene skinbarlige sandhed. Hvis du fatter tillid til denne sandhed, bliver du automatisk positiv, det er bare det.

Forstå, at du er en af Eksistensens fuldbyrdelser. Hvis du ikke er her, vil Eksistensen savne dig. Al din velstand, din slægt og venner osv. er ikke tilfældige. Eksistensen vil have, du skal have alt det; den ønsker at leve gennem dig, at fuldbyrde sig selv gennem dig! Forstår du det?!

En lille historie:

Der var en vis landsby som lå helt isoleret og omsluttet af kornmarker. Byen var meget langt væk, så den lille landsby lå stille hen.

En skønne morgen så landsbyboerne en vismand, de aldrig tidligere havde mødt. Han sad under et banyantræ. De spurgte ham, hvor han kom fra. Han fortalte dem, 'Jeg er kommet for at tilbringe et par dage i selskab med jer, som jeg betragter som mine egne brødre. Det var landsbyboerne glade for at høre og de byggede en lille hytte til ham. Snart gik vismanden i gang med at give healing og løse mange af landsbyboernes problemer.

For nyligt hærgede en epidemi landsbyen og slog en masse fugle ihjel. Beboerne fortalte den viise mand om det. Han sagde, 'Det er kedeligt for jer, at I har mistet så mange fugle, men hvis I har tillid til Eksistensen og beder, er der mulighed for, at jeres tab vil ændre sig til gevinst.'

Det var beboerne nu ikke helt enige med ham i, men siden de respekterede ham, gik de stille deres vej igen.

Næste uge skete der pludselig det, at samtlige byens hunde løb deres vej. Igen var landsbyfolket i oprør, for de hunde havde bevogtet deres huse mod indbrudstyve. De gik til den viise og aflagde rapport. Han gentog blot sin besked, 'Hvis I har tillid til Eksistensen og beder, vil selv dette tab kunne vende sig til gevinst.'

Et par dage senere skete noget meget mystisk. På den tid fandtes der ikke tændstikæsker. Folk plejede at gnide to sten imod hinanden for at slå gnister eller hele tiden holde gang i ilden i deres ovne. Den dag gik ilden i samtlige landsbyens ovne ud. De forsøgte at skabe ild ved at slå to sten sammen, men der skete ikke en noget. Nu blev de for alvor oprørte.

For tredje gang gik de til vismanden og fortalte ham alt, hvad der var sket. Han sagde bare, 'Det ser ud til, at et meget specielt fænomen udspiller sig her.'

Landsbyboerne begyndte at tvivle på vismanden. De begyndte at undre sig over, hvad det egentlig var, der gjorde ham så speciel og mere værd end dem selv, og om han overhovedet var kvalificeret til at udtale sig om tingene. Nogle af beboerne begyndte at gå til nabolandsbyen efter ild, men vismanden standsede dem og formanede dem til ikke at gå.

Tidligt næste morgen begyndte nogle af landsbyens folk alligevel at vandre over til den næste landsby. Pludselig fik de øje på noget, der lignede en sandstorm ude i horisonten. Efter nogle øjeblikke kunne de se, det i virkeligheden var en mægtig indtrængende hær til hest. De kom for at udplyndre byen og alle landsbyerne rundt om byen. Landsbyfolket gemte sig bag træerne og holdt øje med dem. Hæren stoppede op et stykke derfra og én råbte, 'Lad os også tage denne her landsby!'

En anden sagde, 'Det vil vi ikke få noget ud af. Der er ingen fuglesang at høre, selvom det er helt tidligt på morgenen, der er ingen hunde, der gør, og der er ingen røg, der vælder op ad skorstenene på husene. Det ser ikke ud til, byen er beboet.'

Hæren vendte om og red væk.

De beboere, som havde stået gemt sig, løb tilbage til landsbyen og fortalte det hele. Det gik pludselig op for dem, at vismanden havde haft ret hele tiden! De løb hen til vismandens hytte for at fortælle ham det hele, men hytten var tom. Den viise var rejst.

Ingen vidste hvorhen.

Eksistensen er ikke et tilfælde. Den er selvstændig intelligens

Eksistensen er ikke et tilfælde. Den er selvstændig intelligens. Øjeblikket du forstår, den er en selvstændig intelligens, når du opfatter det som et dybt mysterium, der ikke skal løses men opleves, vil hele dit liv åbnes og vise dig sin medfødte visdom.

Nogle folk kommer og spørger mig, 'Swamiji, hvordan kan vi udtrykke vor dybe taknemlighed overfor dig?' Jeg fortæller dem, at den eneste måde at udtrykke deres taknemmelighed er ved at leve Oplysningen, sådan som jeg netop har beskrevet det for jer. Det er det bedste, I kan gøre for mig, og jeg for jer.

Folk spørger mig, 'Hvordan kan vi tjene missionen?' Jeg siger dem, at det bedste du kan gøre for verden er at arbejde henimod din egen bevidstheds blomstring. Når først det sker, vil du af dig selv vide, hvad der er brug for og gøre det; ikke af selviske årsager, eller for at tage dig ud som et godt menneske, men fordi du elsker Eksistensen og ikke kan lade være. Så kaldes det ikke længere at yde tjeneste. Det er bare noget, der strømmer over. Og sådan bør al tjeneste ske – ikke som en ydelse, men snarere som en spontan deling.

Taknemlighed kan Brænde din *Karma* af

Sufismen som religion hviler på et grundlag af taknemmelighed. Hvis jeg skulle udtrykke, hvad sufisme er i blot et ord, ville det være taknemmelighed. Du kan opleve det i alle de store sufidigteres poesi, og Jalaluddin Rumis* digte er et godt eksempel. Du kan se taknemmelighedens overflydende energi i deres strøm af ord. Taknemmelighed gør dig til en hr. Ingenting – blot flydende energi.

Taknemmelighed er som en ild, der kan brænde al din karma op. Hvad er karma? Det er en ukomplet handling fra din side, som igen og igen vil trække i dig for at få den afsluttet. Med henblik på at opfylde og udbrænde alle sådanne karmaer lader vi os atter og atter føde her på planeten. Blot ved at være i og opleve taknemmelighedens energi, bliver disse karmaer brændt af! Det er taknemmelighedens kraft.

Taknemlighed – den Ultimative Bøn og Religion

Når din bøn bliver taknemmelighed tiltrækker du alt godt til dig selv. Taknemmelighed er den ultimative bøn, som kan give os så meget mere, end vi

*Rumi – persisk sufistisk digter fra 1300 tallet.

overhovedet havde forestillet os. Ægte bøn er ikke at læse bedebøger, det er ikke at ofre diverse ting til gud, ikke at give penge til templerne, den er en dyb tavs tak til hele Eksistensen for at være, som den er. Det er den ufejlbarlige tro på, at Eksistensen tager sig af det.

Mange folk opfatter bøn og taknemmelighed som slaveri. Nej. Lige omvendt sætter de dig fri. De frigør dig fra utilfredshedens snærende bånd. Bøn bør være en overflod af tak og tilfredshed inde i dig. Nogen spørger, 'Hvad er idéen med at gå i kirke/tempel og bede?' Forstå, bøn er det festlige udtryk for Eksistensens iboende godhed. Når vores bøn bliver en festligholdelse, svarer Eksistensen os. Når Eksistensen svarer er det altid med noget godt, noget positivt i dit liv. Det er bønnens og velsignelsens gode cirkel!

Jeg ynder at fortælle følgende historie om en sufistisk helgen. Sufismens religion er baseret på taknemmelighed. Den er intet andet end taknemmelighed overfor hele Eksistensen.

En sufistisk helgen og hans disciple var på én af deres åndelige vandringer. De gik i tre dage uden at få noget at spise. På fjerdedagen blev de endda smidt ud af en landsbybeboer og måtte sove på en kirkegård den nat. Næste morgen gik mesteren som sædvanlig i gang med at udtrykke sin taknemmelighed i en bøn til gud. Hans disciple troede ikke deres egne ører. Nu havde de sultet i så mange dage og ikke haft husly heller, og så takkede deres mester ovenikøbet gud. Nej, det ville de ikke være med til.

Disciplene spurgte nu den viise, 'Hvad er der egentlig at takke gud for, når vi er blevet nægtet føde og tag over hovedet i tre dage?'

Helgenen svarede, 'I har fået mad og et sted at være i de sidste tredive år. Hvad med at takke ham for det?'

Bøn er taknemmelighed over Eksistensens byge af overflod, der kontinuerligt regner over hele universet og alle dets skabninger.

Forventning er Synderen – Drop Den!

Prøv engang at sætte dig ned og lav to lister. På den ene skriver du

alle de ting, du har, og på den anden alt det, du ikke har. Den første skal indeholde hver en ting, du har inklusive dine øjne, ører, hænder og fødder, for der er folk, der ikke har de kropsdele. Husk også at tage alle dine fysiske og mentale evner med, før du går over til de mere materielle ting. Hvis du skriver med fuld oprigtighed, vil du være ude af stand til at gøre den første liste færdig! Det er sandheden. Hvis du finder ud af, at du ikke kan blive færdig med den første liste, er det tegn på, at taknemmeligheden er begyndt a blomstre i dig!

Problemet er, at vi hele tiden forventer noget. Det er derfor, taknemmelighed ikke kommer helt så let. At arbejde med forventning er som at hælde klareret smør på ilden for at slukke den. Kan du slukke ilden ved at hælde smør på den? Aldrig! På samme måde vil du aldrig blive tilfreds, så længe dine handlinger er motiveret af forventning. Du vil bare trætte dig selv.

Enten lever du i forventning eller i taknemmelighed – begge kan ikke lade sig gøre på én gang. Med forventning følger ønsket om at besidde ting. Du bliver ejeren. Med taknemmelighed bliver du nyderen. Når du er ejer, nyder du kun de få ting, du nu ejer. Nyderen derimod nyder alting i hele Eksistensen. Når du er ude på at skulle eje, vil intet nogensinde blive dig nok. Når du nyder, virker alt, som den rene overflod! Det er forskellen.

En lille historie:

I en landsby gik nattevagten sin runde, idet han indimellem blæste i sin fløjte.

Han havde en jordpibe, han yndede at ryge på. Den fyldte han nu op med tobak og ledte efter en tændstikæske. Han havde ikke nogen på sig.

Han gik til den nærmeste hytte, hvor en ældre dame boede, og forhørte sig, om hun ville give ham et par gløder fra sin ovn. Den gamle dame forklarede, at hendes ovn ikke havde været tændt i tre dage, og hun selv måtte klare sig med mad fra templet.

Han prøvede flere steder, men til ingen verdens nytte. Endelig gik han til landsbyhøvdingens hytte og bad dennes tjenerinder om ild til sin pibe.

En af pigerne betragtede ham og spurgte så, 'Ild til din pibe? Jamen, hvorfor bruger du da ikke bare den lanterne, du går rundt med?'

Vagten kunne ikke tro sine egne øjne. Han havde slæbt rundt på en lanterne hele tiden, alt imens han ledte efter en tændstikæske!

Når vi bilder os ind, at det vi har brug for kun eksisterer udenfor os, lever vi i evig forventning og konstant søgen ligesom nattevagten! Når vi tror på, at Eksistensen altid giver os alt det, vi behøver, vil vi finde alting indeni.

Selve Dit Kropssprog Kan Ændres med Taknemmelighed

Når vi arbejder ud fra en forventning om at opnå det ene eller det andet udtrykkes en vis subtil vold gennem vores kropssprog; ikke bevidst vold, men iboende vold. Hvis vi bliver lidt sensitive overfor vores kropssprog, vil vi kunne se det.

Betragt dig selv, når du skriver på computer, taler i telefon, hvordan du lukker for mobilen igen, med hvilken aggression du går… alt. Du vil opdage, at alt har en let vold over sig.

Med taknemmelighed ændres hele dit kropssprog. Når du begynder at opleve dyb taknemmelighed, reagerer du også anderledes i diverse situationer. Du falder i tråd med Eksistensen. Din krop vil flyde afsted med den resonans, den klang, som er kølig elegance og blødhed. Alle dine handlinger vil flyde ud af den ynde. Vold vil ikke være tilstede. Kun glæden vil strømme. Så vil alt, du gør, kun gøre livet endnu sødere.

II. LIVETS DYBERE SANDHEDER

Du Kan Frigøre Dig fra Sindets Labyrint

Den Karmiske Cirkel Kan Brydes

Døden er en Fest

Du er Intelligens

Ansvarlighed Løfter Dig Op

Lederskab er en Tilstand, Ikke en Status

Intensitetens Vej er Ufejlbarlig

Genvunden Uskyld Åbner Mange Livets Døre

Du er Del af Den Kollektive Bevidsthed

Global Fred Begynder Med Dig

Sannyas er Den Ultimative Chance

Oplysning er Nøglen til Dit Kongerige

Du Kan Frigøre Dig fra Sindets Labyrint

Indtil nu har vi studeret de helt basale drivkraftige følelser. Når de følelser kommer negativt til udtryk, ødelægger vi den indre energi og blokerer samtidig for at modtage energi fra yderverdenen. Hvis du har fået praktiseret de teknikker, som er blevet givet med hvert kapitel, vil du også have oplevet, hvordan man effektivt selv kan overvinde disse negative energier og deblokere sig selv.

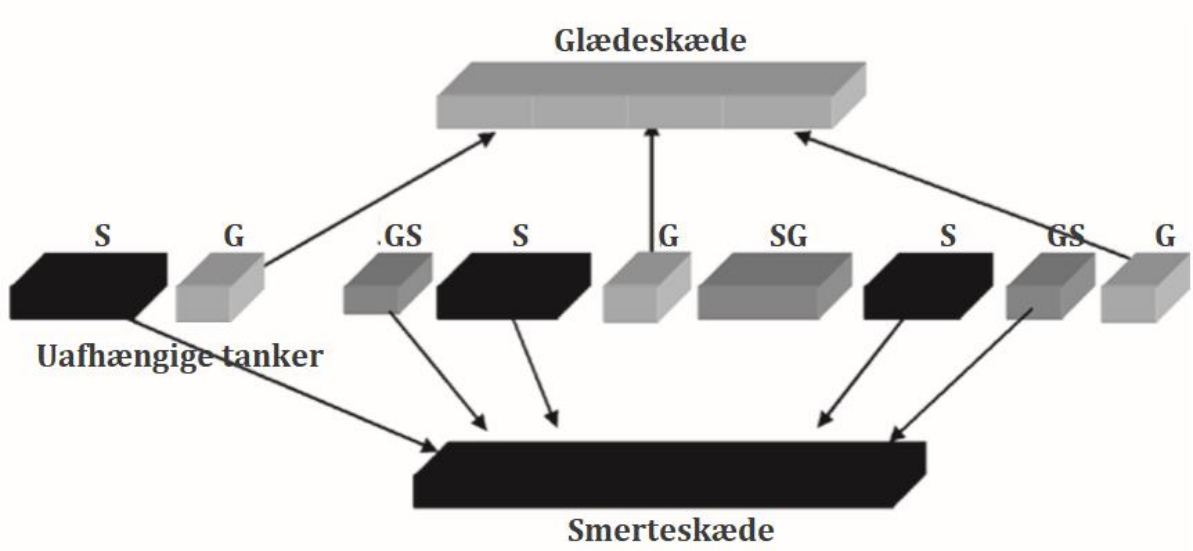
Lad os nu gå over til at se på et par andre emner som forstået korrekt kan ændre vores måde at leve på. Forståelserne kan transformere os.

Lad os begynde med noget meget enkelt, noget vi alle tager for givet. Lad os se på måden vores, sind *i virkeligheden* arbejder.

Ti–minutters eksperimentet

Prøv et meget enkelt eksperiment, som kun tager ti minutter.

Tag et ark papir og en kuglepen. Sid et sted for dig selv. Skriv nu, hvilke som helst tanker, der viser sig som om et transkriberings-software eller automatisk skrive-maskine er blevet forbundet med dit sind; skriv alt ned nøjagtigt som du tænker det. Redigér ikke og undertryk heller ikke nogen af tankerne. Det er et eksperiment, som kun du selv får lov at se.



Ingen andre behøver at se det bagefter. Så på samme måde som en transkriberingsmaskine nedskriver alt uden at bedømme, redigere eller omformulere, skriver du alt, hvad der kommer. Når de ti minutter er gået, læs så, hvad du har fået skrevet – bare én gang. Du vil blive forbløffet! Du kan tydeligt se, hvor totalt ulogisk tankerne popper op i dit sind!

Lad os sige, du lægger mærke til en hund på gaden. Straks kommer du i tanker om den hund, som du var bange for som lille, eller den hund, du plejede at lege med som barn. Den næste tanke kunne være noget andet fra din barndom. Den tredje kunne så være en tanke om den lærer, du havde, og det rum I plejede at være i, i skolen, klasseværelset, kammeraterne, læreren igen og nu det hus, som din lærer boede i og det, som du plejede at passere på vej til skolen.

Der er ingen logisk forbindelse fra den hund, du netop så på gaden, og til din folkeskoleklasselærer. Ikke desto mindre sprang du let og elegant på nogle få sekunder fra nutidens hund til datidens lærer.

Hver enkelt tanke er totalt selvstændig og helt uden forbindelse med den foregående tanke

Du kan observere dine tankers bevægelse fra det ene emne til det andet. Overhovedet at kalde det 'tænkning' er en overdrivelse. Det er bare association, det er det hele. Du associerer hunden med din barndom, barndommen med klasselæreren osv.

Rent faktisk vil denne øvelse, hvis du bare udfører den en enkelt gang, kunne transformere hele den måde, du opfatter dig selv og andre på, inklusive den måde, som du behandler dig selv og omverdenen. Hele dit liv vil hermed blive transformeret.

Hvordan arbejder vort sind? Hvordan skaber vi tankerne og giver dem mening?

Hvordan oplever vi livet?

Sindets Natur

Lad mig give dig et enkelt diagram til forståelse af, hvordan tankerne flyder i sindet, og hvordan du forbinder dem.

Hver tanke i dit sind vises her som en firkant eller en trekant. Hver enkelt er forskellige i størrelse, omkreds og farve. Forskellige tanker flyder konstant i dig. Én er måske smertefuld eller har forbindelse til en smertefuld erindring. En anden er glad, eller er erindringen om en glædesfyldt oplevelse. Den næste igen er glædesrelateret, men du tænker på den med smerte. Lad os kalde den type GS på tegningen for Glædesfyldt oplevelse, Smertefuld erindring. På samme måde har du måske en tanke, der relaterer til en oplevelse, der var smertefuld, men du tænker på den med glæde. Den kan vi passende kalde SG for Smertefuld oplevelse, Glædesfyldt erindring.

Generelt er alle dine tanker bundet op på enten fortid eller fremtid. Du kan ikke tænke i nutiden. I nutiden kan du være bevidst, men ikke tænke. Tanker baserer sig enten på nogle dejlige oplevelser i fortiden, som du ønsker at opleve igen i fremtiden, eller noget smerteligt i fortiden, som du gerne ønsker at undgå i fremtiden.

Selv på et tidspunkt, hvor du har alvorlige problemer, kan der opstå en positiv tanke. Selv når du er allermest glad og fro, kan der sejle en negativ tanke igennem sindet. Hver tanke er fuldstændig selvstændig, totalt uforbundet til den forrige. Det er derfor du kan opleve glade tanker midt i en masse sorgfyldte og vice versa.

Forsøg at fatte, at der ikke eksisterer to tanker, som er logisk sammenhængende. Ingen tanke kan siges at være ansvarlig for nogen anden tanke. De er alle vilkårlige, uafhængige og ulogiske fænomener.

Hvordan frigearer du (eng.: 'un-clutch') – går i frigear – fra denne tilfældige tankestrøm? Vi vil bruge ordet 'frigear' igen og igen. Lad os definere det klart. Når vi skifter gear i bilen – om det er fra første til andet gear, fra andet til tredje osv., skal vi hver gang lige omkring frigearet for at kunne skifte, ikke sandt? Vi skal helt ud af det gear, vi var i – passere gennem frigearet, før vi kommer til næste gear, ikke rigtig?! På samme måde oplever vi et neutralt rum eller atmosfære mellem hvilke som helst tanker i vort sind. Dette neutrale rum, den tavshed, som eksisterer mellem to tanker, er fred og lyksalighed. Når vi holder op med at holde fast i tankerne og forbinde dem tilbage

til fortiden eller fremad til fremtiden, vil vi være i 'frigear'. Som vi sørger for at frigeare vores tanker bliver vi gradvis mere opmærksomme på de neutrale mellemrum mellem tankerne. Åbningen mellem tankerne udvides automatisk, efterhånden som vi praktiserer at undlade at forbinde tankerne, at frigeare fra tankestrømmen. Vi kan hvile i det neutrale rum og opleve mere og mere fred og lyksalighed.

Bevidsthed

Den Ultimative Nøgle

Når du pludselig bliver bevidst, oplever du hver tanke, der flyder foran dig som dit liv her og nu. Du begynder at give den opmærksomhed, enten for at opfylde den eller for at undgå den. Det er ligesom med billederne på en filmrulle. Et hvilket som helst billede, der sidder foran film-forevisningsapparatet vil fremstå som den skinbarlige virkelighed oppe på lærredet. Problemet er, at i dit indre rum er fremviser-apparatets lys ikke tændt hele tiden. Det lys jeg refererer til her er din bevidstheds lys. Det kommer og går, kommer og går – du er ikke fuldt ud til stede, bevidst hele tiden.

Mange gange, også selvom dine øjne er åbne og din krop bevæger sig, er du ikke bevidst om din egen eksistens. Et eksempel fra hverdagslivet er, når du tager hjemmefra og kører en halv time ind til kontoret. Det er ofte først efter at være nået frem, have parkeret og være stået ud af bilen, det pludselig går op for dig, 'Åh, jeg er her allerede!' Det betyder, at den tid du kørte, var dit lys slukket det meste af tiden.

De billeder, der har passeret forbi din indre fremviser, mens din bevidstheds lys var slukket, er ikke en del af dit liv. Du husker det overhovedet ikke. Når lyset atter tændes, når din bevidsthed vender tilbage, bliver en hvilken som helst tanke du har på det tidspunkt, en del af dig. Du må forstå, at dette er en meget subtil sandhed. Dit liv er summen af tanker, du har, mens du er bevidst om det, OG mens du er ubevidst om det.

Uheldigvis er der mange gange tanker, store beslutninger og livsændrende begivenheder, der finder sted, mens du har slukket for din bevidstheds-projektør. De er også del af dit liv, din biografi. Uheldigvis er du ikke bevidst om de scener, de beslutninger og de tanker, når de viser sig. Uden du er

klar over det, spiller de en væsentlig rolle i dit liv.

Vær helt klar over det her, nemlig at hvert øjeblik, der opstår i dit liv uden du er bevidst omkring det, uden du er tilstede i det, er lidelse. Du vil enten direkte eller indirekte skabe situationer, der inviterer til lidelse. Ligesom når sidelyset blinker på din bil, blinker din bevidsthed også. Men på grund af din mangel på opmærksomhed, er du ikke selv med på, hvornår den er tændt, og hvornår den er slukket.

Jeg læste en vittighed forleden:

> *En mand satte sig ind i sin bil og startede motoren. Han tændte for blinklyset og bad sin søn gå ud og checke om baglygten var tændt.*
>
> *Sønnen råbte tilbage, 'Ja, den er tændt… næ, den er ikke tændt… jo, nu er den… nu er den slukket… nu virker den igen!'*

Hvis du bare ser tankestrømmen, som den flyder igennem dig, vil du pludselig erkende, 'Åh gud, alle de ting sker rent faktisk inde i mig! Jeg aner jo faktisk ikke, hvor jeg er på vej hen. Jeg aner ikke, hvad der foregår i mig!'

Du er ikke bevidst, men du bilder konstant dig selv ind, at du er bevidst. Det er den første illusion.

Hvis du altid er på, kontinuerligt bevidst, vil du for første gang åbne dig for virkeligheden. Det vil nok være ret intenst til at starte med, da du til dato har levet det meste af dit liv i ubevidsthed. Men ultimativt vil det føre til et liv i glæde og lyksalighed.

Du er Ikke Bevidst om Din Sande Fortid

Det er den første sandhed – du er ikke bevidst om alle de ting, der foregår lige for øjnene af dig. Du erindrer ikke dit livs biografi, som den skete. Du husker den kun, som du ønsker at huske den.

Bare tag et enkelt eksempel. Dit liv er fyldt med forskellige oplevelser, som relaterer til enten glæde, lidelse, skyldfølelse, smerte og depression. Du ser ikke livet, som det er. Hvad gør du som oftest? Du opsamler kun de situationer, som havde med smerte at gøre og skaber en – imaginær – kæde af dem, kun de tanker bliver sat sammen, og du konkluderer derefter at 'hele mit liv er den rene lidelse.'

Sjældent sker det, at du skaber en glædesfyldt kæde – en kæde fyldt af alle de dejlige oplevelser, du har haft, og derefter føler, at hele dit liv er en stor glæde. Det er sjældent både, hvad angår antal glædeskæder og kvaliteten af dem. Langt det meste af tiden indsamler du omhyggeligt alle de oplevelser, der gjorde ondt, betragter dem som eet samlet forløb og konkluderer, at livet er ren og skær elendighed. Samme øjeblik du har skabt dette din bevidstheds smertensbarn, vil du ubevidst forsøge holde liv i den overbevisning, som om det virkelig var et barn, og ikke en kilde til lidelse for dig – bevidst gør du måske alt, du overhovedet kan for at få det bedre og komme ud af smerten, men ubevidst modarbejder du dig selv, du forsøger at holde liv i dit 'barn'. Vær sød at forstå helt klart, hvad der foregår: din overbevisning om, at livet enten er 'en lang lidelse' eller 'åh, så vidunderlig' – ingen af disse to overbevisninger er sande, og de vil begge forsvinde i samme øjeblik, du fokuserer din bevidstheds lys på det.

Forholdet mellem Bevidsthed og Tankerne i Dit Indre Rum

Hvis du har for vane at kunne lide at tænke liderlige tanker, så vil du – hver gang en lystorienteret tanke flyder gennem dig, reagere med bevidstheden, 'Jeg eksisterer.' Hvis du godt kan lide at tænke voldelige tanker, vil du være bevidst om det, hver gang voldelige tanker opstår i dit sind, og du vil mærke, du lever og vide, du eksisterer. Dette kalder jeg en ond cirkel: du bemyndiger negative tanker, og samme negativitet giver dig følelsen af at være levende; så bemyndiger du endnu mere negativitet og flere negative situationer bringer dig mere ophidselse og følelsen af, at der sker noget, 'Ahh, jeg er i live.'

Den Ikke Eksisterende Kæde

Smerteskæden inviterer smertens gæst i dit hus

Der er en meget smuk lignelse, som stammer fra den oplyste sydindiske mester Ramana Maharishi. Hunde har det med at tygge på en tør knogle. Som den tygger splintrer en del af knoglen af og skærer den i tandkødet, som begynder at bløde. Hunden som tror blodet stammer fra knoglen, nyder blodet. Den fortsætter med

at tygge på knoglen, fordi blodet smager så godt! Det går ikke op for den, at blodet kommer fra dens egen mund og ikke fra knoglen.

Hvis vold virker ophidsende på dig, går du bare og venter på den slags begivenhed i dit liv. Hvis det er smerte, der ophidser dig, hvis du bilder dig ind, at livet er ren smerte, venter du ubevidst på, at der skal ske noget i dit liv, som vil bekræfte den overbevisning. Det er basal adfærdspsykologi. Selvom folk åbent erklærer ønsket om at komme ud af volden eller smerten i deres liv, går de rent faktisk i al hemmelighed og nærer den.

En Kæde af Smerte

Lad mig give en dybere forståelse. Smerten, du oplevede for ti år siden, smerten, du havde for ni år siden, for syv år siden og den smerte, du oplevede i går, er alle uforbundne, selvstændige, individuelle hændelser. Men du går i gang med at hægte dem sammen og skaber derved en kæde af smerte. Derefter 'limer' du alle dine enkelte smertekæder sammen til én stor smerteskæde. Du begynder at fundere nærmere over det og konkluderer 'Mit liv er smerte.' Er det sandheden? Nej! Hvad skete der lige med alle de søde øjeblikke i glæde og fornøjelse, som også var der? Der må dog vel have været et par glade øjeblikke ind imellem? De er glemt. De tages aldrig ud og formes til en kæde. Så kæden, hvilken som helst kæde, er aldrig sand, for den repræsenterer kun et fragment af din samlede biografi.

Det første, du gør, er at arkivere alle de smertefulde begivenheder i et arkiv, bare for nyttens skyld. Du arkiverer alle dine smerter, måske for den historiske værdi eller for at kunne fortælle din læge om dem. Hen ad vejen begynder du at tro på, at alle de begivenheder er bundet sammen med en rød tråd. Du tænker 'Åh, mit liv er den rene elendighed'. Når du først har besluttet, at sådan er dit liv, én lang lidelseshistorie, én lang smerte – har du samtidig skabt dit eget bærbare helvede.

For eksempel, indtil i går har du kun været i stand til at gå, ikke til at flyve. Du ved klart, at du – i din fortid – aldrig har fløjet, du gik kun. Kan du tro på, at du fra og med i morgen vil være i stand til at flyve? Nej, du kan ikke tro det. Du er sikker på, at også i morgen vil du kun kunne gå. Du stoler 100% på fortidens erindrede oplevelser,

når det gælder om at forestille dig, hvad fremtiden vil kunne bringe; herved lukker du effektivt porten til mange nye muligheder.

Glædeskæde

Glæden du oplevede for ti år siden, den glæde, du oplevede for ni år tilbage, for tre år siden og glæden, du oplevede sidste år, er alle selvstændige, individuelle uforbundne tankekæder. I nuet sammenkæder du erindringerne om de glade øjeblikke og skaber én glædeskæde.

Du identificerer måske din glæde med et objekt, en person eller et sted, som for eksempel et bestemt feriested. Nu vil du så igen og igen forsøge at bringe samme glæde tilbage i dit liv og gentage succesen; den person, det objekt, det sted, lige på samme måde. Hvor meget du end forsøger, kan det ikke lade sig gøre at genskabe den samme glæde. Det gør dig kun endnu mere ked af det!

Smerteskæde eller Glædeskæde – Begge Fører til Lidelse

I livet skaber vi hele tiden enten kæder af smerte eller af glæde. Så snart du har skabt en smertekæde vil du gå ihærdigt i gang med at få den slået i stykker. Har du skabt glædeskæden vil du gøre dit yderste for at forlænge den! Det, du ikke fatter, er, at du hverken kan forlænge glædeskæden eller bryde smerteskæden af den simple årsag, at kæden selv ikke eksisterer. Det er ikke andet end selektiv erindring. Kæden eksisterer kun i din fantasi.



Tanker er som Bobler i et Akvarium

Der er ikke nogen lineær forbindelse fra den ene til den anden tanke i vort sind. Det eneste slægtskab, tanker har, er, at de rejser sig af samme kilde. Men vi kører ufortrødent derudaf ved at

sammenkæde én tanke med den næste på lineær manèr.

Fuldstændig ligesom boblerne i et akvarie bobler op fra bunden, bobler vores tanker også op. Når en boble kommer og når overfladen, kommer så den næste, og derefter starter den tredje. Fordi boblerne kommer meget hurtigt, kan det se ud som om, de udgør én kontinuerlig strøm! Men der er faktisk altid et hul mellem to bobler.

Ligesom boblerne oplever vi også en neutral afstand imellem to tanker. Eftersom pausen eller rummet mellem to tanker er så minimal, tror vi de alle sammen er forbundne med hinanden, og dermed har vi skabt en kæde. Men der er altid et hul tankerne imellem.

Lad mig fortælle dig noget, der virkelig er sket:

> *En midaldrende mand kom til mig og sagde, 'Swamiji, jeg vil skilles fra min kone. Vær venlig at velsigne mig!' Jeg fortalte ham, 'Jeg velsigner kun folk, der vil giftes. Hvorfor vil du have min velsignelse til at blive skilt?' Han svarede, 'Nej, altså virkelig, du bliver nødt til at velsigne mig, jeg har bare lidt så meget.' Jeg fortalte ham, 'Jeg velsigner kun individer, der vil giftes. Hvad er det, der får dig til at komme her og bede om velsignelse til en skilsmisse?' Han svarede, 'Nej, nej, Swamiji, du er altså nødt til at velsigne mig, jeg har lidt alt for meget.'*
>
> *Jeg sagde, 'Der skal to til en god kop kaffe, lidelse er altid en gensidig affære. Det er aldrig kun den ene vej. Du har sikkert også givet din kone masser af grå hår i hovedet. Så vær nu ærlig og fortæl mig nøjagtigt, hvad der er sket, og så vil vi analysere situationen.'*
>
> *Han svarede, 'Hvordan skal jeg udvælge, hvilke situationer at fortælle dig om? Der er så mange af dem! Fra dag et har hun torteret mig. Du aner ikke, hvad jeg har måttet stå igennem!' Og så fortalte han om noget, der skete på selve hans bryllupsdag!*
>
> *I indiske landsbyer er det en sædvane, at det nygifte par leger nogen lege sammen, efter de mere formelle ceremonier er overståede. En af legene går ud på, at en ring kastes ned på bunden af en gryde fyldt med vand. Brud og brudgom*

konkurrerer nu om at få først fat på ringen. De her små lege blev først og fremmest udført for at de nygifte kunne føle sig lidt mindre fremmede overfor hinanden og bryde isen så at sige; i de arrangerede ægteskaber, som er almindeligt udbredte i Indien, ses det vordende par første gang under brylluppet.

Den der mand sagde så, 'Under legen kradsede hun min hånd. Hun kradsede på min hånd med sine negle!' Og så gik han ellers i gang med at fortælle alt det, hun havde udsat ham for lige siden den famøse første dag i deres samliv. Det lod til at han omhyggeligt havde noteret alle de situationer, der havde været i årenes løb i sin interne 'fil', og nu opremsede han det hele som en anden politimand.

Efter at have påhørt to, tre klagesager fra hans 'mappe', sagde jeg til ham, 'Vær sød at holde inde! Hvis det er sådan du har det, vil hun formentlig kun være lykkelig for at gå hver sin vej.' Det er meget svært at leve med en person, der holder så omhyggeligt regnskab med den andens fejl og mangler. Hver gang hun foretager sig noget som helst, vil den mand konferere med sin fil først for at finde fejl.

Så fortalte han den umiddelbare grund til skilsmissen. Han sagde, 'Hun spildte kaffe på mit tøj!' Jeg fortalte ham, 'At spilde kaffe på dit tøj kan da aldrig være skilsmissegrund!'

Han sagde, 'Nej, du forstår det slet ikke. I dag var det kaffe; i morgen bliver det syre!' Det sagde han virkelig. Jeg så ikke helt sammenhængen. Jeg spurgte ham derfor, hvordan i alverden han kom fra kaffe til syre sådan uden videre. Atter gentog han, 'Nej, nej Swamiji, du aner det ikke.'

Det eneste slægtskab to tanker imellem er, at de stammer fra samme kilde

Han virker måske nok ekstrem og, du ler måske ad historien. Men tag lige en intens betragtning af dit eget liv. Du gør nøjagtigt det samme - konstant skaber du ulogiske sammenhænge. Du glemmer at opleve begiven-hederne adskilte fra hinanden. Du glemmer, at tankerne er selvstændige.

Hvis bare du lærer denne her ene teknik til at frigeare, vil du blive i stand til at opbevare en meget stor mængde energi i dit system, i dit væsen. Det vil resultere i øget produktivitet og øget kreativitet. Dine forhold til andre mennesker, vil blive meget venligere, eftersom du ikke vil sammenkæde begivenheder, som reelt er usammenhængende. Du vil ikke længere føle dig kvalt af folk og alle deres forventninger til dig. Du vil have et kæmpe indre rum til din rådighed, som kan opfylde dine egne og andres behov. Du vil også have dyb medfølelse og vide, hvorfor andre folk lider. Det er kun, når du ikke forstår, hvorfor andre folk lider, at du er barsk overfor dem. Når du frigearer, vil du kunne rumme den anden person i dit indre. Du er per automatik medfølende. Selve dit liv opnår en helt anden kvalitet, og du bliver ny for verden.

Det er Aldrig bare 'Det samme'

Hver evige eneste ting i vores liv er uforbundne – selv vores daglige hverdagshandlinger som det at spise og drikke. Hver enkelt oplevelse er en selvstændig begivenhed. Da du drak vand i går, og når du drikker vand i dag, er to vidt forskellige, selvstændige begivenheder. Maden, du spiste i går, og føden, du indtager i dag, er forskellig, også selvom det måske fysisk ser ens ud! Kun dit sind skaber forbindelsen og kæder de to situationer sammen og siger, 'Jeg spiser den samme mad hver dag.'

Vær venlig at se det helt klart, du spiser ikke det samme hver dag. Du bruger måske samme ord 'at spise' for begge oplevelser, men det er ikke samme oplevelse. Lad dig ikke narre af de ord, du bruger. Gårsdagens mad, dagens ret og din spisning i morgen er adskilte størrelser, separate oplevelser. De er totalt selvstændige og uden forbindelse med hinanden.

En smuk episode fra en oplyst sydindisk mesters liv:

> *Gennem de sidste ti år af hans liv anbefalede lægerne ham kun at spise én og samme slags mad. Han måtte ikke spise noget som helst andet. Han skulle tage til takke med samme slags mad tre gange dagligt.*
>
> *Efter to år på den måde gik hans kok til ham og klagede, 'Mester, jeg er helt vildt træt af at tilberede den samme mad dag ud og dag ind. Hvordan kan du få*

dig selv til at spise det samme hver evige eneste dag?'

Mesteren lo bare og sagde, 'Jeg spiser ikke den samme mad hver dag. Hvordan skulle jeg kunne spise den samme mad hver dag? Jeg kan kun spise denne mad i dag. Morgendagens mad er helt anderledes!'

Livet fornyer sig fra det ene nu til det andet. Det er sindet, der får det til at virke som én lang gentagelse, sløvt og kedsommeligt.

Bare Giv Slip… og Du Kan Flyve!

Her er noget, jeg så i løbet af mine vandringsdage. I det nordlige Indiens skove bruger jægerne en fælde til at fange fugle med. De binder et reb fast imellem to træer. I midten af rebet sætter de en lille kvist fast. Kvisten bindes midtpå rebet. Det er rent faktisk en fuglefængerfælde.

Du undrer dig måske, 'Hvordan kan det lade sig gøre at fange en fugl med bare en lille kvist? Hvordan skulle det være muligt?' Faktisk er alt, hvad de gør at hænge en lille kvist fast i et reb, udspændt mellem to træer, det er det hele. Når en fugl kommer og sætter sig på kvisten sker der det at kvisten drejer rundt på grund af fuglens vægt; så hele balladen vender bunden i vejret. Fuglen hænger nu med hovedet nedefter og klamrer sig til kvisten.



Samme øjeblik den drejer rundt og vender bunden i vejret, bliver fuglen helt forvirret og strammer sit greb om kvisten. Den holder sig ganske enkelt fast i kvisten, som om selve dens liv afhænger af det. Fordi den hænger på hovedet tænker den, 'Hvis jeg giver slip fra kvisten, hvad vil der mon så ske? Jamen, så falder jeg ned og dør.'



Der er i hele verden ikke antegnet et tilfælde, hvor en fugl faldt ned og brækkede sit hoved! Men fuglen er ikke intelligent nok til at forstå det. Den bliver bare hængende. Ved ikke at give slip mister den ikke blot sin frihed, men også selve livet, for jægeren kommer snart og tager den.

Nøjagtigt ligesom fuglen fatter du ikke, at hvis bare du slap dit sind, ville du selvsamme øjeblik blive en *Paramahamsa**. Selve det øjeblik er du befriet. Du kan bare begynde at flyve.



Den samme frygt som fuglen havde, idet den klamrede sig til kvisten, har du også lige nu. Din frygt og fuglens frygt er én og samme. Fuglen er overbevist, om at den ikke bare kan slippe; gør den det, vil den dø. På samme måde hager du dig fast i sindet med følelsen, 'Jeg kan ikke bare slippe. Hvis jeg begynder at tro på, jeg er ubunden, frigeaeret, selvstændige og ulogiske tanker, fortaber jeg mig bare.'

Jægeren kommer afslappet slentrende, efter en fire fem timer, tager fuglen, sætter den i bur og går igen. Nu har fuglen hverken sin frihed til at flyve eller kvisten til at balancere på. Den fjollede fugl var ikke klar over, at havde den blot sluppet kvisten, kunne den have fløjet sin vej!

På samme måde klamrer du dig fast til, hvad du end forestiller dig som værende din identitet og sikkerhed – din uddannelse, dit liv, dine forhold, eller din bankbog. *Yama*, dødens gud, skal nok komme før eller siden og fjerne din lille kvist - din identitet. Så er du hverken en Paramahamsa, en fri sjæl, eller du har din identitet at gøre godt med. Du vil hverken have din frihed eller din identitets kvist, som du nu har koblet dig så grundigt fast på, for kvisten selv er illusion.

Jeg skal sige dig en ting, hvis fuglen giver slip og slapper af, vil

*Paramahamsa – bogstavelig betydning Den Højeste Svane. Titel tildelt oplyste væsener.

den måske nok flagre med vingerne et kort øjeblik. Den skal måske lige have et par sekunder til at finde balancen, men den vil aldrig nogensinde falde og dø. Når den slipper kvisten, vil den måske falde et par sekunder, men så vil den rette sig op og begynde at flyve.

Forstå det ret, slip, og du vil aldrig falde ned og dø. Du vil kun blive en Paramahamsa!

Lige nu – fat tillid til dig selv. Bekymr dig ikke om at miste din identitet. Bare stol på dig selv, og lad din identitet fare. Du vil straks blive en Paramahamsa og være fri. Alt, du har behov for, er at stole på, du er frigearet – og selvom du måske ikke tror det, er det stadig sandheden!

Sanghaens sikkerhedsnet

Når først du frigearer, vil det medføre nogle revolutionære forandringer i dit liv, i din dag-til dag tænkning, din beslutningsproces og din daglige rutine – hele din livsstil. Modet til at gå gennem den revolution, den transformation, der opstår i dig, er det jeg kalder for *tapas* – at gøre bod.

Ved få lejligheder under mine vandringsdage har jeg set en fugl hænge på kvisten. En anden fugl, der engang var fanget i samme fælde, men som var kvik og modig nok til at slippe og åbne sig, kommer tilbage. Den puffer til den hængende fugl og siger, 'Hej, slip bare, slap af! Jeg var ligesom dig engang. Jeg havde det samme problem. Da jeg slappede af, begyndte jeg bare at flyve. Det tager bare få sekunder at rette sig op. Da jeg åbnede mig, faldt jeg ikke, slog hovedet eller døde. Jeg fik min frihed. Jeg blev en fri fugl. Kom nu…' Men den hængende fugl kan ikke bare tro på det.

Forstå, den frie fugls har ansvar for at tage rundt og befri andre fugle. Det er den frie fugls ansvar at opsøge og puffe til den fangne fugl og sige, 'Sæt dig selv fri.' Jeg er den frie fugl, og jeg har skabt et sikkerhedsnet. Selv hvis du falder, kommer du ikke til skade. Slap af! Slip bare, du vil flyve! Se, sanghaen, mesterens samling af hengivne følgere og disciple er det net. Selvom du så måtte falde, vil du ikke komme til skade.

For det første, du falder *ikke.* Men for at give dig den ekstra tryghed er sangha, det åndelige fællesskab, blevet skabt. Så, jeg inviterer jer

alle sammen til at komme og opleve sanghaen.

Forstå, det er en fri fugls ansvar at sætte alle de tilfangetagne fugle fri, hjælpe dem og inspirere dem til at frigøre sig selv.

Abens Historie

Ligesom de har en fuglefælde, har jægerne også en fælde til at fange aber i. De fanger aberne ved hjælp af en ganske lille boks. I boksen, som har en lille åbning, lægger de nogen søde sager. Aben putter sin hånd ind i æsken og griber fat om slikstykket. Så længe aben holder fast i slikket, kan den ikke trække hånden ud, for dens knyttede hånd er større end hullet!

Hvis aben slipper slikket, vil den kunne trække hånden ud med det samme. Men det er aben ikke intelligent nok til at forstå. Den er ikke til sinds at slippe sit bytte – og fordi den holder fast bliver den selv et let bytte! Hvis bare den ville give slip på slikket, kunne den straks få sin hånd igen og være fri. Hvis du tillader dig selv at forstå pointen i denne lille fortælling, vil du straks frigeare fra dine egne 'kæder' og være fri her og nu.

Lev Intenst i Nuet

Din natur er at give afkald hvert øjeblik

Heldigvis kan du fra naturens hånd kun have én tanke ad gangen. Samme øjeblik en ny tanke gør sin entrè i dit system, er den gamle tankes indflydelse over dig, dens magt over dig, forsvundet. Hvis den nye tanke er gået ind i dig, er det ensbetydende med, at den gamle tanke er forsaget, for du kan ikke have to tanker på samme tid. Du kan kun tænke én tanke ad gangen. Hvis du påstår, at den gamle tanke også er der, betyder det kun, at – lige nu – er den nye tanke opgivet!

Der er en smuk historie fortalt af Ramakrishna Paramahamsa*:

> *En konge, som befandt sig inde i et kæmpe fort, blev en dag angrebet af en hær på to millioner soldater. Kongen havde kun lige to, tre folk omkring sig og begyndte at ryste af bare angst. Han sagde til sin rådgiver, 'To millioner soldater og jeg er*

*Ramakrishna Paramahamsa – oplyst mester fra Vestbengalen i Indien. Hans hoveddiscipel var Swami Vivekananda.

kun mig selv. De vil helt sikkert slå mig ihjel!'

Den kongelige rådgiver sagde, 'Vær ikke så bekymret Konge. Nøjes med at åbne en enkelt dør. Kun én person vil kunne komme ind ad den ene dør ad gangen. Efterhånden som de kommer ind, står du på denne side af døren og slår dem ihjel én efter én. Sådan! Bare lad være med at tage kampen op mod hele gruppen på én gang.'

Hvis du tror, alle dine fjender har samlet sig og gør fælles front mod dig, vil du naturligt nok begynde at ryste i bukserne. Du kan ikke tænke to tanker ad gangen. Det betyder, at hver tanke erstattes med den næste tanke.

Og jeg siger det igen: for det første, du kan kun have én tanke ad gangen.

For det andet, medmindre den gamle tanke skubbes ud, kan den næste tanke ikke opstå.

For det tredje, hvis en eller anden er i stand til at skubbe mig væk herfra og sætte sig i min stol, så må han jo være stærkere end mig! Enhver tanke, der kommer ind og skubber den tidligere ud, er per definition mere magtfuld end den forrige. Det betyder, at enhver tanke, der kommer nu, har sin rod i dette nu. Den har derfor mere kraft end den gamle tanke, som bliver skubbet til side, hvad end den så handlede om.

Forsagelse er selve din natur. Afkald er ikke noget, du behøver at lære. Hvert enkelt nu forsager du. Hvad mener jeg med ordet 'forsagelse' i denne sammenhæng? Jeg mener, at du hvert eneste øjeblik slipper den ene tanke efter den anden. Kun forsagelse gør det muligt at lade nye tanker komme til. Kontinuerligt tømmes dit indre rum for den gamle tanke.

Tankerne opgives hele tiden af sig selv. Det eneste problem her er, at du går ind med en overbevisning om, at dine tanker er forbundne, hvorved du skaber en sammenkædning, en kæde af lidelse. Din tro på, der er et problem, er reelt set dit eneste problem.

Hvert nu renses dit indre rum af nyankomne tanker. Hvis du tillader den proces at fortsætte, vil det ske helt af sig selv, og de tanker, som var nye for et øjeblik siden, vil nu være gamle og blive skubbet ud af nye igen. Du behøver ikke rense dit sind. Du

skal blot forlade etablissementet – bare gå ud af systemet, så det kan fortsætte på egen hånd.

En vigtig sandhed, du bør kende, er, at selvom du så forsøger ihærdigt, kan du ikke holde fast i din egen lidelse i særligt lang tid ad gangen.

Selvom du forsøger at hage dig fast, kan det ikke lade sig gøre konstant, fordi den tanke, som har lidelsen selv, bliver erstattet af nye tanker! Rent faktisk vil det koste dig temmelig meget energi at opretholde én lang lidelses-historie, fordi tankernes natur er konstant at skifte og forny sig.

Tillad dine tankers fornyelse

Vær helt klar over det, din kraft til at bringe en ny tanke ind, er beviset på, at du har magten til at slippe den gamle. Problemet i en nøddeskal er, at du i stedet for blot at betragte de nye tankers strøm igennem dig prøver på at bringe gamle tanker tilbage i dit system. Det svarer til at gå i din computers skraldespand, udvælge de allerede slettede e-mails og bringe dem tilbage til indboks. Er der et behov for at bringe læste og slettede e-mails tilbage? Nej. Hvis du altid forsøger at bringe gamle tanker tilbage, skaber du bare lidelse.

Ser du, hvis du oparbejder troen på, at et nyt friskt sæt tanker til hver en tid vil kunne erstatte en hvilken som helst lidelse i dig – så vil det blive din virkelighed. Og der vil ikke være lidelse. Men hvis du nærer tanken, 'Nej, ligegyldigt hvor meget jeg prøver at nytænke, så vil lidelsen komme tilbage,' jamen så er det den virkelighed, du vil skabe og opleve. Hvis du er kilde til tanken, at lidelsen vil helt sikkert komme tilbage og fortsætte ad infinitum, så *vil* den komme tilbage. Giver du næring til overbevisningen, lidelsen vil forsvinde, vil *det* blive virkelighed.

Det, du bare behøver indse, er, at hvis bare du én enkelt gang lykkes med at erstatte en tanke med en ny tanke uden at vende tilbage til den gamle tanke, vil det give dig selvtillid, 'Jeg har erstattet den én gang. Det kan jeg gøre igen.' Så kan du sige til dig selv, 'Hvis den gamle tanke kommer tilbage ti gange, så afløser jeg den bare ti gange!' det er det hele. Snart vil du se, at den gamle tanke holder op med at komme igen-igen.

Der er en meget smuk episode i Buddhas liv:

Buddha siger, 'Alle de år jeg satte mig for at meditere, og jeg forinden sagde til mig selv, 'Jeg sidder bare et par timer, og så rejser jeg mig igen', opnåede jeg ikke at blive Oplyst. Da jeg først besluttede, 'Før jeg bliver Oplyst rejser jeg mig ikke herfra. Om så kroppen rådner op her på dette sted, lad den gøre det. Indtil jeg er fuldt Oplyst, bevæger jeg mig ikke ud af flækken.' Buddha siger, at det øjeblik han skabte en så stærk overbevisning, en ægte sankalpa - wauw, det næste sekund, var han oplyst!*

Når du sætter dig ned for at meditere og bevidst erstatte din lidelsestanke med en ny frisk tanke med idéen, 'I dag vil jeg afløse lidelsen, erstatte den bevidst med en ny tanke ti gange i alt. Hvis den så kommer igen en 11. gang, så kan jeg altid prøve igen i morgen', så vil du ikke opnå noget med det. Du vil ikke blive transformeret. Tag en klar beslutning, 'Indtil de holder op med at komme tilbage igen, vil jeg blive ved med at erstatte de negative tanker.' Det er, hvad jeg kalder mod.

*Sankalpa – løfte eller kraftfuld beslutning

Løsninger på Fysiske, Mentale og Emotionelle Problemer

Når vi frigeaerer vil den første virkning være en indre healing – en dyb indre tavshed og fred i os.

Det næste vil være, at den indre healing begynder at stråle ud fra os som fysisk velbehag, vores sundhed.

For det tredje, naturligvis vil det gennemskinne vores forhold til andre mennesker også.

Endelig for det fjerde, fordi de tre første områder kører smukt, vil vi være kreative og produktive!

Løsning på Kroniske Lidelser

Folk kommer og fortæller mig, 'Swamiji, gennem de sidste 20 år har jeg haft bøvl med knæet.' Nej, det kan ikke være rigtigt! Vær så venlig at forstå, i virkeligheden kan det ikke lade sig gøre. Jeg er ikke respektløs overfor dig eller ude på at få dig til at lide endnu mere ved at påstå, at alle dine lidelser kun er i dit eget hoved. Jeg siger bare sandheden: alle dine

problemer *er* i dit hoved! Jeg siger jo bare sandheden.

De knæsmerter, du oplevede for to år siden, knæsmerten, du følte for et år siden, to måneder tilbage og for to timer siden er selvstændige oplevelser. Kun fordi du forbinder dem, kommer du til konklusionen, at du har haft ondt i knæet de sidste tyve år. Er det virkelig sandt, at du har haft ondt i knæet i 20 år? Hvad er der lige sket med øjeblikkene af 'ingen smerte i knæet', som kom ind imellem? Det vigtigste, du kan lære her, er, at selve din forbinding af de forskellige oplevelser af smerte til én kontinuerlig smerteskæde, effektivt blokerer din mulighed for selv-healing.

Løsning for Depression

Den depression, der opstod for en måned siden, den depression, du oplevede sidste år, og depressionen, du gennemlevede for tre år siden, er uafhængige, individuelle, uforbundne og frigearede. Problemet er identisk med problemet med fysisk smerte. Du forbinder dem og konkluderer, at det er den samme depression, du hele tiden er i. Du skaber idéen, at selve dit liv er depression. Og så tager du kampen op mod din egen forestilling. Det giver kun yderligere liv til de depressive tanker.

Når du er helt overbevist om, at de sidste ti år af dit liv har været ren depression og lidelse, skaber du samtidigt en meget kraftig mental struktur om det. En naturlig konsekvens er, at du begynder at forvente, at de næste ti år nok bliver ligesådan.

Forestil dig, at der sidder en person foran dig, som du regner for din fjende. Hvis det pludselig går op for dig, at hans hoved er adskilt fra kroppen, hans ben er adskilte, og hænderne ikke er forbundne til resten af kroppen, ville du så overhovedet overveje at skulle slås med ham? Nej! Han er ikke kampen værd! Han eksisterer slet ikke i virkeligheden, sådan som du gik og troede. Så hvad er der at kæmpe mod?

På samme måde er det kun, når du bilder dig ind, du står overfor et kæmpe problem, at du vil se en stor fjende sidde foran dig, og at gå i kamp med den fjende giver dig kun flere problemer. Din depression er ikke så kæmpestor, som du gerne vil gøre den til. Den er ligesom personen med de adskilte lemmer. Det er dig selv,

der har sat de enkelte kropsdele sammen og giver det hele liv. Din kamp mod depressionen, er hovedårsagen til depressionen.

Der er en smuk historie i *Ramayana*[*]. Hvem end, der stiller sig op overfor abeguden *Vali*[*] og kæmper imod ham, taber halvdelen af sin kraft til ham. På samme måde taber enhver, der 'stiller sig op' foran en tankekæde og begynder at kæmpe med den, halvdelen af sin energi til kæden.

Så snart du frigearer fra kæden, vil du falde ind i og opleve det neutrale rum, og indre healing vil gå i gang. Så snart indre healing begynder, vil fysisk healing automatisk følge trop.

Prøv ikke at slippe for eller give afkald på depressionen, for din egennatur er netop at slippe den, at lade den flyde væk. Det er selve dit sinds natur, at ligesom glæde vil flyde igennem og væk – ud af dig – vil depression gøre det samme. Prøver du at tilintetgøre depressionen, forlænger du den kun og giver den yderligere liv.

Se, hvis du er deprimeret, vil det afholde dig fra arbejde? Nej! Du slæber nok på depressionen i dit sind, men kroppen bevæger sig. Du arbejder. Du er nok ikke super effektiv eller produktiv. Men din krop udfører stadig de nødvendige bevægelser.

I stedet for at 'leve depressionen' foreslår jeg 'at leve frigearet'.

Når vi lever i depression, stiller vi ikke spørgsmål ved tingene, 'Hvis jeg er deprimeret, hvordan kan min krop så bevæge sig?' Den slags spørgsmål har vi ikke. Depressionen bliver en del af vores liv. I starten har du måske nogle spørgsmål, 'Hvordan kan jeg leve et liv i frigear? Hvordan vil jeg overhovedet bevæge kroppen?' Forstå, at selvom du altid måtte huske på at være i frigear, vil det ikke influere på dit sind eller din krops bevægelser. Det vil blot fjerne depressionen, da det vil tillade de depressive tanker at rejse sig og falde ned igen, uden at du hager dig fast til dem.

[*]Ramayana – hinduistisk itihasa eller heltedigt om Prins Rama. Originalversionen forfattedes af digtervismanden Valmiki.

[*]Vali – abegud i det hinduistiske epos Ramayana, som dræbes af Prins Rama.

Løsning på Afhængighed

Hvad er afhængighed? Det er en opførsel eller handling, som hvis ikke du udfører, så føler du dig elendigt tilpas, som om du mangler noget væsentligt. Men hvis du så udfører den handling, gør det dig ikke rigtigt glad, det er bare noget mekanisk. Afhængighed er troen på, at glæde eller nydelse er afhængig af et objekt, en person eller situation.

Se, det er definitionen på afhængighed: forsøget på at forlænge glædeskæden ved at genskabe den. Du inviterer de samme personer, situationer, episoder eller hændelser ind i dit liv igen og igen vel vidende at den samme glæde ikke vil kunne opstå. Nogle folk er afhængige af at feste, andre af at ryge, nogle af at drikke – der er masser af muligheder.

Husk, at det, som du igen og igen bringer ind i dit liv, aldrig vil give dig den samme glæde som allerførste gang. Det leder kun til afhængighed og ikke til lykke. Første gang du nyder noget sødt, er det en vidunderlig oplevelse. Ophidselsen er som intet, du før har prøvet. Men hvis du bliver ved med at spise mere af den samme sukkerstang, er det bare ikke samme oplevelse. Til sidst, hvis du spiser nok af det, vil det ende med, at den type slik hænger dig langt ud af halsen. Du vil se på det og sige, 'Åh nej ikke mere slik tak. Jeg får det bare dårligt.' På samme måde, når du møder en person for første gang – ophidselsen er ny og spændende. Senere hen bliver det hverdag og kedsommeligt.

I stedet for at 'leve depressionen' foreslår jeg 'at leve i frigearet'

Folk kommer og spørger mig, 'Hvordan kan jeg slippe ud af mine vaner?' Ser du, din rygning for to dage siden, ti år tilbage og 20 år tilbage, alle tre begivenheder er totalt uafhængige af hinanden. De er ikke forbundne. Mentalt, når du begynder at forbinde dem, når du begynder at tro på, at du har en vane med at ryge, og at du er afhængig af det, så skaber den tro en kæde. Så begynder du at slås med den. Det er din overbevisning, der gør det til en vane. Drop overbevisningen og vanen forsvinder.

Hvis du mener det er en dejlig oplevelse, vil du blive ved med at ryge mere og mere. Hvis du mener, der er noget galt med det, vil du sætte dig op imod kæden og

begynde at slås med den. Du taber i begge tilfælde. Selv hvis du mener rygning er dejlig, så prøv bare at ryg løs uden nogen forbehold og se, hvordan du så vil have det med det. Det kan aldrig være en ren fornøjelse at ryge og inhalere. Det er aldrig rigtig sjovt.

Når du ryger, lige i det øjeblik, så bare gå ind i dit indre og observer, hvad der sker. Du nyder det overhovedet ikke. Der er noget du prøver at flygte fra. Det er kun noget, du bilder dig ind, at rygning er skønt. Også selvom du ikke rigtigt nyder det, mens du ryger, vil du forsøge at presse noget nydelse ud af det.

Hvis du ser dit liv grundigt efter, vil du opdage, at uanset om det handler om rygning, sex, penge eller nogen som helst anden fornøjelse, så - selvom du ikke oplever samme nydelse som første gang - vil du alligevel blive ved med at forsøge at presse citronen og få noget ud af det. Du trøster dig selv, 'Nej, nej det her *er* dejligt. Hvad skulle der ellers være at komme efter?' Du forsøger at dække over frustrationen og maskere den som nydelse. Du ønsker at tro på, det er noget så dejligt.

Gør dit bedste for at droppe en eller anden afhængighed. Du får aldrig succes med det. Selvom du så slipper af med den – hvis du kun er holdt op på grund af enten grådighed eller frygt, så er det jo en langt større afhængighed. Hvis du holder op med at ryge på grund af angst eller grådighed, gavner du ikke din bevidsthed, dit indre rum. Du skader kun dig selv endnu mere.

Se, du er måske nok holdt op med at ryge, men nu har du tilføjet frygt eller grådighed til dit indre rum. I det mindste er det kun din fysiske krop, du ødelægger ved at ryge. Frygt og grådighed derimod ødelægger selve dit væsen, liv efter liv! I den næste krop bærer du angsten og grådigheden med dig. Rygevanen følger ikke nødvendigvis med over i dit næste liv, men følelserne af angst og grådighed vil følge dig ind i din næste krop. Så den bedste metode er at slippe selve idéen om, at du er afhængig – og du vil se, at den så vil den forsvinde.

Gå i Frigear – Arbejd Smart, Ikke Hårdt

Samme nu du får at vide, at du i virkeligheden er frigearet, vil den

første frygt, der kommer op i dig, være, 'hvis jeg begynder at leve sådan, uden at forbinde mine tanker, hvem skal så betale mine regninger? Jeg mister måske al min velstand. Jeg glemmer måske, hvor jeg har anbragt alle mine penge. Hvad vil samfundet tænke om mig? Hvordan skal jeg udføre mit arbejde? Og alle mine pligter? Vil jeg ikke bare lægge mig på sofaen uden at gide noget som helst? Hvorfor skulle jeg overhovedet gå på arbejde?'

Jeg spørger, 'Hvorfor skulle du ikke gå på arbejde?' Når du spørger sådan, er det kun udtryk for, at du dybest inde har lidt had, lidt hævnfølelse i forhold til dit arbejde! Derfor vil enhver anledning til ikke at arbejde være dig kærkommen. Ved at spørge på den måde afslører du kun din vrede, din ophobede voldelige modstand mod dine rutiner og vaner, intet andet! Spørgsmålet har intet med frigearing at gøre.

Hvis du sidder med den slags spørgsmål, så bare gå i frigear, gå i seng og sov i ti dage. Det er der ikke noget galt i. Tag dig en ferie i ti dage. Beslut, 'Jeg vil frigeare og sætte mig fri af begge mine identiteter'. Hvor mange dage tror du, du kan blive ved med at sove? Hvor mange dage tror du, du kan lade være med at være aktiv? Kun indtil *tamas*[*] energien i dig er udtømt. Efter det vil du automatisk gå i gang med noget.

Drop forestillingen om at være afhængig; afhængigheden vil så forsvinde

Så også selvom du måske føler, det er ganske uansvarligt og en ren fatalistisk opførsel, så giv alligevel dig selv et par dage i ren frigearet tilstand.

Da vil du opdage, at når du er frigearet, er det ikke ensbetydende med at være doven eller passiv. Mentalt vil du være stille, men fysisk vil du være aktiv og levende.

Den, der er uansvarlig eller selvopgivende, er mentalt meget aktiv, men bliver hurtigt fysisk træt. Når du er frigearet, er du fysisk aktiv og levende, men mentalt helt stille.

[*]Tamas – en af naturens tre gunas eller egenskaber. Inaktivitetens egenskab.

Ser du, 33% af kroppen er *sattva*[*], ren tavshed. 33% af kroppen er *rajas*[*], rastløshed, og 33% af kroppen er *tamas*[*], dyb søvn, dovenskab. Lige nu er den første frygt, der rejser sig i dig, at hvis du går helt i frigear, at så vil du blive *tamasic,* en dovenlars.

Frigear! De 33% som er din dovenskab vil hurtigt udtømme sig. Det vil forsvinde ud af dit system på et par dage. Så vil du automatisk begynde at arbejde ud fra din iboende intelligens. Du behøver ikke angst/frygt som drivkraft for dit hverdagsliv.

Jeg beder dig ikke holde op med at tænke fuldstændigt. Jeg siger bare, når du er frigearet, vil de tanker, der er nødvendige, opstå helt af sig selv. Til en start når du går i frigear, vil du opleve det som om, der ikke er nogen tanker overhovedet. Senere vil du se, at enhver situation, hvor det er nødvendigt at tænke, vil dit sind hænge sammen og fungere hensigtsmæssigt, men ligeså snart der ikke er behov for det, er sindet gået i frigear, frit flydende. Du vil bruge sindet ligesom et værktøj, fremfor at sindet er din mester.

Vi vil da kunne leve inspireret. Men problemet er, at vi bliver aldrig givet den tillid. Modet til at leve et inspireret liv er ikke fulgt med i vores opdragelses bagage! Nogen gange kan du se, at du, uden der egentlig er nogen grund til det, bare udstråler begejstring; at du uden nogen særlig grund flyder over med intelligens. Det er det, jeg mener med inspiration. Det holder måske kun nogle få øjeblikke, men du skal vide, at sådan kunne hele dit liv faktisk være. Hvis vi forbliver i frigear, så vil inspirationen kontinuerligt finde sted. Frigearing sætter hele antænder vores væsen, energien ruller sig ud, inspirationen flyder, kreativiteten opstår.

Er 'Du' Nødvendig for at Styre Dit Liv?

Det er meget vigtigt at forstå det, at vi har en automatisk intelligens, der sagtens kan tage sig af vores dag-til-dag aktiviteter. Ikke bare kan den intelligens tage sig af

[*]Sattva – en af naturens tre attributter. Den passive handlens egenskab.

[*]Rajas – en af de tre gunas eller attributter i naturen. Aggressionens egenskab.

[*]Tamas – en af naturens tre gunas eller egenskaber. Inaktivitetens egenskab.

vores liv, den kan også opretholde, forlænge og ekspandere vores liv.

Men samfundet indoktrinerer dig helt fra barnsben. Du lærer, at du ikke kan fungere uden planlægning, uden angst eller begærlighed. Din selvrespekt tages fra dig. Du fratages din tro på, at dit liv kan leves spontant, frit uden at være bange og uden at ville have mere, den der begærets evige trædemølle: 'der er noget, der mangler'. Derfor forsøger du selv hele tiden at gøre frygten eller begæret til din drivkraft i livet.

Forstå det ret, du kan ikke leve dit liv baseret på angst og begær. Hvis du drives af frygt og begær, vil der hele tiden være en irritation i dig. Fra morgen til aften, fra du står op og til du går i seng, vil du bære på en irritation. Du går bare og venter på en grund til at eksplodere. Bare en lille berøring er nok til, at du er parat til at fare i flint over den anden person. Han behøver faktisk slet ikke gøre noget forkert; bare han stiller sig op foran dig, det er nok til at trigge din alarm! Det skyldes den belastning det er at leve dit liv motiveret gennem frygt og begær.

Hvis du bare slapper af vil Eksistensens iboende intelligens køre dit liv for dig på smukkeste vis. Dine handlinger vil automatisk drives frem af Eksistensens energi.

Teknik – jeg er ikke den, der handler

Ashtavakra* siger, 'Du er blevet bidt af den store sorte egoismens slange 'Jeg er den, der gør tingene'.

Drik troens nektar 'Jeg er ikke den, der handler' og vær lykkelig.

Ashtavakra gav den teknik til kongen og seeren Janaka*. Se, ved blot at tænke 'Jeg er ikke, den der gør ting' eller ved at have tillid til, at 'Jeg er ikke den der handler,' frigøres du ikke straks. Denne teknik kan ikke i sig selv sætte dig fri. Den vil bare trætte dig! Du er ikke i stand til at huske, at du ikke er den, der handler, uophørligt. Samme øjeblik det går op for dig, at du ikke kan huske, 'Jeg handler ikke', hele tiden bliver du totalt frustreret, og du vil simpelthen droppe sindet. Så snart du slipper sindet vil sandheden, at du ikke er

*Ashtavakra – en oplyst vedisk mester, som fødtes med otte forkrøblede ben. Han forfattede Ashtavakra Gita.

*Janaka – indisk konge af Videha med Mithila som hovedstad.

den, der handler, være en realitet! Det er den teknik, der foreslås her.

At Gå i Frigear - Selvudrensende og Evolutionær Teknik

Dette er en meget enkel opskrift på frigearing. Alt, du behøver huske, er, ligeså snart du begynder at se en mening med nogle gamle tanker eller forbinder dig med gamle tanker og tillader dem at genere dig – gå i frigear!

Hverken skab, oprethold eller ødelæg tanker. Hvis du undlader at gøre nogen af de tre dele, er du det Højeste Selv, *Parabrahman***!*

Frigearing er en metode til selvrenselse. For at kunne siges at være selvrensende og frigørende skal en teknik af sig selv gradvist blive mere subtil, mere forfinet, efterhånden som du bliver mere sensitiv og fintopfattende. Sådan en teknik er frigearing.

Den teknik, der ikke af sig selv forfines, forbliver på et materielt plan. Hvis den ikke er i stand til at slå sig ihjel, hvis den ikke kan begå selvmord, vil den slå dig ihjel! Skønheden med frigearingens teknik er, at den bliver finere og finere af sig selv samtidig med, du forfines. Endelig vil den opløses.

Meditationsteknikker

Frigearing – Når som helst, hvor som helst

Når du sidder, kommer der naturligvis nogle tanker. Øjeblikket du opdager tanken, så giv den ikke mening. Du giver den kun mening ved at forbinde den til din fortid. Uden at give den mening – bare frigear – og se hvad der sker. Øjeblikket du er bevidst om, at der er en tavshed, bliver det til endnu en tanke. Så frigear også fra den tanke. Så, igen vil der være et gab på nogle få sekunder. Så vil der komme endnu en tanke, 'Jeg er i stilhed', eller, 'Jeg går i frigear'. Frigear også fra den tanke. Gabet eller stilheden vil blive længere og længere. Det er hele meningen med det.

Det er sindets natur at vandre derudaf efter et par minutter. Samme øjeblik du husker eller bliver opmærksom på, at sindet er på vej ud ad en tangent, frigear! Der er ingen grund til at føle skyld

*Parabrahman – det Højeste Væsen.

eller ophidse sig over, at sindet var 'kørt afsted'. Bare når du ser det, frigear, det er det hele.

Til at begynde med kan det godt virke vanskeligt, som om du virkelig var oppe at slås. Du bliver måske nødt til direkte at sige ordet frigearing som et *mantra**. Men efter kort tid vil du se, processen bliver finere, blødere i det.

Med frigearing…

Hvert enkelt nu vil være nyt

Hvert nu ekstatisk

Hvert nu ren glæde

Hvert nu begejstring

Frigearing er kilden til evig begejstring, *nithyananda spurana**.

*Mantra – direkte oversat: det som viser vejen. Hellige kraftfulde stavelser, som har en kraftig og positiv vibrations effekt.

*Nithyananda Spurana – lyksalighedens evige strøm.

Den Karmiske Cyklus Kan Brydes

Hvis vi for alvor er i stand til at styre vort eget sind med forståelsen, at det er sindet, der forbinder tankerne og skaber sammenkædninger af enten lidelse eller nydelse – og at hvis vi træder et skridt tilbage fra den proces og de-identificerer fra tankerne, går i frigear, kan vi leve vores liv i tilstanden af det, Buddha kalder 'mindfulness'; dvs., vi kan leve med fuld bevidsthed i nuet. Det er vores tankeproces, der konstant kører med os fra fortid til fremtid og tilbage igen, og som ikke giver os et minuts pause eller mulighed for at være i nuet.

Forstå det klart, når vi er i nuet, kan vi undgå alle de problemer, der følger af at handle ud fra frygt eller begær som motiverende faktor. Du spørger måske hvordan. Hvordan skulle jeg være motiveret for at gøre noget som helst, hvis ikke jeg har lyst til det eller ønsker det? Der er ikke noget behov for motivation. Tror du virkelig, det er motivation, der får dig til at trække vejret eller fordøje maden? Det er intelligensen af den energi, der er inde i og udenfor os, som gør det muligt for os at leve og gro. Det er ikke vores egen indsats, der gør, at vi lever - på trods af os selv lever vi.

Når vi handler uden tilknytning har vore handlinger ingen konsekvens i form af karma.

Hvad er Karma?

Der er et meget smukt vers fra *Isa Vasya Upanishad*[*]*:*

Om Poornamadah poornamidam

Poornaat poornamudachyate

Poornasya poornamaadaaya

Poornamevaavashishyate

Om det handler om at spise, drikke, hoppe rundt, læse, sove eller meditere længes vi inderst inde kun efter at opleve pågældende aktivitet helt og fuldt og være totalt involveret i det. Er vi fuldt bevidste, om hver enkelt handling vi udfører? Er vi bevidste hvert øjeblik af vort liv?

[*]Isa Vasya Upanishad – en af de største og ældste vediske skrifter.

En lille historie:

En mand var i taxa på vej til lufthavnen. Taxachaufføren kørte rigtig stærkt, også når han drejede om hjørner og i skarpe sving. Passageren blev mere og mere rædselsslagen over kørslen.

Omsider lagde taxachaufføren mærke til sin passagers angst og rådede, 'Hvorfor gør du ikke bare, som jeg i alle svingene? Luk øjnene!'

Den samlede sum af fortidige beslutninger, udgør din nutid

Når ikke du er helt tilstede i den handling, som du i øjeblikkeligt udfører, vil dit indre registrere en manglende tilfredsstillelse, en utilfredshed i forhold til den aktivitet. Den ufuldstændige oplevelse vil ligge i dig og trække i dig for igen at udføre samme handling med intensitet, så den kan blive tilfredsstillet. Det er det, vi kalder *karma.*

Karma er den samlede sum af ufuldstændige oplevelser, som igen og igen trækker i os og driver os til at tilfredsstille sig.

Enhver handling, som udføres med intensitet og dybde, vil altid forlade vores system bagefter – der er ingen grund til, at den skulle forblive i os. Den er tilfredsstillet, slut. En hvilken som helst oplevelse, som vi ikke gik helt og fuldt ind i, mens den stod på, som vi ikke gav vor udelte energi, opmærksomhed og bevidsthed, bliver i os som en – uopfyldt, utilfredsstillet – karma.

Selvom vi slæber rundt på en vis bagage af karma, er vores basisnatur selvopfyldelse, selvtilfredshed. Så disse karmaer eller utilfredsstillede oplevelser kan ikke blive i os i ret lang tid ad gangen. De vil hurtigt forsøge deres bedste for at tilfredsstille sig selv. Igen og igen vil karmaerne tvinge os til at 'gå tilbage' og udføre den samme handling eller aktivitet for at karmaen kan opfyldes, tilfredsstilles. Så enhver lyst, ethvert begær eller ønske i vores system, som ikke opnåede vores fulde tilstedeværelse og dermed ikke blev fuldt ud tilfredsstillet, mens den stod på, vil blive i os som det, der kaldes karma, og tvinge os til at forsøge igen, genskabe oplevelsen med henblik på at være der fuldt ud.

Vi tænker, taler og gør ting uden klarhed, uden tilfredsstillelse og i dyb uvidenhed. Alle disse tanker, ord og handlinger bidrager til vores samlede karmiske bagage, fordi ingen af dem blev fuldt levet, oplevet eller tilfredsstillet, da de fandt sted. Når de ikke har givet os den fulde tilfredsstillelse, vil de skubbe os til at forsøge igen – og igen – ad infinitum, indtil tilfredsstillelsen indfinder sig.

Vore egne tanker, ord og gerninger bliver vor karma og tvinger os til på en eller anden måde at opnå den tilfredsstillelse, vi snød os selv for – ved vores mangel på intensitet og tilstedeværelse – da tankerne, ordene og gerningerne først blev udført.

Nutiden Udgør

Totaliteten af Samtlige

Fortidens Beslutninger

Indse klart, at grunden til du nu sidder og læser denne bog er pga. alle dine fortidige beslutninger. Du besluttede, at se nærmere på bogen henne i boghandelen, eller hvor du nu så den første gang. Dernæst besluttede du at købe den. Du besluttede at sætte dig og læse denne bog lige nu. Summen af alle disse beslutninger har som resultat, at du sidder her nu.

Summen af alle disse beslutninger i fortiden er dit nu. Deraf følger logisk, at alle de beslutninger, du træffer nu, vil komme til at udgøre din fremtid.

Det er hele karmateoriens essens: fortidens helhed udgør din nutid, og nutidens helhed er fremtiden.

Fortidens sum udgør nutiden. Nutidens helhed vil blive din fremtid. Problemet er, at vi træffer de fleste af vore beslutninger ubevidst. Vi tager tusindvis af beslutninger i dyb ubevidsthed. Det er grunden til, at vi ofte ikke forstår, hvorfor tingene sker for os, som de gør: vi ser virkningen, men årsagen mener vi da virkelig ikke selv at have været ophav til.

Overstrøm din tankevirksomhed med bevidsthed og intelligens. Læg mere opmærksomhed og bevidsthed ind i dine beslutnings-processer.

På et hvilket som helst tidspunkt er fortiden forudbestemt, ja, men kun betinget – forstået på den måde, at fremtiden er forudsigelig i forhold til helheden af fortiden,

alt, der indtil nu er sket, udgør den helhed, som vil skabe fremtiden. Men én ting kan ændre hele det billede – og det er din bevidsthed, din vilje.

Oversvøm din beslutningsproces med bevidsthed, intelligens og opmærksomhed

En lille historie:

Engang mødte to brødre en vismand, som var berømt for at kunne se ind i fremtiden. Brødrene viste behørig respekt for den viise og bad ham derefter om at fortælle dem om deres fremtid. Eneboeren advarede, 'Det er muligvis ikke godt for jer at kende jeres fremtid. Desuden selvom jeg siger, hvordan den ser ud nu, er det ikke til hinder for, at den måske alligevel vil ændre sig senere.'

Brødrene insisterede på at kende til deres fremtid. Vismanden betragtede den ældste bror og forudsagde, 'Du vil blive konge indenfor et år.' Henvendt til den yngre af brødrene sagde han, 'Du er forudbestemt til at blive slået ihjel af en morder om et års tid.' Brødrene vandrede nu hjemad. Den ældre bror var fornøjet og glad, mens den yngre var sunket ned i depression.

Nu gik den ældre bror i gang med at dagdrømme om, hvor fantastisk det ville blive at være konge. Den yngre bror, som mente, at han snart at skulle dø, tilbragte al sin tid i åndelige aktiviteter. Han brugte sin tid på at tjene alle og kom snart ud af sin depression.

11 måneder gik. En dag inviterede den ældre bror den yngre over til sit hus. Han ønskede at finde et godt stykke jord, hvorpå han kunne bygge sit palads, nu han snart skule være konge. De gik sammen på et åbent landområde, da den yngre bror snublede over en halvt nedgravet potte. Brødrene gravede potten ud og tog den op. Det var en kæmpe potte fyldt op med guldstykker.

Den ældre bror var begejstret og råbte, 'Denne skat er min ene og alene! Den er her, for at jeg kan bygge mit palads og hele kongerige!' I det samme sprang en bandit ud fra en busk, slog den ældre bror i hovedet og forsøgte at tage potten fra ham. Den yngre bror røg på banditten

for at beskytte sin bror. Men røveren angreb ham med en kniv – tabte potten i skyndingen og løb så sin vej.

Den ældre bror var meget taknemmelig over for den yngre for at have reddet hans liv og tilbød ham nu halvdelen af guldstykkerne. Den yngre afslog høfligt, idet han sagde, at han jo alligevel ikke havde langt igen. Den ældre bror nød nu sin skat til fulde, åd og drak og skabte sig tosset.

Et år gik på den måde. Der var ingen tegn på, at en kroning skulle være forestående. Og desuden var den yngre bror stadig i live og ved godt helbred. De besluttede derfor at besøge vismanden igen. De mødte ham og spurgte, 'Hvad var det lige der skete med dine forudsigelser?' Den viise var også overrasket og satte sig til at meditere. Derefter forklarede han, 'Jeg sagde jo til jer, at jeres skæbne ville kunne ændre sig.'

Han kiggede på den ældre bror og sagde, 'Din skæbne ændredes på grund af dine uansvarlige handlinger henover de seneste måneder. Kronen, du skulle have haft, reduceredes til potten med guld.'

Han kiggede nu på den yngre bror og sagde, 'Dit åndelige liv, tillid og overgivelse til det guddommelige ændrede også din skæbne. Døden for morderens hænder nedsattes til blot at blive såret af ham.'

Forstå det ret, skæbnen er ikke skrevet i sten. Den afhænger overordentlig meget af, hvordan du vælger at besvare de situationer, livet præsenterer dig for. Din opmærksomhed vil kunne give dig den nødvendige intelligens og det nødvendige mod til at ændre begivenhedernes gang i dit liv.

Din skæbne er helt afhængig af, hvordan du vælger at reagere på de situationer livet præsenterer dig for

Karma og TPS

Er du ikke fuldt på det rene med din fortid, vil du blot repetere de samme handlinger i fremtiden. Hvis dine Tanker Per Sekund (TPS) kan bringes ned, så du kan se din fortid, som den virkelig var, og du er fri for at gentage den samme fortid i fremtiden. Du vil så

være en *karma mukta** - fri af karma. Indtil videre er du en *karma bandha** – bundet til karma, fordi du ikke har levet din fortid fuldt ud.

For eksempel virker din barndom altid rosenrød. Den gyldne fortid. Du husker måske din gymnasietid som pragtfuld, men da du faktisk var der, følte du det ikke sådan. Hvorfor? Fordi din lidelse er meget større i dag, end den var dengang, så sammenligningen gør, at den tid pludselig ser helt dejlig ud! Nu lægger du en masse glæde ind i erindringen om fortiden, og hvis du blev tilbudt at gentage den, ville du straks sige ja tak. Da du levede i din tid, oplevede du da tiden fuldt ud? Nej!

Hvis du kan lade dig selv være i nuet, i en nul TPS tilstand, i blot 11 *kshanas** vil du bryde gennem tids-kæden. Kan du blive i nul TPS i minimum 21 kshanas vil du både gennemtrænge tidsmuren og have mulighed for at ændre din fremtid. Det er op til dig.

Alle meditationsteknikker er veje til nedbringelse af din TPS for at gøre det muligt for dig at sprænge tidskæden.

Kshana

Det er vigtigt at forstå begrebet *kshana.* Ordet har ingen ækvivalent på engelsk (eller på dansk). Så lad mig forklare jer, hvad kshana står for. Kshana er en tidsmålingsenhed. Det er ikke et sekund eller et minut, som mange folk fejlagtigt tror.

Mellemrummet mellem to tanker udgør én kshana. Vi har vænnet os til at tænke på tid som noget absolut. Men en kshana er absolut relativ! Tankerne i en person og intervallet, med hvilket de opstår i personen, er afhængigt af den person. Kshana varierer fra det ene menneske til det andet.

En person, der er rastløs, og har vildt mange tanker i løbet af et sekund, hans kshana vil være meget kort, fordi mellemrummet mellem to tanker i ham er kort.

Hvis en person er afslappet og rolig, som en meditationsudøver

*Karma mukta – at være fri af sine handlinger, fordi de udføres uden tilknytning.

*Karma bandha – at være bundet af sine handlinger, udført som de er med alverdens bagtanker.

*Kshana – intervallet mellem to tanker.

er det, vil han have færre tanker per sekund. Hans kshana er længere, fordi pausen eller mellemrummet mellem to givne tanker i ham er længere.

Karma – Summen af Bevidste Valg

Dit liv er ikke andet end summen af de bevidste valg, du konstant træffer. Om du ønsker det eller ej, direkte eller indirekte, vælger du alt. Det er ikke en andens valg. Det ER dig, der vælger.

En lille historie:

> *En ansat gik til sin chef, 'Hr. min kone sagde, jeg skulle bede om lønforhøjelse.'*
>
> *Chefen svarede, 'Åh okay, jeg vil spørge min kone i aften, hvorvidt jeg bør forhøje din løn!'*

Forstå, det er hele tiden dit valg, din beslutning. Du bilder dig måske ind, at andre vælger for dig. Men det er altså dig, der træffer beslutningerne.

Et lille eksempel kan få dig til at indse den basale sandhed. Hvis nogen kritiserer dig, vælger du at blive fornærmet. Hvis nogen roser dig vælger du at blive smigret. Ud af vanens magt er det måske et ubevidst valg for dig. Det er ikke en anden, der vælger, det er dig, der vælger. Fordi det er blevet en indgroet vane hos dig at tro, andre beslutter for dig, har du glemt det i virkeligheden er dig, der vælger.

Hver eneste gang du møder kritik, vælger du at blive oprørt over det. Hver eneste gang nogen roser dig, vælger du at blive smigret over det. Det er udelukkende dit valg. Du kan beslutte det ene eller det andet. Når en eller anden kritiserer dig, kan du beslutte at bare tage det afslappet, ikke blive fornærmet, men tage det roligt. Det er simpelthen et valg, hvorvidt du vil blive fornærmet eller ej.

Strømmen af de beslutninger du træffer hvert minut lægger dit livs kurs. Hvis du frasiger dig valget og i stedet tillader begivenhederne at vælge for dig, er du i en paralyseret tilstand. Indtil dato er vores liv den rene lammelse. Det er først i det øjeblik hvor du beslutter at leve dit liv, uden at nogen ydre hændelser, situationer eller beslutninger skal presses ned over dit hoved, du rigtigt begynder at leve.

Så længe du ikke har fattet at livet er dit valg, er dit liv lammet.

Vasana, Samskara og Karma

Der er tre indbyrdes forbundne begreber, på sanskrit kaldet *vasana, samskara** og *karma.*

Vasana er ønske-frøet. F.eks. på din tur ned ad gaden kommer du forbi en juvelerforretning og lægger mærke til en blændende diamanthalskæde i udstillingen. Et begær rejser sig i dig for at eje den. Det er *vasana.*

Samskara

Samskara er den plante, der gror op, når vasana frøet spirer. For hver gang du ser den halskæde, bliver ønsket om og lysten til at eje den gradvis stærkere. Når du forstærker lysten til at blive ejer af halskæden, svarer det til at give vand og gødning til vasana frøet.

Den korruption, der foregår i dit indre rum, er det, jeg kalder samskara, eller indgraverede erindringer. Det er de erindringer, der kommer og sætter sig fast i dit indre rum og giver dig impulsen til at genopleve samme situation igen og igen. De tvinger dig til igen og igen at foretage de samme handlinger, trækker i dig for at du skal tænke de samme tanker i én båndsløjfe, også selvom du slet ikke har lyst til det. De erindringer er det, jeg kalder samskaras.

En hvilken som helst samskara, der opererer i dit bevidste eller i dit ubevidste lag, udgør en hindring for, at du kan leve et tilfredsstillende liv. Der er ikke noget, der hedder gode samskaras og dårlige samskaras. Ingen samskara er af det gode. Et indre rum fyldt op med samskaras er helvede. Et indre rum uden samskaras er himlen. Definér ikke samskaras som henholdsvis gode eller dårlige.

En samskara er ved sin egennatur negativ. Samskaraens natur er depressiv. Alle handlinger udført med samskara som grundlag fører kun til kedsommelig tomhed. Alt, der sker ud af en dyb forståelse, ud af dit eget indre rum, vil kun tilføje noget værdifuldt. Alt, der sker drevet af samskaras, gør dig mere og mere ufri.

*Samskara – 'engrams' eller dybt indgraverede erindringsspor.

Fra en tidlig alder ophober vi forskellige typer samskaras. Vi akkumulerer dem og reproducerer dem sågar også. Og samskaraerne reproducerer desuden sig selv helt uden vores indblanding.

Samskaras har forskellige måder at tage næring på. Visse samskaras næres udelukkende ved din handling, ved at blive gentaget. Der er de samskaras, der næres ved information, når du hører om dem via information fra yderverdenen. Og der er andre samskaras igen, der hverken behøver handling eller information for at vokse, bare erindringen om dem er nok til at styrke dem!

Vi opsamler disse forskellige klasser af samskaras og opbevarer dem i vort indre og udvider dem.

Karma

Til sidst, når du ikke kan vente længere, udfører du den nødvendige handling, og det bliver til karma. Drevet af begærets lyst går du ned til guldsmeden og køber halskæden. Det er handlingen - det er karmaen.

Alt, der kun er halvgjort, efterlader en samskara – et indgraveret erindringsspor – i dit væsen. Alt, som ikke er levet fuldt ud, efterlader et aftryk eller samskara i dit indre, som tid efter anden trækker i dig og motiverer dig til igen at gå ned ad samme boldgade, foretage samme handling for at fuldføre den helt.

Årsagen til afhængighed har også med samskaras at gøre. Ifølge min egen erfaring efter personligt at have arbejdet med millioner af mennesker kan jeg sige, at i hvert fald et par tusind tilfælde er blevet healet vha. meditation. Den basale sandhed omkring afhængighed er, at du har levet dit liv svagt, ikke fuldt ud og ikke med hele din styrke. Utilfredsstillede begær efterlader et spor, en samskara i dig, som bliver ved og ved med at trække dig tilbage til samme handling, samme oplevelse for at leve den fuldt ud og dermed slippe den.

Enhver følelse levet intenst befrier sig selv – det være sig vrede, frygt, lysten til at spise eller afhængighed af en anden person eller en ting. Du er først fuldt ud fri af en ting, tilstand eller person det øjeblik, du har levet og oplevet det 100%. Hvis en person igen og

igen havner i samme problem, er det udtryk for, at vedkommende ikke har levet problemet til fulde.

Som oftest er vi kun halvt tilstede i vores eget liv. Du er eet sted, dit sind et andet. Patanjali* siger så smukt, 'Des større kvantitet, des ringere kvalitet.' I takt med at kvaliteten af nydelsen af et givet objekt stiger, falder kvantiteten proportionalt helt af sig selv. Deraf ses, at det er kvaliteten, der skal øges.

Livet er ikke et lille lys. Det er en stærkt skinnende fakkel. Lad den brænde så klart som muligt i dit liv.

Tre Typer Karma

Der er tre typer karma – *agamya, prarabdha** og *sanchita.*

Sanchita karma er som en bank. En reservefond. Forstår du, det er muligvis ikke første gang, du har valgt at blive født i en krop og er kommet til planeten jorden. Du er muligvis blevet født i millioner af kroppe før denne! I de millioner af kroppe, hvilke tanker du end gjorde dig, det, du talte om, dine handlinger, alle disse utilfredsstillede oplevelser er blevet til dine 'engrams'. Summen af dem er som en stor bank, og den kaldes *sanchita karma.* Når jeg siger bank, er det altså ikke opsparing, vi taler om, det er gæld! Du kommer til at betale samtlige lån af!

Den næste type karma er *prarabdha** *karma. Prarabdha* betyder dette: fra sanchita reservefonden eller banken af karma udvælger du en håndfuld karmaer, ud af hvilke du skaber din nuværende krop.

Enhver følelse befrier dig fra sig selv, når du lever den intenst – om det er vrede, frygt, spisetrang eller afhængighed af en ting eller person

Du beslutter dig for at nyde og dermed befri alle de karmaer, som du bragte med dig i denne krop. Så prarabdha er kun en lille del af den samlede akkumulerede sanchita karma gældskonto, du

*Patanjali – vismand i det gamle Indien og forfatter til Yoga Sutraerne, som regnes som grundlaget for hele yogasystemet.

*Prarabdha – den mentalitet og de ønsker vi har med os ved fødslen.

har bragt med dig ind i dette liv. Din plan er at fuldt ud nyde og dermed udtømme, befri, disse karmaer gennem din nuværende krop.

Den tredje type karma er den værste. Det er *agamya karma,* den karma du starter på at samle sammen efter at være kommet til planeten jorden, som resultat af friske tanker, ord og handlinger.

Enhver, der lander på planeten jorden, må udtømme sin prarabdha karma, inden han dør. For eksempel, lad os sige du har 1000 karmaer i din sanchita bank. Ud af de 1000 karmaer tager du måske kun ti af dem med dig som din prarabdha karma, når du lader dig føde – idet du siger, 'Lad mig afslutte disse ti karmaer denne gang.' Imidlertid, efter at være kommet ned, sker der det, i stedet for at du udtømmer dine egne prarabdha karmas, giver du dig til at betragte alle andre og opsamle karma baseret på deres ønsker og lyster. Det er begær, du har lånt fra omgivelserne. På grund af de lånte ønsker og lyster skaber du nu visse tanker, ord og handlinger.

For eksempel, hvis du ser nogen, der er smukkere end dig selv mangedobler dine tanker sig grundet sammenligning og jalousi. Du skaber karma ud af tankerne. Nogle gange taler du nedsættende om andre uden reelt at kende alle fakta. Når du gør det, akkumulerer du karma baseret på ord.

Vejen Ud af den Daglige Irritation – at Udleve Din *Prarabdha Karma*

Lad mig forklare de tre typer karma fra en anden vinkel.

Ser du, hvis du tager alle de muligheder, du er bevidst om, og som står til din rådighed i kosmos, det er det vi kalder agamya. Der er alverdens muligheder. Du kan blive til en fisk. Du kan blive til en slange, du kan blive til en mand, eller du kan blive en gud. Alle disse er muligheder. Det kalder vi agamya.

Der er også andre døre, der står åbne for dig. Disse er ikke nødvendigvis tilgængelige i din bevidsthed som for eksempel det at være fisk, abe, hund, æsel og mand, men der er mange andre muligheder, som er ukendte for dig. Det er dem, vi kalder sanchita – hele balladen af kendte som ukendte muligheder.

Helheden er sanchita, alt imens de muligheder, der ligger foran dig, er agamya. Du beslutter dig så for at lege indenfor visse grænser af alle disse muligheder, når du tager en krop. Det er det, vi kalder prarabdha. Se, da du kom herned, besluttede du dig for at lege inden for visse grænser. Den grænse er det, vi kalder prarabdha.

Efter at være ankommet hertil, bliver du opmærksom på en hel mængde muligheder, som du prøver at akkumulere, at opnå. De muligheder kalder vi for agamya.

Den prarabdha, du kom med, har intelligens i sig til at køre dit liv.

En stor forhindring er, at du ser alt for mange agamya, for mange muligheder for dig. Det svækker din tillid til din prarabdha eller dine egne forudbestemte muligheder. Du begynder at tvivle på, om din prarabdha nu også er magtfuld nok til at køre dit liv, fordi alle disse andre muligheder, disse agamya springer dig i øjnene.

Lad mig sige dig en ting. Tillid til prarabdha har en kraftig virkning. Opfyldelsen af din prarabdha vil fjerne et meget negativt aspekt af dit liv – den konstante irritation. Den konstante irritation, du bærer rundt på fra morgen til aften, er agamyaens gave.

Fra tidligt til sent, fra og med du slår gluggerne op om morgenen, og til du falder i søvn om aftenen, føler du dig konstant irriteret. Vi mangler bare, at en eller anden begår en fejl, og straks er vi over dem! Vi venter bare. Enhver, der kommer i nærheden af os, får vores 'velsignelse'! Den konstante irritation skyldes, at vi undertiden er blevet centrerede på agamya.

Hvis vores energi, vor indre rum, er centreret på prarabdha, ville vi ikke slæbe rundt på denne evige irritation, som vi gør det i øjeblikket. Det betyder ikke, at vi ikke arbejder med eller forholder os til mulighederne. Vi holder ikke op med at arbejde videre, nej! Vi vil fortsat arbejde, men vores base vil stadigvæk være vores centreret i og med prarabdha.

Bevægelse af kroppen med frygt eller begær som drivkraft er, hvad jeg kalder at leve dit liv ud fra agamya

Ser du, humøret, hvor vi konstant afviser alt og alle og hele tiden er møgirriterede, opstår på grund af vores agamya, på grund af alle de

muligheder, vi ser omkring os. Vi løber langt og længe efter alle de valg, de muligheder, de agamyas. Men vi glemmer dermed, at vores prarabdha er superintelligent, magtfuld.

I hele verden er der kun to slags mennesker, de, hvis indre rum er centreret i agamya, og de, hvis indre rum er centret i prarabdha, det er det hele. Mennesker, hvis indre rum er centreret om deres prarabdha, lever fredfyldte, vågne liv.

Det sind, der er centreret i og med agamya, vil tage sin inspiration fra frygt eller grådighed. Du kan se det, når du vågner op. Du kommer kun ud af din drømmetilstand, hvis du enten har et begær, eller hvis du er bange for et eller andet. For eksempel, du motiveres måske til at stå op om morgenen, fordi du ønsker at sende dit barn i skole, så hun får en god uddannelse og går en strålende fremtid i møde. Eller du står op på grund af angst for ikke at risikere at komme for sent på arbejde og måske miste dit job.

Bevægelse af kroppen med angst eller begær som drivkraft er det jeg kalder at leve dit liv baseret på agamya.

Bryd Karma–Cyklussen

Alle dine handlinger motiveres uvægerligt af enten angst eller begær, hvorfor de ender med at være overfladiske og at føje yderligere til din 'bunke' af karma.

På den måde vokser din karma-konto hele tiden. Når tidspunktet kommer, og du tager herfra igen, hvordan er situationen så? Din karmakonto er blevet forøget med vægten af dine agamya karmaer!

Lad os sige, du kom herned med ti karmas, men du opsamlede 200 nye!

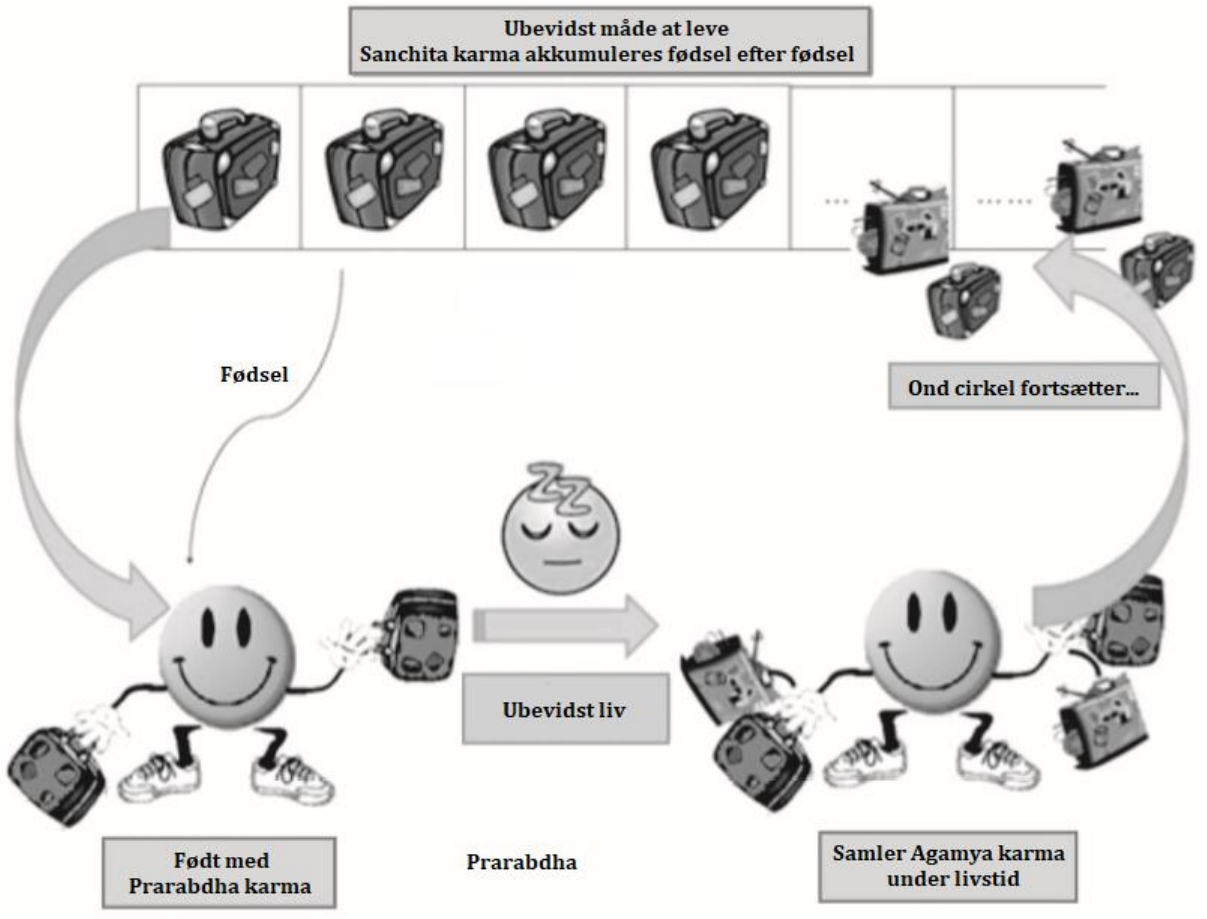
Hvad sker der så næste gang du lader dig føde? Din sanchita er nu 1000 + de 200 nye agamyaer, du har fået samlet dig sammen. Du har nu 200 karmaer mere end i din sidste inkarnation. Igen vælger du så ti ud af samlingen og kommer ned i en ny krop. Men du får ikke udtømt de ti – tværtimod ender du igen med at samle nye, mens du er her. Det bliver en ond cirkel. Det er det vi kalder *janma marana chakra,* livs–døds kreds-løbet, igen og igen at lade sig føde og dø, føde og dø.

I stedet, mens du lever, hvis nu nogen kom og fortalte dig, at du

ikke kun er din krop eller dit sind, og at det er karma, der øver sin indflydelse over dig, se så vil den karmas magt gradvis formindskes. Du vil så begynde at få tømt ud, få udlevet den prarabdha, du kom ned med.

Lad os sige, du kom ned med ti prarabdha karmaer, da du tog din nuværende krop. Lad os yderligere antage, at ud af de ti prarabdha karmaer er der tre samskaras, som har magt til at gøre dig deprimeret. Hvis du bliver ved med at adlyde de tre og være deprimeret, vil de ikke nøjes med at forblive tre, men de vil mangfoldiggøre sig og sikkert blive til ti. Disse ekstra syv er agamya karmaer. Det vil altså sige, hvis du i stedet for at udtømme din prarabdha vælger at leve med dem, fører det per automatik til nye agamyas.

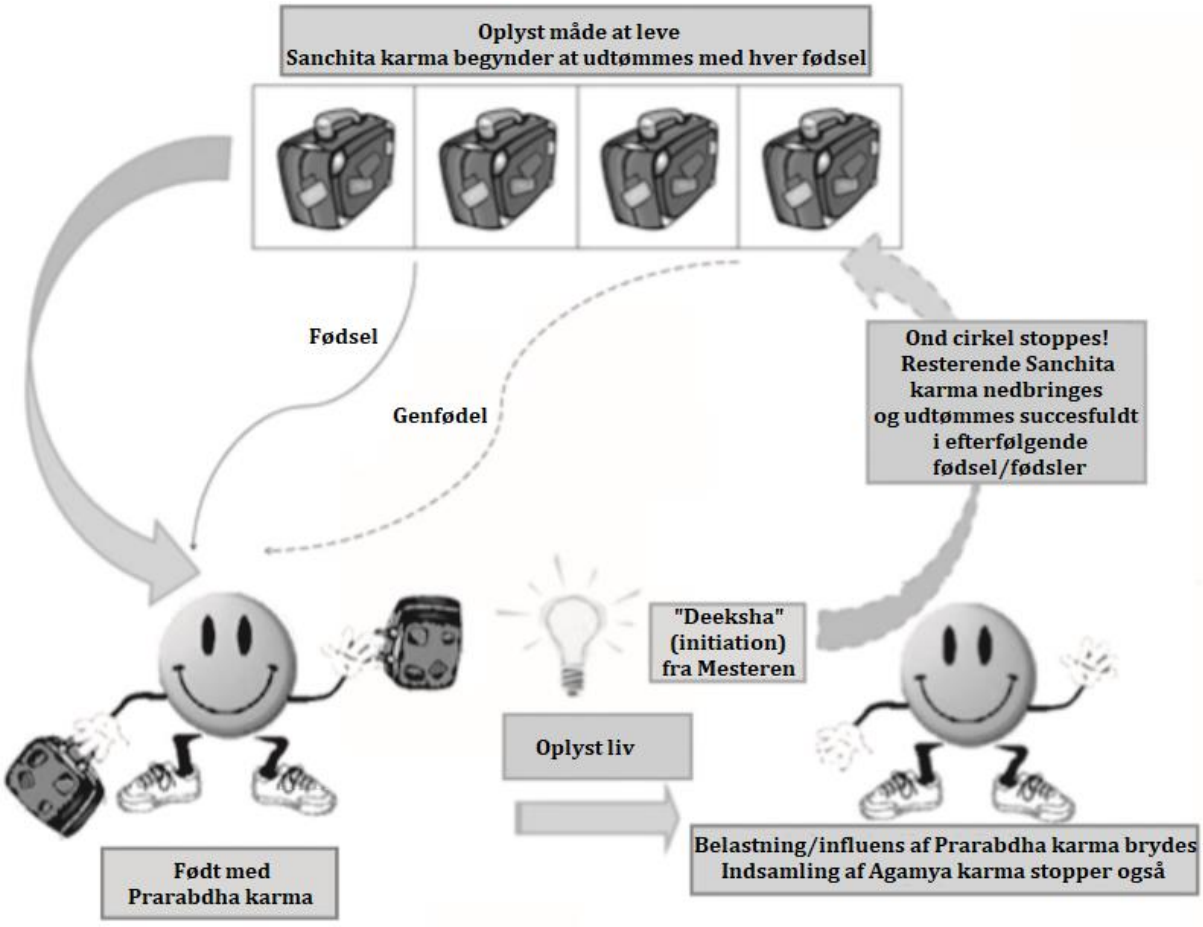
Hvis – på den anden side – du har opsnappet en teknik til at komme ud af depressionen, så snart de tre engrammer forsøger at gøre dig depressiv, ja så vil de stille og roligt miste deres magt over dig.

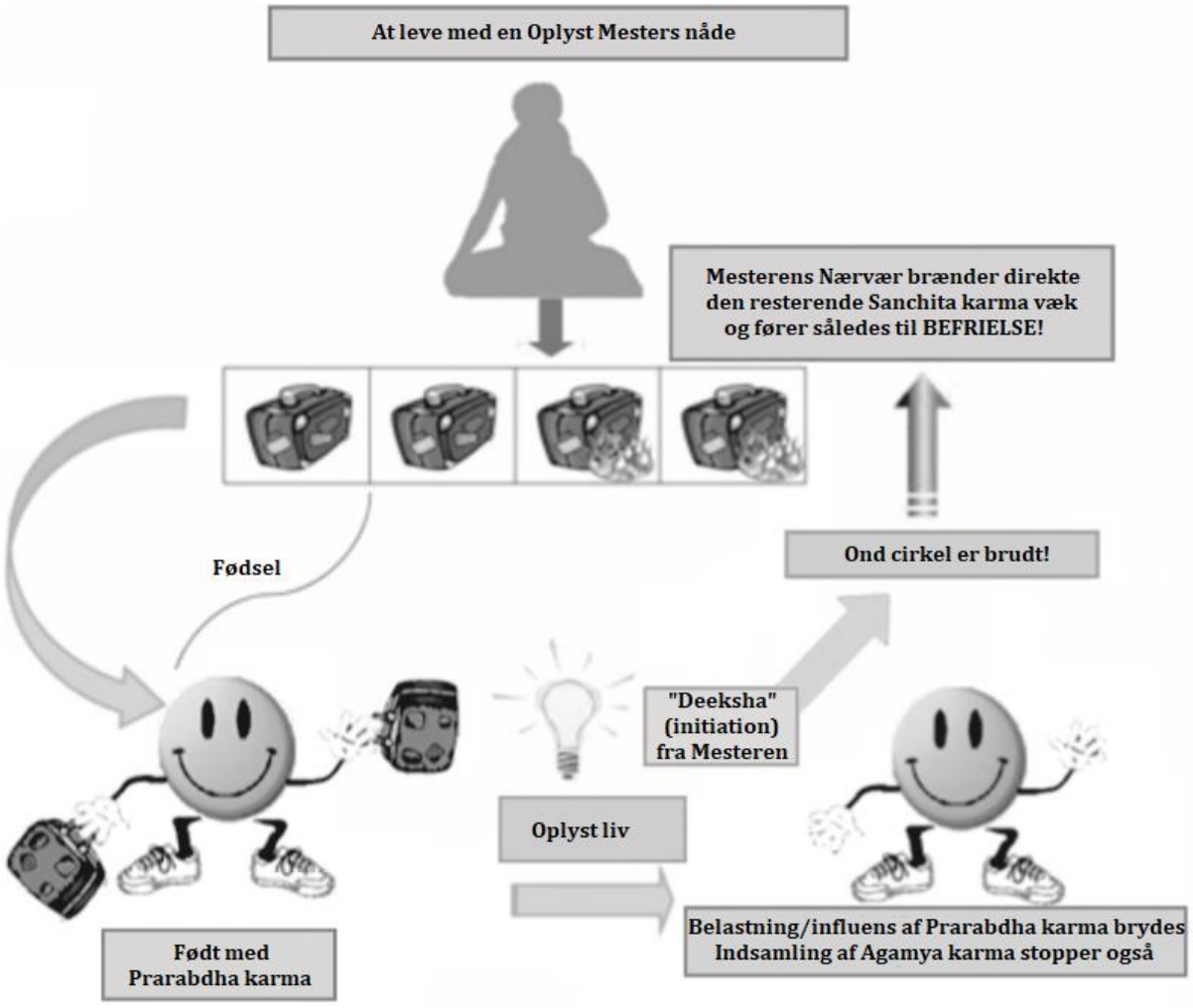


Så henad vejen – ud af de ti karmaer, du valgte at tage med herned – vil nu de tre være udtømt og forlade dig. Når du formindsker prarabdhaens indflydelse over dig ikke bare brændes den op, men også risikoen for at opsamle nye agamyas formindskes.

Du stopper med at indsamle agamya, når prarabdhaen ikke længere har magten over dig. Når de ti prarabdha engrammers indflydelse over dig er stoppet kommer der heller ikke nye agamyas til, eftersom det er de ti engrammers ansvar at samlingen af nye engrammer og ny karma finder sted.

Lad os nu se på sanchita karmaen. Ser du, du kan ikke direkte gå ind og gøre noget ved din sanchita karma bank. Kun *Guru Kripa,* mesterens velsignelse, er i stand til at brænde vores sanchita op. Det er kun mesterens nåde, der kan gøre noget ved at få brændt din sanchita af.





Intentionen Betyder Alt

En smuk historie fra det hellige vediske skrift *Bhagavatam**:*

Krishna nåede bredden af floden Yamuna sammen med gopierne*, hans hengivne kvæghyrdinder. De ønskede at krydse floden, men der var ingen muligheder.*

Krishna sagde, 'Hvis jeg er ægte brahmachari, lad da Yamuna skilles og lad os krydse over.'*

Yamuna deltes.

*Bhagavatam – den betydeligste episke fortælling i vedisk tradition, beskriver Vishnus inkarnationer, specifikt fødslen som Krishna. Skrevet af Vyasa, som også står som forfatter af Mahabharata.

*Yamuna – hellig indisk flod med stærk tilknytning til mesteren Krishna.

*Gopier – kvæghyrdinder, som var den oplyste mester Krishnas hengivne følgere.

*Brahmachari – en vedisk student, som oftest i betydningen ung ugift munk.

Udadtil kunne det måske synes at, Krishna var sammen med pigerne sådan som andre almindelige mænd kan være det. Men Krishna var hinsides krop-sind systemet. Hans handlinger udførtes ikke med den intention, som ligger bag den almindelige mands handlinger. Det er intentionen bag en given handling, der er det essentielle og ikke handlingen i sig selv.

Intention udgør bagagen, karmaen, og ikke handlingen. Hvis handling skaber intention, bliver det bagage. Den rene handlen for handlingens skyld – uden noget endemål skaber ikke karma.

Handling uden intention er levende oplysning

Mesterens Nærvær Påvirker Intentionen

Se, hvad end du gør i mesterens nærvær, gør du for ham. Du ved godt dine handlinger ikke vil bringe dig berømmelse. Så handlingen er uden intention. Der er ingen bagtanker med den. Kun mesterens intention er der. Handlingen er din. Intentionen er hos den, der ingen intentioner har! Ser du, summen af sanchita karma kan være din eller min. Min er guddommelig leg. Din er lidelse. Da den startede op – i sin tid – var din sanchita karma også den rene guddommelige leg. Men efter at have opsamlet flere og flere agamya karmaer, blev din sanchita beskidt, uren.

Fordi jeg ikke har nogen karma, vil du, når du tuner ind på mig og flyder med mig, også handle uden intention. Handling uden intention er levende oplysning.

Handling Uden Hensigt er Karmafri

Hvis en person har begået ti drab bliver antallet af drab ikke registreret. Men morderens intensitet bliver registreret. Det er kvaliteten, mentaliteten og attituden, som bærer byrden af karma. Det er derfor Krishna - i Bhagavad Gita - gentager igen og igen, at hensigten er vigtigere end handlingen selv. Det er hele Gitas budskab. Han siger, ’Når du er til uden egenvilje, formålsløst, tager jeg mig af dig.’

Mahabharata* beretter den smukke fortælling om kurtisanen og munken for os:

Der var en munk, der boede overfor en kurtisanes hus. Han havde for vane at holde regnskab med hvor mange mænd, der kom til hendes hus, og at forestille sig alle mulige ting om hendes livsstil. Kvinden selv brugte al sin fritid på at bede Krishna om tilgivelse for sit elendige liv.

En skønne dag døde de begge på samme tid. Begge ankom de nu til Yamas, dødsgudens, hof. Yama undersøgte protokollen over deres liv og besluttede så: munken røg lige lukt i helvede, mens kvinden skulle til himlen. Munken protesterede chokeret, 'Hvad for noget, jeg levede sådan et fromt liv, mens hun levede så umoralsk! Hvorfor er det mig, der skal i helvede og hun kommer i himlen?'*

Yama svarede, 'I min domstol ser vi ikke på dine handlinger, kun på din intention. Du bar måske nok munkens klædedragt og levede et fromt levned udadtil, men dit indre var fyldt med liderlige tanker. Så i yderverdenen er dit lig netop nu ved at blive begravet med pomp og pragt, men du selv må til helvede og lide. Kvindens hjerte var altid hos Krishna, selv når hendes krop blev solgt til diverse mænd. Så hendes krop ligger nu og rådner uden nogen til at give den sidste olie, men hun kommer i himlen.'

Det er intentionen og attituden, der betyder noget.

Et oplyst væsen, en inkarnation, er eet med Eksistensen. En oplyst sjæl kan kun handle i overens-stemmelse med Eksistensen. Han vil aldrig være falsk. Den oplyste mesters handlinger er aldrig uopmærksomme eller uempatiske.

Eftersom vi ikke har samme opmærksomhed og bevidsthed, kan vi ikke undskylde vore handlinger med, at de er identiske med en oplyst mesters handlinger. Forstå klart, at den ydre handling kunne meget vel være identisk,

*Mahabharata – hinduistisk heltekvad hvis centrale roller spilles af de fem Prinser af Pandava, deres hundrede fætre fra Kaurava og den oplyste mester Krishna.

*Yama – hinduistisk gud for død og retfærdighed.

men det er den indre hensigt, der tæller.

Et oplyst væsen har ikke nogen personlige interesser, for hans identitet er opløst i og eet med hele universets identitet

En smuk historie fra Adi Shankaras* liv:

Engang da Adi Shankara gik en tur i selskab med sine disciple, følte han sig pludselig tørstig. De var langt ude på landet, hvor kragerne er vendt, og der var intet drikkeligt lige om hjørnet. De vandrede videre og kom til sidst til en lille butik. Shankara gik ind og op til ekspedienten i den lille biks og bad om lidt vand at drikke. Manden sagde, 'Det er jeg ked af, men vi har altså kun alkohol. Det er det eneste, jeg kan tilbyde.'

Shanakara svarede, 'All right, så giv mig noget af det.' Han drak et glas alkohol og takkede manden. Disciplene var chokerede over at se deres mester drikke sprut! De tørstige disciple besluttede nu at følge trop, og de slukkede nu alle sammen tørsten og drak af hjertens lyst.

Da de fortsatte på deres færd gik Shankara videre ganske som han plejede, men disciplene, som efterhånden var blevet godt fulde, kunne dårligt se at sætte det ene ben foran det andet. Men videre kom de da, og efter en rum tid nåede de en lille smedje.

Shankara gik op til smeden som just var i gang med at hælde flydende jern ned i en støbeform. Han bad ham om et glas vand. Manden undskyldte mange gange, men han havde desværre intet vand at tilbyde. Shankara sagde, 'All right, så giv mig det flydende jern.'

Smeden såvel som disciplene var chokerede. Ikke desto mindre gav smeden Shankara det varme, smeltede jern, som Shankara straks hældte indenbords, som om det var saftevand!

Han vendte sig dernæst om mod sine disciple og sagde, 'I må også gerne drikke nu.' Disciplene stod med bøjede hoveder. Shankara forklarede nu, 'Følg ikke mit handlingens eksempel. Følg mit budskab. Ellers vil I ende med

*Adi Shankara – oplyst mester

kun at vælge at følge det, som jeres sind giver jer besked om.'

Forstå, selve det plan oplyste mestre eksisterer på er forskelligt fra det normale menneskelige eksistensplan. Så de behøver ikke og kan heller ikke gøre ting som følger almindelig logik. Deres intention er det væsentlige, og den kan ikke forklares med almindelig logik.

Et oplyst væsen har ingen personlige interesser, for han er uden individuel identitet, for hans identitet er opløst i og eet med hele universets identitet.

Hensigt og Handling

En person, hvis hensigt er stærkere end hans handlinger, er i *tamas*[*]*.*

Er hensigtens og handlingens dybde eller styrke ligelige, siges personen at være i rastløs aktion eller *rajas*[*]*.*

Er der ingen specifik hensigt, men kun den rene handling, er han i formålsløs aktion eller også kaldet *sattva*[*]*.*

Derfor siger Krishna i Bhagavad Gita, 'Kæmp, Oh, Arjuna[*].' Det er ikke drabshandlingen, der vil blive registreret i dit indre, det er intentionen bag. Arjunas[*] intention er lig med Krishnas', og han er uden intention, eftersom han er eet med Kosmos!

Når du falder i tråd med kosmos og handler derudfra, velsigner hele kosmos dig. Du tiltrækker alle mulige positive 'tilfældigheder' til dig. Det er derfor, at selv folk, der bare yder minimal hjælp til en oplyst mester som tak, modtager en overflod af velsignelse fra alle verdenshjørner.

Den Daglige Hensigts Magt

Vi har syv energilag eller -kroppe, som er hhv. fysisk, *pranisk*[*],

[*]Tamas – en af de tre gunas – eller naturens kvaliteter. Uvirksomhed.

[*]Rajas – aggression.

[*]Sattva – passiv aktivitet.

[*]Arjuna – kriger prins og den tredje i rækken af de fem brødre ud af Pandava familien. Discipel af den oplyste mester Krishna, modtageren af Krishnas belæringer i Bhagavad Gita.

[*]Pranisk – som vedrør livsenergi, prana

mental, æterisk, kausal, nydelse og *nirvanisk*[*]. Vær sød at forstå, at i det kausale lag eller den kausale krop er alle vores agamya karmaer opbevaret og til vores rådighed. Ser du, i kausal kroppen har du måske talent for at spille cricket, golf eller tennis. Hvis du rejser dig fra en dyb søvn med en stærk intention om at spille cricket, så vil du samtidig få intelligensen til at spille det game, med dig fra kausalkroppen. Du vil automatisk blive ført ind i nogle situationer, omgivelser og møde de rigtige mennesker, som vil skabe den virkelighed. Hvis du om aftenen går i seng med en stærk hensigt om at spille golf, og når du vågner om morgenen, så er der stadig en stærk hensigt om at spille golf, så har du fået intelligensen med dig til faktisk at kunne spille golf.

Kausalkroppen er et udvekslings-center. Det er ligesom et penge-vekslingscenter. I kausallaget kan du veksle hvad som helst. Når du går ind i kausallaget, vil du der kunne ændre på alt, inklusive på den karma, du kom hertil med – hvis du opretholder en stærk intention om det hver dag. Det er sand frihed.

Med stærk intention har man mulighed for at ændre den ophobede agamya karma og sin prarabdha karma for denne fødsel. Det er dog ikke muligt at ændre hele sanchita karmaen. Sanchita karma kan kun ændres og udtømmes ved mesterens nåde – mesteren i betydningen en person, som selv er karmafri.

Mission eller Maskine?

At række ud efter mesteren, gøre som mesteren siger og handle uden hensigt er det hele livsspillet handler om.

Aktivitet uden formål er mission. Hvis du handler med et formål for øje, er du som en maskine.

Handler du uden intention, er du missionen. Maskine eller mission, valget er dit. Indtil du handler i overensstemmelse med min intention og uden at blande din egen ind i sagen, vil jeg blive ved med at træne dig. Bare gør som jeg siger uden at bede om inspiration fra din egen frygt eller begær. Ren aktivitet uden intention fører

[*]Nirvanisk – af nirvana – vedr. det nirvaniske lag, som er det syvende og sidste i vores krop-sind system.

uvægerligt til fuldbyrdelse og tilfredsstillelse.

Peg det Samme Sværd mod Indad

Karma er ikke loven for straf og belønning. Det er ikke guds måde at straffe folk for deres synder. Det er spejlbilledet på dit eget mentale stade som giver dig oplevelsen af 'himmel' og 'helvede'.

En lille historie:

En færdselsbetjent pågreb en mand for overtrædelse af hastighedsgrænserne. Han skulle lige til at udskrive en bøde.

Pludselig begynder en kvinde inde fra bagsædet af bilen at skrige op, 'Ser du nu, jeg sagde jo du ville blive taget! Hvem bad dig om at køre så stærkt? Og når jeg siger, du skal være forsigtig, sætte farten ned og passe på, beder du mig bare om at holde mund. Der kan du bare se, du blev taget!' Betjenten spurgte chaufføren, 'Hvem er hun?' Chaufføren sukkede, 'Min kone.'

Betjenten rev bødeforlægget over og sagde, 'Kør bare. Du er allerede blevet straffet tilstrækkeligt!'

Når du er vred, er det ikke ensbetydende med, at du dermed begår en synd, som du vil komme til at betale for i dit næste liv. Du lider under vreden nu. Det er i sig selv det helvede, du må gennemgå! Du lider selv indeni, på samme måde som du torterer den anden person, som din vrede retter sig imod.

Den ild du spytter ud udadtil, vil brænde med samme intensitet i dit eget indre. Om det brænder den anden eller ej er usikkert, men det er 100% sikkert at du selv vil mærke ilden. Det sværd, du bruger mod andre, vil også skære i dig selv med samme intensitet. Husk det, sværdet er dobbeltægget.

En smuk historie fra Buddhas liv:

En mand kom en dag og spyttede Buddha lige midt i ansigtet. Buddha tørrede sit ansigt og sagde, 'Er der mere du vil sige, eller er det det hele?'

Ananda, hans nære discipel var meget vred. Han rasede over, at der kom en mand og bare stillede sig op og spyttede på hans mester, og det endda helt uden

grund. Han sagde til Buddha, 'Mester, med din tilladelse skal jeg tage mig af den fyr.' Buddha svarede, 'Har du helt glemt, at du er en munk, en sannyasi? Den stakkels mand lider allerede under sin egen vrede. Se bare hans vrede ansigt, hans krop, som ryster af raseri. Og før han kom her og spyttede på mig, tror du så, han var til fest og farver? Hans eget raseri gør ham vanvittig. I den tilstand af sindssyge kom han og spyttede på mig.

Er det måske ikke straf nok for ham at være i den tilstand? Og hvad har han i det hele taget gjort mig? Jeg blev jo bare nødt til at tørre spyttet af ansigtet. Nu skal du ikke også hidse dig op og ende med at lide under samme vrede. Hvorfor straffer du dig selv? Det er rent pjat. Hav medfølelse med den stakkels mand i stedet.'

Manden lyttede og var overrasket og forvirret over at høre Buddha opføre sig sådan. Han havde forventet at Buddha ville blive gal. Det var det han ønskede.

I stedet var den forståelse og medfølelse Buddha udviste dybt chokerende for ham!

Buddha sagde nu til ham, 'Gå hjem. Du ser træt ud, du har straffet dig selv rigeligt. Glem, hvad du har gjort mod mig. Du skadede mig ikke. Denne krop vil gå tilbage til jorden, hvoraf den er kommet, og folk vil gøre alle mulige ting, som at spytte. Gå hjem og slap af.'

Manden var ved at gå helt op i limningen på grund af Buddhas reaktion. Han gik hjem. Den samme aften kom han tilbage, dejsede om for fødderne af Buddha og råbte, 'Åh, tilgiv mig – vil du ikke nok?!'

Buddha sagde helt roligt, 'Jeg var ikke vred til at begynde med. Så hvad er der at tilgive? Men jeg er glad for, at du nu er kommet ud af din vredestilstand og er i en tilstand af harmoni. Blot husk: gør aldrig sådan noget igen, det er sådan, du skaber helvede for dig selv.'

Karma og den Næste

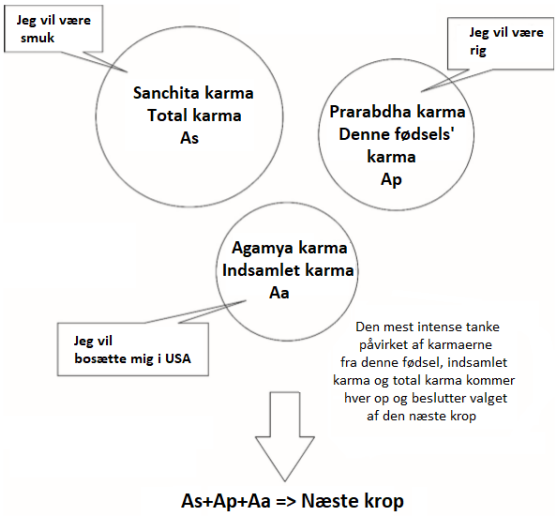
Krop –

Hvordan vælger vi den næste fødsel?

Fra livskraften har forladt kroppen, går der tre kshanas* til, den vælger den næste krop.

På dødstidspunktet vil de tre oplevelser i ens liv, som har gjort dybest indtryk, og som man har nydt allermest, intenst komme op som ens sidste tanker. Valget af næste krop beror på mentaliteten af de tre sidste tanker.

Disse tre sidste tanker vil være én fra hver af de tre karma-beholdninger; dvs. en fra den totale karma (sanchita), en fra denne fødsels' karma (prarabdha) og en fra de indsamlede karmaer: (agamya). Med det som sit grundlag vil der opstå en ny prarabdha karma, som basis for den næste inkarnation.



Praksis af åndelige livsløsninger, meditation osv. i løbet af livet vil reducere mængden af dette livs agamya karma pga. den forøgede opmærksomhed og bevidsthed, med hvilken man lever.

Meditation reducerer prarabdha karma. Påvirkningen af meditation ses både i en øget bevidsthed, fysisk velvære og centrering, men har også evnen til at gennem-trænge og rense ud i under-bevidstheden på fysisk, mentalt og værens niveau.

Den tredje og langt den største gældspost i vores karma bank er sanchita karmaen, hele posten af karmaer fra samtlige vore liv. Den kan kun afbrændes ved mesterens nåde.

Des mindre de tre konti er, des større frihed har vi for valget af

*Kshana – intervallet mellem to tanker.

næste fødsel. Siden hver af de tre konti vil diktere en tilsvarende intens oplevelse, der skal leves i næste liv, vil den næste krop blive nødt til at være behjælpelig med at sørge for, at de tre oplevelser kan opstå og blive gennemlevede.

Det er sådan her: Hvis jeg siger, 'Lad mig møde en person, der kan tale engelsk,' vil jeg have langt flere muligheder at vælge imellem end hvis jeg siger 'Lad mig møde en person, der kan tale engelsk, spansk og tysk.'

På samme måde, hvis du har alle tre typer karma, vil der være flere ting at skulle tage hensyn til, mindre valgfrihed, i din næste fødsel.

For eksempel, det begær, du tager med dig fra din samlede sanchita karmakonto, er måske, 'Jeg ønsker at være smuk.' Ønsket opstået ud fra din nuværende fødsel, din prarabdha, vil måske være, 'Jeg vil være rig.' Og begæret opstået ud af din opsamlede agamyakarma kunne være, 'Jeg vil bo i USA.'

Det er ikke så helt let at finde en krop, der tilfredsstiller alle de tre begær – indenfor tidsrummet af tre kshanas. Derfor sker der det, at din livsenergi vælger ud fra det stærkeste af de tre begær. Kombinationen af begær, den mentalitet med hvilken livsenergien forlader sin tidligere krop, er *vasana,* de ønskefrø, vi tidligere har snakket om.

Disse tre begær, disse tre tanker vil opfattes i et glimt indenfor tre kshana, som én samlet vasana. Vasana er som en tv-kanal og kroppen, som tiltrækker den vasana, er som et tv, der er tunet på lige netop den kanal. Vasanaens dybde og den krop, der bedst matcher til vasanaen, tiltrækker livsenergien. Akkurat som et fjernsyn, der er tunet til satellit-kanalens frekvens, vil modtage de tilsvarende elektromagnetiske bølger, på samme måde tiltrækkes vasana til en krop.

Livsenergien, sjælen, forlader den tidligere krop og går ind i den nye krop, den har udvalgt, i det øjeblik den nye krop fødes ud af moderens skød. Den går ind i kroppen i selve fødselsvejen. Mørket i det kausale lag, der netop har forladt i sin sidste krop, svarer til mørket i moderens fødselsvej. Eftersom kroppen er frembragt af en kombination af forældrenes energier, vælger livsenergien den kombinerede energi fra de to forældre ud fra sine egne lyster,

vasana og mentale attitude, med hvilken den forlod forrige krop. Så med andre ord er det ikke forældrene, der vælger barnet. Det er barnet, der vælger forældrene.

Det er barnet, der vælger sine forældre

Efter at have valgt en passende krop skal livsenergien eller sjælen nu i gang med at tilfredsstille de andre to begær, som den havde, men ikke kunne finde en passende krop til. Imidlertid sker der det, mens sjælen går igennem mørket, oplever den en dyb smerte som ganske enkelt får den til at glemme alt om, hvad det egentlig var det hele handlede om, al erindring om disse tre begær eller vasana viskes væk, inden den går ind i sin nye krop. Den nye enhed husker ikke længere de ønsker, hvormed den forlod den tidligere krop. Så i stedet for at realisere de relevante begær og ønsker, som sjælen altså ikke længere har sig bevidst, så søger livsenergien i den nye krop udad og finder nye ønsker igen og samler derved mere karma sammen.

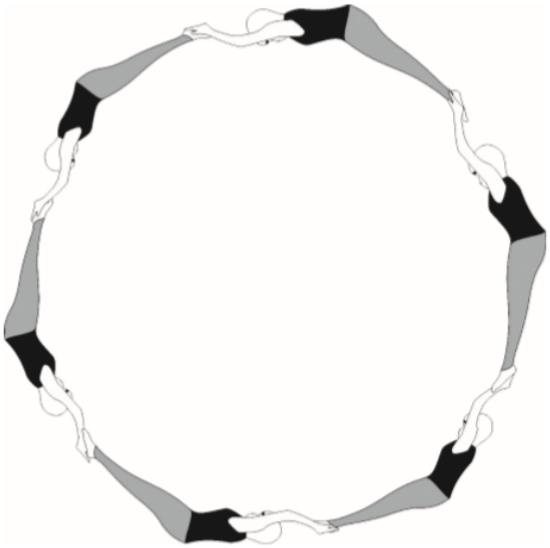
Nu, ud af de tre typer af karma, hvis en af dem er udtømt, er der altså færre tvingende valg at skulle tage hensyn til, hvorfor livskraften kan fokusere bedre i sine valg. Rengøring af den opsamlede agamya karma og af denne fødsels prarabdha karma kan udføres af det enkelte individ via forståelse af livet og via meditation. Mesterens velsignelse og nåde vil reducere den samlede sanchita karma.

Idet den samlede sanchita karma er udrenset, er der ingen grund til at tage en ny krop. I det tilfælde, hvis man alligevel vælger at lade sig føde igen, er det ikke af nogen anden grund end ren overstrømmende lykke og glæde. Den fødsel vil være et bevidst valg, eftersom der ikke er nogen tvingende karma med i spillet. Et sådant liv vil være *leela* – ubegrundet leg – og personen en *avatar* eller inkarnation.

Hvordan startede fødsel–død kredsløbet?

For os alle sammen gælder det, at vor samlede sanchita karma oprindeligt var et guddommeligt spil, en leg. For den oplyste mester er det stadigvæk blot en leg, eftersom han ikke har nogen karma overhovedet. Leg for legens skyld er guddommelig leg.

Vi valgte selv at blive født. Vi glemte vores prarabdha karma, da vi begyndte at samle en mængde ny agamya karma sammen og ekspanderede derved den totale sanchita karma.



Så, for at udtømme den forøgede byrde, tog vi endnu en krop, endnu en fødsel, hvor vi igen blot fik samlet mere karma sammen, end vi kom med. Det er sådan fødsel-død cyklen fortsætter.

Vær sød at forstå, din indsamlede agamya karma er din trældom. Den totale karma og din fødsels-karma kan være den rene guddommelige leg. Resultatet af den leg er denne fødsels karma. Efter fødslen, hvis vi da fortsætter med at lege uden at indsamle karma, er det stadig et guddommeligt drama. Slaveriet, bindingen, opstår i kraft af den indsamlede karma.

Vil et Menneske blive Født Igen som Dyr, Fugl eller Insekt, eller Kan Han Blive Nenneske Igen i sin Næste Fødsel?

Det er et rigtig godt spørgsmål. Lad mig modigt sige sandheden og tingene, som de er, og én gang for alle for at få aflivet alle de myter, der har omgivet dette ene spørgsmål om karmaens hjul!

Når et menneske først engang har været født som menneske, vil han blive ved med at fortsætte som menneske, medmindre han har handlet direkte imod sin egen bevidsthed som at torturere andre eller at begå voldelige handlinger enten fysisk, mentalt eller verbalt imod Eksistensen som kommer i form af enten mesteren, naturen eller den menneskelige bevidsthed. Det er intensiteten i disse handlinger, der bliver registreret i den kosmiske karma optegnelse. Forstå, det er ikke handlingen i sig selv, men intensiteten af akten, der er af betydning.

En person, der tilbringer hele sit liv i et lavere bevidsthedstrin, kan gå hen og blive genfødt som et dyr.

For eksempel, hvis han bruger hele sit liv på kun at spise eller sove, kan han blive genfødt som et dyr.

Se, hvis personen ikke har oplevet de unikke menneskelige kvaliteter, som det er at forelske sig, søge Oplysning o.a. så meget som en eneste gang i sit liv, vil han blive genfødt som et dyr, fordi han havde godt nok en menneskelig krop, men kanalerne for menneskelig oplevelse er ikke blevet opvakt.

Bliver Vi Nødt til at Vente på Næste Fødsel, Hvis Vi Føler Stærkt for noget, men det ikke er Vores Prarabdha?

Nej. Du kan ændre din prarabdha gennem en målrettet intens viljesakt, en *sankalpa*[*]. Sankalpaens styrke vil kunne give dig en genfødsel i selve dette liv. Næste fødsel kan ske i dette nu. For eksempel, folk, specielt familiemennesker, som føler sig bundet til alle deres forpligtelser spørger mig, 'Swamiji, vær venlig at velsigne mig, så jeg kan være hos dig i det mindste i min næste fødsel.' Der er masser af eksempler på, at de blot et par måneder senere har været i stand til at komme og bo i ashrammen[*]. Det er viljestyrke, det handler om.

Oplysning – Hjem igen

Du er som en bølge på Eksistensens ocean. Bølgen rejser sig af oceanet, men er dog stadig forbundet til oceanet. Den bilder sig måske ind, at den har en individuel eksistens, men det er bar løgn. Om den er på vej op, rejser sig eller falder ned, er den hele tiden del af havet.

Når den helt af sig selv og bare for sjov tager en krop, vil der ikke være nogen agamya karma. Når der erhverves agamya karma, vil det korrumpere hele den samlede bunke af sanchita karma, som ellers var ren. Den sanchita karma bliver nødt til at blive udtømt i den næste fødsel. Fordærvet total sanchita karma genererer fødsel-død kredsløbet – og sådan begynder karmaens hjul at rulle.

Den nye krop, som livsenergien nu opholder sig i, husker ikke den prarabdha, med hvilken den forlod

[*]Sankalpa – løfte eller kraftsbeslutning.

[*]Ashram – et kloster for hinduistiske eller buddhistiske munke.

den forrige krop. Så du kan ikke huske, hvad det var for ønsker der, gjorde at du tog denne krop.

At minde dig selv om de ønsker og at opfylde dem i dette liv er det *tapas,* at gøre bod, og blive oplyst, handler om.

Så hvad er det, der sker, når du under fødslen glemmer, at du er her som udslag af en rent guddommelig leg? Når den samlede karma-vægt bliver for voldsom erkender du, 'Hmm, der er noget galt et eller andet sted.' Straks vågner du op og bliver gen-oplyst. Den der tilbagespoling og hjemkomst er oplysning.

Nogen gange, når du har mareridt, vil der først komme en tanke, 'Jeg drømmer'. Og først derefter vågner du faktisk op. Den tanke 'Jeg drømmer' er et væsentligt skridt i retning af oplysning. Selve det at vågne op er at blive oplyst.

Den tanke 'Jeg drømmer. Hele denne verden er en drøm' og dernæst at give afkald på den falske verden og gribe virkeligheden, er oplysning. Denne verdens evindelige repetition af de samme oplevelser trætter og keder dig. Det forcerer mistanken, 'Det jeg oplever må være en drøm.' Så begynder du tvivle på verden, på det løfte verden giver.

Det er ligesom den avisreklame, der viser billedet af et badehotel ud til havet, borde, lækker mad, det hele ser paradisisk ud, et løfte om den rene luksus. Du betvivler det løfte, fordi du erkender, at hvis bare hundrede mennesker ser denne her reklame og tager dertil, er der ikke så mange af dem, der når det kommer til stykket vil opleve den ekstase reklamen lover. På samme måde er det med livet selv, du sætter spørgsmålstegn ved de løfter, dit sind har givet hen ad vejen, men som aldrig bliver opfyldt.

Teknikker til at Overvinde Karma

Genoplev og befri

Indtil videre har vi set på fore-byggende metoder for at forhindre stiftelsen af ny karma. Som hel-bredelse for karma vil jeg nu give dig en enkel teknik. Til og med dette øjeblik prøv at huske alt, der nogensinde er sket i hele dit liv. Gå tilbage i tiden fra nu af til din barndom. Mindes hvad du nu kan.

Bekymr dig ikke om det, du ikke kan huske. Forstå: det du ikke mindes er bare en 'hangover'. Det har ikke gjort rigtigt indtryk på dig. Derfor findes det ikke i din erindring. Prøv den teknik i et år. Genoplevelse er en vidunderlig måde at frigøre på.

Vores niveau 2 program, Life Bliss meditation eller *Nithyananda Spurana Program (NSP),* fokuserer på netop den metode til at udtømme ens karma. Det er som at tage et åndeligt bad i tilstede-værelse af en oplyst mester.

Guddomme og Oplyste Mestre – Din vej til at Udtømme Karma

Der er en vej til igen og igen at minde os selv om ikke at indsamle karma og at leve uden at lade os influere af gammel karma. Første skridt er klart at indse, at karma står magtesløs overfor den ophøjede bevidsthed.

Der er en væsentlig forskel mellem almindelige mennesker og oplyste mestre. En normal person har ikke evnen til at give sin krop liv blot ved sin egen viljesakt. Hans krop er enten i live eller er død, det er det hele. Det står ikke under hans kontrol.

Men for den oplyste person er det under hans kontrol. Han kan enten give sin krop liv eller slappe af. På grund af den evne, kan han også give liv til en anden krop! Når et oplyst væsen beslutter at give liv til et metal eller en sten, bliver den sten eller det metal til en repræsentation af hans eget selv.

Alle guddommene i vores største templer er energiserede af oplyste mestre. Mestre som Arunagiri Yogiswara* fra Tiruvannamalai*, Patanjali* fra Chidambaram*,

---

* Arunagiri Yogiswara – Arunachaleshwara for Arunagiri Yogiswara, som regnes som en inkarnation af den oplyste mester Shiva.

*Tiruvannamalai – tempelbyen hvor Nithyananda fødtes og voksede op.

*Patanjali – det gamle Indiens vismand, forfatter til Yoga Sutraerne, som udgør grundlaget for hele det yogasystem vi kender i dag.

*Chidambaram – en by i Sydindien, berømt for sit ældgamle tempel tilegnet den oplyste mester Shiva i hans dansende form som Nataraja – han er her repæsenteret som space/ rumlig energi.

Karurar* fra Thanjavur*, Konganavar* fra Tirupati* og Meenakshi* fra Madurai* har alle energiseret guddommene i de templer.

Guddommene regnes derfor for at være de oplyste mestres kroppe. Disciple fortsætter med at tjene guddommene også efter mesteren forlader sin fysiske krop. Guddommens krop regnes som mesterens krop. Det er derfor guddommene modtager samme respekt, som gives den oplyste mester.

For eksempel vil alle de disciple, som i sin tid blev initierede af Arunagiri Yogiswara tilbede Arunachaeshwara templet generation efter generation. Du vil kunne se, at alt hvad man ofrer til mesteren bliver også tilbudt til guddommen.

Mestre, er – selv efter at have forladt deres jordiske hylstre – stadig fuldt ud tilgængelige for deres disciple gennem de statuer, de har energiseret og givet liv. For eksempel selv i min levetid er min fysiske tilstedeværelse ikke mulig overalt hele tiden. Så disse guddomme er programmerede til at udføre mit arbejde, når jeg ikke selv er til stede! De er mine repræsentanter!

Guddommene har selvstændig intelligens. Energisering af guddommene er en kæmpe proces. Det er ligesom at føde et barn. Disse energiserede guddomme vil besvare dine bønner umiddelbart. De vil relatere helt åbent til dig, hvis du er åben i dit forhold til dem.

*Karurar – mystisk helgen fra sydlige Indien, på hvis jordiske rester templet i Thanjavur siges at være byget.

*Thanjavur – by i Sydindien berømt for dens imponerende tempel, lærdoms - og kulturelle arv.

*Konganavar – hinduistisk helgen, discipel af Bogar, ovenpå hvis jordiske rester Tirupati templet i sin tid blev bygget.

*Tirupati – berømt Vishnu tempel i hans form som Venkateshwara eller Balaji i Andhra Pradesh, Sydindien.

*Meenakshi – gudinden i Madurai, Sydindien. Hun var en helgeninde, og da hun døde byggede man templet i Madurai ovenpå hendes gravsted.

*Madurai – tempelby i sydlige Indien. Betydningsfuldt pilgrimscenter med templet for Meenakshi og hendes partner Sundareshwara, et af den oplyste mester Shivas aspekter.

Hvis du lægger mærke til vores *puja** og *ashram** rutiner, kan du se, at de om morgenen spiller en vågn-op sang for at vække den ledende guddom op. Så giver de en lille kop olie til hans hår og en lille kop fyldt med tandpasta, så han kan børste sine tænder! Derefter giver de Ham et bad og frisk, nystrøget tøj, akkurat ligesom de tilbyder til mesteren selv. De ofrer også mad, og om aftenen udfører de aften *arati**. Ud på aftenen lægger de guddommen i seng igen på højtidelig vis.

Forstå det ret, alt det her giver ikke noget ekstra til guddommen eller til mesteren. Det lægger kun til os! Det er, hvad det vil sige at leve med gud. Det er at praktisere guds nærvær. At praktisere mesterens tilstedeværelse er *puja.* Puja udføres hver dag, fordi det er en teknik til at huske på gud hver dag.

Nithyam – Dhyanam – Anandam

Det nødvendige for at holde op med vores uvane med at opsamle flere og flere agamya karmaer er livsløsninger; de er, hvad jeg kalder nithyam (evig), fordi du praktiserer dem hver eneste dag. Til opløsning af denne fødsels karma er det nødvendige middel meditation eller på sanskrit dhyanam. Derfor vil du også se, at de fleste af vore meditationer er baseret på vejrtrækningen. Forandring af vejrtrækningen, at gøre den hurtig, langsom, lydløs osv., er kernen af det vores meditationsteknikker handler om. Det eneste, der kan opløse den totale karma (summen af samtlige vore inkarnationers karmas) er mesterens nåde eller anandam lyksalighed.

Så forstå det ret, karma er ikke andet end bivirkningerne af de tanker, ord og handlinger, som udtryktes med dyb uvidenhed, og som igen og igen motiverer dig til at træde den samme mølle, de samme gamle nedtrådte lidelsens stier. Måden at bryde den cirkel er ved at tune sig ind på de ahaoplevelser, som modtages fra

*Puja - traditionel hinduistisk tilbedelsesform.

*Ashram – et kloster for hinduistiske eller buddhistiske munke.

* Arati – ildritual, som udføres på slutningen af de fleste vediske ritualer vha. olielamper eller kamfer, ofte ledsaget af hengivne sange.

mesteren og leve i en forhøjet bevidsthedszone.

Myter om Karma

Q: **Kan vi udtømme vores karma ved velgørende handlinger og social tjeneste?**

Du bliver nødt til at se nærmere på motivationen for din tjenester for samfundet. Hvad ønsker du at opnå med din service?

Er din motivation, at du er bange for at komme i helvede, hvis du ikke gør noget godt? Er det ønsket om et godt rygte og anerkendelse? Eller er det, bare fordi du går og keder dig lidt og ikke ved, hvad du ellers skal tage dig til? Er det begæret for at opnå et godt liv efter døden? Er det for at opnå en bedre genfødsel?

Hvis du motiveres af begær eller frygt, vil du aldrig til fulde kunne nyde at udføre de pågældende tjenester. Én del af dig vil yde pågældende service. En anden del af dig vil være i gang med at tænke på, hvad du vil få ud af det. Så du er ikke integreret i din handling. Du tilfredsstilles ikke helt gennem den.

Så sådanne handlinger binder også. Udadtil – socialt set – ser det godt ud og som om du er en fri fugl, men indadtil i dit indre rum ved du godt, det ikke er tilfældet. Hele menneskeheden er hængt op på resultatorienterede handlinger. Det gælder også i forhold til service. I det mindste når du tjener samfundet, så lad være med at tænke i kroner og ører eller berømmelse. Planlæg ikke at skulle gøre indtryk. Eller at ville 'gøre en forskel'.

Udfør blot arbejdet for dets egen skyld! Drop alle bagtanker. Bare udfør service, hvor du nu kan komme til det. Den form for service vil gøre så meget godt for dig, så meget indre kraft vil du opnå. Minimum en halv time om dagen skulle du tage at gøre noget uselvisk, uden tanke på resultat eller fordele i det for dig selv. Da vil du opleve den sande glæde ved at tjene.

Karma kan kun brændes af via dyb forståelse, opmærksomhed og et minimum af bevidsthed.

Q: Hvad sker der med folk, som dør for tidligt, ved en ulykke eller selvmord?

Hvad angår døden før tid, bliver sjælen nødt til at vente til den tid, den var forudsat til at tage en ny krop. Med hensyn til selvmord er lidelsen langt mere intens, end hvis bare ånden var blevet i kroppen sin tid ud. Det er ligesom, hvis du har en tallerken med mad foran dig, men hverken hænder eller mund til at nyde den med!

Ved ulykker er sjælen også nødsaget til at være uden krop. Men der er ingen lidelse som ved selvmord. Ånden lever videre i samme bevidsthedstilstand, som den ville have været i, mens den var i kroppen. Den venter bare på at få den næste krop.

Q: Er det nyttigt og forsvarligt at udføre regression?

Regression til tidligere liv bør kun udføres af en oplyst sjæl. Det har så kraftig en virkning, at det vil kunne øve indflydelse på dette liv. For eksempel, hvis du var blind i dit tidligere liv, under en regression dertil, kan du risikere at blive blind igen, i dette liv!

En uoplyst sjæl, som tager en anden tilbage i tiden i regression, vil også komme til at lide under karmaerne for den person, han tager tilbage.

For at udføre regression til tidligere liv, skal man vide, hvad man har med at gøre, være i stand til at udtømme de tidligere samskaras og lukke af igen.

Q: Gør det ondt på os, når mesteren renser ud i vores karmas?

Når mesteren fjerner karmaen, benævner du, at det gør ondt. Rent faktisk renser mesteren på eet sekund mange tidligere livs karma for dig, som ellers ville have taget mange fremtidige fødsler at opløse. Så i sammenligning med det, du får ud af det, er det en beskeden pris.

Sharada Devi siger, at mesterens fjernelse af din karma svarer til at blive prikket af en torn fremfor at brække et ben eller en arm!

Døden er en Fest

Vores bekymring over karma har sin rod i vores frygt for døden. Det er en urangst – angsten for det ukendte. De fleste af vores handlinger i dette liv er motiveret af ønsket om at komme et bedre sted hen efter døden eller i det mindste ikke et værre sted. Den frygt for at skulle forlade krop og sind er noget, mennesker til alle tider har gennemlevet.

Yayatis Fortælling

Der er en god historie i Mahabharata*, det berømte indiske heltekvad:

> *Der var engang en konge som hed Yayati. Han levede virkelig livet godt i et hundrede år, han nød sit kongerige og alle fysiske og mentale behageligheder, som livet har at tilbyde. På slutningen af de hundrede år ankom Yama, guden for døden, for at tage ham med sig, eftersom den tid var kommet. Kongen var chokeret over at se Yama og begyndte sin klagesang, 'Hvorfor er du kommet så tidligt og det endda uden varsel? Jeg har ikke levet mit liv fuldt ud endnu. Vær sød at give mig noget ekstra tid at leve i.'*
>
> *Yama svarede, at der ikke er nogen forlængelsesmuligheder, når det drejer sig om længden af ens liv. Men Yayati gav ikke op og bad så mindeligt. Yama gik til slut med til, at hvis én af Yayatis sønner ville opgive sit liv for faderens skyld, kunne kongen få lov at blive noget tid endnu.*
>
> *Yayati tilkaldte en af sine sønner. Sønnen gik med til det, 'Jeg vil give mit liv. Lad min far leve.' Han opgav nu ånden. Yama forlængede Yayatis liv med hundrede år.*
>
> *Yayati fortsatte nu med at nyde alle tilværelsens glæder på samme måde som før og levede endnu 100 år. I slutningen af perioden kom Yama tilbage for at hente ham. Også denne gang var Yayati chokeret og*

*Mahabharata – hinduistisk fortælling hvis fem centrale roller spilles af de fem Prinser af Pandava, deres ethundrede fætre fra Kaurava og den oplyste mester Krishna.

misfornøjet over at se ham allerede. Han følte sig da slet ikke parat endnu og bad Yama om mere tid, da han slet ikke var ordentligt forberedt.

Yama gav efter igen og gav ham endnu en chance; en anden af Yayatis sønner måtte nu lade livet for sin faders skyld, og Yayati kunne se frem til 100 år mere.

Vi er bange, fordi vi instinktivt frygter al forandring - og døden er tilmed en meget drastisk forandring

Yayati nød endnu 100 år, og igen ankom Yama ved udløbet af perioden. Ganske som før bad Yayati om forlængelse, men denne gang satte Yama hælene i og nægtede at køre med på den leg længere.

I stedet for at give efter for kongens bønner, spurgte Yama medfølende Yayati, 'Oh Konge! Tror du virkelig, du kan slukke en brand ved at hælde olie på bålet? At du kan opfylde dine begær ved at leve dem ud, igen og igen? Ved hjælp af få smukke ord forklarede Yama hele livets formål for Yayati. Yayati erkendte omsider Sandheden, fulgte godvilligt med Yama og hvilede sig for det Guddommeliges fødder.

Du kan aldrig opnå fuldbyrdelse, tilfredsstillelse, ved at give dine sanser, hvad de brænder for. Du vil ikke føle dig rede til døden, hvis du ikke har levet intenst. At forsøge at tilfredsstille sanserne ved at overdænge dem med fornøjelser eller leve sådan, som du har lyst til, er ikke det samme som at leve intenst. Når virkelig du lever intenst er frigørelse en sikker konsekvens.

Hvorfor er Vi Bange for Døden?

Vi er bange, fordi vi instinktivt modarbejder forandring, og døden er tilmed en drastisk forandring. Som Mesteren Chuang Tzu udtrykker det så smukt, 'Menneskets tørst efter overlevelse i fremtiden gør ham inkapabel til at leve i nutiden.'

Vi er bange, for vi ved ikke, hvem vi er. Vi holder fast på en identitet indeni baseret på familie og andre relationer, job, vores velstand og livsstil, sociale image osv. Døden fjerner selve fundamentet, på

hvilket vort selvbillede er bygget, så vi oplever døden som en tyv om natten, der kommer og stjæler alt det, vi har allermest kært.

Vor forståelse af døden, eller rettere vores misforståelse omkring døden, gør døden til en angstfuld, skræmmende oplevelse. Den mand, der modsætter sig døden, dør allerede, mens han er i live. Han dør hvert sekund, fordi han torteres indvendigt af selve idéen om død. Når jeg siger 'død' mener jeg ikke kun fysisk død. Hvad som helst, der mistes, er en form for død. At miste dit komfortable liv er en form for død, at miste dine kære en anden. Vær venlig at forstå, at tab af en hvilken som helst art ikke er andet end død.

Der er to emner: den begivenhed, der indtræffer ved slutningen af vores liv, og så den psykologiske død. Den rigtige død sker kun én gang, men psykologisk død, angsten for døden, gennemsyrer vort hele liv. Idéen om og vores frygt for døden er afgørende for hele vores livs struktur.

Hver enkelt af din krops dele er forbundet til en eller anden. Dit væsen er ikke individuel og aflukket om sig selv. Det står ikke alene og separat, som du bilder dig ind. Vi hænger allesammen sammen. Det er derfor, vi lider frygteligt ved at miste nogen eller noget. Hvert tab, du oplever, uanset af hvem eller hvad, er det, jeg kalder død. Angst for døden er ikke andet end angst for kontinuitet eller diskontinuitet. Vi er bange for det dér 'hvad sker der så'.

I Dødens Mysterium Findes Svaret på Livets Gåde

Engang, i USA, spurgte en ung kvinde den store munk Vivekananda, 'Hvad er livet?' Vivekananda sagde, 'Tag med mig til Indien. Jeg vil lære dig om det.' Hun spurgte, 'Hvad vil du lære mig?'*

Han sagde, 'Jeg vil lære dig at dø.'

*Vivekananda – den vigtigste af Ramakrishna Paramahamsas disciple og grundlægger af 'Ramakrishna Ordenen'. Én af det 19. århundredes absolutte topfigurer, når det gjaldt arbejdet med at udbrede kendskabet til hinduisme og yoga i Europa og Amerika.

Hvis du kender dødens hemmelighed, vil kvaliteten af dit liv ændres. Selve din forståelse af alting, og din attitude vil ændres.

Døden er ikke bare noget, der sker ved afslutningen på dit liv. Den er en dyb lærdom. Den, der kender kunsten at dø, kender kunsten at leve. At leve og at tage afsked er to sider af samme mønt. Dit liv vil være helt anderledes, når først du forstår, hvad døden er.

At Gå ind i Døden

Næsten alle traditionerne har forsøgt at vinde over døden, overleve den. Men der var en virkelig intelligent og intuitiv gruppe mennesker, som efter lang tids kamp indså, at vi forholdt os til døden på en helt akavet maner. De besluttede så at foretage en 180-graders vending. De begyndte at arbejde med døden på en helt anden måde end tidligere set.

Den eneste måde at bryde ud af fødsel-død kredsløbet er ved at blive oplyst

De brugte meditation som teknik til at bringe sig hen, hvor andre endnu ikke havde turdet gå. Disse få intelligente folk kendes som *rishierne*[*] fra Upanishadernes[*] tidsalder. Den rapport, de aflagde som konklusion på deres research ind i dødens fænomen, bærer navnet *Kathopanishad.*

Disse rishier gik dybt i deres research omkring døden og nåede endelig den konklusion, at døden ikke kan forstås eller overvindes ved hjælp af modstand. Ved modstand mod døden kan du ikke gå hinsides døden. Den eneste metode til a bryde fødsel-død cirklen er ved at blive oplyst – at gå helt ind i døden, slippe al frygt.

Vær så venlig at forstå, at dødens magt over dig hviler på din egen overbevisning, din tro på den, det er det hele. Hvis du tager dig tiden til det og går ind i og ser på din egen frygt for døden, vil du opdage, at den har magten til at transformere dit liv på den mest positive facon. Du vil erkende, at den ikke er i modstrid med livet,

[*]Rishier – vediske vismænd

[*]Upanishaderne – hellige skrifter, som udgør kernen af de gamle hellige tekster fra Vedaerne. Direkte oversat betyder, 'At sidde med mesteren'. Der er 11 hoved Upanishader, som alle er blevet kommenteret på af den oplyste mester Adi Shankara.

men er tværtimod supplement til livet.

Din mulighed for at vælge at begynde forfra er det, vi kalder døden

Døden er en dyb afslapning. Den er den ultimative måde 'at slippe tøjlerne'. Den er at slippe det gamle og begynde på en frisk. Når dit væsen indser, at det er umuligt at opnå det, den ønsker gennem denne krop, beslutter den at komme videre. Den 'kommen videre' eller gåen hinsides, er det, vi kalder døden.

Når dit flotte nye hus efter mange år ikke længere er så nyt mere og trænger til istandsættelse kan du enten prøve at reparere på det eller vælge at sælge det og finde dig et nyt. Ligeledes, når du føler, du ikke har levet dette liv fuldt ud, som du ønskede det, forlader du denne krop for at tage en ny. Din valgmulighed for at starte forfra igen, er det, der kaldes døden.

Mysteriernes Mysterium

Der er en smuk historie i den store indiske fortælling Mahabharata:

Prins Yudhistra[*] blev adspurgt af en yaksha (en halvgud), 'Hvad er det mest mystiske på hele planeten jorden?'

Yudhistra svarede, 'Hver eneste dag går så mange sjæle til Yamas bolig, Herren over Døden, ikke desto mindre tror de folk, der er her, at de vil leve evigt.'

Vi tror altid, at døden vil ramme de andre og ikke os selv. Døden er sandelig mysteriernes mysterium.

Der er kun to ting, der er helt sikre omkring døden. For det første: at vi vil dø før eller siden. For det andet, at det er højst usikkert, hvornår og hvordan det vil ske.

Alt, der er født, skal dø. Det er selve livets natur.

En smuk historie fra Buddhas liv:

Engang bragte en kvinde sin døde søn til Buddha. Hun var vild af sorg over sin eneste søns død. Hun græd nu sin nød til Buddha, 'Mester, giv mig noget medicin, der kan få min dreng tilbage.'

[*]Yudhistra – den ældste af de fem Prinser af Pandava i det indiske epos Mahabharata

Buddha svarede, 'Skaf mig en håndfuld sannepsfrø.' Kvinden rejste sig øjeblikkeligt og skyndte sig afsted for at finde en håndfuld sennepsfrø. Idet hun var på vej væk tilføjede Buddha, 'Sennepsfrøene skal komme fra et hus, hvor ingen nogensinde har oplevet at miste én, de havde kær, det være sig barn, husbond, forælder, ven.'

Kvinden gik nu fra hus til hus. Af medlidenhed med den desperat grædende kvinde gav alle folk hende lidt sennepsfrø fra deres hus. Men på hendes spørgsmål om de selv havde prøvet at miste en elsket person, havde de alle oplevet at miste en kær.

Til solen gik ned vandrede hun fra hus til hus, men fandt ikke et sted, hvor døden ikke havde været gæst på et eller andet tidspunkt. Langsomt begyndte sandheden at gå op for hende – at døden er uundgåelig. Hun begravede sin søns krop og gik tilbage til Buddha. Hun faldt for fødderne af Buddha og spurgte ham, 'Mester, vær venlig at fortælle mig sandheden. Hvad er døden? Hvad eksisterer hinsides døden?'

Hun blev Buddhas discipel og fulgte Buddha resten af sine dage.

Der er et smukt ord, 'I morgen eller næste liv – hvilken af de to, der kommer først, er os ubekendt.'

Emnet om genfødsel er ikke populært, fordi det ikke kan bevises af videnskaben. Bevares, nu er Nær Døds Oplevelse (NDO) blevet et varmt emne efter at mange læger og psykologer verden over har registreret deres oplevelser. Mange mennesker har registreret i tusindvis af NDOs, hvoraf de fleste har temmelig meget til fælles. Alle som én genoplever de højdepunkterne i deres liv. Hypnotisører har regresseret folk tilbage til deres forrige liv. De tilfælde følger også visse klare mønstre. De mønstre svarer til det rishierne sagde for mere end 5000 år siden omkring, hvad der sker når man dør, og som de nedfældede omhyggeligt i Kathopanishad.

Døden i Mit Nærvær – Før Oplysningen

Denne hændelse fandt sted under min pilgrimsfærd i dagene inden Oplysningen.

Jeg var i nærheden af en lille landsby i Nordindien ved navn Ghaziabad, et sted ikke så langt fra Varanasi, som er hinduernes* spirituelle hovedkvarter. Hinduer besøger gerne Varanasi mindst én gang i deres levetid. Byen har mere end 200.000 besøgende hver eneste dag.

Jeg var der sammen med en ældre munk. som var blevet indlagt og lå på intensivafdelingen. Ifølge den vediske tradition tager yngre munke sig af de ældre munke og sannyasier*. Som ung munk, der opholdt mig i den landsby, var det derfor naturligt, at jeg tog mig af den ældre munk.

En dag jeg var i færd med at pleje ham, stod det pludselig klart, at manden i nabosengen lå på sit yderste. Han begyndte at kæmpe for livet. Jeg var i stand til meget klart at se, hvad der skete inde i ham. På det tidspunkt havde jeg allerede haft min dybe åndelige oplevelse eller satori, men var endnu ikke fuldt oplyst; erkendelsen af mit livs formål var ikke sket endnu. Jeg var stadig en søgende og min krop under forberedelse til modtagelsen af den eksplosion af energi, som fandt sted efter oplysningen.

Adskillige læger forsøgte at give ham medicinsk behandling og støtte. Manden hev efter vejret. Jeg kunne tydeligt se, hvordan døden opstod i ham. Jeg kunne tydeligt se, hvordan livsenergien var på vej væk fra kroppen.

Det er den stærkeste oplevelse, der er sket i mit liv udenfor min krop. Indeni min krop er den stærkeste oplevelse erkendelsen af missionen!

Jeg var i stand til at se, hvad der skete, men jeg kunne ikke holde det ud. En vigtig ting, du bør vide, er, at hvis du ser nogen med fysiske smerter vil det kun påvirke dig omkring 30-40%. Men hvis du ser én, der er deprimeret, og du kan forholde dig til den person og føle depressionen, vil det påvirke dig langt mere – lad os sige en cirka 60%. Yderligere hvis det er emotionel smerte, og du er i stand til at forbinde dig og forstå smerten, vil påvirkningen være endnu mere intens – omkring de

*Hinduer – følgere af den hinduistiske religion, følges af mere end en billion mennesker.

*Sannyasi – en, der har givet afkald, en munk eller nonne.

80%. Des mere subtil smerten er, i des højere grad vil det påvirke dig.

Jeg så ikke blot den døende mands fysiske, mentale og følelsesmæssige smerte, men jeg så også smerten på sjæleplanets niveau. Det var nærmest som om, jeg selv gennemgik smerten. Jeg havde mest lyst til bare at løbe min vej, men den gamle munk blev bange, tog min hånd og bad mig blive. Jeg havde taget mig af ham igennem to-tre måneder, så han var blevet helt afhængig af mig.

Fra en tidlig alder har jeg holdt meget af at tage mig af munke. Jeg plejede at tage mad og tøj med hjemmefra og give det til munkene! At tjene munke har altid været min lidenskab. Jeg har altid følt, at hele vor vediske tradition er i live selv i vore dage kun takket være disse munke. De har holdt liv i denne videnskab.

For at kunne forske indenfor et hvilket som helst område er det nødvendigt med støtte udefra. For eksempel i Vesten foregår en masse videnskabelig research og forskning i den ydre verdens videnskaber, fordi der findes folk og organisationer, der er villige til at støtte op om det. Hvis det er medicinforskning, er der måske en medicinalvareproducent, der er villig til at støtte forskningen. Forskning i det ydre rum og astronomiske fænomener opnår måske regerings sponsering og støtte.

På samme måde er det i Indien sådan, at hele landet støtter op om og sponserer forskning i åndelige videnskaber. Det ganske land har taget ansvar for at støtte enhver inderverden videnskabsmand ved at give ham mad, ophold og klæder, så han kan fortsætte sin research i inderverdenen uden at skulle besværes med at bruge tid på alle disse basale yderverdens nødvendigheder. Så jeg har altid følt det som mit ansvar at tage mig af munke og inderverdens forskere.

Den ældre munk, som jeg tog mig af på intensiv, ville ikke have jeg skulle gå, fordi han var bange over at se naboen dø. Manden havde det rigtig hårdt. Det var som om samtlige de seks fod blev sønder-revet! Forestil dig smerten, hvis du har skåret dig lidt i fingeren. Forestil dig nu, hvor smertefuldt det vil være, hvis huden på hele din krop bliver skrællet af. Det er noget i retning af tusind skorpioner, der stikker dig samtidigt! Jeg kunne tydeligt se

smerten, som manden var i færd med at gennemleve.

På den ene side gennemgik den individuelle sjæl, som havde forbindelse til alle de utilfredsstillede følelser som begær, grådighed og skyldfølelse, forfærdelige lidelser. Den individuelle sjæl ønskede blot at blive i kroppen og opfylde alle disse ønsker og følelser, men kroppen var træt og havde lyst til at slippe! Det var en kamp mellem kroppen og den individuelle sjæl. Det var som om kroppen ønskede at komme afsted, men sjælen desperat holdt igen. Hvis højre hånd allerede var gået, forsøgte sjælen holde fast i den venstre. Var venstre ben død og borte, forsøgte sjælen af al magt at klamre sig til det højre. Hvilken kropsdel den end kunne fæstne sig på, holdt sjælen fast i.

Del efter del døde kroppen. Jeg så, at med underkroppen var der ikke så meget kamp. Men da det kom til overkroppen pulserede og vibrerede hele kroppen i smerte.

Langsomt begyndte den individuelle sjæl at forlade den fysiske krop. Se, det er øjeblikket, når vejrtrækningen stopper, at sjælen endeligt forlader den fysiske krop. Der er syv energilag eller -kroppe i dig. Kroppen af kød, knogler og blod, som du ser, er den fysiske krop. Energien, der flyder i dig som *prana*[*] eller livsenergi, er den praniske krop. Der er fem slags prana eller luftstrømme, der bevæger sig i kroppen: den luft, der kommer ind med indåndingen, luften, som cirkulerer rundt i kroppen, luft, der spreder sig over hele kroppen som livskraft, luft, som kommer ud igen med udåndingen og den luft, der renser. Disse fem danner den anden krop – den praniske krop.

Den tredje krop er den krop, hvori den indre knævren, den indre snakkemaskine, konstant kører løs. Indre tale er ikke andet end den konstante strøm af ord og tanker indeni dig.

Den fjerde krop er gjort af emotioner som frygt, vrede og begær, der spreder sig i form af følelser i hele kroppen uden ord. En emotion kan – helt af sig selv, uden ord, ryste dig i din grundvold. Det er det emotionelle lag.

[*]Pranisk – som vedrør livsenergi, prana.

Det femte lag er den krop, du oplever i dyb søvn. Det er her alle de indgraverede erindringer, engrammerne er opbevaret i deres frø-form, på det kausale niveau. Det vil sige erindringssporene, engrammerne, ikke er aktive, men de er heller ikke døde. Det er som en dyb koma, hvor du hverken lever, som du ønsker det, ej heller er du død. Du sidder bare ligesom fast i det lag.

Fra kausalkroppen bevæger den individuelle sjæl sig til den kosmiske krop. Det sjette lag er den kosmiske krop, hvormed du oplever lyksalighed. Det er den, der ansporer dig til at blive ved med at søge… være spirituelt søgende. Hvis du er en søgende sjæl, er det, fordi det lag er stærkt i dig. Hvis du går ind og forstærker og nærer det lag, vil dit liv blive lyksaligt. Hvis der sidder et eller flere engrammer i det lag, når du forlader din krop, vil det medvirke en ny fødsel – motivere for at tage en ny krop og komme tilbage igen.

Hvis du udelukkende nyder og oplever behagelige ting, kalder vi det, at du er i himlen. Hvis du sidder fast i smerte, kaldes det, at du er i helvede. Afhængigt af hvor meget smerte, du oplevede i livet, vil du sidde fast i din smertekrop, eller helvede på tidspunktet for din død. Afhængig af hvor meget nydelse, du oplevede, vil du genopleve den tid i den kosmiske krop eller himlen – under dødsprocessen. Himmel og helvede er rent psykologiske fænomener. Det er sandheden. Baseret på hvilke engrammer, du har liggende, oplever du himmel og helvede. Det er også årsagen, til at forskellige kulturer visualiserer himmel og helvede på hver deres måde – fordi himlen er ikke et sted, den er en oplevelse.

Det syvende lag er det *nirvanniske*[*] lag også kaldet Oplysningen.

På dødstidspunktet er der en indædt kamp imellem ejeren af den individuelle sjæl og objektet eller kroppen. Objektet siger, 'Jeg er træt og kan bare ikke mere.' Ejeren siger, 'Nej, jeg ønsker fortsat at gøre brug af dig.'

Når objektet vinder kampen dør den fysiske krop, og den individuelle sjæl bevæger sig til det næste lag, den praniske krop.

[*]Nirvannisk – refererer til nirvana, oplysning. Det nirvanniske lag er det syvende og sidste energilag i vort krop-sind system.

Det er det lag, du befinder dig i, når du sover og drømmer. Mens du drømmer, har din logik ikke længere noget at skulle have sagt, men dine begær er stadig aktive. Selve definitionen på en drøm er netop det stadie, hvor logik er inaktiv, mens ønsker og engrammer er aktive. Også når du er ubevidst eller ligger i koma, er din logik sat ud af spillet.

Så længe du er i den fysiske krop, vil du have en logisk sans, der rådgiver dig om, hvilke begær og ønsker, der er nødvendige og ikke samt hvilke, der bør opfyldes osv. Begærene står under din kontrol. Det er en harmoniserings-mekanisme. Men når begær er overladt til sig selv uden den støttende logik, bliver den individuelle sjæl sparket rundt i manegen som en anden fodbold af de 'herreløse' begær. På den ene side vil der være skyld, på den anden side en del begær, der kører rundt med den individuelle sjæl.

Da jeg iagttog den døende mand, kunne jeg se den individuelle sjæl bevæge sig ud lag efter lag. Jeg kunne se, hvordan sjælen led alle helvedes kvaler, idet den passerede gennem området med ufuldbyrdede ønsker. Sjælen bogstaveligt talt spistes op af skyld, da det gik op for den, 'Jeg har ikke nået at opfylde mit livs formål, dets mission.' Forstår du, først under døden, vil du huske, hvad formålet med fødslen egentlig var.

Når du fødes, rejser din krop gennem moderens fødselsgang, og grundet den intense smerte, du oplever ved det, går du i koma eller ned i det dybeste ubevidste lag, og glemmer derved hele formålet med at lade dig føde. Det er sådan her: du havde booket flybilletten og sad inde i flyet, men under flyveturen gik du i koma, og da du kom frem og flyet landede, havde du glemt alt om, hvorfor du lige ville til det sted!

Så – under dødsprocessen oplever du en intens skyld og fortrydelse over ikke at have fuldbyrdet din fødsels formål, eller det vi kalder *prarabdha karma.*

Efter at have passeret gennem laget af skyld kommer du nu til genoplevelsen af samtlige smertefulde oplevelser, du havde i livet. Så – på dødstidspunktet passerer du først gennem fysisk smerte, dernæst gennem laget af ønsker eller begær, så kommer turen til intens skyldfølelse, al emotionel smerte og til sidst

gennemleves alle vidunderlige øjeblikke, du havde i løbet af det liv.

Almindeligvis afbrydes rejsen straks du, når den nirvanniske krop eller det sjette lag, og du vender tilbage for at lade dig genføde i en ny krop. Det vil sige, den individuelle sjæl vender tilbage og finder sig et nyt hjem, en ny krop. I få tilfælde vil du gå videre fra det sjette lag og faktisk gå ind i og opleve den nirvanniske krop. I det tilfælde kommer du ikke tilbage for at antage endnu en krop.

På din rejse gennem de forskellige kroppe og under oplevelsen af dine uopfyldte ønsker, dybe skyldfølelse og intense smerte træffer du en kraftfuld beslutning, 'Lad mig tage tilbage igen i en ny krop. Denne gang vil jeg ikke glemme formålet med mit liv og fanges ind af hele det spil. Jeg vil øjeblikkeligt følge Sandhedens Vej.' Men ak og ve, under din næste fødsel vil du igen gå i koma under processen og glemme alt om din beslutning!

Til sidst døde manden så. Men oplevelsen efterlod et dybt spor i mig. Den efterlod et meget stærkt indtryk i mit sind. Det heldige var, at den ældre munk fik det bedre og blev udskrevet. Jeg fortsatte min rejse og få måneder senere havde jeg min egen dødsoplevelse og blev Oplyst, hvorigennem jeg realiserede missionen og hele formålet med mit liv. Mit liv som en frigjort sjæl startede allerede som tolvårig, da jeg havde min dybe åndelige oplevelse. Men klarheden omkring missionen, og hvad der lige nøjagtigt skulle ske gennem min krop indfandt sig, da jeg blev oplyst.

Døden i Mit Nærvær – Efter Oplysningen

Efter min oplysning tog jeg tilbage til Sydindien. Jeg boede i Bangalore i en hengiven følgers hus og healede de folk, som kom til mig. På det tidspunkt var der en af de hengivne følgere, som røg på intensiv, og jeg blev bedt om at heale ham.

Der – igen, mens jeg er i gang med at heale begynder patienten i nabosengen at dø. Samme øjeblik det gik op for mig, at personen var i gang med at dø, var min første impuls at komme væk fra den lidelse, jeg vidste ville komme! Men den hengivne følger var frygtsom og bad mig blive!

Med ét så jeg, at denne døende person slet ikke led alle de pinsler, som den tidligere person, jeg havde oplevet dø. Jeg var forbløffet og blev naturligt nok nysgerrig. Tidligere sås den individuelle sjæls bevægelse fra lag til lag som en vældig lidelse og tortur for den. Men denne sjæl gled igennem fra lag til lag, så let og elegant som en kniv i smør! Eller som en rullende snebold!

I det første lag eller den fysiske krop, var der en anelse smerte. Så pludselig var smerten bare væk og den individuelle sjæl bevægede sig videre til det andet lag, den praniske krop. Fra det ene lag til det andet bevægede den sig som en kongelig gæst! Den var så magtfuld at begærene, skyld-følelsen og smerten ikke havde en jordisk chance for at gå til angreb på ham. Selv i det kausale lag faldt sjælen ikke i søvn. Den var så vågen og energisk, at den gik videre og direkte ind i det nirvanniske lag; dér slappede den af, og så forsvandt den bare!

Jeg tænkte, at den person måtte være en højt udviklet sjæl. Jeg spurgte derfor hans slægtninge, om han havde været en spirituel person eller kendt for at meditere. Familien var overraskede og svarede at den mand havde aldrig mediteret i hele sit liv endsige udført nogen som helst spirituelle praksisser! Han havde levet et 100% materialistisk liv.

Jeg spekulerede over, hvorfor den første død, jeg havde oplevet var så forfærdelig, mens den anden var direkte vidunderlig. Det jeg vil fortælle jer nu, er den ærlige og rede sandhed, og jeg siger det kun, fordi det er mit store ansvar at fortælle jer det. Da jeg mediterede for at se, hvad det var, der havde bevirket den meget store forskel på de to dødsprocesser, åbenbaredes det for mig: da den anden død fandt sted, var jeg en oplyst person. Den anden mand var død i en overværelse af en oplyst sjæl! Hvad den første død angik var min tilstedeværelse ikke til nogen hjælp, fordi jeg ikke kunne udstråle oplysningens energi på daværende tidspunkt. Så den første person døde en almindelig død, mens den anden døde en vidunderlig død i udstrålingen fra et oplyst væsen, som havde erkendt Sandheden.

Da den åbenbaring indfandt sig, så jeg en dyb medfølelse strømme ud fra mit væsen. Jeg følte, at hvis bare jeg kan give det som min gave til alle mennesker, vil min

mission være nået. En fredfyldt død er en vidunderlig og magtfuld gave, som kun den oplyste kan give. Jeg gik nu i gang med at meditere på, hvordan jeg kan give den gave til alle. Det siger sig selv, at det er en umulighed for mig at være tilstede på samtlige denne verdens intensivafdelinger og vente på, at folk skal dø! Jeg mediterede på videnskaben bag hele dødens forekomst og forstod, hvad det i virkeligheden er, der foregår på dødstidspunktet.

Lad mig forklare:

Så længe du hager dig fast i din sædvanlige logik og forbliver i det fysiske lag, er mesteren kun noget, du tror eller ikke tror på. Den materielle verden er din virkelighed; den synes solid og reel for dig. Men når du rejser ind i de dybere lag, bliver mesteren en realitet, mens den materielle verden bliver vag og sløret eller uskarp.

Det er ligesom, når du drømmer, så virker drømmen ægte, mens den vågne virkelighed virker sløret og langt borte, hvorimod når du er vågen og altså fungerer med et højere bevidsthedsniveau afsløres drømmeverdenen som fantasi, mens den vågne verden bliver reel. I drømmetilstanden virker den drømmeverden, du ser helt virkelig – som i en 4D farvefilm! Når du kommer ud af drømmen, huskes hele drømmen som i sort/hvid.

På samme måde hvis du har rejst dig til en endnu højere bevidsthed, så er det denne vågne verden du nu oplever som reel, der vil blive noget uklar og sløret i kanten, mens ting, som de dybere åndelige sandheder og mesteren bliver levende og virkelige for dig! Når du afbryder din identifikation med kroppen og rejser din bevidsthed til et endnu højere niveau, vil mesteren og den superbevidste energi blive lyslevende for dig.

Da den anden død indtraf, var intensiteten af oplyst nærvær så kraftig, at den døende helt af sig selv faldt i hak med den energi.

Ser du, som du sidder her nu, hvad er det så, der forhindrer dig i at forbinde dig fuldt ud med mesterens oplyste energi og gå i et med den? Kun din egen logik og fornuftsbaserede forklaringer.

Som du sidder her, er der stadig tvivl i din underbevidsthed som, 'Hvis jeg slipper tilknytningen til alle mine ejendele og bare

hengiver mig, overgiver mig, så snupper mesteren måske det hele!' Det andet problem er, for øjeblikket, nu og her, virker alt andet i verden meget virkeligt for dig, og du tror, at mesteren er virkelig på den samme måde og i samme dybde.

Du oplever mig på samme frekvens, som du oplever den øvrige materielle verden. Hvad angår den anden døende person, var alle hans yderverden ting og ejendele allerede blevet utilgængelig for ham. Han kunne ikke længere skrive sine checks under eller køre sin bil! Hvad end der holdt ham tilbage i den materielle verden blev automatisk taget fra ham. Da han så sig omkring, var det eneste han kunne få øje på, mig, den oplyste energi! Han så den stærke lysenergi og forbandt sig øjeblikkeligt med mig! Overgivelsen skete automatisk for ham, fordi jeg var der på netop det tidspunkt. Selv i hans tilfælde, hvis han havde mødt mig mens han var i live, kunne han meget vel have oplevet en masse problemer med at overgive sig til og forbinde sig med mig! Først da alt andet var blevet taget fra ham, var der intet til at hindre ham i at forbinde sig med mig.

Der er en smuk historie i Bhagavatam*, som er biografien over den oplyste mester Krishnas liv og levned:

Der var engang en rig hengiven følger. Han sagde til Krishna, 'Jeg ønsker flere rigdomme og større velstand.' Krishna tilstod ham sit ønske. Der var også en fattig frue, som blot havde en ko og et lille hus. Krishna besøgte hende en dag, spiste maden, hun serverede for ham, velsignede hende og gik. Den selvsamme dag døde hendes ko.

En eller anden udspurgte nu Krishna om den besynderlige tildragelse, at en allerede rig mand fik flere rigdomme, mens den fattige kvinde mistede det lidt, hun havde!

Krishna forklarede smukt, 'Rigmanden var allerede dybt indsovset i den materielle verdens illusion. Så jeg gav ham, hvad han bad om, så at han

*Bhagavatam – det største af de store hinduistiske heltekvad med beskrivelse af Vishnus inkarnationer, specifikt i kroppen som Krishna. Forfattet af Vyasa, som også har skrevet Mahabharata.

ultimativt vil ende med at blive træt af det materielle trip og vende sig mod Oplysningen. Hvad angik den fattige frue, var der kun en eneste ting, hun rigtig ønskede, og det var at blive eet med Mig. Og det eneste hun havde, der stoppede hende fra det, var koen. Jeg tog koen væk, så hun kunne smelte helt sammen med Mig!

På samme måde, hvad angår den anden død var 'koen' blevet frataget ham. På det fysiske niveau var manden ikke i stand til at forbinde sig. Men i det praniske lag gik bevidstheden ind i et helt andet rum, og der var manden i stand til at se mig klart og tydeligt. Mesterens nærvær er et intenst lys. Det er meget stærkere og af en højere frekvens end denne verden, akkurat ligesom denne verden er af en højere frekvens end din drømmeverden.

Manden erkendte, at der er noget, som er af en højere frekvens og overgav sig helt til det. Idet han overgav sig, mistede samtlige hans øvrige indgraverede erindringer, deres magt over ham. Den individuelle bevidsthed blev forstærket. Ønsker, skyld, smerte, nydelse, alt bukkede under. Øjeblikkeligt forhøjedes frekvensen af den individuelle sjæl.

Ser du, når seeren er stærk, så har det sete ingen magt over dig. Det er dødens videnskab i en nøddeskal.

Hvad angik den første død, var det sete stærkere end den, der så. I det andet tilfælde var seeren mere kraftfuld end det sete.

Jeg mediterede intenst på, hvordan jeg kan transmittere den videnskab til folk. Pludselig åbenbaredes det for mig.

Forstår du, energi er ikke bundet af rum og tid. Det er ligesom med de satellitbølger, der findes ude i det ydre rum. Hvis du har en god antenneboks, vil du kunne se den kanal, du vælger at tune ind på. En oplyst mesters energi gennemstrømmer hele kosmos. Jeg behøver bare at placere antenneboksen inde i folk. Det er ligesom en pacemaker, men bare en peacemaker (fredsskaber)! Når først den er på plads, så kan personen forbinde sig til den, idet han forlader kroppen.

Hvad du tænker på i dit sidste øjeblik – det er det, du bliver!

En mester er en person som skaber en formel til genskabelse af hans inderverden – spirituelle oplevelser – i andres inderverden. Sådan en formel er Life Bliss Program, niveau 2 – også kaldet Nithyananda Spurana Programmet. Det er et program, som indlægger peacemakeren i det enkelte individ.

Sammen med indføjelsen af peacemakeren, giver jeg dig mit løfte, at hvor end du måtte befinde dig, i hvilken situation du end måtte være på tidspunktet for din død, vil jeg være der og sikre, at du når hele vejen igennem, og at du spænder smukt af og ind i den nirvanniske krop. Forstå mig ret, jeg er ansvarlig for det, jeg siger til jer lige nu. Selv om jeg forlader kroppen, så er jeg stadig ansvarlig, fordi det er et løfte; det er min forpligtelse til hvem end, der måtte høre disse ord direkte fra mig.

Da jeg begyndte at dele denne teknologi, kunne jeg se, at de folk, jeg delte den med, ikke blot oplevede fred ved afslutningen på deres liv, men selve deres liv blev intenst, glædesfyldt og begejstret, når først jeg havde delt det med dem.

Forstå, både liv og død bliver lyksalige, når de dybe erindringsspor er fjernet fra dit væsen. Dit helbred forbedres, og du begynder at tiltrække velstand såvel som forbedrede relationer til andre, fordi selve dit livs frekvens er anderledes.

Du vil slappe af ind i den nirvanniske krop, når først denne peacemaker er blevet 'indopereret' i dig. Så har du friheden: at lade dig føde igen som et bevidst væsen eller blive oplyst og aldrig igen påtage dig en krop.

Det, Du Husker i Dine Sidste Øjeblikke, Tæller

Der er en smuk fortælling i Upanishaderne, de hellige vediske tekster:

> *En rishi ved navn Jadabharata blev på en eller anden måde tæt knyttet til en hjort, som han havde reddet. Han levede godt nok et liv i forsagelse, men han knyttede sig altså til den hjort.*

Fra morgen til aften brugte han nu al sin tid på at tage sig af dyret. Da han var i gang med at dø, kunne han stadig ikke glemme hjortedyret. Han bekymrede sig, 'Åh herregud! Hvem vil dog tage sig af dyret? Hvad vil der ske med den, efter jeg er død?'

Han døde, og i sit næste liv fødtes han som hjort.

Smukt siges det i Upanishaden, at hvad end, du tænker i dit sidste øjeblik, *det* bliver du!

Nogle folk tænker meget snedigt, 'Lad mig bare leve mit liv, lige som jeg nu lyster. I de sidste få øjeblikke vil jeg sørge for at huske gud, messe Hans navn, og så skal jeg såmænd nok komme i himlen.' Vær venlig at forstå, nej, den går ikke, kun det du tænkte allermest på i hele dit liv vil komme op i erindringen i dødsprocessen, når du forlader kroppen. Tro ikke, at du i sidste øjeblik kan have held med det spil! Nej!

Faktum er, at når du forlader kroppen, vil hele dit system være kval og pine, fordi de sidste 80 eller 90 år, som var dit liv, vil blive afspillet i 'fast-forward mode' – hurtigt fremadspolende. Alt, du vil nå at se, er samtlige større scener fra dit liv i lynhurtig fremadspolende kvalitet. Samtlige oplevelser, der var mest intense, vil vise sig på den indre skærm. Dine spirituelle oplevelser vil komme op i flerfarveudgave.

Vær sød at forstå, 'tanketom bevidsthed' er den kraftigste oplevelse, du kan have i dit liv. Selv om det blot var et enkelt øjeblik, hvis bare du har haft den oplevelse, vil det være nok. Af sig selv, når du er i dødsprocessen, vil den oplevelse komme op. Den vil være som et lys, der vil lede dig ind i Bevidstheden.

Min Egen Dødsoplevelse

Lad mig fortælle dig om min egen bevidste dødsoplevelse i Varanasi.

Jeg havde altid forestillet mig, at jeg burde have en dødsoplevelse, at jeg skulle stå ansigt til ansigt med døden. På en eller anden måde var den idé aldrig blevet en prioritet for mig. For at en oplevelse kan finde sted, må tanken om den gives topprioritet. Det nytter ikke, hvis den bare ligger i et hjørne af dit sind.

Sædvanligvis står Oplysning allernederst på vores 'indkøbs' liste efter vask, rengøring, betaling af husleje og telefonregning og endelig, hvis der er tid tilbage Oplysning! Nej! Oplysningen vil ikke ske, hvis du prioriterer sådan. Kun hvis det er topprioritet, og din trang bliver brændende, først da vil alting omkring dig begynde at flaske sig i overensstemmelse med, at oplevelsen kan finde sted i dig. Og det gælder i øvrigt ikke kun for Oplysning; sådan er det med alting.

Forstå det ret, hvis du går og brokker dig over at tingene ikke flasker sig for dig, som du gerne ville det, er det, fordi du ikke har givet det topprioritet, ikke andet. Intet og ingen andre bør bebrejdes for det. Du vil opdage, at det øjeblik du giver prioritet til noget, vil der opstå en leg i energien, som på let og elegant vis vil få det til at ske. Indtil da ligger det bare og venter på dig, det er det hele. Dødsoplevelsen var ikke min topprioritet, derfor på en eller anden måde, blev den udsat.

I mine vandringsdage nåede jeg til Varanasi, hinduernes hellige stad, som modtager cirka 200.000 besøgende om dagen. Derudover brændes omkring 100 døde kroppe hver dag på et sted, der kaldes Manikarnika Ghat, og som ligger på bredden af den hellige Ganges flod. Det er en udbredt tro, at hvis man dør i den by, eller i det mindste kroppen brændes der, vil man opnå at blive frigjort. Man vil opnå direkte Oplysning.*

Det er ikke blot en sædvane-mæssig tro, som så meget andet er det. Den oplyste mester Ramakrishna Paramahamsa bekræfter det via sin egen oplevelse. Han siger, 'Jeg så meget tydeligt Shiva* selv komme hen til hver eneste brændende krop, tage sjælen, befri eller frigeare den af krop-sind systemet og sætte den fri!' Så du kan ikke bare sige, det er en mytologisk tro. Det er en oplyst mesters reelle oplevelse.*

---

*Ganga – den højest berømmede flod i Indien, regnet som hellig af alle hinduer.

*Ramakrishna Paramahamsa – oplyst mester fra vest Bengalen i Indien. Hans vigtiste discipel var Swami Vivekananda.

*Shiva – oplyst indisk mester. Ordet shiva betyder ordret 'grundløs overflod'.

Jeg havde det store held at komme til Manikarnika Ghat. Traditionen er, og det er ikke blot en tro, men et faktum, at i de sidste 200 år har ilden, der bruges til at tænde bålene, aldrig været slukket.

Om det regner, skinner eller der er oversvømmelse, medbringer folk aldrig ild, når de kommer til Manikarnika Ghat. Ilden vil allerede være tændt dér, så de tager bare ilden, sætter ild til liget, og det er det. Ilden brænder kroppene én efter én, som de ankommer. Nogle gange kunne jeg se to til tre kroppe brænde samtidig, så meget run er der på stedet!

Specielt om aftenerne vil der være flere kroppe. Fra det sted, hvor personen dør, vil slægtninge og venner vandre bærende den døde krop, messende mantraer som til eksempel, 'Ram naam satya hai' (Lord Ramas navn er den ultimative og evige sandhed). Ud på aftenen vil de nå frem til Manikarnika Ghat.

Den scene, selve oplevelsen af bare at være der, jeg kan ikke beskrive den i ord. Du bliver nødt til at være der for at opleve det!

For at sige det, som det er, bare det at være der fik al dødsangst til at forsvinde ud af mit system. Du ser så mange kroppe konstant brænde hver dag. Du føler, 'Jeg skal samme vej en skønne dag… det er okay', det er det hele! Du føler 'Nå ja, hvad pokker, der er så mange, der vil holde mig med selskab!' Det er ligesom bare endnu en rejse, du skal ud på, no big deal. Du føler dig ikke ensom omkring døden overhovedet.

I løbet af dit liv vil du almindeligvis maksimalt se én eller to kroppe blive brændt, det er alt. Men i Manikarnika Ghat er der ingen ritualer. De vil ankomme med kroppen og straks gå til Ganga, dyppe den tre gange i vandet, alt imens de messer 'Ram naam satya hai, Ram naam satya hai, Ram naam satya hai'. Med det vel overstået er bålet i mellemtiden blevet gjort klar og træet arrangeret. De vil bringe kroppen direkte nede fra vandet og op i bålet, og det er så det!*

*Ganga – den mest berømte flod i Indien, regnet som hellig af alle hinduer.

En besynderlig ting, du vil kunne observere der, er, at ingen af slægtningene vil blive tilbage og udføre ritualer af nogen art. Samme øjeblik de har dyppet liget de tre gange i Ganges og det er blevet lagt på bålet, går de derfra, det var det! De folk som opretholder ghattet vil tage sig af resten. Du vil ikke vide, hvor lang tid det tager for den krop, du kom med, at blive brændt helt af. Der vil være kø og kroppene bliver brændt i én kontinuerlig strøm.

Jeg tænkte ved mig selv, 'Lad mig prøve at sidde her og se, hvad der foregår.' Jeg sad ved ghattet. I løbet af blot en time følte jeg ikke længere at døden er en mærkelig begivenhed, der engang imellem indtræffer for en slægtning eller en ven. Jeg sad der og betragtede kroppene ankomme, den ene efter den anden. Det var ligesom enhver anden kø, det er det hele. Forskellige størrelser, køn, aldre og social baggrund af folk ankom og blev alle brændt af samme brændende flamme.

Når du konstant ser døde kroppe blive brændt, mister du faktisk respekten for døden! Indtil dato har du alt for meget respekt, for mange idéer, omkring døden. Det er problemet. Døden er faktisk ikke andet end dette: åndedraget, der går ind i kroppen, kommer ikke ud igen, det er bare det. Der er ikke så meget at gøre ved det. Du kan hverken spole det frem eller tilbage.

Som jeg ufravendt betragtede scenen, forsvandt den smule frygt jeg havde haft omkring døden, da jeg kom og langsomt blev det interessant at kigge på. Jeg gik over til de folk, der holder liv i bålene, og begyndte at hjælpe dem. Som jeg hjalp til tænkte jeg ved mig selv, 'Når alt kommer til alt, så vil denne krop, der nu er min også skulle samme vej ligesom den døde krop, der brænder nu.'

Når du erindrer, at døden vil ske for dig en dag, vil den respekt du har for dit ego svinde betragteligt ind. Fordi- når du engang imellem føler trang til at holde fast i noget, at noget eller nogen ikke må forlade dig, er det bare egoet, ikke andet. Når du er helt sikker på, at alt en skønne dag vil forlade dig, falder ego respekten derfor drastisk. Den respekt, jeg havde for mit ego, faldt bare væk, sådan.

Så besluttede jeg, 'Når alt kommer til alt, vil jeg dø før eller siden. Enten vil jeg gennemgå en bevidst dødoplevelse nu og leve resten af mit liv uden dødsangst eller virkelig dø nu, det er det hele.' Jeg traf beslutningen, at jeg ville se døden i øjnene og opleve den ske for mig på den ene eller anden måde.

Der var et lille Shiva tempel rundt om hjørnet med et lille tårn over templet. Jeg gik op og sad i det tårn, så der ikke ville komme nogen og forstyrre mig. Jeg sad i det tårn, og derfra iagttog jeg de brændende kroppe.

Når frygten rejser sig, og du ikke bevidst ser den i øjnene, bliver den til et angstanfald

Jeg husker stadig det stærke klik, den dybe forståelse og øjeblikkelige erkendelse, som triggede hele den oplevelse, der nu kom.

En ældre dames krop var ved at blive brændt. Hun havde en stor mave. Hendes tøj blev taget af flammerne, og så begyndte det fedt, der var i maven, at syde og flyde. Undskyld at jeg beskriver det så detaljeret, men det er nødvendigt for at forklare den stærke oplevelse! Jeg kunne klart se, at det flydende fedt fik ilden til at brænde endnu mere intenst. Det gav mig et meget stærkt klik og jeg udbrød, 'Guder! Ja, fuldstændig det samme vil komme til at ske også med denne krop!'

Det klik åbnede for en dyb dødsangst indeni mig. Frygten spredte sig over hele kroppen. Men jeg så den bevidst i øjnene. Jeg kunne tydelig se frygten sprede sig over hele kroppen, og da angsten slog mod min bevidsthed, blev det til døds-oplevelsen. Jeg undergik en bevidst oplevelse af min egen død og kom ud af den bagefter.

Forstå, når din angst er undertrykt bliver den indeni dig. Når som helst frygten rejser sig, og du ikke ser den bevidst i øjnene, bliver den til et angst-anfald, som ryster hele dit nervesystem og nedbryder det. Når frygten tillades ansigt til ansigt bliver den til døds-oplevelsen , det er såmænd bare det!

Jeg var i stand til meget tydeligt at se frygten, som den rejste sig. Da jeg så den i øjnene med fuld bevidsthed og opmærksomhed, blev den min dødsoplevelse. Kroppen var død. Den bevægede sig ikke.

I to og en halv dag hverken spiste eller drak jeg, ingen mad, intet vand, ingen tanker, ingen spørgsmål, ingen tvivl. Kun kroppen var der. Kun efter oplevelsen var overstået gik det op for mig, at jeg havde været i den tilstand i to en halv dag! Med lukkede øjne kunne jeg se, at kroppen var der og uden bevægelse. Da med ét – efter to en halv dag – skete klikket igen, 'Gud! Kroppen er død, men jeg eksisterer stadigvæk! Jeg er der jo!' Den klarhed, da det klikkede, blev til en intens ekstase i mig! Frygten for døden havde en gang for alle forladt mig.

Jeg var i sådan en dyb ekstase, en glæde, en lykke og salighed! Jeg åbnede langsomt øjnene, og jeg var i stand til at bevæge kroppen. Det første jeg følte var en bølge af henrykkelse og taknemmelighed. Jeg gik ned til Ganga, sprøjtede lidt vand over mig selv, fyldte Ganga vand i min kamandalu[*]*, tog lidt aske fra ilden og gik direkte til Kashi Vishwananth templet. Jeg gik op til Shivalingaen*[*]*, ofrede den medbragte aske og gjorde puja med en ubeskrivelig taknemmelighed. Jeg så, at Vishwanath var levende der!*

Se, fordi jeg døde, fik Vishwanath liv! Indtil dagen forinden, fordi jeg stadig var levende, var Vishwanath blot en almindelig sten. Jeg plejede at føle, at det at folk kom tusinder af kilometer bare for at røre ved den sten… hvilken tåbelighed! Jeg havde altid følt at Vishwanath guddommen blot var en almindelig sten. Jeg følte det sådan, fordi jeg endnu var levende. Da jeg døde, så jeg det tydeligt, Han fik liv!

Kun én kan være levende, enten Ham eller dig. Når du ser sandheden, vil Han blive levende. Du vil ikke mere være levende, sådan som du nu tror.

[*]Kamandalu – kande til opbevaring af vand båret af hindu munke.

[*]Linga – fremstilling af den oplyste mester Shiva som symbol på foryngelse via kombinationen af maskulin og feminin energi.

Dødsangsten forlod mig én gang for alle. Jeg kan sige, at det var en af de meget stærke oplevelser, der transformerede mig til at søge efter den ultimative oplevelse, som oplysningen er.

Hvad der Sker Der i Dødsøjeblikket?

Kun en oplyst sjæl, en person, som fuldt bevidst er gået gennem døden og kommet ny tilbage, kan fortælle nøjagtigt, hvad der sker under døden.

Jeg vil nu afsløre dødens mysterium. Det vil måske være overraskende, endda chokerende for mange af jer. Men det er sandheden. Om du tror det eller ej, accepterer det eller ej, det her er, hvad der sker på dødstidspunktet.

Vi har ikke kun én krop. Den fysiske krop er blot én af de syv kroppe, vi har. Det er bare den grove krop, som kan ses i rum-tid dimensionen. Imidlertid har vi syv lag eller kroppe eller eksistensplaner. Eftersom disse lag eksisterer på et mere subtilt plan, kan de hverken ses eller føles med det almindelige øje.

En enkel fremstilling af de syv kroppe ses herunder.



Hver af kroppene er ansvarlige for deres emotion. For eksempel indeholder prana kroppen alle de begær og ønsker, der opstår i livet. Mentalkroppen holder al den skyldfølelse, som opleves i løbet af livet. Den æteriske krop er opsamlingssted for den samlede sum af mental smerte følt i livet.

Når ånden forlader kroppen, krydser den samtlige syv kroppe eller energilag. Den fysiske krop dør. Men, de øvrige seks kroppe uddør ikke totalt. Så – selvom den fysiske krop forgår, dør prana kroppen ikke. Når livskraften forlader den praniske krop oplever det indre væsen vældig lidelse.

Når du forlader den fysiske krop, vil din bevidsthed blive revet ud af kroppen, og du går øjeblikkeligt i koma. Ifølge lægerne er komatilstanden en automatisk reaktion for at undgå den voldsomme smerte oplevelse. Det er automatisk anæstesi. Er smerten for meget for dig, kan du ikke klare den, så falder du per automatik ned i en komatøs tilstand.

Når du går fra det første kropslag til det næste kropslag, kommer alle dine ønsker, alt det, du gerne ville have gjort og oplevet i livet, men ej fik gjort, op. Når det sker, er det ligesom, hvis ti mennesker er samlet i et rum og alle sparker til en fodbold. Hvad vil der ske? Akkurat som bolden bliver sparket fra det ene hjørne til det andet, vil din bevidsthed blive sparket rundt i manegen. I hvert hjørne vil der ligge et uopfyldt ønske og sparke til din bevidsthed. På det tidspunkt, hvor din bevidsthed ønsker at forlade kroppen, vil alle dine begær tvinge dig til at tage en ny krop, så du kan komme tilbage, nyde dem og tilfredsstille dem.

På den ene side vil begærene i samlet flok tvinge dig til at lade dig føde igen, så du kan leve og nyde, på den anden side vil kroppen sige, 'Nej! Jeg er træt. Jeg kan ikke have jer mere, bare forsvind!' Det er årsagen til tov-trækkeriet på tidspunktet for døden. Den trækken frem og tilbage, er ikke andet end kampen mellem dine ønsker og din krop.

På en eller anden måde lykkes det dig at slippe ud af pranakroppen, og videre ind i det mentale lag. Når du træder ind i mental-kroppen, rejser al din skyld sig. Al din fortrydelse over det, som du føler, du skulle have levet dit liv, men ikke gjorde det, alle de fejltagelser, du begik, alle sorgerne, det hele kommer op.

Al den skyldfølelse, vi samler sammen henover vores liv, kommer til overfladen, når vi passerer gennem mentalkroppen

Vær sød at forstå, ønsker har med fremtiden at gøre, mens skyld handler om fortiden. Men reelt er de eet fedt. Måden vi *ønsker* at leve på er begær og måden, vi *ville* have levet, men ikke gjorde det, er skyld. Skyld er ikke andet end revisionen af vores fortidige beslutninger med nutidens opdaterede intelligens. På den måde bevæger du dig, skridt for

skridt, gennem forskellige krop-slag.

Jo færre utilfredsstillede ønsker, vi har, des lettere vil prana kroppen være og des nemmere er det for os at forlade den krop. Tilsvarende des mindre fortrydelse og skyld, des lettere er mentalkroppen, og jo nemmere kan vi passere gennem den.

En ting til, når ønsker, skyld og smerte er mindre intens, opnår du ikke blot en nem død – du vil også ældes med ynde. At ældes med ynde er det, *vanaprastha sannyas*[*] handler om. Muligheden for at leve i fuldbyrdelse i livets anden halvdel er den kostelige gave, vanaprastha sannyas tilbyder.

Al den skyld, vi samler op hen over vores liv, kommer til overfladen, når vi passerer gennem mentalkroppen. Dernæst kommer vi til den æteriske krop, der har med alle vore lidelser at gøre. Al den lidelse, vi gennemgik i løbet af vores liv, er lagret her.

De første fire kroppe relaterer til vort krop-sind system. De oplagrer alle erindringssporene, som relaterer til ønsker, skyld og smerte oplevet i løbet af det pågældende liv. Den femte krop opleves under dyb søvn og under forladelse af kroppen. Den sjette krop har med lykkelige minder at gøre og den syvende er hinsides sorger og lykkefølelse, den højeste bevidsthed.

Ser du, selv tilknytningen til lykkelige minder bringer os tilbage til fødsel-død cyklussen. Ønsket om at opleve flere og flere glædesfyldte, lykkelige tilsvarende situationer, trækker os tilbage, og vi tager endnu en fødsel.

Lykke er en midlertidig følelse, der er skabt af sindet. Lyksalighed, den syvende krop derimod, er den sande virkelighed. Den er den ubegrundede opståen i dit indre af spontan energi, glæde og overflod. Det er som en evigt strømmende fontæne inde i dig – og den eksisterer bare – ubegrundet.

Når det kommer til stykket er grunden til, at dit favorit slik gør dig glad, fordi det udgør en triggermekanisme, der får dig til at 'falde ind' i tilstanden af lyksalighed, som allerede *er* din

[*]Vanaprastha sannyas – vedisk tradition. Livets tredje stadie, hvor mand og kone tilbringer resten af deres ægteskabelige samliv i åndelig aktivitet og søgen efter den Ultimative Sandhed.

sande natur. Men du misforstår og tror, det er slikkets fortjeneste, du oplever lykke. Lykkefølelsen er, fordi du – de få øjeblikke - får kontakt til din indre lyksalighed.

Jo renere kroppene er, jo lettere er de, og dermed des nemmere er det for livskraften at forlade kroppen. Ligeså nemt som at skrælle en moden banan, bevæger livskraften sig ud af kroppen.

Døden Indtræffer Hver Dag

Af de syv kroppe kollapser de første fire – den fysiske, praniske, mentale og den æteriske hver gang, du falder i søvn. Den kausale krops mørke har med dyb søvn at gøre, og det er dét, der virker foryngende på dig. Så indtil du overskrider den femte krop, indtræffer denne lille 'død' på daglig basis. Det er det, der sker, når du falder i søvn.

Når ånden bevæger sig igennem og hinsides det femte lag, den kausale krop og ind i det sjette lag, som er den kosmiske krop er dødsprocessen komplet.

Hvis livskraften ikke har brug for at komme tilbage igen og tage en ny krop for at fuldbyrde alle sine ønsker, vil den nu gå ind i det syvende lag, den nirvanniske krop, som er oplysning. Hvis livskraften er nødt til at vende tilbage og tage endnu en krop for at fuldbyrde sine begær, er det døden.

Vågen Verden kontra Drømmeverden

En ting til: når du går ind i drømmetilstanden og begynder at drømme, vil hele denne verden, som du lever i nu, blive sort og hvid, fordi du er i drømme-verdenen. Du glemmer hele denne verden, som udgør din vågen-tilstand, og drømmeverdenen bliver meget virkelig for dig og ses flerfarvet. Når du kommer ud af drømmen, vil denne verden igen antage sine fire dimensioner, 4D.

Nu, mens du er i den fysiske krop i vågen tilstand, oplever du denne verden i 4D, i multikulør. Når du er i drømmenes verden, oplever du den verden i farver. Så, når du er her bliver drømmeverdenen sort/hvid og denne verden 4D, og når du er der, bliver drømmen 4D, og denne verden sort/hvid.

På samme facon sker det, når du under din dødsproces bevæger dig

fra den fysiske krop til den praniske, at denne verden mister sin realitet for dig og bliver sort/hvid. Alle dine præstationer, din stolthed, dine anstrengelser, din sorg, din glæde, ja det hele vil ikke længere have mening for dig, og vil fremstå sort/hvidt. Du vil undre dig, 'Hvad skulle alt det til for? Hvordan kunne jeg se alt det som noget af betydning?'

Lad mig forklare, hvorfor det sker. Mens du er i live investerer du i din personlighed. Du bygger den op omkring nogle få søjler – penge, dit gode navn og rygte, dine parforhold og venskaber, stolthed over at have en stor omgangs-kreds, støttekreds osv.

Idet du bevæger dig væk fra den fysiske krop, vil alle disse såkaldte søjler, der virkede så solide og meningsfulde, rystes i deres grundvold. Du kan ikke skrive under på dine checks længere. Din underskrift accepteres ikke. Dit tilgodehavende hos banken kan du skyde en hvid pind efter. Du kan ikke tage dig af din bankkonto længere. Din bil vil ikke være dig til nytte. Højst vil måske ambulancen kunne komme til nytte!

Kun det bevidste glimt kan komme med dig. Hvad der end har været din tilværelses fundament, vil blive godt gennemrystet. Når selve grundlaget ryger, jamen så har du bare ikke noget at holde fast i.

Indtil dato har denne verden fremstået for dig i 4D. Al denne snak om spiritualitet, meditation, at vokse åndeligt, bevidsthed osv. virker sort/hvid. Det er derfor, når jeg opfordrer folk til at komme her og meditere, så siger de til mig, 'Jeg har desværre ikke tiden til at meditere. Lad mig først gøre alt mit arbejde færdigt og så komme. Jeg har stadig nogle år til at tænke over det.'

Hold dig det for øje: sig aldrig, 'Jeg har ikke tid til at meditere.' Vær lidt ærlig overfor dig selv og sig i stedet, 'Jeg tror bare ikke meditation er særlig vigtig for mig,' så er du i det mindste ærlig. Men hvis du siger, 'Arh, jeg har ikke tid,' holder du kun dig selv for nar. Alle som én har vi de samme 24 timer til vores rådighed til at gøre det, vi mener er vigtigt. Det er jo ikke sådan, at de få, der mediterer ikke går på arbejde. Det er kun et spørgsmål om prioritet, om hvad du virkelig ønsker i dit liv. Hvis åndelighed og meditation virker som en sort/hvid drøm vil

du bare ikke gide dirigere din energi hen i den retning, det er det hele.

Ser du, nu er vi i to dimensioner, den materielle verden og den åndelige. Nu og her er det, der sker, at vi har bygget hele vores personlighed og liv op omkring nogle søjler, der alle har denne 4D verden som deres base. Ikke en eneste søjle er baseret på bevidsthed eller vort indre rum. Hele vor personlighed er opbygget i forhold til yderverdenen – vores navn og rygte, hvad samfundet mener om os osv. Hvis alle de andre mener, vi er et pragtfuldt menneske, tror vi også selv på det. Hvis derimod de allesammen siger, 'Ha, du er en umuligpeter', så vil vi straks synke sammen i depression.

Det sker, fordi ikke en eneste af vor bygnings bærende søjler er baseret på ren spiritualitet. Hele strukturen er grundlagt i forhold til yderverdenen. Det er grunden til, at vi lider frygtelige kvaler, hvis nogen ryster lidt på de 'søjler'. Hvis bare vi har en enkelt søjle, der er baseret på bevidsthed, vil vi kunne holde os oprejste via den og undgå al den lidelse. Hvis i det mindste vi opbygger en enkelt søjle med vort eget indre rum som fundament, så vil den søjle stå skinnende i 4D på dødsøjeblikket og vil hjælpe os til at forlade kroppen på smuk og nem vis.

Kunsten at Dø

Der er et smukt Zen ordsprog, 'Læren om kunsten at dø er den sande og den ultimative lærdom, vi kan tilegne os i vort liv.'

En lille Zen historie:

En dag erklærede den oplyste mester pludseligt og uden varsel, at han ville dø den følgende morgen tidlig omkring klokken 6. Det er klart, oplyste personer kender altid til deres død. De kan på forhånd erklære, hvornår og hvor de vil dø. Så, han fortalte altså, at ved en 6 tiden i morgen tidlig sker det.

Hans disciple sagde, 'Nej nej vent en to-tre timer, så er du sød. Det er så bidende koldt der om morgenen. Hvorfor venter du ikke et par timer, så vi har tid til at forberede de sidste ritualer?' Mesteren indvilligede og fortalte disciplene, at han ville dø midt på dagen i stedet – ved 12 tiden. Nøjagtigt klokken 12 den følgende formiddag, hilste han på dem alle og forlod kroppen!

Lykkevarslende Død

En virkelig historie:

> *Den store indiske mester Paramahamsa Yogananda* kom til USA i 1920 og slog sig ned der. Måden hvorpå han forlod kroppen er yderst interessant. Til allersidste øjeblik opretholdt han sine rutiner og gav foredrag og diverse kurser.*
>
> *På dagen for hans bortgang var han tilstede ved en banket til ære for den besøgende indiske ambassadør i USA, Binay Ranjan Sen, i Los Angeles. Da hans tale var til ende, slappede han bare af fra sin krop og døde.*

Hans krop degenererede ikke i mere end 20 dage. Ingen ubehagelig lugt udgik på noget tidspunkt fra hans døde krop. Appendiks til hans autobiografi udgøres af en smuk lille fortælling om hans bortgang, og de følgende ugers utrolige iagttagelser af kroppens totale mangel på fordærv. Selv hans død var en dejlig oplevelse for ham.

Virkeligheden er en Drøm

Du er ikke øjnene. Øjnene er bare et instrument. Hvis du lægger mærke til det, så kan du sagtens have øjnene åbne, men du ser ikke, du registrerer ikke den scene, der udspiller sig for øjnene af dig.

Blot husk, du ser *gennem* øjnene (ikke *med)*. Hvis du er bevidst om at se gennem øjnene, vil du pludselig opdage, at du betragter alting. Du er ikke de to 'huller' ved navn øjne. Du ser bare ud gennem de to øjenhuler.

Hvis du føler, du er de to øjne, er du indfanget af ego. Mens du drømmer, vil drømmen fortsætte, så længe din opmærksomhed er på objekterne. Så snart din opmærksomhed drejes mod dig selv – det vil sige fra det sete og til seeren, vil du vågne op.

I samme øjeblik det går op for dig, at du er mere end blot øjnene, vendes din opmærksomhed mod seeren. Da er det, det går op for dig, at denne verden er gjort af samme stof, som dine drømme er gjort af.

Så længe du tror, du ser, vil hele opmærksomheden være på det sete. Det er det, jeg kalder ego. Træder du et skridt tilbage og erkender, at du i virkeligheden ser gennem øjnene, er nu hele bevågenheden på seeren. Det er det, jeg kalder uskyld. Uskyld betyder, at have en klar forståelse af, at hvad end, du ser i den ydre verden, er gjort af nøjagtigt samme stof som dine drømme.

Skridtene er som følger: for det første, at få idéen, at det, du ser, er en drøm. Det næste er at have den fornødne *shakti,* energi, til at ændre drømmen. For det tredje at have *buddhi* eller intelligens til at vide, det er en drøm, hvorfor der ikke er nogen grund til at ændre den!

Liv og Død kontra

Opvågning og Søvn

Luft og prana

For at forstå denne stærke, livstransformerende sandhed må vi udvikle en forståelse af, at det her stof som drømmeverdenen er gjort af, er det samme, som denne verden også består af. Vi må kende til *prana**, livsenenergien, der nærer os.

Se, luften, du indånder, er det 'køretøj' pranaen benytter for at komme ind i og gå ud af dig igen. Prana er livskraften, den rene energi. Forstå det her eksempel. Hvis en lastbil kommer ind på det her område, læsser noget af og kører sin vej igen, er den lastbil ligesom luften, åndedraget. Produktet, der bliver læsset af, er prana.

Liv eller død afhænger af pranaens retning

Og én ting til: så længe indåndingen medbringer prana, som det afleverer og går tom ud igen, vil dit liv styrkes.

Hvis modsatte proces går i gang; hvis indåndingen medbringer mindre prana end den tager derfra med igen, betyder det, at døden er nær eller sagt på en anden måde, at livsenergien er på vej mod døden. Når døden er nær, er det kun tom luft, der går ind, mens udåndingen vil bringe prana med sig.

*Prana - Livsenergi, livskraft.

Der er et smukt begreb indenfor *Ayurveda*[*] som kaldes 'den bedste alder' og som er baseret på videnskaben om prana. Indtil en vis alder vil en person modtage mere prana på indåndingen og ånde mindre prana ud igen på udåndingen. Det tidspunkt, hvor udåndingen begynder at medbære mere prana, end indåndingen kommer med, da ved man, at den person er på vej i døden.

Livskontrol gennem Bevidsthed

Kontinuerligt slipper livet bort og går i døden. Livet, der glider ind i døden, er det vi normalt forstår ved at leve. Forstå venligst, faktisk lever vi ikke. Almindelige mennesker lever ikke. Livet glider bare ind i døden, forsvinder i døden. Det er grunden til, at ligegyldigt hvor mange år du, måtte leve, føler du dig ikke tilfreds, og du føler ikke, du rigtigt har levet dit liv, fordi du faktisk ikke engang ved, hvad livet er.

Når du bliver bevidst om livet, når du begynder at tænke og spekulere over dit liv, når du bringer opmærksomhed ind i dit liv, skaber du derved et nyt center, et nyt rum i dit liv – det er det jeg kalder bevidsthed.

Når som helst du er bevidst, vil du gå i gang med at træffe beslutninger om dit liv. For eksempel, des mere vågen og bevidst du er, i des højere grad vil du selv designe eller vælge, hvilken bil du vil køre, hvilken type hus du har lyst til at leve i, og hvilket liv, du i det hele taget vil have. Du beslutter det hele ned i detaljen. Du bliver dig bevidst om alting: hvordan du bør tale, hvordan du vil opføre dig, tænke, hver lille ting, bliver du bevidst om.

Momentet du er bevidst begynder du at øve indflydelse på det hele og kontrollere dit liv. Når du vågner helt op, vil du også begynde at kontrollere din død.

De to begivenheder som livet og døden er vil da ske på et bevidst niveau. Hvis du er bevidst tænkende, er det livet. Hvis din bevidsthed ikke kan tænke, er det døden.

Årvågenhed – Kontrollér Drømme og Dyb Søvn, Liv og Død

[*]Ayurveda – traditionelt indisk helbredelsessystem. Ayurveda betyder bogstaveligt livslærdom.

På det ubevidste plan foregår også to aktiviteter, nemlig henholdsvis drøm og dyb søvn. Hvis du oplever at være vågen – mens du befinder dig på det ubevidste niveau – er det en drøm, du drømmer. Hvis du er i stand til at se og opfatte noget, føle noget, opleve noget bevægelse, så kaldes det drøm. Hvis du ikke er bevidst om noget som helst, ikke føler noget eller oplever nogen former for bevægelse, er det dyb søvn.

Det er, når du vågner op og bliver bevidst, du vil kunne lære at kontrollere både dit liv og din død

I den vågne tilstand, altså når du er opmærksom eller er i det, psykologerne kalder den bevidste tilstand, er det livet. Hvis du ikke er bevidst er det døden. Når du bringer mere bevidsthed ind i dit liv, tager du føringen i dit liv. På samme måde med drømmene, hvis du bringer noget bevidsthed ind i foretagendet, vil du kunne styre, kontrollere både drømme og den dybe søvn.

Kontrol af liv og død og kontrol med drøm og dyb søvn er betinget af én enkelt forudsætning: bevidsthed. Bevidsthed er alfa og omega til kontrol af liv og død og drøm og dyb søvn.

At bringe bevidsthed ind i dine drømme kan hjælpe dig til ikke blot at få kontrol med drømmene, men også med den dybe søvn og med liv og død.

Prana Bevægelse i Søvnen og i Døden

Samme øjeblik du begynder at bevæge dig ind i drømme-tilstanden, vil pranaen inde i dig flyde mod *vishuddhi**, halscenteret. Når du er på vej ned i den dybe søvntilstand, flyder pranaen mod hjerteområdet, *anahata**.

Det samme gør sig gældende med liv og død. Jo mere i live og energisk du er, desto mere prana vil der undertiden akkumuleres og samle sig i pandecenteret.

Når indåndingen er fuld af prana og udåndingen er tom, det vil sige al pranaen bliver indenfor, vil

*Vishuddhi chakra – chakra eller subtilt energicenter i halsregionen. Blokeres når vi sammenligner os med andre.

*Anahata chakra – subtilt energicenter i hjerteområdet, har forbindelse til kærlighedsenergi.

pranaen være centreret i dit pandeområde. Hvis indåndingen kun modtager en ganske lille portion prana, mens udåndingen tager det meste, vil pranaen langsomt glide ind i vishuddhi, halscenteret. Hvis indåndingen slet ingen prana får, og kun udåndingen tager pranaen med ud af kroppen, falder du helt og totalt ind i hjertecenteret.

Drøm og søvn, liv og død, kan alle styres med den ene nøgle, den ene tråd kaldet prana

Reelt set er det at falde fra livet til døden, at falde fra vågentilstanden til søvntilstanden begge direkte sammenhængende med pranaens bevægelse.

Hvis pranabevægelserne i form af ud og indånding styres kyndigt, kan du via den styring kontrollere både liv og død som også drøm og dyb søvn. Drøm og søvn, liv og død kan alle styres via den ene nøgle, med den ene tråd kaldet prana.

Standsning af Liv–død kredsløbet

Hvis du kan være opmærksom det øjeblik, du overgår til drømme-tilstanden, når din bevidsthed langsomt fortager sig, og du er på vej til at falde i søvn, vil du kunne gå 'med ind' i drømmen og selv styre dens forløb.

Er du i stand til at ændre drømmen, kan du tage en ting for givet, og det er, du vil holde op med at drømme overhovedet. Du vil stoppe med at drømme, fordi du forstår drømmens nytteløshed. Du ved, at du bare spilder din tid og energi i drømmene. Den, der er opmærksom på drømme, vil aldrig drømme. Han vil ganske enkelt holde op med at drømme. Den, der er opmærksom på livet vil simpelthen standse liv-død cirklen. Han vil ikke tage endnu en krop.

Det er vigtigt, du forstår det her: når jeg bruger ordet død mener jeg ikke, at du vil begå selvmord. Når jeg siger, at når du bliver bevidst om livet, går du fuldt ind i døden, betyder det ikke, at du vil begå selvmord. Du vil holde op med at leve et helt almindeligt liv. Du vil ikke længere leve med en fast identitet. Du vil ikke længere regne identitet for noget. Du vil blive genfødt.

Hvis du kan få din opmærksom med, når din prana falder ind i

hjertecenteret, hver aften du går i seng, kan du stoppe, ændre og styre dine drømme og dybe søvn. Hvis du er opmærksom på pranaen, som den glider fra *ajna chakra*[*] til *anahata*[*], hver gang du lægger dig til at sove, kan du også ved slutningen af dit liv ændre både dit liv og din død. Hvis du ønsker det, kan du starte processen lidt tidligt. Eller hvis du hellere vil det, kan du også udsætte den. Du kan lege med tingene, som du har lyst.

Meditationsteknik

Denne teknik falder i to afdelinger: en, som du udfører, når du falder i søvn, mens du ligger i sengen, og den anden, som du udfører, når som helst, du kommer i tanke om det i løbet af dagen.

Den første vil give energi til at udføre den anden og vice versa. De komplementerer hinanden på den måde.

Første del: når du ligger ned, før du falder i søvn, så bare husk på dit *ajna chakra* eller tredje øje, som det også kaldes, i midten af panden mellem øjenbrynene. Du skal ikke koncentrere på det. Hvis du koncentrerer og ligesom gør en indsats, så vil din søvn blive forstyrret, og du kan få hovedpine af det. Så bare husk på området på en afslappet måde, ligesom du ville se på en blomst, sådan lidt henkastet. Langsomt vil du opleve, at du slapper af og dropper ned i den dybe søvn tilstand.

Bare vær opmærksom på det øjeblik, du 'falder ned' i den dybe søvn, det er nok. Den første gang oplever du det måske, som om du slet ikke falder i søvn, og at din søvn bliver forsinket i en 10-15 minutter. Tag dig ikke af det. Bare vær opmærksom på pranaens bevægelse i ajna chakra.

Du vil have din opmærksomhed med ind i drømmen. Hvis du ønsker at fortsætte drømmen, vil den køre videre. Hvis du ikke bryder dig om den, går du bare ud

[*]Ajna chakra – det sjette energicenter lokaliseret mellem øjenbrynene. Bogstavelig oversættelse: 'kommando' eller 'vilje' på sanskrit. Energiens frie flow i det chakra blokeres af ens eget ego.

[*]Anahata chakra – subtilt energicenter i hjerteområdet – sæde for kærlighedsenergien.

af den. Drømmen vil ikke længere være så intens.

Anden del: du vil begynde at gå ned i den drømmeløse søvn. Det er et dybere niveau. Når først du begynder at have drømmeløs søvn, vil du også have en drømmeløs dag. En drømmeløs dag er en dag, uden at du spilder din energi på dagdrømmerier.

Hvis du er bevidst om pranaen, så er det nok. Den vil automatisk returnere til en højere energi og din krop vil heale sig selv, efterhånden som pranaen vil tilflyde alle områder i kroppen, som der nu er behov for – pranaen er direkte relateret til alle dine sygdomme. Først og fremmest – når du er i stand til at ændre dine drømme, vil du få magt og intens energi til også at styre begiven-heder i hele dit liv.

Life Bliss Program 2 – Nithyananda Spurana Programmet

Vores meditationskurser for øvede, Life Bliss Program lvl 2 – Nithyananda Spurana Program – LBP2-NSP, tager dig på en rejse gennem dit eget liv og afslører samtidig dødens mysterium. Det renser og gør dit indre rum let og smukt ved at give dig mulighed for at læsse al din emotionelle bagage af, som du ellers slæber rundt på. Det lærer dig at leve i lyksalighed og at dø fredeligt. Det sætter døden i sit rette perspektiv, så dit liv derved bliver mere glædes- og meningsfyldt.

Under kurset vil dine energilag blive åbnede det ene efter det andet. Dine smerter, nydelser, skyldfølelser og ønsker kommer alle helt op i dagens lys. Når først de er åbnede og er blevet healede, vil du opleve et glimt af gud i dig.

Du er Intelligens

For at være fri for dødsangst, der, når det kommer til stykket, ikke er andet end angsten for at miste sin identitet, må vi først gøre os klart, at vi er noget mere, noget udover vores krop og sind. Det er intelligenskrævende at forstå det faktum. Vi kommer derfor til følgende spørgsmål:

Er nogle af os mere intelligente end andre?

Kan vi øge vort intelligensniveau?

Naturlig Intelligens

Intelligens er ikke noget, der kan opnås; hver eneste levende væsen er født med intelligens. Vi har alle intelligens. Det er en iboende, medfødt kvalitet i og med livet selv, akkurat som ild er varm, og is er kold.

Jeg kommer i tanker om en vittighed om 'intelligente' mennesker:

Der var engang fire mænd, der fløj i en privat jet. Med eet opstod en nødsituation, da flyets hale gik i brand. Uheldigvis for de fire passagerer var der kun tre faldskærme ombord.

Den første mand tog en faldskærm med ordene, 'Jeg er nygift. Min kone venter på mig.' Og han hoppede ud.

Den anden person erklærede, 'Jeg er den mest intelligente mand på denne jord. Planeten har brug for min intelligens.' Han hoppede også.

Den ene af passagererne var en gammel mand; han sagde nu til den anden tiloversblevne person, 'Jeg er allerede gammel, mens du har hele livet for dig. Tag du blot denne faldskærm og spring.'

Den unge mand bemærkede sarkastisk, 'De kan også komme med, hr. Vi kan begge springe. Den mest intelligente person på planeten jorden er netop sprunget ud med min rygsæk på!'

De fleste af os er ikke i kontakt med vores naturlige intelligens; det er grunden til, at vi ikke kan finde ud af at leve livet til fulde. Vi forveksler vores tillærte lærdom

med intelligens; vi er ligesom den mand, der hoppede ud med en rygsæk som 'faldskærm'!

Hver eneste af naturens skabninger er begavet med naturlig intelligens. Fugle har en medfødt intelligens, som gør dem i stand til at flyve.

Tillad hele dit væsen at komme til udtryk. Det er det, jeg kalder at være integreret og fuldbyrdet

Det er fantastisk at se trækfuglene tilbagelægge tusinder af mile – og uden hverken kort eller guide finde deres vej tilbage til nøjagtigt samme udgangspunkt, når sæsonen skifter!

Patanjali, oplyst indisk mester og faderen bag den ældgamle videnskab om yoga*, siger at mennesket rummer samme intelligens som alle laverestående arter; såsom træerne, fuglene og dyrene.

Mennesket har i sig kapaciteten til at producere næring ligesom træer. Han har evnen til at leve via sig selv lige fra sin fødsel – fuldstændig som dyrene og fuglene. Ved vor natur findes al intelligens i vor menneskelige krop. Problemet er, at vi har en indædt tro på at være begrænsede. Vi er blevet indoktrinerede til at tænke, at vores evner er ganske få, at 'det kan vi bare ikke'… så vi har glemt, hvordan man bruger de – reelt medfødte – evner. Og derfor er vi ikke stemte til teknikken, hvormed vi åbner til alle vort livs dimensioner.

Børn Fødes Intelligente

En lille historie:

> *En dreng kom hjem fra skole og fortalte sin mor, 'Du sagde skoletandlægen ville være fri for smerte, men det er han altså ikke!' Hans mor spurgte bekymret, 'Jamen dog lille skat, gjorde han dig ondt?'*
>
> *Drengen svarede, 'Nej, men han skreg, da jeg bed ham i fingeren!'*

Børn er født intelligente. De er så spontane og entusiastiske. Men familien, samfundet og de konventionelle skolesystemer ødelægger barnets naturlige

*Yoga – ordret betydning: forening af krop-sind-ånd.

intelligens med deres overdrevne respekt for logik, udenadslære og konkurrence. Prisen barnet betaler for sin uddannelse er alt for stor, eftersom han ofrer sin uvurderlige kreativitet og enestående og det uden at være klar over det.

Her forleden læste jeg en erklæring på en teenagers t-shirt, 'Jeg var intelligent, indtil skolen ødelagde mig'.

Tillad dit samlede væsen at udtrykkes – og du vil se din naturlige intelligens komme til blomstring. Det er det, jeg kalder at være integreret og realiseret.

Frygtens og Grådighedens Drivkræfter

Vi bilder os ind at være noget så intelligente og gør derfor vort yderste for, at vores børn skal blive ligeså intelligente. Når vi starter den proces, er det ved at indpode barnet den logik, at det handler om at komme frem i livet, enten ved hjælp af frygt eller grådighed.

Enten skal han handle for at opnå noget mere, eller for at undgå det, han ikke vil have skal ske. Når du ønsker noget skal ske, er det grådighed. Når du er bange for noget vil ske, er det frygt.

Enten må han studere, så han kan opnå gode karakterer og blive optaget på en god højere uddannelsesanstalt – det vil sige at være drevet af grådighed. Eller han må studere med motivationen om ikke at blive 'sat af' i svinget bag alle de andre – så er det frygten, der driver værket.

Barnet opdrages til at lade sig motivere enten af grådighed eller frygt, aldrig af indre lyst. Naturligvis sluses barnet derved ind i det berømte 'rotteræs', og han bliver ved med at løbe – uden tiden til nogensinde at stoppe op og undersøge, om det han løber for i virkeligheden er det, han ønskede sig. Han ved ikke engang, at han kunne nyde løbet! Han er blevet indoktrineret til ikke at 'spilde tiden' med alle mulige overspringshandlinger – 'vi skal i mål, vi skal sejre'!

Men hvor mange mennesker har i virkeligheden følt sig tilfredse efter at være 'nået i mål'? Når du når det mål, du havde sat dig for,

finder du snart ud af, at det ikke længere er, hvor du troede; det har rykket sig, og nu er det noget helt syttende, du vil have og opnå!

Forstå det klart, hvis du lever dit liv baseret udelukkende på at se på det, de andre gør og abe efter, er du i fuld gang med at spilde dit værdifulde liv. Det er det, de kalder 'gruppementalitet' – at løbe med flokken, fordi sådan gør alle de andre. Du vinder måske endda det rotteræs – nuvel, men du er stadig ikke andet end en rotte!

Hvordan Måles Intelligens?

Kan vi måle intelligens? Findes der en skala til at måle intelligens?

Lige fra første klasse anvender vi standardiserede vurderingssystemer til at måle barnets såkaldte intelligensniveau. I karaktersystemet, som det bruges fra folkeskole gennem gymnasie, HF og videre til universiteterne, sammenligner og vurderer vi alle børnene og deres evner og talenter over én kam.

Det er vigtigt at forstå: det kræver én type intelligens at være videnskabsmand, en anden type til at blive poet. For at blive olympisk svømmer er det igen en anden type intelligens, der er påkrævet! Intelligens er evnen til at reagere hensigtsmæssigt på en situation eller en udfordring. Alle er født intelligente: det er bare et spørgsmål om at opdage den enkeltes unikke dimension af intelligens.

Spontanitet – Ligefrem Intelligens

Du har en naturlig, spontan intelligens indeni dig. Du smagte på den som barn.

Da du var barn, kiggede du på med helt anden ligefrem manér. Derfor kunne du være så spontan. Hvad var det, der fratog dig den spontanitet? Det var den samfundsskabte indoktrinering, der helt fra du var lille indprentede dig med, 'Du er ikke nok i dig selv…' På grund af den forsøger du konstant at blive en anden, at bevise noget for omverdenen. Ved hele tiden at tænke, at du ikke er god nok, prøver du i stedet at efterligne andre og spilder derved den vidunderlige naturlige energi, der bare ligger og bobler indeni dig lige under overfladen.

Bevidsthedens lys er nok til at fjerne det mørke, års vanetænkende liv har skabt

Jeg læste en sjov 'one-liner' på opslagstavlen hos et firma:

Døden vil blive godtaget som undskyldning, men vær venlig at give to ugers varsel, da vi føler det er din pligt at oplære en ny person i dit job.

N.B.: Dette nye tiltag trådte i kraft i går.

Hvis du blindt imiterer andres optræden og opførsel i stedet for at leve ud fra din egen indre spontanitet, din egen intelligens, snyder du dig selv for en masse vidunderlige muligheder.

Der var engang en statistik studerende, som, når han kørte bil altid accelererede, inden han kom til et kryds og så kørte over krydset for fuld fart, kun for at tage farten af igen efter krydset.

En dag havde han en ven med som passager. De passerede et kryds på hans sædvanlige måde. Vennen spurgte forbløffet, 'Hvorfor kører du så stærkt over i krydsene, hvor det netop er meningen, at man skal tage farten af?'

Den statistik studerende svarede, 'Jo, ser du, statistisk set er der langt større sandsynlighed for at komme ud for en ulykke i et kryds, så derfor sørger jeg for at opholde mig i krydsene så lidt tid som overhovedet muligt!'

Lærdom er kun til nytte, når den anvendes med intelligens. Det er intelligensen, der giver det gode resultat – ikke viden i sig selv. Den viden, der anvendes på rette tid og sted er intelligens. Spontanitet er, når vi let og ubekymret anvender vor viden på rette tid og sted; med andre ord ved at gøre brug af vor intelligens.

Nøglen til Opmærksomhed

En lille historie:

En dreng lærte en hel masse nye ting både i skolen og derhjemme. En dag fortalte han læreren, 'I går slog jeg tre hun- og to hanfluer ihjel.' Den nysgerrige lærer spurgte, 'Hvordan kunne du vide, hvilke der var hunner, og hvilke hanner?'

Drengen svarede, Nemt nok. Tre af dem sad på spejlet og to på boksen med cigaretter!'

Intelligens er at være opmærksom og spontan. Det er vigtigt at forstå: når du er dybt bevidst, kan du ikke klokke i det!

Er du bevidst, falder du ikke bare tilbage på det andre har lært dig. Du sætter ikke nødvendigvis din lid til fortidens indskærpede leveregler og vaner. Du handler simpelthen ud fra den friske intelligens, som bevidstheden bringer med sig.

Bevidsthedens lys er nok til at fjerne det mørke, som års vanetænkende liv har skabt. Hele nøglen til kongeriget ligger i at være bevidst, så din naturlige intelligens kan få lov at udfolde sig. At leve hvert øjeblik med total bevidsthed er det, meditation går ud på.

Fra Hinsides Regler til Ansvarlighed

En lille historie:

Der var engang en sergent, som spurgte sine rekrutter, om de vidste, hvorfor man bruger valnøddetræ til fremstilling af rifler. Rekrutterne tænkte så det knagede, og én af dem svarede så, 'Fordi valnød er en hårdere træsort end andre typer træ.'

Sergenten afviste ham brysk, 'Forkert!' En anden rekrut forsøgte sig nu, 'Fordi det er mere holdbart.' Sergentens stemme dundrede, 'Forkert!' En tredje person forsøgte sin lykke, 'Fordi det er vandfast.'

Sergenten, som nu var blevet træt af legen, svarede, 'I drenge har sandelig meget at lære. Den enkle forklaring er: sådan skal det være ifølge reglementet!'

Det er så nemt at give andre ansvaret, derfor har vi det med at følge andres anvisninger blindt, fremfor at tænke selv.

Nu vi taler om ansvar, er der en lille vittighed om, hvordan folk opfatter ansvarlighed.

Der var engang en straffefange, der skældte sin forsvarer huden fuld, 'Du er uduelig til dit job. Du fatter ikke engang dit ansvar mht., hvornår der skal gøres indsigelse under retssagen.'

Den vildrådige advokat spurgte ham, 'Jeg forstår vist ikke helt. Hvornår mener du, jeg skulle have haft gjort indsigelse?'

Straffefangen svarede, 'Da modpartens advokat talte, gjorde du indsigelse. Men da dommeren erklærede mig skyldig holdt du din mund lukket. Det var der, du skulle have kommet med alle dine indvendinger!'

Sædvanligvis reagerer vi som robotter; vi besvarer ikke situationerne

Det er så dejlig nemt at give hele resten af verden skylden for det, der sker i vores liv. Men hvis bare du kigger lidt dybere, vil det ikke undgå din opmærksomhed, at du selv ene og alene er ansvarlig for dit liv!

Nu og Her

For at være intelligent kræves det, at du er dig selv, hvilket du ikke er vant til. Så du vælger at reagere ud fra dine tidligere oplevelser.

Som oftest reagerer vi kun som programmerede maskiner, robotagtigt; vi besvarer ikke de enkelte situationer, som de faktisk er. Nogen fornærmer dig, og du bliver vred selv uden at nå at være bevidst om, hvad du gør.

En smuk historie fra Buddhas liv:

Der var engang en person, som ganske åbenlyst fornærmede Buddha. Hans discipel Ananda sagde, 'Jeg blev så rasende på ham. Hvorfor sagde du ikke noget? Jeg ville i det mindste have givet ham klar besked.'

Buddha svarede roligt, 'Du overrasker mig. Det han sagde var totalt irrelevant, og det ved du jo. Så hvad bliver du sur over? Du straffer kun dig selv. Det er tåbeligt. Når nu det er en anden, der har begået en fejl, hvorfor lider du så under det?'

At bevæge sig med tiden, at flyde med livets strøm, at være en flydende proces i stedet for et solidt ego, er intelligens.

Hinsides Hovedet Findes Porten til den Kærlige Intelligens

Engang checkede en far og hans søn ind på et billigt motel ved nattetid.

Faderen puttede sønnen, slukkede lyset og sagde beroligende, 'Du skal ikke være bange min søn, englene vogter over dig.'

'Det ved jeg,' sagde drengen. 'To af dem har lige bidt mig!'

At fungere intelligent er at gå tilbage til den uskyld, du blev født med. Det er ikke noget, man skal lære. Det er ikke at opnå noget nyt, det er at opdage selve dit væsen. Det er den sande dør til at kende dig selv, som du virkelig er.

Når du er intellektuel, fungerer du udelukkende fra hovedet, fra logikken.

En lille historie:

En mand arbejdede på at færdiggøre sin disputats i filosofi. Han var så involveret i sine studier og research, at hans kone tænkte han helt ville glemme hende, hvis ikke hun mindede ham om sin eksistens fra tid til anden. Så en skønne dag bemærkede hun i et henkastet tonefald, 'Skat, hvad er den væsentligste årsag til at du elsker mig så meget?'

Manden svarede dødsens alvorligt, 'Når du bruger udtrykket 'så meget' er det så dybden, kvaliteten, kvantiteten eller selve udtryksmåden, du refererer til?'

Når du lever for meget fra hovedet, tror du, at din logik, dit hoved, kan forstå hele livet. Du forsøger at indramme alt, du ser i universet, i overensstemmelse med dit hoved.

Endnu en lille historie:

Engang tog en nyuddannet blikkenslager på udflugt med nogle venner til Niagara Falls. Han betragtede vandfaldene en stund og bemærkede så, 'Den skulle jeg nok kunne klare!'

Din viden indgyder dig den falske forestilling, at du ved alt om det hele. Den holder dig fast centreret i hovedet.

Når din intelligens vågner op, 'falder' du fra hovedet og ned i hjertet, fra logik til kærlighed. Så opererer du hverken fra rent intellekt eller fra ren sentimental kærlighed. Du manøvrerer ud fra kærlig intelligens, og du udstråler per definition medfølelse til alle i din nærhed.

Forstående, Ikke Tænkende

En lille historie:

Der var engang tre vise mænd, der tog på rejse ind til den store by i håbet om at lære mere om livet. De ankom til storbyen og var overraskede over at øjne en virkelig høj bygning – en skyskraber – i horisonten. De undrede sig over, hvad det mon kunne være.

De satte sig ned sammen og diskuterede sagen. De var noget bange for at gå tæt på og undersøge sagen personligt, idet de frygtede, det kunne være noget farligt. Hvad nu hvis de ikke kunne komme ud igen? Så de besluttede det var bedre at undersøge sagen grundigt, inden de gik derind.

De analyserede og kom op med alle mulige forklaringer på, hvad det kunne være, baseret på deres tidligere erfaringer. Endelig konkluderede de, at det var noget, der var for stort til mennesker, og som derfor måtte tilhøre nogle giganter. Og at det ikke var sikkert for dem at opholde sig i en by, der tydeligvis beboedes af giganter.

Godt tilfredse med deres nyfundne lærdom pakkede de deres habengut sammen og gik tilbage til deres landsby!

Så, du kan godt se, at der ikke er meget at komme efter med den metode. Du kan ikke ud fra en intellektuel viden oppe i hovedet forstå hele verden med den viden som grundlag. Du må se tingene selv, opleve det for at forstå.

En ting til: du er kun i stand til at tænke på, hvad du har kendt til, hvad du har oplevet. Kan du tænke på noget ukendt? Du kan måske fantasere om, hvad det ukendte er, men de fantasier vil stadig være baserede på, hvad du allerede kender til fra fortiden.

Med tænkning er intelligensens og sandhedens energi ikke tilstede, så de svar, du udklækker på den måde, vil være funderede på din begrænsede viden og vil altid føre til flere spørgsmål og tvivl.

Når du ikke bare kører derudaf på rygmarven og falder tilbage på det, du allerede har kendt til, men i stedet fungerer fra nuets

bevidsthed, først da kan du rigtigt forstå.

Sindet - Mester eller Værktøj?

Tænkning opstår af sindet, som faktisk er en vidunderlig mekanisme. Problemet opstår først, når sindet bliver din mester i stedet for at være dit værktøj.

En lille historie:

Der levede engang en konge, som havde en meget trofast tjener. Han var så loyal, at han ved flere lejligheder satte sig eget liv på spil for at redde kongens liv.

Ved sådan en lejlighed bad den taknemmelige konge tjeneren om blot at sige til, hvad han end ville have som belønning. Tjeneren svarede ydmygt, 'Jeg har såmænd da ikke brug for noget, oh Konge. Du har givet mig alt det, jeg behøver.'

Men kongen insisterede. Endelig sagde tjeneren så, 'Nå ja, hvis du virkelig mener det, så gør mig til konge for en dag.' Kongen var en smule ilde til mode, da han hørte det ønske, men nu havde han jo lovet det og blev derfor nødt til at holde ord.

Om morgenen på den dag tjeneren skulle være konge hele dagen, pegede han blot på kongen og beordrede sine vagter, 'Dræb ham!' Kongen var chokeret og spurgte tjeneren, 'Ved du, hvad du selv siger?' Tjeneren svarede roligt, 'Jeg er konge i dag. Jeg kan gøre, som jeg har lyst til.'

Kongen blev dræbt, og tjeneren forblev konge til evig tid.

Ser du: på samme facon tager sindet kontrollen over os, hvis vi giver det tøjlerne.

Kropsintelligens

Hvor mange af os erkender den enorme intelligens, vores krop råder over?

Fordøjelsessystemets intelligens

Tag bare vores fordøjelsessystem som eksempel. Hele processen, som konverterer brød til blod, er højst kompleks og delikat – det kræver højt specialiseret intelligens at omdanne alle mulige typer føde til energien, der skal til for at kroppen kan fungere.

Det, der opnås, ved hjælp af nogle få meters oprullet tarm ville kræve flere kilometers plads til maskiner og computere, hvis det skulle finde sted udenfor kroppen!

Fordøjelsesprocessen begynder med vores mund. Vi tygger maden og spyttet, der udskilles derved, starter processen. Der er så mange store og små kropsprocesser, som udfører hver deres utrolige funktioner. Vi nedsvælger maden, og den går fra munden ned gennem halsen og spiserøret. Smukt tænkt blokeres maden fra at gå ned i luftrøret af de såkaldte epiglottis eller strubelåg. Maden når nu mavesækken, der er formet som en elastisk pose, som indeholder en på samme tid højst raffineret og meget kraftig fordøjelsesmekanisme. Alt efter hvilken type mad, der indtages, kulhydrater, proteiner, fedt osv., tilpasser fordøjelsessystemet sig.

Fordøjelsens ild, på sanskrit kaldet *jataraagni,* står i forbindelse med mavesyren. Maven er sådan en delikat mekanisme, men den indeholder faktisk denne syre, som bruges til nedbrydelse af diverse fødeemner. Maven selv er smukt beskyttet fra syren ved en tyk væg af slim, der omgiver mavesækkens væg hele vejen rundt, og neutraliserer syren på den måde.

Alle de komplekse fødevarer, vi spiser, er kun et par timer om at blive fordøjet og indoptaget i vort system. Forestil dig det, ikke én eneste af alle de processer, behøver vi tænke videre over! Det hele kører automatisk og ekstremt præcist – det tilpasser sig på smukkeste vis alle vores forskellige spisevaner.

Efter maven kommer turen til tyndtarmssystemet. Det er her, den mest omfattende del af fordøjelsen finder sted. Det er rent faktisk en meget lang struktur, men den er så smart foldet sammen, så den passer ind i et meget begrænset område med mange små lommer, hvilket øger den absorbernde overflades udstrækning. De fleste nærings-stoffer absorberes via tyndtarmen. Optagelse af næringsstoffer er tyndtarmens hovedopgave. De komplekse produkter, som kulhydrater og proteiner er, brydes ned til deres basis-elementer og absorberes. De allerede absorberede nærings-stoffer transporteres nu videre til leveren til yderligere behandling.

Nu bevæger fødestofferne sig ind i tyktarmen, som først og fremmest tager sig af vandabsorbering. Derefter bliver den føde, der ikke kan bruges af kroppen, til fibre for eksempel, smidt i en bunke sammen med andre affalds-produkter og smidt ud som skrald. Det var så kun en meget overfladisk forklaring på fordøjelsen. Men i kroppen er det sådan en kompleks, velorganiseret og veltilpasset mekanisme.

Fordelt intelligens

Menneskekroppen starter fra en enkelt celle, som mangfoldiggør sig og bliver til omkring 250 forskellige typer af celler.

Forestil dig det, én celle transformerer sig til så mange specialiserede celletyper, der udgør komplekse kropsdele! Ikke blot udfører cellerne deres specialiserede job, men selve deres vedligeholdelse kræver, at millioner af ting kan gøres på et sekund. Og alle deres aktiviteter skal først koordineres, for at kroppen kan fungere som en helhed, en enkelt organisme. Det er et godt eksempel på fordelt intelligens.

Hver Enkelt Celle i Din Krop har Indbygget Intelligens

Vi er blevet belært om, at vor intelligens' center er i hjernen. Vi tror, vi kontrollerer kroppen via hjernen. Videnskaben har altid sagt at hjernen kontrollerer vejr-trækningen, fordøjelsen, blod-cirkulationen og alle sådanne kropsfunktioner.

For nylig har banebrydende forskning udforsket et helt nyt område kaldet epigenetik. En af pionererne indenfor området, dr. Bruce Lipton*, en eminent biolog, har forsket på feltet i mere end ti år. I sin bog 'The Biology of Belief' erklærer han, at hjernen *ikke* kontrollerer vores krop. Rent faktisk er der bevis for, at hver enkelt celle har en iboende intelligens, selv cellemembranen har intelligens!

Nylig research udført på Sandia National Laboratories, USA, støtter teorien om den intelligente celle.

*Dr. Bruce Lipton – biolog med speciale i molekylære celler og forfatter til bogen 'The Biology of Belief', berømt for sit skelsættende arbejde med at bevise sammenhængen mellem genetik og indoktrinering, opdragelse.

Forskerne studerede her, hvordan cellerne reagerer på en skadelig substans – et antigen – som gik til angreb på cellerne inde i kroppen. De konkluderede, at selve cellemembranen havde en smuk og kompleks struktur, hvormed den slog antigenet ned, og at celle membranen ikke er nær så enkel en struktur, som tidligere antaget.

Vores krop er ikke et simpelt centraliseret system af intelligens med hjernen som den store kontrollør. Den menneskelige krop er et højtudviklet distributionssystem af intelligens, der på smukkeste, fritflydende vis samarbejder i én helhed.

'Du' er Ikke Nødvendig, for at Dit Liv Fungerer

Noget, der er væsentligt at forstå, og som måske kommer som et chok for dig: Du har en selv-stændig intelligens i dit system, som kører dit liv for dig, uden du behøver at blande dig.

For nu er du af den opfattelse, at det er nødvendigt for dig at kontrollere tingene, styre tingene, for at kunne lede et lykkeligt liv. Men sandheden er, at den intelligens, du havde med i 'bagagen' ved din ankomst her til planeten, den intelligens, der skabte din krop, den kan også styre dit liv på perfekt vis uden din hjælp.

Den intelligens eller energi, som udgjorde basen for skabelsen af din krop, kaldes også bio-hukommelse. Det er nødvendigt, du forstår denne vigtige sandhed: det er *dig,* der designede din egen krop med henblik på at opnå visse nydelser, leve et vist antal år og gøre forskellige ting.

Du har en selvstændig intelligens i dit system, som kører dit liv for dig, uden din indblanding

Når du lader dig føde, beslutter du dig for hvilket liv, du vil have, dine fornøjelser og alt, du i det hele taget har lyst til skal ske; alt sammen baseret på din opfattelse af hvad, der er det bedste livet har at byde på. Den samme 'bio-hukommelse er intelligent nok til at leve, udvikle og ekspandere dit liv. Den vældige intelligens fungerer hvert øjeblik på døgnet, uanset om du tror det eller ej, eller accepterer det eller ej. Men vores begrænsede forståelse forhindrer os i at indse det - og vi føler hele

tiden, at livet burde se anderledes ud, end det gør lige nu.

Tillid til den intelligens og at læne sig tilbage og lade den udføre sit job, er det jeg kalder hengivenhed. Overgivelse til den højere intelligens er sand overgivelse. Et liv i harmoni med vores naturlige intelligens er et spirituelt liv.

Meditationsteknik – Nithya sutra til Accept

Sid venligst med rank ryg. Luk øjnene og vær afslappet uden at bevæge kroppen. Kropsbevægelser skaber tanker. Så hvis din krop er stabil og ubevægelig, kan den tage dig med ind i en dybere stilhed.

Meget bevidst og intenst går du nu ind og skaber intentionen, at du accepterer dig selv, som du er i den ydre verden og i den indre verden lige nu og her.

Sig til dig selv, 'Jeg har rigeligt af gode ting i yderverdenen, besiddelser. Jeg har rigeligt med gode kvaliteter i inderverdenen, mine indre følelser. Jeg accepterer mig selv 100%. Hvis jeg har noget ego, er det okay. Hvis jeg har skyldfølelse, er det okay. Hvis jeg har angst, er det også helt okay. Hvis jeg har begærlighed, er det bare okay. Hvad end jeg er blevet fortalt er mit, er ok. Selv hvis døden skulle komme til mig om et minut, er det i orden.'

Beslut fuldt bevidst, 'Jeg accepterer alting.' Bekymr dig ikke om det er rigtigt eller forkert. Hvilke indvendinger dit sind end måtte komme op med, bare accepter dem også.

Et liv i harmoni med vores naturlige intelligens er et spirituelt liv

Accepter nuets øjeblik. Accepter alle de fremtidige øjeblikke. Hvad dit sind end kan forestille sig ville være det værste, der kunne ske i dit liv, accepter også det. Hvis det endelig sker, kan du alligevel ikke undgå det. Det er uundgåeligt. Forstå altings uundgåelighed, og accepter det hele.

Gør dette i 21 minutter.

Din intelligens vil vågne op til dåd og vise dig, hvordan du bedst forholder dig i hvert et øjeblik, hver en situation, hvert et forhold til andre mennesker.

Kosmisk Intelligens

Reagerer på Os

Dette kommer måske som en overraskende åbenbaring, men sandheden er at den universelle eller kosmiske intelligens reagerer på hver eneste af vore tanker. Spændende forskning udført af den japanske videnskabsmand Dr. Masaru Emoto* viser den pointe med al ønskelig tydelighed.

Vand Reagerer på Vore Tanker

Dr. Masaru Emoto eksperimenterede med vand. Han indsamlede vandprøver fra forskellige kilder og udsatte dem for diverse typer at tanker. Så frøs han prøverne ned og studerede bagefter strukturen af de derved opståede iskrystaller gennem et mikroskop og med højhastigheds-fotografering. Tusinder af disse krystaller blev studeret under strengt kontrollerede forhold for temperatur, nedkølingstid og lys.

Han udførte flere eksperimenter med disse vandprøver – afspillede forskellige typer musik for vandet, talte til vandet, læste højt af oldgamle livsvisdomsbøger, bad bønner med en vis intention osv. Han kunne konstatere, at når vandet udsattes for healingsmusik, var vandets krystaller altid smukke og elegante. Det vand, der var blevet udsat for negative følelser eller tanker, formede ikke krystaller overhovedet, men der opstod snarere en uregelmæssig struktur, som afspejlede følelserne hos den person, der havde taget sig af dem.

Vores krop består af henved 70% vand. Mere end 70% af planeten Jorden er dækket af vand. Efter at have studeret tankernes indvirkning på vand kan man levende forestille sig, hvilken kolossal virkning vores samlede tanker, ord og intentioner har på planeten og på os!

En anden virkelig historisk hændelse:

Da Indien var under britisk herredømme, opdagede de britiske soldater noget underligt: når de skulle fra England til Indien ombord på deres skibe blev det drikkevand, de havde

*Dr. Masaru Emoto – japansk forsker og forfatter af bogen 'Vands skjulte budskab', som påviser virkningen af ens tanker og ord på vand og dermed per definition på alle levende væsener.

lastet ombord hurtigt fordærvet på vejen ned. Men når de skulle den anden vej og havde lastet vand i Indien, ikke bare holdt det vand sig friskt og drikkeligt hele vejen til Europa, men også efter, de var ankommet, kunne de blive ved at drikke det, til det slap op af sig selv! Da videnskaben gik ind og forskede nærmere i det overraskende fænomen konstaterede den, at det pågældende ferskvand var lastet ombord i Calcutta direkte fra den hellige Ganges flod, som tilbedes af millioner af mennesker fra hele kloden. Det havde evnen til at neutralisere skadelige bakterier og rense sig selv.

Milliarder af mennesker har ned gennem tiderne tilbedt Ganges. Naturligt nok har de derved efterladt 'aftryk' af deres fromme tanker i vandet, som er så fantastisk healende og revitaliserende.

I Ægypten har Nilen* været genstand for forskernes studier igennem århundreder. Floden er tusinder af år gammel, og studierne af dens måde at flyde på, dybde, turbulens osv. har vist en afspejling af diverse naur-katastrofer som jordskælv, vulkanudbrud og flodbølger, som enten var sket eller snart ville ske – selv i andre steder i verden, langt fra Nilen selv.

Forbundethed med Naturen

Hvad er det, der gør os ufølsomme overfor naturen? Samme tid som vores ego spiller op, bliver vi ufølsomme for naturen.

Der var en smuk historie, jeg læste om en digter, der som dreng yndede at gå og lege med de vilde dyr tæt ved hans hus. Hans far plejede at advare ham om ikke at lege med dem, for de ville måske gøre ham fortræd.

Men han plejede ufortrødent at gå og sidde midt blandt de vilde dyr, når han kunne slippe afsted med det. Han forklarede, 'Når jeg var selvbevidst og bange for at de ville skade mig, kom de aldrig i nærheden af mig; kommunikationen opstod bare ikke, venskabet, forholdet, udeblev.

*Nilen – verdens længste flod, som bugter sig vej gennem Sudan, Ægypten, og flere andre lande i Afrika.

Men når jeg var modig eller bare legesyg og ikke var tynget af frygt eller selvbevidsthed, plejede kommunikationen og forholdet mellem os at være virkelig stærkt. Jeg kunne tydeligt føle, at dyrene forbandt sig med mig, og jeg med dem.'

Se, når jeg siger, dit ego bliver stærkt, mener jeg, når din identitet som en 'adskilt person' opleves stærkt i dig. Når det sker, forstyrres din forbindelse med naturen. Den uskyldige måde at relatere på er væk. Følelsen af forbundethed er mistet. Det er et af de helt store tab, der kan ske for et menneske.

Det svarer til, hvordan en person, der er født blind aldrig, kan komme til at forstå, hvad han går glip af. På samme måde vil den person, der har glemt, hvordan man lever gennem hjertet, aldrig vide, hvad vedkommende har mistet.

Afstand Ingen Hindring

Jeg læste om et eksperiment udført for nogen år siden, hvor videnskabsmændene brugte en elektroencephalograf* (EEG) til at studere hjernebølgerne for to mennesker, der sad og mediterede sammen. Det viste sig at nogle af parrene, hvis hjernebølger man studerede, havde nærmest synkrone bølger efter at have mediteret sammen noget tid. Disse stærkt forbundne par blev først sat side om side i noget tid. Derefter blev de anbragt i hver deres rum.

Så blev den ene person i hver af de mediterende par udsat for stimulation i form af stærkt skinnende og blinkende lys i det rum, de opholdt sig i. EEG hjernebølge optagelsen viste nu – som forventet – en vis aktivitet i hjernen på den pågældende meditationsudøver; men forbløffende nok viste det sig, at den anden halvdel af det pågældende par, som altså sad i et helt andet rum, og ikke var blevet udsat for lyspåvirkningen, viste den nøjagtig samme aktivitet i sine hjernebølger, umiddelbart og per automatik!

*Elektroencephalograf – maskine, som ved hjælp af elektroder fastsat til hovedskallen måler hjernebølgernes aktivitet.

Ser du: det, der sker i dit sind, virker ikke blot på dig, men har også en indvirkning på folk omkring dig. Rumdimensionen kan ikke holde tanken tilbage. De rejser gennem luften. Derfor er det også, at hjemme hos dig, hvis du i en tid er meget bekymret og udtrykker mange negative tanker, så bliver hele atmosfæren – også for dine familiemedlemmer tung at danse med. De influeres direkte af den negativitet, du udstråler.

Intellekt versus Intelligens

Hele vort uddannelsessystem bygger på evaluering af information, ikke på intelligens. Det drives af intellekt og ord, ikke af visualisering.

Når du forsøger at handle udelukkende med information som base, afskærer du din evne til at være intelligent. Hvis man ser logisk på logik, vil det fremgå, at logikken selv ikke er logisk. Hvorfor? Fordi livet ikke er logisk. Det kan ikke forklares via mondæn logik og intellekt. Det sker på et plan, der er overordnet intellektet.

Den intelligente person lever fra øjeblik til øjeblik, ikke gennem logik. Han sætter ikke sin lid til færdigkøbte meninger. Han ser udfordringen i hver enkelt situation og reagerer direkte på den.

Den intellektuelle person kan sammenlignes med et fotografi; han har fortiden indprentet på sig. Den intelligente person er som et spejl; han reflekterer og besvarer virkeligheden og er derfor af natur spontan.

Intellektet er en smuk mekanisme, men kun så længe det vedbliver at være redskab. Det bør aldrig tillades at blive den kontrollerende myndighed. Når du sætter intellektet til side, vil en dybere intelligens vågne i dig. Du begynder at fungere fra dit center, fremfor fra periferien. Og dit center er ren intelligent energi.

Intelligens kan genopdages. Den eneste vej til genopdagelse, det er minsandten meditationens vej. Meditation er i stand til at ødelægge alle barrierer og alle samfundsskabte forhindringer, som stopper dig fra at udøve din intelligens. Ligesom de sten, der hindrer flodens frie forløb, kan fjernes, så kan også de 'sten' og

blokeringer, der findes i sindet, og som forhindrer intelligensens frie forløb i os, fjernes; og meditation er redskabet.

Intelligens kræver et stort mod; det kræver en vis eventyrlyst! Hvis du uafbrudt modigt stiller dig ansigt til ansigt med det ukendte, så vil din intelligens vokse og skærpes. Den gror kun ved mødet med det ukendte i hvert eneste øjeblik.

Intellekt er sindets leg; et mentalt produkt; det kan aldrig være rigtig kreativt. Intellektet er opfindsomt, men ikke kreativt. Intelligensen derimod er kreativ, eftersom den er uomtvistelig del af den guddommelige energi.

Meditationsteknik – Drop Intellektet

Bare prøv det her i de næste 48 timer. Træf en bevidst beslutning om, at du ikke vil tænke på dine problemer. Drop intellektet, der fortæller dig, at du ikke er kvik nok i dig selv, ikke er intelligent nok til at løse dine problemer spontant, som de opstår, at du ikke har det, der skal til, for at kunne være så spontan.

Arbejd på at løse dine problemer ligefremt og bevidst, og du vil opdage en højere intelligens komme på banen. En erfaring, du vil gøre dig, er, at selv uden du ved af det, så kommer den højere intelligens indover og klarer tingene for dig. Når du bliver følsom for det, og kan fornemme det ske vil din bevidsthed udføre det berømte kvantespring. Så behøver du ikke længere arbejde på at opløse dine problemer. Problemerne vil ganske enkelt opløses ved intelligensens spontane leg i dit liv.

Ansvarlighed Løfter Dig Op

Med den nyvundne intelligens om, hvem vi er, og hvad vi egentlig laver her, kommer også følelsen af ansvar for andre. Da ved vi, at vi ikke eksisterer uafhængigt af andre, men er sammenkædet med hinanden.

For nogle år siden udbrød tuberkulose epidemi i Tamil Nadu, i det sydlige Indien. Til slut fik man skaffet den fornødne medicin og stoppet sygdommens udbredelse. De embedsmænd, der havde ansvaret for at udrydde epidemien, erklærede stolt, at de havde æren for at have helbredt den. Men tog de så også ansvaret for eller 'æren' for at have tilladt den at sprede sig over hele staten til at begynde med? Nej! De var rent faktisk ansvarlige for at have tilladt tuberkulosen dens spredning i første omgang, ikke sandt? De skulle have forhindret den helt fra starten og ikke bare taget æren for en kriseløsning!

På samme måde tager vi gerne æren for alt godt, der sker i vores liv, mens vi ikke vil vide af ansvar for det, der er mindre heldigt. Vores ansvarstagen er stærkt selektiv.

Først det øjeblik vi tager ansvar for alt, hvad der sker i vores liv, vil vi for alvor udvikle os og gro.

Vivekananda* udtrykker det så smukt, 'Tag så meget ansvar på dig, som du kan skuldre. Des mere ansvar du tager, des mere vil du ekspandere. Ekspansion er den eneste måde at vokse på. Hvis du ikke ekspanderer, vil du trække dig sammen og dø.'

En lille historie:

> *Der var engang en mand, der holdt tale om 'Ansvarlighed' i den lokale velgørende forening. Han brugte et eksempel, som netop var sket få dage forinden. Han sagde, 'En ven og jeg var på vej ned ad gaden over til parken,*

*Vivekananda – første discipel af Ramakrishna Paramahamsa. Grundlægger af Ramakrishna Ordenen. Én af de største østens mystikere fra det 19. århundrede, som tog ansvar for at udbrede kendskabet til hinduismen og yogaen i Europa og Amerika.

da vi ser en hjælpeløs mand ligge bevidstløs på vejen.' Han holdt inde og betragtede tilhørernes interesserede ansigter.

Så fortsatte han, 'Ingen havde besværet sig med at hjælpe ham. Ikke blot det, men da vi kom tilbage efter vores gåtur, lå han der stadig!'

I stedet for at skyde skylden på andre, lad os se ind ad i os selv og se på, hvad vi selv bidrager med for at løse problemerne. Jo mere du tager ansvar for, jo mere vil du vokse. Kun når du føler dig ansvarlig for alt, hvad der sker omkring dig, vil du være en leder. Indtil da er du bare en af alle de, der lader sig lede.

Først når du tager ansvar for alt, der sker omkring dig, er du en leder

Medfølelse er Ansvarlighed og Energi

En af mine disciple spurgte mig engang, 'Swamiji, hvordan kan det være, at så meget energi flyder gennem dig?'

Når du føler medfølelse med andres lidelse bliver det til ansvarlighed, som udtrykkes i form af energi, det er såmænd bare det. For den sags skyld vil hvem som helst der tager ansvar for lidelse, straks begynde at udstråle energi.

Vær helt med på den, du kan kun komme ordentligt op at stå via at tage ansvar for folks vækst, kun hvis du føler dig ansvarlig for at løfte dem op. Når du ærligt kan sige, at du vil gøre alt, der står i din magt for andre, når du rejser dig med sådan en ansvarlighed, da ekspanderer du og den guddommelige energi flyder gennem dig. Overvej hele dette begreb, så du virkelig for alvor forstår det.

Når du er fri fra egoet og står op med ansvarlighed, indtræffer ekspansionen, og du kan blive som bambusfløjten. Da – som luften, der kommer ind i bambus fløjten som lydløs luft og ud igen som musik – vil også den luft, der flyder ind i dig bevæge sig gennem dig som energi!

En Ny Erkendelse

Når du tager ansvar, så ændrer sig hele din erkendelse af

virkeligheden. Selve måden dit sind fungerer på ændres, strukturen fornyes. Mange af os lever som slaver. For eksempel, hvis du arbejder otte timer på dit kontor med blot at udføre ordrer, vil du til slut være sløv og træt. Hvis du i stedet for tager ansvar og initiativ, vil de samme otte timer gå som en leg – en sjov leg vel at mærke.

Tag som eksempel en person, der kører sin egen forretning, og en anden person, der arbejder for et firma. Ejeren af forretningen bærer det fulde ansvar for sin gesjæft, mens den ansatte, der blot er jobber den et sted, ikke oplever samme grad af ansvarlighed. Føler han sig ikke særligt ansvarlig, vil hele arbejdet nemt blive en tung byrde for ham. Der er minimal eller slet ingen selv motivation. Han bliver ved med at kigge på uret for at se, om det ikke snart er fyraften. For ham er livet kun værd at leve omkring den første… lønningsdag! I løbet af en måned ofrer han niogtyve dage af sit liv blot for at opleve en sjov dag. En fornemmelse af personligt ansvar kan hjælpe til at vende det billede. Det personlige ansvar kan udrette store ting.

Når du rejser dig med ansvarlighed, bliver du én, man kan regne med, en gavnlig indflydelse. Indtil da er du en byrde for dig selv og for andre. Vi ræsonnerer ofte, at vi jo bare er almindelige lønslaver, og hvorfor skulle vi tage det ekstra ansvar, når selv lederne ikke gør det.

Jeg skal betro dig en ting, når viceværten udfører alle sine pligter til punkt og prikke inspirerer det andre. Ser du, lederen af en organisation bliver jo nødt til at være ansvarlig. Og det får han ikke ekstra point for! Men én, der sidder mindre højt oppe ad stigen, og som dog udviser ansvarlighed, er en sand inspiration.

Der er langt større chance for at en lavt placeret person inspirerer ved sit eksempel og sin ansvarlighed end folk, der sidder højere oppe i systemet, ville gøre det. Så du behøver altså ikke vente med at tage ansvar til du er blevet forfremmet(!)

For det andet, tro ikke, at i og med dit embede er underordnet, så behøver du ikke udvise ansvar.

For det tredje, tillad det kognitive skift – en ny erkendelse – at opstå i dig.

Der er en smuk historie om Buddha. Det siges, at når Buddha gik sin tiggergang efter mad, fremstod han selv som en konge, mens de, der gav almisse til ham lignede tiggere! At fremstå som tigger eller som konge har intet med din status eller velstand at gøre. Det handler om din indre tilstand.

Når du tager ansvaret for hele kosmos, vil du ekspandere og ligne en leder, du vil blive leder. Den, der sidder på tronen, men som ikke tager ansvar, men i stedet udpeger andre, som de ansvarlige, han vil virke ussel. Tilstanden er det, der tiltrækker statussen. Men statussen kan aldrig af sig selv bevirke tilstanden. *Nithyananda* tilstanden er anderledes fra Nithyanandas status.

Ego kontra

Ansvarlighed

Når du rejser dig med ansvar, forsvinder dine problemer af sig selv. En ny intelligens vågner til live i dig. Tro ikke, du er egoistisk. Ego er væsensforskelligt fra ansvarlighed. Når du oplever ansvar, vil du tage initiativet, du vil ikke føle dig egoistisk. Det er kun, når du tænker, at du ville have gjort det bedre end den anden person, at egoet rører på sig. Når egoet først kører showet, så ryger ansvarligheden ud ad vinduet.

Tillid og Tålmod

Jeg siger altid til folk, 'Tænk ikke, at du har en vis portion energi, og at du vil arbejde i forhold til den energi. Nej. Hvilket arbejde du end påtager dig, hvilket ansvar du tager på dig, vil den fornødne energi flyde til og udtrykkes. Du vil have energi i overens-stemmelse med de pligter, det ansvar, du har taget på dig. Hvilket ansvar du end tager på dine skuldre, vil du opdage at dit indre rum udvider sig i overens-stemmelse med ansvaret, og den fornødne energi flyder til!'

Føler du ansvar for alt, der foregår omkring dig, bliver du pludselig en leder. Du begynder at transformere dit eget og andres liv. Ansvarlighed er en af vejene til bevidst vækst.

Ansvarlighed er en bevidsthedstilstand

Du har kun nødig at gøre to ting: at tro på livet er godt, og at vide, at du kan udvide dig i takt med de ansvar, du påtager dig.

Og noget andet: når den udvidelse sker, så bare hold fast og vid, det er en transformationsproces, den tager den tid, den nu tager; vær tålmodig. Tålmodighed under transformationsprocessen er det, jeg kalder *tapas* eller at gøre bod. Der er en smuk talemåde i Shirdi Sai Babas* lære, '*Shraddha Saburi*' – tillid og tålmodighed. Det er livets essens.

Hvorfor tillader vi ikke store omskiftelser i vores liv? Fordi vi ikke har tilliden til, at livet vil føre os et nyt sted hen. Hav tillid og tålmodighed. Den enkle sandhed er, at når du påtager dig et større ansvar, vil du simpelthen vokse og have det mere energi til din rådighed.

Oplysningens ansvar

Ser du, med oplysning følger et vældigt ansvar. Den bringer en mægtig 'sammenpresset' medfølelse. 'Presset' er det rigtige ord at bruge! Hele dit væsen vil vibrere med intens medfølelse; med en meget, meget dyb medfølelse.

Lad mig berette en virkelig hændelse for dig:

> *En tidlig morgen rejste Vivekananda sig pludselig op og erklærede, 'Jeg har rigtig ondt i højre hånd. ' På det tidspunkt lå han på en seng. Han sagde, 'På denne side af havet er der et land, der gennemlever frygtelige pinsler grundet en eller anden type naturkatastrofe. Vær sød at finde ud af, hvor der er brug for os, og send vores swamier ud for at udføre redningsarbejdet.' Næste morgen fik de besked om, at der havde været et jordskælv på én af naboøerne. Alle swamierne styrtede afsted for at hjælpe de nødstedte.*

Vivekananda var følsom for de folks smerte og oplevede den som om det var ham selv – på trods af, at det skete mange hundrede mil væk!

Med oplysningen vil stort set hele kosmos opleves inden i din egen krop. En dyb sammenpresset medfølelse lander på dig samtidigt med oplysningens oplevelse.

Forstå det ret, det er et kæmpemæssigt ansvar. Det er ikke blot frihed. Det er også et megaansvar.

Tilstand, ej status

De fleste af os afventer den rette status, før vi vil påtage os et ansvar. Vær helt klar over det, sådan fungerer tingene ikke. Kun hvis du tager ansvaret op, vil positionen komme. De, der venter på positionen, vil aldrig tage ansvar, også selvom de opnår den ydre status! De vil bare finde endnu en 'god' undskyldning, det er det hele.

Vær helt klar over det, ansvar er en bevidsthedstilstand.

Mange folk tror, at hvis de bliver oplyste, vil de få en gylden trone. De regner med, at nogen vil komme og give dem mad og et sted at bo. De regner med, at folk vil tilbede deres billede, deres foto. Hvis du betragter en oplyst mester og hans status og beslutter at opnå oplysning for at få samme status, så vil du blive snydt! Hvis du derimod ser den oplyste mesters tilstand og prøver at opnå den, vil du få succes. Du vil være lykkelig. Du vil nyde det. Det er forskellen mellem indre tilstand og ydre status.

Lederskab er en Tilstand, ikke en Status

Når vi tager ansvar for andre. er vi ikke længere kun fokuserede på os selv. Vi tjener andre. At tjene andre er lederskab. At sørge for sig selv og ens egne behov uden at tænke på andre er fravær af lederskab.

Baggrund

Der er et hav af bøger om lederskab nu til dags – om hvor væsentligt lederskabet er for firmaets succes. Der er rigeligt med såkaldte lederskabs*guruer,* som træner og oplærer folk indenfor organisationerne i at 'udvikle' lederskab. Men når vi kigger på alle organisationer, såvel private som offentlige og hvad enten de er profit – eller service orienterede, så er den sande leder en sjældenhed.

Hvis du ser på en hvilken som helst organisation, vil du se at det som oftest er under 1% af samtlige ansatte, der ender op i en leder stilling. Hvis vi undersøger de profitorienterede virksomheder, kan vi sige, at der formentlig er maksimalt 1% af samtlige organisationer, der kan bryste sig af at være ledende indenfor deres område; i betydningen at være succesrig på alle deres forretnings områder – økonomisk overskud, levering af gode produkter og tjenesteydelser, samfundstjeneste, tilfredshed for de ansatte, osv.

Så lad os anslå, at de sande ledere udgør omkring 1% af 1% af de succesrige forretningsimperier. Det betyder reelt set, at kun cirka 0.01% af den samlede arbejdende befolkning rent faktisk har sande lederskabskvaliteter i sig! Det samme vil kunne siges om organisationer på andre områder. Det er det, jeg mener, når jeg siger, at sande ledere er sjældne.

Lad os nu prøve at forstå, hvorfor det forholder sig sådan:

1. Hvad er lederskab?

2. Kan ledere 'skabes', eller må man være født som leder?

3. Hvilke er nøgleingredienserne, der udgør en succesrig leder?

4. Hvordan kan det være, at nogen ubesværet og af sig selv falder ind i rollen som leder, mens de fleste andre må knokle derudaf?

5. Hvordan gå i gang med vor individuelle rejses proces mod at blive leder?

Lad os nu se på disse spørgsmål et efter et.

Hvad er Lederskab?

Så mange bøger er skrevet om emnet af management guruer, professorer og konsulenter. De fleste af dem har talt om, hvordan den succesrige leder bør være. Der er et hav af kurser på markedet kørt af firmaer med speciale i netop lederskab, gruppearbejde, osv.

De af mine disciple, der har en baggrund i selskabsverdenen, har beskrevet for mig, hvordan disse kurser køres, og hvad de har ønsket at opnå gennem dem. De har også fortalt mig, at om end kurserne har været nyttige for dem på kort sigt, plejer effekten af kurserne at fade ud relativ kort tid efter deres afslutning.

Jeg hører om weekend 'bootcamps', hvor gruppens sammenhold bygges op ved hjælp af at klatre i reb, lege nogle lege, skabe noget venskab på forskellig vis. Hvad jeg kunne forstå på mine disciple er, at disse trænings-programmer primært arbejder på det ydre plan, men kun gør lidt eller intet for at ændre eller forbedre individets 'indre software', så at lederskab vil udstråle fra individet. Lederskab er for mig ikke en kvalitet, men en oplevelse, som kan udstråle fra den person, der har oplevet reel indre vækst og transformation.

Lad mig give dig nogle forklaringer på begrebet lederskab, som det almindeligvis forstås. Hvis du søger på nettet under termerne 'lederskab' og 'leder', vil du forbløffes over de millioner hits, der kommer op! Her for nylig, da jeg googlede ordet 'lederskab' var der 156 millioner hits og ordet 'leder' havde 258 millioner!

Så hvad end, der bør siges eller skrives om de emner, er allerede sagt! Så jeg er her primært for at give jer et par eksempler fra de ledende management guruers koncepter af en leder, og hvad der er mere væsentligt give jer en

ægte forståelse, værktøj og teknikker til at blive leder, og hvordan enhver kan udstråle lederskab som resultat af personlig transformation!

Ser du, alle mennesker er potentielle ledere. Lederskab er ikke en kvalitet, som kun de heldige få er fødte med, som det ellers tros i dag. Alle kan blive en leder, og lederskabet fødes ud af ens evne til at tage ansvar for en organisation, situation eller specifik gruppe.

Kan Ledere Skabes eller er det noget man er Født med?

En masse er sagt af en mange folk om, hvordan en leder bør være. Men kun meget lidt er sagt om, hvordan man så kommer derhen. Hvad mener jeg nøjagtigt med det?

Er lederskab en kvalitet, man er født med eller fremelsker? Hvordan udvikle lederevner? Kan et menneske, der sidder i personlige problemer og forvirring til halsen virkelig lede en organisation?

Før vi går ind i disse detaljer, så lad mig starte med at sige, at ja, lederskabs evner kan fremelskes og udvikles. Det hele handler om at opnå lederens bevidstheds-tilstand og ikke om at opnå lederens status.

Når du læser dette, så tro endelig ikke, jeg nu vil tage dig ud på en åndelig rejse! Den proces, jeg vil tage dig med igennem, er en gennemprøvet, bevist videnskab om personlig transformation. Den er produkt af ti tusind års forskning og udvikling fra østens system af den indre videnskab. Hvad mener jeg med det?

For det første må man forstå, at alle civilisationer til alle tider har fokuseret deres energier på specifikke områder. I Vesten fokuserede de deres anstrengelser på de ydre videnskaber, fornyelse, opdagelse og skabelse af produkter og tjenester til forbedring af livet og dets komfort. Disse yderverdenens videnskabsmænd har gjort en stor indsats og opdaget så mange produkter og services, som har været til den samlede menneskeheds fordel og forbedret livskvaliteten for mennesker i hele verden.

Ligesom der er en ydre videnskab, er der også en umådelig varieret inder verdens videnskab, omkring alt, hvad der ligger inden i os. Inderverdenens videnskabsmænd, eller rishier, som de kaldtes på deres tid, arbejdede med mange forskellige værktøj og teknikker for at handskes med de forskellige emotioner, vi oplever og vort sind som sådan. Gennem de foregående ti tusind år har disse videnskabsmænd af den indre verden skabt værktøjer og teknikker, som hjælper til at styre vores følelser og overvinde stress og emotionel depression. De har skabt teknikker, med hjælp af hvilke vi kan leve i harmoni og lykke med os selv. Disse værktøjer og teknikker er, hvad jeg kalder meditation.

Så det meste af min diskussion omkring lederskab vil fokusere på at give en forståelse af menneskelige følelser, sindet og, hvordan vi kan udnytte disse enkle forståelser fra de indre videnskabsfolk til at føre et succesrigt og tilfredsstillende liv.

I de fleste organisationer har lederne opnået status af leder. De har ikke nødvendigvis opnået lederens tilstand. Hvad mener jeg med det? For at forstå det, så lad os først kigge nærmere på de nøgleingredienser, der skaber den succesrige leder.

Hvad er de Vigtigste Egenskaber for en Succesfuld Leder?

En lille historie:

Der var engang en mægtig krig mellem to lande. Krigen havde stået på en rum tid allerede og soldaterne var efterhånden godt trætte af kampen.

En varm eftermiddag kom en mand i civilt tøj ridende forbi en lille gruppe soldater, der var i færd med at grave et kæmpe hul. Gruppelederen råbte sine ordrer ud og truede alle med straf, hvis ikke arbejdet var færdigt indenfor en time.

Den fremmede rytter stoppede op og spurgte, 'Undskyld hr. men hvorfor råber du bare ordrerne ud? Hvorfor hjælper du dem ikke selv?'

Gruppeføreren så på ham og svarede, 'Hvad mener du med det? Jeg er lederen. Mændene gør, som jeg siger, de skal gøre.'

Så tilføjede han, 'Hvis du synes, det er så vigtigt at hjælpe dem, kan du jo bare selv gå i gang!'

Manden lod sig glide af hesten og begyndte at gå op mod soldaterne. Gruppelederen var noget paf! Manden valgte sig et værktøj og gik i gang med at hjælpe soldaterne og arbejdede sammen med dem indtil jobbet var udført!

Inden han tog afsted igen, roste manden soldaterne for vel udført dåd og henvendte sig derefter til lederen.

Han sagde, 'Næste gang din høje status afholder dig fra at hjælpe dine mænd, bør du informere de højere autoriteter om det, så skal jeg sørge for en mere permanent løsning.'

Gruppeføreren var nu vildt forbløffet. Først nu, da han fik set nærmere på manden, gik det op for ham, hvem det var; rytteren var ingen anden end hærens general!

Vi må nu spørge os selv, om hvor mange såkaldte ledere, der sidder rundt om i organisationerne og er nøjagtigt som den gruppefører. Og hvor mange kender du, som udviser samme kvaliteter som generalen?

Uanset hvor de sidder i deres organisation, vil du sikkert være enig i, at majoriteten af de såkaldte ledere rundt om minder betydeligt mere om gruppe-lederen end om generalen. De har lederstatus nuvel, men ikke lederbevidsthed.

Der er kun meget få folk, der virkelig er rede til at gøre det, der skal gøres.

Hærens general udviste nogle af nøglekvaliteterne i skabelsen af den sande leder:

1. Ærlighed og ansvarlighed
2. Oprigtig omsorg for andre
3. Tillidsfuldhed
4. Effektivitet og lateral tankeevne
5. Opmærksomhed ned i detaljen
6. Gennemslagskraft og effektivitet
7. Tænkning og handling ud fra et stort anlagt perspektiv

Lederbevidsthed

Lederskab – et resultat af individets bevidste valg

Hvad mener jeg med begrebet 'Lederbevidsthed'?

De fleste af os opnår måske nok status af leder, men ikke tilstanden. Tilstand er helt forskelligt fra status. Status er samfundsskabt. Når du anfører en gruppe mennesker, hvis du enten er tvunget til at tage ansvaret for en vis afdeling, eller du gør det af grådighed – medfølger status. Men selve bevidstheden eller den indre tilstand er noget helt andet.

Når jeg bruger ordet tilstand, mener jeg at dit indre rum, dit væsen, skal være modent til at styre det, du går ind i, eller det ansvar, du påtager dig. Når vi kun opnår den ydre status, men ikke har vundet tilstanden, indfinder sig alle de problemer, vi allerede kender så godt fra finansverdenen – stress og spænding på det personlige plan, og sladder og politik indenfor gruppen. Alle disse problemer opstår, når du ikke har den indre modenhed, men kun den ydre status.

Jeg forsøger at udtrykke østens store traditioners sandheder – om hvordan man opnår lederbevidsthed, hvordan opnå lederens tilstand og ikke blot hans status. Se, status er nemt nok, tilstanden er noget, der skal arbejdes for.

Statussen vil per definition følge den person, der allerede har den indre tilstand. Selv hvis den ydre status tager sin tid om at indfinde sig, vil det ikke bekymre ham spor, han vil leve som en konge! Selve hans liv vil være fuldbyrdet. Den uvurderlige oplevelse af at være dybt tilfredsstillet eller fuldbyrdet opstår i de mennesker, der opnår lederbevidsthed.

Ledertilstand versus Lederstatus

Hvad mener jeg med udtrykket 'lederens tilstand'?

En sand leder er en person, som er parat til bevidst at tage ansvar, som er rede til at tage livet, som det kommer, og ikke er konstant hængt op på fortiden eller sine erindringer. Hvis du er afhængig af din erindring, hvis du er afhængig af fortiden for at træffe beslutninger, kan du være sikker

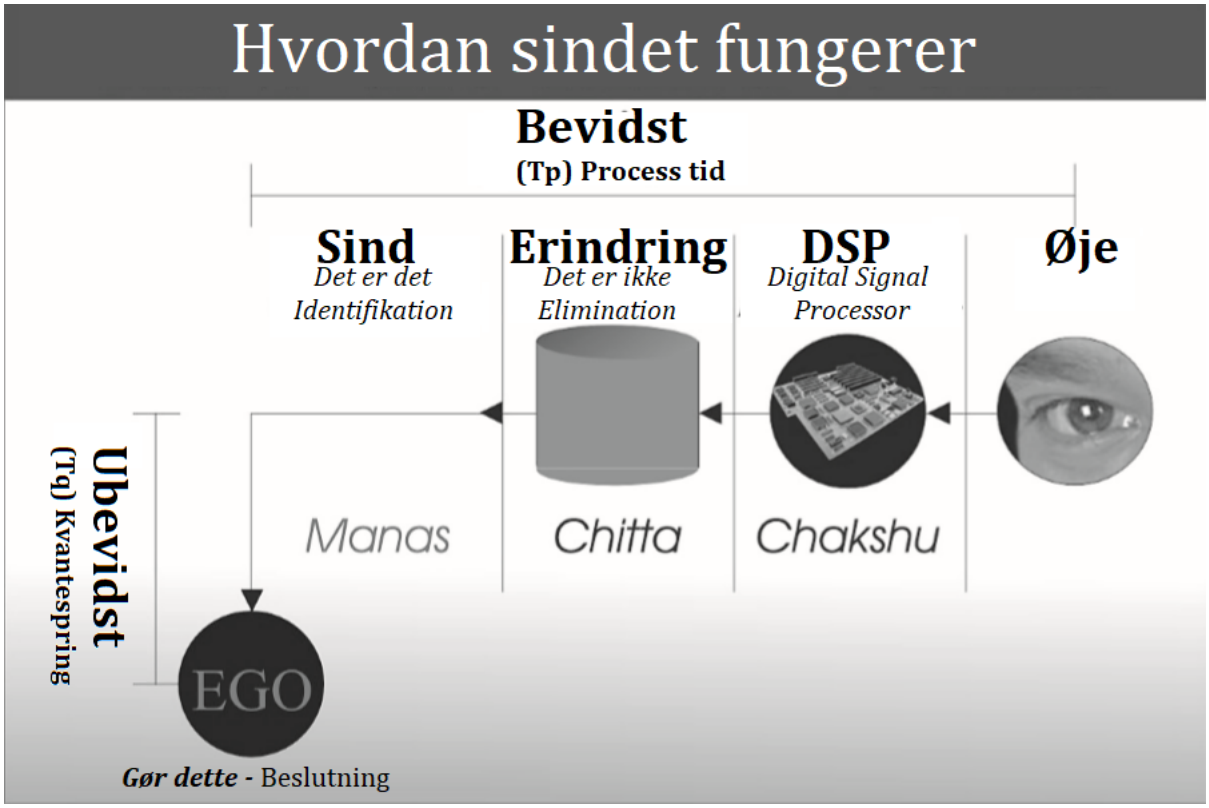
på eet, du bliver ledt fremfor at være den, der leder.

Evnen til at reagere spontant på situationer, som de opstår, er det jeg kalder ansvarlighed.

En ansvarlig leder er en person, der er i stand til at reagere spontant på situationer, som er frisk og vital, som ikke er bundet af fortiden.

Lad mig give dig et lille diagram, som viser sindets måde at arbejde på, hvordan ledertilstand vindes, og lederbevidsthed opstår i os. Lad os forstå, hvordan sindet arbejder – hvordan vi modtager data, bearbejder dem og træffer beslutninger.

For eksempel ser du noget gennem øjnene. Selvfølgelig, du modtager jo information gennem alle fem sanser – øjnene, ørerne, næsen, tungen og berøringssansen. Nu og her, lad os bare se på øjet specifikt. Når du ser med øjnene går filen eller informationen straks videre til et rum kaldet *chakshu*,* som er indrettet ligesom en Digital Signal Processor (DSP). Hvad end, du ser gennem øjnene, konverteres til et bio-signal ligesom en digital signal fil. Denne fil går nu videre til et rum benævnt *chitta** på sanskrit, som er ligesom en computers hukommelse. Her begynder



identifikationsprocessen.
Eksempelvis, du ser nu denne bog – filen går først til DSP, *chakshu,* hvor den konverteres til et bio-signal, som herefter kører videre til *chitta,* det samlede erindringslager.

Erindringen påbegynder en analyse – 'Dette er ikke en sten, det er ikke et træ, det er ikke et dyr…' Udskillelsesprocessen foregår i erindringen. Næste punkt, identifikationen, 'Dette er en bog,' finder sted i sindet eller *manas**. I sindet identificerer du nu, 'Dette er en bog', 'Det er en bog om åndelige emner', 'Den er skrevet af et oplyst væsen.'

Efter identifikationen kører filen videre til et rum, som jeg kalder 'ego', beslutningscenteret. I egoet begynder du nu at tænke, 'Hvad har det her med mig at gøre?' Hvis nu dine tidligere oplevelser med bøger indenfor den gruppering har været gode, vil du træffe beslutning om at læse videre. Har dine oplevelser i fortiden ikke været så heldige, hvis du følte, 'Åhr, det er ikke tiden værd, jeg kedede mig bravt sidste gang,' eller 'Jeg har allerede læst sådan nogen bøger før, men fik ikke rigtig noget ud af det,' hvis du føler dig negativ, vil du beslutte ikke at læse videre. Egoet træffer beslutning med fortidens oplevelser som grundlag. Således fungerer dit sind.

Nuvel, det vigtige at forstå her er, at beslutningen træffes *ubevidst.* Hvis processen sker som beskrevet ligeud ad landevejen vil du ikke have problemer, tingene vil køre for dig i dit liv. Alt vil køre som smurt i olie!

Men, men, denne proces er ikke altid så enkel og ligefrem. Nogle gange begynder tingene at ske på en ubevidst facon. For eksempel, hvis du blev såret eller ked af det over noget du engang læste i en tilsvarende bog, så vil selvsamme øjeblik du ser bogen her erindringen om den krænkelse, de følelser fra fortiden vågne op.

Ser du, i dit liv, hvis du er såret eller foruroliget på et bestemt sted eller i en specifik situation eller af en person, der havde noget særligt tøj på, så vil du, næste gang du kommer til det sted, er i den situation eller møder en person, der har samme type tøj på, som ham der sårede dig, per automatik genopleve samme stemning igen,

*Manas - sind

også selvom du logisk set udmærket godt ved, at den person, du har for dig, er ny og intet har med din fortid at gøre, eller hvis det er et bestemt fysisk sted, der genvækker den smertefulde erindring, så ved du godt at stedet i sig selv er neutralt, men ikke desto mindre går du igennem møllen af fortidige følelser. Det er det, jeg kalder *'samskaras'* eller erindringsspor.

Disse indgraverede erindringer forvrænger eller forstyrrer din beslutningstræfningsdygtighed.
Ser du, hvis hele den proces, der foregår i sindet i henhold til det skema, jeg netop har gennemgået, skete fuldt bevidst, ville det være en ligefrem og logisk proces. Men takket være vores underbevidste sind er processen meget ofte langt fra at være enkel og ligetil. Som tidligere beskrevet har vi det med at lade fortidens oplevelser med specifikke personer eller situationer farve vores syn på og mening om helt nye mennesker eller situationer, der opstår i nutiden, og som reelt set intet har med fortiden at gøre. Det er i det rum, politik opstår! Hvor tingene glider af lave og udvikler sig ulogisk. Det er rummet, hvor dine erindringer eller 'engrammer' sidder i førersædet, og du reelt ikke aner, hvad det egentlig er du selv beslutter!

Lad mig give dig endnu et eksempel for at øge din forståelse for, hvad underbevidstheden er. Hvis vi analyserer det logisk og bevidst, ved vi alle, at rygning er skadeligt for helbredet. Hvis vi følger processen fra øje til sind, ved du nu at rygning er skadeligt for helbredet i henhold til data, der er opsamlede af dine diverse sanser. Men pludseligt og på trods af, din logik fortæller dig, du ikke bør ryge, træffer du beslutning om at ryge – fuldstændigt udenom din logik og din bevidsthed. Det er de underbevidste engrammers magt, det er der, de sidder.

Selvom du er dig fuldt bevidst om rygnings skadevirkninger – i det øjeblik filen kører frem til egoet, når filen tager det kvantespring, beslutter du da bare, at jo, jeg vil da egentlig ryge nu. Måske er der en erindring eller en oplevelse, du havde engang, som fik dig til at slappe af, når du røg. Eller måske da du røg, mens du var ung, følte du dig som en helt/inde. Så disse erindringsspor er blevet associeret med rygevanen, og på grund af dette engram beslutter du at ryge, på trods af al fornuft og

alt, hvad din bevidsthed fortæller dig.

På samme måde er det med mange ting i dit liv. Selvom du så udmærket godt ved, hvad der er det rigtige, beslutter du at gøre noget helt andet – fordi du er under den kraftige indflydelse fra dine engrammer. Dit liv er i den grad styret af ubevidste erindringsspor, som er helt udenfor din kontrol. Du bilder dig måske ind at være den, der tager beslutningerne, men sagen er, at det er dine ubevidste engrammer, der kører showet!

Disse *samskaras* eller engrammer er motiverende faktorer bag hele vores væremåde. De er årsagen til, at vi opfører os på visse måder overfor visse folk. Engrammerne har en tendens til at tilsløre vores dømmekraft. De øver deres indflydelse på, hvordan vi udfører tingene i vores organisationer. Det er disse engrammer, som dikterer vores produktivitet, sociale adfærd og evnen til samarbejde med andre, dømmeevne og alle vore reaktioner og generelle opførsel. Men engrammerne forstås aldrig for, hvad de er, og hvad værre er, der lægges aldrig vægt på dem i forbindelse med træningen i lederskabsudvikling.

Østens mystikere og inderverdens videnskabsmænd har tilbragt tusinder af år med udvikling af værktøjer og meditations-teknikker, der kan rense os for og befri os af disse indgraverede erindringer. Disse samskaras kan effektivt udraderes vha. diverse meditations teknikker.

For nylig besøgte jeg en af mine tilhængere og så en smuk one-liner på væggen i dagligstuen:

'Jeg er chefen her i huset; det har jeg min kones tilladelse til at sige!'

På samme facon tror du måske, du er bossen, men det er dine ubevidste engrammer, der leder dig! Så længe du er i disse ubevidste samskaras' vold kan du aldrig opnå lederens tilstand eller bevidsthed. Du kan måske opnå status af leder, hvis du presser dig selv til det yderste og absolut vil det med vold og magt.

Hav det klart for øje, hvis det koster dig store anstrengelser at sidde i chefstolen, er det givet, at du kommer til at skabe samme lidelse og kamp for dine ansatte!

Igen og igen vil dit sind fortælle dig, 'Når jeg har haft det så hårdt, skal de da også igennem møllen!'

Du vil reproducere dit eget mentale set-up, dit eget sinds struktur i andre. Det kan blive en rigtig demotiverende faktor i enhver organisation.

Produktivitet

Definitioner og forståelse

En lille historie:

> *En skønne dag spørger chefen den ansatte, 'Sig mig, hvordan kunne det tage dig seks måneder at gennemføre så simpel en opgave?'*
>
> *Den ansatte svarer, 'På grund af dine forvirrende ordrer, konstante ændringer og korte arbejdsdage!'*
>
> *Chefen replicerer, 'Hmm, jeg mente nu snarere, svaret var at finde i din dovenskab!'*

Meget er sagt og skrevet om emnet organisations-produktivitet. Produktivitet er blevet mantra i selskabsverdenen igennem de seneste to-tre årtier. Som resultat af computerens, internettets og mobiltelefonens opfindelse er verden blevet et meget mindre sted. Som produktiviteten har været stigende i mange firmaer verden over, har prisen til gengæld været høj – de ansattes fysiske og mentale sundhed og velvære har lidt. Lad os nu søge at forstå, hvad produktivitet egentlig er, og hvorledes ydeevnen for virksomheder kan forbedres uden stress som bivirkning.

Helt enkelt sat op kan produktivitet måles som:

Produktivitet = Output / Input

Måleenheden for output kunne omfatte individets eller gruppens antal færdigløste opgaver eller selskabets samlede indtægter. Målestokken for input kunne inkludere antal arbejdstimer brugt på et vist projekt, fabrikations-omkostninger osv.

Østens Mystikeres Indsigt – Engrammers Indflydelse på Ydeevnen

Milliarder af dollars bruges hvert år af firmaer verden over på forøgelse af den menneskelige produktivitet. Størstedelen af anstrengelserne tager sigte primært på at oplære de ansatte i nye færdigheder som af organisationen menes at være relevante, eller på forbedringer på

teknologisiden, computere, internet eller andre former for medie – og kommunikation. Somme firmaer investerer også i udvikling af såkaldte 'bløde værdier' såsom evnen til at omgås andre, udvikling af sammenholdet i de enkelte arbejdsgrupper i organisationen osv., men de fleste af de programmer går på udvikling af den bevidste del af sindet – handlinger, opførsel og opfattelser, der er ganske overfladiske. Men da mere end 90% af vores følelser og væremåder ligger dybt begravede under vort sinds overflade, så er det ret nytteløst kun at se på den bevidste del. Sigmund Freud, psykoanalytikeren, gav navn til de 90% af sindet og kaldte det underbevidstheden.

Hvis vi ser på sindet, er der tanker og sansninger akkumuleret i den bevidste del af sindet. Men der findes også dybereliggende erindringer og oplagret viden, som vi benytter som hjælp til problemløsning. Så er der en hel række af følelser og oplevelser, der ligger indlejrede i den ubevidste del. Det er her vores samskaras eller indgraverede erindringer holder til.

De fleste af selskabsverdenens træningsprogrammer fokuserer på den bevidste del af sindet for tilføring af ny viden eller specifikke færdigheder. Men faktisk er det, som om vi sidder på en vulkan, der bare venter på at gå i udbrud! Det er disse skjulte følelser, der får os til at være ineffektive og ligefrem ulogiske engang imellem.

Så samskaras griber forstyrrende ind i vore beslutningsprocesser og kan med rette kaldes sindets ineffektiviteter! Jo flere engrammer, jo mere formørket er vores tankeproces, og jo lavere vil 'outputtet' eller ydeevnen være. Med andre ord: fremstillingen af et bestemt resultat eller output vil tage længere tid, jo flere folk eller omkostninger, og jo flere samskaras, vi har et arbejde med. Så jo flere samskaras, jo lavere produktivitet.

Den Freudianske Model for Underbevidstheden

De fleste læsere, der har studeret psykologi, vil være bekendte med den freudianske forståelse af sindet. Traditionel træning og færdighedsudvikling i de forskellige organisationer henvender sig kun til den bevidste

del af sindet, som kun udgør ti procent af dit potentiale. 90% af potentialet kan kun aktualiseres via arbejdet med samskaras. Dette enorme potentiale kan opleves via meditationsteknikker.

For at give dig et eksempel på det, jeg lige har beskrevet, vil jeg gerne have lov at tage femten minutter af din tid på en enkel øvelse. Tag et hvidt stykke papir og nedskriv alt, hvad der kommer op i dit sind. Vær opmærksom på ikke at redigere, filtrere eller bedømme en eneste af de tanker, der kommer op i sindet. Bare lad som om du er en tankebåndoptager, der uden bedømmelse, helt neutralt nedskriver alt. Så, efter de femten minutter er gået, lægger du kuglepennen fra dig og læser det, du lige har skrevet.

Hvis du ærligt og redeligt har nedskrevet alt, der rørte sig i sindet, vil det ikke undgå din opmærksomhed, at det er én gang herreløse, uforbundne, ulogiske tanker, som kontinuerligt er på rejse gennem sindet. Disse tanker er som friktion i en maskine. De gør maskinen yderst ineffektiv og uproduktiv. Det er hovedårsagen til lav produktivitet.

Adskillige af mine disciple, som er gået gennem denne proces og bevidst har arbejdet på at eliminere deres samskaras, kommer ofte og fortæller mig, at de nu oplever at have så meget mere tid i deres travle liv, eftersom de ikke længere er besværede af et vankelmodigt sind og ulogiske tanker.

Værktøjet til tilintetgørelse af disse samskaras er det, jeg kalder meditation. Eliminationen af disse tanker fra sindet svarer til at slippe af med friktionen i en maskine, hvorved den bliver så meget mere effektiv og produktiv.

Tusinder af mennesker fra alle racer, nationaliteter og social og økonomisk baggrund har gennemgået den proces, det er at tilintetgøre sine samskaras, i vore meditationsprogrammer.
Tusinder af mennesker kommer og fortæller mig, at udover at de er blevet mere produktive generelt, er deres forhold til andre også blevet meget bedre, de føler sig mindre stressede og er mere kreative og innovative i deres personlige og professionelle liv. Jeg har også haft spændende samtaler med ledere indenfor erhvervslivets top og Nobel Prismodtagere vedrørende dette

emne – og de har alle delt deres oplevelse af forbedrede nytænknings og intuitive evner, som følge af frigørelse fra samskaras sammen med mig.

Så vi kan nu udbygge ligningen, som beskriver produktivitet. Vi kan gentage ligningen, som følger:

Produktivitet = Output/Input

Input = (Intellekt + Tekniske færdigheder + Samskaras)

Som du ved, lever vi med vort sind 24 timer i døgnet, 365 dage om året. For de flestes vedkommende kører sindet konstant, analyserer, dømmer og fordømmer andre, har forskellige følelser og reagerer på situationer, hvilket alt sammen er afhængigt af niveauet af samskaras, der 'forfølger' os.

Uden byrden af disse samskaras vil du opdage, at din iboende intelligens, og de evner, du har udviklet gennem din uddannelse, træning eller livserfaring, vil blive brugt direkte fremfor at ligge og blive slynget fra side til side i dit sind. Du vil opleve produktiviteten forhøjes drastisk!

Dette er et område, der er stort set uopdaget af selskaber og organisationer. Men der findes enkle værktøj og teknikker fra østens mystikere udarbejdet for at rense sindet for disse samskaras.

Nogen gange spørger folk mig, 'Hvis vi er fri for samskara, vil vi så holde helt op med at tænke? Bliver vi ikke bare dovne og selvglade?' Jeg skal sige dig noget, det er lige modsat! Vær venlig at tænke tilbage på den teknik, jeg gav dig for noget tid siden, hvor du skriver din tankestrøm ned på et stykke papir igennem femten minutter. Hvis sindet er fri for samskaras, ville du på det stykke papir se noget helt andet, et kvantespring i intelligensniveau, kreativitet og en helt anden type visdom blive udtrykt. Du vil udvikle intuitive evner og evne til fornyelse helt af dig selv, fra dit indre vil det opstå.

Forstå det ret, dette er ikke en eller anden mystisk zone, du er på vej ind i. Sandheden er blot den, at vi alle har iboende intuitive evner. De har været overskygget af vægten af samskaras. Lad mig nu forklare, hvordan et sind-krop system, der er fri for samskara, vil forbedre sin intuition og sin evne til nytænkning.

Samskaras Indflydelse på Intuition og Fornyelse

Intuition er et skønt emne. Hvis du spørger topledere, CEO's, i diverse selskaber verden over, hvordan de traf de helt store beslutninger i deres liv, vil du igen og igen blive overrasket over deres svar. Atter og atter fortæller de os, at deres succes stammer fra et eller andet udenfor intellektets sfære, 'noget', som gav dem energien eller modet til at træffe de beslutninger. Det gælder ikke bare for succesrige CEO's, men også for videnskabs-mænd.

Forleden havde jeg lejlighed til at spise frokost med Dr. Charles Townes*, nobelpristager indenfor Laser og maser området. Jeg spurgte ham, 'Sir, hvordan gjorde du din opdagelse? Hvordan skete det?' Han svarede smukt, 'Jeg sad i en park i Washington DC og lige med ét skete der noget. Konklusionen var der bare indeni mig. Uden varsel var konklusionen afsløret for mig. Jeg nedskrev straks min oplevelse. Nu havde jeg et stort problem. Jeg havde konklusionen, men ikke skridtene, der førte op til den konklusion. Jeg kunne ikke stå frem med min opdagelse, eftersom jeg kun havde konklusionen, men ikke kunne redegøre for vejen dertil.'

Det samme skete også for Albert Einstein*. Han siger, 'Alt det nye, der kom til mig kom via intuition og ikke via intellekt.' Han opsummerede smukt og sagde, 'Det intuitive sind er en hellig gave, det rationelle sind en tro tjener. Vi har skabt et samfund, som ærer tjeneren og har glemt alt om gaven.'

Hvad enten vi tror det eller ej eller accepterer det eller ej, så er der noget, der hedder intuition. Selvfølgelig siger selv Einstein, at det er en gave, fordi vi er usikre på, hvornår den vil komme, og om den overhovedet vil komme eller ej.

Men yogierne, mystikerne hævder igen og igen, det er noget, du kan arbejde på at udvikle, og som du

*Dr. Charles Townes - Nobelprismodtager i fysik for sit arbejde indenfor maser og laser.

*Albert Einstein – videnskabsmand og Nobelprismodtager

vil kunne stole på. Du behøver ikke opfatte intuition som en gave. Du *kan* arbejde på at udvikle den. Den kan blive en del af dit liv. Alt nyt, der er sket er altid sket via intuition, når noget er sket hinsides dit intellekt.

Når du er på toppen er der noget, der åbner sig. Du kan kalde det åbenbaring eller intuition; det er noget, der sker udenfor intellektets snævre rammer. Mystikere har til alle tider erklæret, at det er en videnskab. Hvis du kan tune dig ind på den energifrekvens, intuitionen udgør i dit indre, kan du bruge den i din hverdag. Mystikere forklarer igen og igen, at det er en hændelse, og du kan få den til at opstå. De ved, hvordan man åbner op for den. Vi vil nu se på, hvad du kan gøre for at vække den kraft i dit indre. Vi vil se på, hvordan de intuitive færdigheder kan linkes med sindet, som tidligere diskuteret.

Når du ikke kender til logikken bag et fænomen, kalder du det et tilfælde. Intet kan ske på planeten jorden uden der er en årsag til det

Før vi går i detaljen med vores diskussion om intuition, så lad os først få aflivet de myter, der påstår, intuition er en af naturens 'lykketræf'. Jeg vil gerne have, du forstår at intuition er en evne, der kan oplæres fuldstændig som andre evner, du kan dygtiggøre dig i. Det kommer indefra dig, ikke fra nogen som helst andre! Fordi vi har været ude af kontakt med den zone, den dimension af vort væsen, har vi glemt den.

Under et meditationsprogram var der én, der fortalte mig, 'Jeg sidder og tænker på én, og det næste øjeblik, ringer telefonen, og han er i røret. Jeg er til fest og tænker på en eller anden – og så dukker vedkommende op.' Jeg spurgte folk på kurset, om de havde oplevet noget lignende på noget tidspunkt i løbet af deres liv. Mere end 70% af deltagerne sagde, det var sket for dem! Hvis det sker for en person en enkelt gang, kan du kalde det et tilfælde. Men hvis det sker for 70% kan det ikke længere kaldes et tilfælde! Der er mere om snakken. Der er en logik bag.

Vi kender måske ikke den klare logik bag fænomenet, men derfor kan vi ikke bare afvise det som tankespind. Når du kender til logikken eller reglerne bag, kalder du det en hændelse. Når du ikke

forstår logikken, ikke kan 'bevise' det, kalder du det en tilfældighed. Intet kan ske på planeten jorden, uden der er en årsag til det. Det er altid årsag og virkning. Når du kender årsags-virkningssammenhængen bag en begivenhed, kalder du det en begivenhed. Kender du den ikke, jamen, så ser du det som en tilfældighed.

For at prøve at forstå intuitionens proces vil det være formålstjenligt at gå tilbage og se lidt nærmere på det kort over sindet, vi diskuterede tidligere. Vi talte om den proces, at indkommende information fra et sanseorgan som for eksempel øjet bevæges gennem *chakshu** (DSP), *chitta* (erindring), *manas** (sind), og derefter foretager et kvantespring til egoet, hvor beslutningsprocessen forstyrres af de tilstedeværende samskaras eller erindringsspor.

Processen i rummet eller afstanden mellem øjet og sindet er bevidst. Du er opmærksom under den proces. Den sker med din opmærksomhed. Men processen fra sind til ego, det er der hunden ligger begravet – du er bare ikke helt med der – ikke opmærksomt tilstede. Ofte sker den proces uden din opmærksomhed. Du træffer derefter beslutninger, der går stik imod din egen logik. Du beslutter dig på trods af din egen tankeproces. Igen eksemplet med rygning – ifølge samtlige de data, du har opsamlet er rygning skadeligt for helbredet, for kroppen og for sindet. Men det øjeblik sindet springer ubevidst over i egoet, bang, så beslutter du dig alligevel at ryge!

Den bevidste proces siger, 'Nej, det er ikke sundt.' Men den ubevidste proces siger - rettere den siger ikke engang noget, den beslutter sig bare, og du følger trop. Disse beslutninger står uden for din kontrol, fordi underbevidstheden er så magtfuld.

Det ubevidste kan bruges på tre måder – på instinktplanet, på det intellektuelle niveau og intuitivt. Så længe underbevidstheden er fyldt op med negative erindringer og rastløshed, arbejder den via instinkterne. Du beslutter dig bare – instinktivt. Du ved ikke engang selv, hvorfor du er vred. Pludselig går du i udbrud. Nogle gange når du ser en handling eller selv hører de ord, der kommer ud af din

*Chakshu – energien bag synsevnen

*Manas - sind

mund, føles det som om, det ikke er dig selv. Du gør noget, hvorefter du tænker, 'Det er da slet ikke mig det der, hvorfor gjorde jeg det? Hvordan kunne jeg tillade det at ske?' Det sker, fordi underbevidstheden arbejder på det instinktive niveau.

Mange gange associerer du ting med hinanden, selvom der ingen logisk forbindelse er. For eksempel, hvis du engang er blevet forstyrret af én, der havde hvidt tøj på, og du ser en person i hvidt tøj, vil erindringen komme op i dig, og du vil føle vrede. Det er instinkt planet. Udenfor din bevidsthedszone, uden overhovedet at fatte, hvad der sker, sker det bare for dig.

Hvis din underbevidsthed er ladet op med samskaras, hvis din underbevidsthed er rastløs, er det tegn på, at du befinder dig i instinkterne. Næste er det intellektuelle niveau. Du er bevidst, men har ikke nok entusiasme. Du er bevidst, men er ikke kreativ, ikke innovativ. Du tager ikke de store skridt, du gror ikke. Det er som med den tro tjener, som Einstein refererede til. Intellektet er en loyal tjener. Du kan også vælge at være tjener hele dit liv. Du kan være tjeneren og så er det alt, der sker, ikke andet, intet stort vil opstå via dig. Du vil indsamle information, kigge det igennem og producere et resultat på den baggrund – ikke andet end en computer kunne have gjort. Hvis du opholder dig på intellektets niveau, bruger du stadig ikke dig selv fuldt ud, du udnytter ikke dit fulde potentiale i den udstrækning, det er meningen, det skal udnyttes.

Så kommer vi til intuition. For at forstå intuition må vi gå i dybden med hele den videnskab; kun da vil du kunne forstå, hvad jeg nu mener med ordet 'intuition'. Intuition er noget, der sker hinsides dit intellekt. Pludselig ved du, hvad der er det rigtige at gøre, og du har energien til at gennemføre det, men du ved ikke, hvordan du ved det, hvordan du kom til den konklusion, men du er 100% sikker på, hvordan, og hvad der skal gøres.

Den energi er specielt nødvendig, hver gang du står over for en førstegangssituation. Når du kun har et minimum af data, og du bliver nødt til at træffe nogle beslutninger nu og her – eller du har masser af valgmuligheder, og er ude af stand til at beslutte, hvad du burde gøre. I den type

situationer kan den intuitive energi hjælpe dig. Intuitionens kraft kan give dig modet til at tage beslutning og fornemmelse for, hvad der vil være den bedste løsning. Intuitionen giver dig energien ikke blot til at beslutte, men også til at føre ud i livet.

Folk spørger mig, 'Hvordan afgør jeg, hvorvidt jeg er intuitiv eller bare intellektuel? Nogle gange er jeg usikker på, om det er intuition eller intellekt.' Jeg fortæller dem, at der er ingen tvivl om den sag – er du forvirret, er det ikke intuition, men kun intellekt. Selve forvirringen er bevis på, at det kun er intellekt. Idet du oplever intuition, modtager du ikke bare den intellektuelle klarhed, svaret, men også den nødvendige kraft til at føre tingene ud i livet. Den potentielle kraft, der er i dig hele tiden, er bare blevet sluppet løs. Du åbner dig og begynder at udtrykke det, udføre det.

Nu til næste spørgsmål: Hvordan opvække intuitionen? Hvordan vække den intuitive magt op? Hvis du er i stand til bevidst at gå ind og slappe underbevidstheden af en rum tid, vil energien, som ligger sovende eller latent i underbevidstheden, åbne sig, vågne op. Og det sædvanlige der sker, når vi åbner for de underbevidste sluser, er at alt, hvad du har undertrykt, først kommer op. Derefter vil en helt ren energi, som vi kalder intuition, begynde at komme til udtryk.

Spontanitet har intet med de data, du er i besiddelse af; den har at gøre med måden, hvorpå du behandler de indsamlede data

Når den rene energi kommer til udtryk fra underbevidstheden, bruger du ikke længere underbevidstheden på det instinktive eller intellektuelle plan. Du bruger den til intuition. Et højere niveaus energi opstår i dig. Og selvfølgelig, først og fremmest har mystikerne gennem tusinder af år påvist overfor os, at det højere niveaus energi hjælper dig fysisk, mentalt og emotionelt. Udover at virke healende kan den intuitive energi også hjælpe til stressreduktion og til at foretage spontane afgørelser.

Spontanitet har intet med de data, du er i besiddelse af; den har at gøre med måden, hvorpå du behandler de indsamlede data. Samme data, samme information

kan behandles på mange måder. Intuition handler om, hvordan du undersøger og behandler dine data, og hvordan du kommer til en konklusion hinsides dit intellekt.

Vi kan forberede os, vi kan tune os til denne intuitive energi vha. teknikker og metoder, som vi kalder meditation. I Østen bruger vi ordet 'meditation' om det at tune sig selv til den højere energi, som vi alle har indeni, og som igen og igen inviterer til at opleve den. Når som helst du finder tiden til det – sid for dig selv. Ofte tager vi os tid til alle de andre, og alt muligt andet, men ikke til os selv. Hvis du engang har afsat tid til dig selv, vil du have opdaget en eller flere dele af dit væsen, der ønsker at komme til udtryk, ønsker at stå stærkere frem, men sjældent giver vi den del af vort væsen en chance – opslugt som vi er af vores intellekt. Vi tror, at vort intellekt er det ultimative, men igen og igen beviser mystikere, at der er 'mere mellem himmel og jord' – at ikke alt er umiddelbart forklarligt.

Med enhver opdagelse eller opfindelse vil du se intuitionen spillede en rolle. Om det er en Albert Einstein eller en Isaac Newton*, de har alle oplevet noget, der var udover det tørre intellekt. Noget mere end bare intellekt er opstået i dem. Den selvsamme energi eksisterer i os alle. Den energi kan også komme til udtryk via os, hvis blot vi tuner os ind på den. At tune sig selv til den energi er det, jeg kalder meditation.

Meditationsteknik

Mahamantra meditation

Mahamantra meditationen er en ældgammel tibetansk buddhistisk teknik til at vække *anahata chakra** - hjertecenteret. Denne meditation gør dit sind fast og stabilt. Dit sind svinger konstant med tanker. Denne meditation gør dit sind stille ved at bringe det ind i 'no-mind-zonen, væren i tanke-tomhed. Det er ligesom et spring-bræt ind i evigheden.

Den skal udføres på tom mave, gerne tidligt om morgenen eller minimum to timer efter et måltid. Den kan udføres alene eller i en

*Isaac Newton – fysiker og matematiker, pioner indenfor den klassiske fysik.

*Anahata chakra – subtilt energicenter i hjerteområdet – sæde for kærlighedsenergien.

gruppe. Udført i en gruppe virker den kraftigt energiserende på stedet, hvor den finder sted.

Instruktion:

Varighed: 30 minutter

Første del: Varighed 20 minutter

Sid behageligt på gulvet i skrædder- eller lotusstillingen. Sid ret op og ned med hoved, nakke og ryg i en lige linje. Hvis du ikke kan sidde på gulvet, må du sidde på en stol. Føl dig afslappet og luk øjnene. Selv efter vi lukker øjnene, ser vi former og figurer på indersiden af øjenlågene. For at komme det fænomen til livs, så forestil dig dine øjeæbler er blevet til sten. Bare gør dem hårde ved hjælp af mentalt pres, så vil alle billeder forsvinde. Vore øjen-bevægelser er nært forbundet med vort sinds tankevirksomhed. Det er derfor, du bedes om at stoppe dine øjenkuglers bevægelser. Bekymr dig ikke for meget om, at de nu absolut skal være bomstille. Bare gå videre med meditationen.

Hold læberne sammenpressede og producer lyden 'Mmmm…' Hvis du stak ansigtet ned i en tom aluminiumsdåse og lavede en summende lyd ville det lyde ligesådan. Bid mærke i, at det ikke er 'Hum…' eller 'Om…', men slet og ret lyden 'Mmmm…'. Denne summen bør være så lang som muligt, før det næste åndedræt. Den skal også være så dyb som muligt, fra navlecenteret, og så høj som mulig.

Du behøver ikke anstrenge dig for at trække vejret ind igen efter hver 'Mmmm'. Kroppen vil helt af sig selv trække vejret, når det bliver nødvendigt. Spænd ikke op. Læg hele dit væsen og energi i at skabe denne vibration. Gå i et med sumningen. Efter nogen tid vil du føle at den summende lyd fortsætter af sig selv uden din indblanding, og at du er blevet tilhører til den!

Sumningen er et kraftigt virkende redskab til at bringe din opmærksomhed ind i nuet. Hvis du summer intenst, så kan du ikke have en tanke samtidigt. Så bliver dine tanker per sekund (TPS) automatisk bragt ned. Den energi sumningen genererer renser energiblokeringerne rundt omkring i dit sind-krop system.

Mens du summer intenst, vil alle de idéer, du har om dig selv blive rystede i deres grundvold. Som et

jordskælv; dette er en teknik for et 'sindskælv'!

Anden del: Varighed: 10 minutter

Efter at være holdt op med at summe, holder du øjnene lukkede og sid stille og inaktiv med et smil på læben og et lyksaligt humør. Skulle der dukke en tanke op, så bare lad den komme. Bare betragt dit sind, ligesom du ville se fjernsyn, uden at gøre modstand mod tankerne eller bedømme dem. Forbliv tavs og dejligt tilpas. I løbet af den tid vil den energi sumningen har skabt flyde til alle dit væsens hjørner og rense det i dybden. Det stabiliserer dig i opmærksomhed på nuet. Denne bevidsthed er alt, der behøves for at opløse negativitet, bibringe klarhed, og gøre dig i stand til at opleve dit sande potentiale.

Intensitetens Vej er Ufejlbarlig

Hvad enten vi leder eller følger, er intensitet nøgleordet, hvis vi vil opleve dyb tilfredsstillelse i hvad end, vi foretager os.

En lille historie:

> *En Zen mester og hans discipel vandrede langs bredden af en flod. Disciplen bad, som så ofte før, med længsel i stemmen, 'Mester, vær venlig at give mig Oplysningens gave.'*
>
> *Med ét drejede mesteren rundt, tog et fast greb om disciplens hoved og skubbede det ned i floden. Disciplen var chokeret og begyndte at kæmpe for at få hovedet oven vande igen. Mesteren holdt godt fast. Nu begyndte disciplen at gispe efter luft. Mesteren slap da endelig den overraskede og totalt rystede discipel fri.*
>
> *Mesteren spurgte nu, 'Er din længsel efter Oplysning ligeså intenst som din længsel efter luft, da dit hoved var under vandet?'*

Først når ønsket bliver presserende, når spørgsmålet bliver søgen, sker det Ultimative. Nøglefaktoren for at Oplysning kan ske, er intensitet.

Hvad er Intensitet

Ser du, almindeligvis føler vi en forfærdelig rastløshed i forhold til yderverdenen, Jeg har ikke nået at gøre dit, jeg har endnu ikke oplevet dat osv. Når selvsamme rastløshed dirigeres mod inderverdenen, kaldes den intensitet.

Du aner ikke, hvad der sker, du ved ikke, hvad der skal til, men den dybe utilfredshed med det, du finder i dit indre rum, er det jeg kalder intensitet.

Du undrer dig måske over, hvorfor jeg lærer dig at være utilfreds. Det er vel meningen, jeg skal undervise i tilfredshed, ikke sandt? Jeg skal sige dig, den utilfredshed, som nu er dirigeret mod yderverdenen, må du vende mod din egen inderverden og først da, vil den lede til tilfredshed.

Det første der skal ske er ikke tilfredshed, men en ny retning, den psykologiske revolution.

Rastløshed skal blive til intensitet. Hvis den går udad mod yderverdenen, hvis din bevidsthed konstant drejer sig udad, kaldes det rastløshed. Hvis den rettes indefter, bliver det intensitet.

Intensitet skaber ikke konflikt hverken i det ydre eller i det indre. Den flyder modstandsløst og samtidig meget kraftigt

Definitionen på intensitet er den desperate følelse, at noget må gøres omgående for at bryde ud af spændetrøjen eller bryde fri i inderverdenen.

Intensitet er ikke følelse. Når du er intens, er der måske en del af det, der er emotionalitet. Det er som med varme. Den del af intensiteten, der smelter og kommer ud, kan kaldes emotion. For eksempel, når du integrerer dig selv med intensitet, er der en del af dig, der smelter. Lad os sige hjertet smelter, så kan det kaldes emotion. Sammen med hjertet vil også dit intellekt smelte, dit væsen vil smelte. Intensitetens bivirkning er emotion.

Bekymr dig ikke om, hvad din intensitet skal handle om. Tag dig ikke af, 'hvad skal den rettes imod'. Det bør blive en kvalitet hos dig. Alt, du foretager dig, hvad enten du rører noget eller nogen, vær intens i den berøring.

Hvis du taler, vær intens. I dine forhold, i dine beslutninger, i din erindring, din tænkning, dine ønsker, selv i din frygt, vær intenst tilstede – gå ikke glip af dette øjeblik. Det er det, jeg forstår ved intensitet.

Intensitet betyder at udstråle den energi, der ikke skaber konflikt, hverken indad – eller udadtil. Intensitet er intens væren inden i dig.

Intensitet skaber ikke konflikt hverken i det ydre eller i det indre. Den flyder modstandsløst og samtidig meget kraftigt.

Vi tror altid, at hvis den flyder uden modstand som en flod, vil den ikke kunne være intens, og hvis den er intens som en sten, kan den ikke samtidig flyde frit. Nej. Intensitet er som en stærkt intenst strømmende flod.

Jeg har set visse folk, som intenst skaber konflikt hele tiden. Hvad end du beder dem om at gøre, vil de lave en konflikt ud af det.

En lille historie:

> *En fange slap ud af fængslet efter at have siddet inde i tolv år og nåede sit hjem. Samme øjeblik hans kone åbnede døren, begyndte hun at råbe op, 'Hvad bilder du dig ind at komme så sent! Du blev lukket ud for fireogtyve timer siden. Hvor har du været henne? Du skulle have været kommet den lige vej hjem!'*

Alt kvinden kunne tænke på var, hvorfor han ikke var kommet lige hjem efter løsladelsen. Hun var uden tvivl intens, men kun i sin konfliktskabelse.

Ægte intensitet skaber ikke stridigheder. Den flyder kraftigt.

Intensitet er integration. Intensitet er fokus. Intensitet er oprigtighed.

Som oftest giver intensitet en følelse af soliditet, fasthed – at have fødderne solidt plantet på moder jord. Du er måske intens, men har muligvis mistet evnen til at flyde. Eller måske flyder du fint nok, men er ikke særligt intens.

Se, du er måske nok intens, men har muligvis mistet evnen til at flyde – fordi du drives af dit ego. Du er fast intenst besluttet på, at gennemføre det, du nu vil gennemføre, men du har dine egne usmidige, fastlåste idéer om, hvordan det skal ske. Det vil sige, at det er mislykkedes for dig at forstå at Eksistensen rent faktisk ville kunne få tingene til at ske på en langt smukkere og mere effektiv måde, end du selv er i stand til med alle dine planer.

Jeg fortæller mine disciple, at de naturligvis skal planlægge med omtanke, så godt de nu er i stand til det. Og så drop det. Det virker måske som om, alle dine planer er på vej i vasken – bliv ikke frustreret, når du kommer til det punkt. Noget meget mere smukt, end du havde planlagt, vil opstå.

Den anden mulighed er, at du flyder, men har mistet intensiteten. Det er tilfældet med de folk, der er uden fokus og som generelt spilder deres energi og lader sig distrahere hver gang noget nyt dukker op.

Ser du, vand bliver først til damp ved 100 grader celsius. Selv ved 99 grader er det stadig blot vand; det transformerer ikke til damp. På samme måde, hvis du ikke er integreret i din søgen, er alle dine energier ikke med dig. Så kan den

totale transformation ikke finde sted.

Tag et projekt op og kør det med fuld intensitet. Intensitet betyder ikke at være usmidig og stå fast som en klippe uden mulighed for opdatering og forandring.

Kun den, der er åben over for forandringer kan siges at være som den frit strømmende flod, der intenst bugter sig vej mod havet.

'Væren' er Intensitet

Hvad er *væren*? At være komplet, total, integreret, at udtrykke din fulde energi, er hvad jeg forstår ved 'væren'. Hvis du kun er partiel i din oplevelse eller delt i dit udtryk, kan du være sikker på en ting, du er hyklerisk.

Kun den, der er åben over for forandringer kan siges at være som den frit strømmende flod, der intenst bugter sig vej mod havet

Intens Vrede

Selv din vrede er hyklerisk. Du vælger selv, om du vil udtrykke vrede eller ej. Din vrede er tæt sammenkædet med din logik.

Du tillader aldrig dig selv at være vred hinsides din logik. Du analyserer, 'Vil jeg miste noget i denne her situation?' Hvis du er sikker på, prisen er for høj, undertrykker du vreden. Hvis du er klar over, 'Jeg mister alligevel ikke noget ved det. Jeg kan roligt råbe ad den person. Hvad skulle han kunne gøre mig?' så eksploderer du og udtrykker meget mere vrede, end der faktisk var nødvendigt. Alt det, du allerede havde liggende på lager, som i sin tid ikke blev udtrykt, det kommer med op og ud!

Udtryk ikke, Fornægt ej heller – Bare Vær og Bliv Befriet

Se det klart, når det er din logik, der er manager for din vrede, sidder du med to problemer. For det første; du vil komme til at råbe eller udvise vrede, når det faktisk ikke var nødvendigt. For det andet; selv når du ikke udtrykker det, vil du have det i dig i fornægtet form.

For det første – når du udtrykker det, vil der komme for meget ud, meget mere end nødvendigt. For det andet – hvis du ikke udtrykker

det, fornægter du det. Vær helt med på den, begge dele er forkerte.

Interesse er en funktion af sindet. Intensitet kommer fra dit væsen

Undertrykkelse eller det at give udtryk er begge uhensigtsmæssige 'løsninger'. Du spørger måske, 'Jamen, hvad skal vi da så gøre?' Du skal slet ikke gøre noget, bare vær til.

Den moderne mystiker, J. Krishnamurthi siger det så smukt, at hver gang en følelse kommer op og fylder dit sind helt, hvis bare du en eneste gang er i stand til at stoppe enhver kropsbevægelse, dvs. bryde ethvert samarbejde med følelsen, vil du frigøres fra den følelse.

Hvis du stopper op og er helt stille uden kropsbevægelse, når du er overvældet eller overmandet af en hvilken som helst følelse, så vil selv én eneste gang være nok til at befri dig fra den følelse. Jeg siger ikke, du behøver at praktisere den teknik konstant. Nej, kun en gang, en eneste gang vil være nok, og du vil være effektivt frigjort fra den emotion.

Intensitet er Uafhængig af Arbejdets Beskaffenhed

Intensitet er ikke afhængig af arbejdets eller handlingens egennatur. Det kan handle om noget så komplekst som at lede en milliarddollar virksomhed eller noget så enkelt som at vaske gulvet. Det er ikke 'hvad', der er væsentligt, men 'hvordan', der er afgørende.

Hvis du kan gøre det, du nu gør med en totalitet og en intensitet, så du glemmer dig selv i handlingen, så du selv forsvinder – er du på rette spor.

Øjeblikket hvor du mister dig selv i handlingen, bliver du som en fløjte på Eksistensens læber. Luften, der går ind i fløjten kommer ud som musik, fordi du er blevet kanal for Eksistensens energi, der flyder frit gennem dig. Vær total og intens. Det er det eneste, der behøves for at slå hovedet på sømmet, score 'bulls eye' og hvad man nu ellers siger.

Interesse kontra

Intensitet

Hvad skal der til før vi kan kalde noget intensitet? Hvad er forskellen på intensitet og interesse?

En interesse kan man miste, men intensitet – aldrig. Interesse er en funktion af sindet. Intensitet kommer fra dit væsen.

Efter et stykke tid, det være sig kortere eller længere, bliver du træt af din egen interesse. Med intensitet er det anderledes for den er dit eget væsens tørst. Den transcenderer din logiks rationalitet. Intensitet er et dybt indre kald. Des længere tid, du må vente på den, des større vokser tørsten sig, des mere intenst blusser ilden op.

Se forskellen mellem lys og laser. Begge består af de samme lysstråler, men den enøjede intenst fokuserede laserlysstråle stammer fra kohærensen og frekvens af det almindelige lys.

Den intensitets kraft er det, der giver laserlys dets enorme evne til at brænde hul selv i metal. På samme tid er det et kontrolleret fokus. Det er det, der giver det kraften til at udføre selv yderst forfinede opgaver, såsom at fjerne en katarakt eller stær fra et øje.

Den, der går gennem ørkenen kan opleve en så brændende tørst efter vand, at hun er villig til at give sit liv i bytte for et enkelt glas. Når din tørst efter realisering bliver tilsvarende intens, vil du være parat til at give dit liv som betaling for Sandheden.

En smuk Zen historie:

> *En student kom til en Zen mester for at lære Zen. Læreren sagde til ham, 'Hør lyden af én hånd, der klapper.'*
>
> *Studenten forsøgte ihærdigt igennem samfulde tre år – uden succes. Han var deprimeret over ikke at kunne gøre, som hans lærer havde sagt. Han kom med tårerne rullende ned ad kinderne til sin lærer, og sagde han blev nødt til at gå sin vej, for han kunne bare ikke gøre, som han havde fået besked på.*
>
> *Læreren sagde, 'Vent blot en uge til. Mediter uafbrudt.' Studenten blev en uge ekstra og mediterede. Intet skete. Læreren*

sagde, 'Prøv bare fem dage endnu.'

Studenten blev det længere, men med samme mangel på positivt resultat. Studenten kom nu desperat og bad om at få lov at gå sin vej. Da sagde læreren, 'Mediter tre dage til. Hvis du ikke opnår oplysning, er det bedre at du begår selvmord.'

På andendagen blev studenten Oplyst.

Når dit hele væsen brænder med den eneste lyst for øje at erkende det Højeste, vil du ganske enkelt absorbere Mesterens instruktioner. Transformationens magi bliver nødt til at opstå. Kun da vil du være åben for at modtage ham. Indtil da er det ikke andet end en interesse.

Når du spiser, vær intens. Lad hele din opmærksomhed og energi fokusere på maden

Vær Intens i Alt, hvad Du Foretager dig

Tantra*, den mystiske videnskab bag diverse meditations teknikker, siger at det eneste krav for at lære sandheden at kende er netop – intensitet. Vær hel i alt du gør, alt du er.

Lev intenst i nuet og smag rigtigt på livet. Ellers lever du jo slet ikke. Du venter bare på døden.

Når du spiser, vær intens. Lad hele din opmærksomhed og energi fokusere på maden. Omdiriger ikke din opmærksomhed og tankevirksomhed til, hvad du skal have klaret på jobbet i morgen, eller hvor du kunne tænke dig at tage på ferie i år.

Nyd maden med alle dine sanser. Smag på maden, nyd synet af maden, rør maden med kærlighed, og duft til madens aroma. Når du spiser på den måde med totalitet, vil du nyde hver en lille bid, og du vil faktisk samtidig give dit system den levende energi, som det er meningen, maden skal give dig.

*Tantra – ældgammel vedisk tradition til opnåelse af Oplysning gennem spirituelle teknikker eller praktikker, meditationer og rituel tilbedelse.

Hvis du drikker vand, drik da intenst. Bliv eet med tørsten. Føl køligheden af vandet, som det kommer ind i din mund, hals og triller ned igennem spiserøret. Lad hver dråbe vand, der kommer ind i din mund give dig følelsen af tilfredsstillelse.

Den tamilske klassiker *'Periya Puranam**,* beskriver Nayanmarernes* historie – de ivrige hengivne følgere af Lord Shiva. Der er masser af eksempler på hengivne følgere, der har erkendt det Ultimative blot ved simple handlinger som for eksempel at lave blomster-guirlander til at hænge om halsen på Mesteren. Et eksempel er Gananaatha Nayanaar, som var tilbeder af Herren (i form af Lord Shiva), og som tilbragte al sin tid med enkle tjenester som at plukke blomster til at bruge i diverse tilbedelsesritualer, lave blomster-guirlander, feje og vaske gulvet i templet og holde templets lamper brændende. Det var alt, han foretog sig, men det ledte ham til enhed med det Højeste, og han fik sit navn 'Gananaatha', som betyder nummer et blandt *ganaerne* (tjenerne) for Lord Shiva.

Når du beder, vær oprigtig og spontan. Hvad du end føler, føl det helt og giv det op til det Guddommelige. Snyd ikke dig selv og vær hyklerisk ved ikke at indrømme, hvad du føler. Du kan alligevel ikke skjule noget for det Guddommelige. Han kender dig bedre, end du selv gør.

Din intensitet er det eneste afgørende for, hvornår det, du søger vil komme til dig. Hvis intensiteten er total, vil det ske i det øjeblik. Er intensiteten ikke integreret og helstøbt, vil det tage noget længere tid, fordi intensiteten har brug for at opsamle styrke henover tiden.

Hvis du er intens nok, tager det ingen tid at nå det Ultimative. Hvor du befinder dig, hvem du er er aldeles irrelevant. Du *kan* nå frem – lige nu og her.

En smuk historie:

> *Der var engang en værre bandit, som terroriserede hele kongeriget. Efter i årevis at have frarøvet et stort antal folk deres ejendele, begyndte han at føle sig*

*Periya Puranam – tamilsk klassiker af Sekkizhar om de 63 Nayanmars, disciple af den oplyste mester Shivas helgen.

rastløs og skidt til mode over sine handlinger. Han gik til en mester og spurgte ham, 'Mester, jeg er en synder. Er der nogen udvej for sådan en som mig? Kan jeg opnå frihed?'

Mesteren betragtede banditten og spurgte ham, hvad han var god til. Banditten svarede, 'Ingenting.' Mesteren spurgte, 'Ingenting? Der må da være noget, du er god til!' Banditten tænkte sig grundigt om og sagde så, 'Mester, jeg kender kun til tyvens håndværk, det er hvad, jeg har bedrevet hele mit liv.'

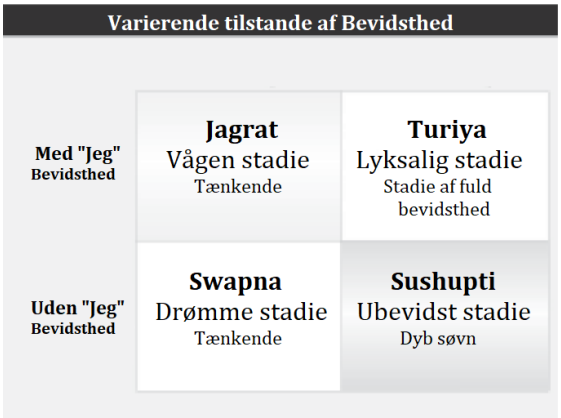
Mesteren smilede og sagde, 'Godt! Så er det lige nøjagtigt det, du skal praktisere nu. Find et stille sted og røv alle dine forestillinger, idéer og meninger. Stjæl alle planeten jordens træer, klipper og floder. Stjæl også samtlige himlens planeter og stjerner. Og opløs det hele i den umådelige tomhed indeni dig.'

Banditten fulgte mesterens anvisninger til punkt og prikke. I løbet af blot 21 dage realiserede banditten sin sande natur – han blev oplyst.

Intensitet og De Fire Bevidsthedstilstande

Fire bevidstheds stadier

Der er fire bevidstheds tilstande.



Når du har 'Jeg' bevidsthed og tanker, er du i vågen stadiet, den tilstand du er i lige nu. I denne tilstand har 'Jeg' en højere frekvens end dine tanker. Så du kan kontrollere dine tanker.

Når du er uden 'Jeg' bevidsthed, men der er tanker, befinder du dig i drømmestadiet. I drømme stadiet har dine tanker højere frekvens end din 'Jeg' bevidsthed. Det er årsagen til, at du kan opleve tanker i en drøm, men du er ikke i stand til at kontrollere dem.

Når du er uden 'Jeg' bevidsthed og uden tanker, er du i tilstanden af dyb søvn. Normalt er vi kun

opmærksomme på de tre stadier – vågen, drøm og dyb søvn. Den fjerde tilstand er den, hvor du har 'Jeg' bevidsthed, men ingen tanker – *turiya.*

Intens Søgen - Bevidsthed i De Tre Tilstande

Intensitet er at være opmærksom hvert øjeblik, uanset hvad du foretager dig. Så først må du udvikle din opmærksomhed til at gælde alle tilstandene. Kun da kan du være helt og fuldt intens.

Nu er du dig kun bevidst i den vågne tilstand. Du føler 'Jeg er læge,' 'Jeg er advokat,' 'Jeg er ingeniør,' og så videre. Kun når vi er bevidste om de identiteter, vi oppebærer og nyder igennem alle tre tilstande, har vi fanget 'den røde tråd', det center, der er identisk for alle tre tilstande af henholdsvis, vågen, drøm og dyb søvn. Når det sker, vil vi pludseligt erkende vor sande identitet gennem alle tre stadier.

En eller anden spurgte mig, 'Jeg er ikke så sikker på, at jeg er bevidst i den dybe søvntilstand.' Hvem er så det, der kommer tilbage og rapporterer, at 'Det var en vidunderligt fredfyldt søvn i nat'? Hvem er det, der erindrer sig søvnen og siger 'Det var så mørkt. Det var ligesom, jeg slet ikke var der'?

Hvis personen ikke erindrer at have været tilstede i det stadie, hvem er det så der er kommet tilbage og forbinder de tre tilstande? Nej, vi kan ikke konkludere, at vi ikke var tilstede under den dybe søvn. Vi var der, men vi var os ikke bevidste om den identitet, vi havde i den tilstand.

Forstå det ret, person, der kan erindre og er fuldt opmærksom på samtlige af de tre tilstande, er også bevidst. Hvis vi er opmærksomme på den identitet, vi har gennem alle tre stadier, er vi bevidste nok, vor søgen er intens nok til at lade sig besvare, vi er intense nok til at blive initierede og velsignede.

Mennesket er som et spejl.
Han har valget at se det
Guddommelige i øjnene og
reflektere det, eller at vende
sig bort

Hvis vi nu ikke på forhånd kan erindre at have været bevidst gennem alle tre stadier, hvis vi endnu ikke har oplevet alle tre tilstande med samme intensitet,

jamen, mon ikke det så er er på høje tid, at vi begynder at intensivere vor søgen?

En intens søgende vil bære sin identitet gennem samtlige tre stadier. Om du så bare en eller to gange har oplevet din vågne identitet i drømmetilstanden, så kan du siges at være intens.

I drømmestadiet sker det sommetider, at du husker, at du er noget mere end den identitet, du opfattede som dig selv indtil da – i drømmen. Jeg har set søgende gennemgå den oplevelse i drømme stadiet. De ligger og drømmer og lige pludselig identificerer de sig med deres vågentilstands 'Jeg'. Så vil de undertiden reagere på drømmen med et 'Hej, hvad sker der her? Det her er for småt. Det er jo ingenting.'

Hvis du derimod kan erindre at have oplevet din vågentilstands-identitet i drømme stadiet – forstå – så har du rette intensitet. Din søgen er intens.

Hvordan Bliver Jeg Oplyst? Jeg Vil Det…

Virkeligt Gerne og Med Det Samme

Se: Spørgsmål er et ord. På engelsk kalder man det 'Question'. 'Quest' eller på dansk 'Søgen' er en følelse.

Mennesket er født søgende. Den øvrige Eksistens er ude af stand til at reflektere det Guddommelige, sådan som mennesket har evne til. Mennesket er som et spejl. Han har valget at se det Guddommelige i øjnene og reflektere det, eller at vende sig bort. Mennesket har muligheden for at træffe et bevidst valg, hvilket er baggrunden for, at han kan gro og udvikle sig. Mennesket kan vælge at erkende Guddommeligheden i kraft sin egen menneskelige form. Ingen andre væsener i Eksistensen har det valg.

Hvis disse ord, 'Hvordan bliver jeg oplyst? Jeg vil det… rigtig gerne og nu og her,' er kommet op, hvis det spørgsmål er blevet til en søgen i dig, så behøver du ikke mere, ingenting.

Bare kog, lad hele dit væsen brænde i den søgen. Det er nok. Intet andet er nødvendigt. Lad denne kogning være intens.

Tillad kogningen. Tillad brændingen. Tillad intensiteten. Tillad oplevelsen af påtrængende nødvendighed.

Lad driften blive presserende. Lad spørgsmålet blive søgen. Lad det æde dit ego op, dit indre rum.

Folk spørger mig, 'Er du blevet oplyst ved hjælp af guddommelig nåde, gennem din egen indsats eller i kraft af din søgen?'

Jeg fortæller dem prompte, at hvis du overhovedet er søgende, så er det, det første tegn på, at du har modtaget den guddommelige nåde. Medmindre du har den guddommeliges gunst, vil du ikke være søgende.

Forstår du, denne søgen er som et frø. Som et frø, der føler sig klaustrofobisk inde i sin skal. Se, livet, der er indeni frøet, hvis ikke det føler sig klaustrofobisk, vil det ikke åbne sig og blive et træ.

Samme øjeblik frøet begynder at overveje, om ikke det burde åbne sig, så er det beviset på, at træet allerede indeni frøet er begyndt at udtrykke sig.

Hvis du har fornemmelsen, at du gerne vil være oplyst, har Buddha i dig åbnet sine øjne. Buddha i dig er begyndt at vågne op. Alt du behøver gøre er at åbne øjnene!

Tillad denne søgen. Fra morgen til aften, lad det koge, lad det skabe en dyb utilfredshed i dig. Lad hver pore i din hud, hver nerve i din krop, hver celle i dig vibrere med den intensitet. Lad det opsluge alle de depressioner, du måtte have i livet. I livet har du måske alverdens andre depressioner og lidelser over ikke at have nok, ikke have dit eller dat. Lad alle de lidelser blive opslugt af denne ene lidelse.

En smuk Zen historie:

En Zen studerende studerede intenst under sin mester, men hun oplevede ikke ægte meditation i meget lang tid.

På en fuldmånenat bar hun en spand med vand hængende fra en bambusstang. Hun så månens refleksion i spanden. Pludseligt brast bambussen.

Vandet løb ud af spanden. Månens genspejling forsvandt, og det samme gjorde hendes ego.

Hvis du har følelsen i dig at du gerne vil være oplyst, er Buddha i dig ved at vågne op

Så forstå, lad denne søgen, dit spørgsmål, 'Hvordan opnå Oplysning? Jeg vil det – rigtig for alvor', lad denne søgen brænde alle dine andre lidelser, alle øvrige depressioner, alle dine andre ønsker, alle bekymringer om livet.

Lad det ske, og da vil du pludselig opdage at søgen forsvinder, den er der ikke længere. Når søgen forsvinder, er du Oplyst. Du har opnået det, du leder efter.

Intensitet Forbereder Dig på Det Ultimative

Initiation

Upanishaderne, de oldgamle vediske tekster af de helgener og mystikere, for hvem de blev åbenbaret, siger at for den person, der er initieret, indviet, er hele verden himlen. Forstå ordet 'initiation'. Det betyder ikke at udføre en eller anden ceremoni eller et ritual.

Indvielse er ensbetydende med det 'klik', der sker i dig. Når en mester udtrykker sandheden, hvis det 'klik', den erkendelse, opstår i dig, og du pludselig føler, 'Åh Gud, det er da også rigtigt. Det er lige det jeg også altid selv har tænkt. Han udtrykker det helt rigtigt', så er det selve initiationen, det er en indvielse. Hvis du føler, at hvad jeg nu end måtte sige, er, hvad du altid selv har tænkt, men jeg sætter bare ord på og udtrykker det, så har indvielsen fundet sted.

Vær venlig at forstå, kun efter alle forberedelser er gjort, og kun når du allerede er i tilstanden af høj intensitet, vil sandheden udtrykt af mesteren bare klikke.

Når mesteren siger der ikke er nogen grund til at søge længere, 'bare frigør dig selv her og nu', så vil du kun være i stand til at gøre dette efter at have gennemgået tilstrækkelig søgen og have skabt rette intensitet. Det er paradokset!

Teknikken er at have rette intensitets attitude. Faktisk, hvis du har intens energi, vil du per automatik have rette lytten. Du vil bare sidde på lur og vente på glimtet. Du venter kun på at lytte. Du venter blot på chancen til at tage det hele til dig.

For at den spirituelle oplevelse kan ske, må du være helt åben og tilstede i et intenst energiområde

Det er derfor mestrene taler igen og igen og igen år ud og år ind. Jeg begyndte kun at tale for et par år siden. Buddha talte i mere end fyrre år. Men budskabet var det samme. Hans første prædiken og den sidste prædiken er altid ens.

Nu tænker du måske, hvorfor sad disse tusinder af disciple dag ud og dag ind og lyttede til den samme prædiken igen og igen. Fordi klikket kun indtræffer, når du er i en intens energi. Kun med intensitet klikker det. Du griber flammen og opvågningen sker.

Den Dybe Åndelige Oplevelse

Forudsætninger for spirituel oplevelse

For at den spirituelle oplevelse kan ske, må to forudsætninger være opfyldte. Den ene er, at du må være komplet åben og tilgængelig for omgivelserne. Den anden er den intense energizone.

Nogle gange selvom du er åben, men hvis du ikke er i den intense energis område, sker det første brud på dit egos kokosnød ikke. Den første åndelige oplevelse er ligesom at slå hul på en kokosnød. Så snart den første åbning er der, er det en smal sag at få åbnet resten af nødden. Den første åbning kræver et intenst åndeligt energifelt.

Disse to faktorer er det, der resulterede i min første spirituelle oplevelse. Jeg var åben og tilgængelig for omgivelserne, og jeg befandt mig i Arunachalas højenergiområde. Heldigvis var jeg tiltrukket af det bjergs skønhed. Normalt er det sådan, hvis du ser et bjerg eller en flod eller et hav hver dag, at du ender med at tage det for givet. På en eller anden måde tog jeg aldrig det bjerg for givet. Jeg tænkte aldrig, at det var noget kendt. Jeg var altid åben, tilgængelig.

Forstå, både at være åben og til rådighed hver gang, at se det hver morgen med friske øjne eller med et åbent sind, er det, jeg kalder 'at være åben og tilgængelig'. Mangen en gang lukker vi os helt over for omgivelserne.

Vi når en vis konklusion, en forståelse, og derefter vender vi aldrig tilbage og opdaterer vores forståelse eller går vores resultater efter i sømmene.

Hver eneste dag stod Arunachala levende for mig. Hver dag var det ikke bare den samme gammelkendte bakke, jeg allerede kendte fra i går. Jeg havde en temmelig pudsig rutine. Om morgenen når jeg stod ud af sengen, åbnede jeg ikke øjnene. Jeg ville gå lige så stille fra mit værelse udenfor huset ved at holde fast i rækværket. Jeg kom ud og stillede mig på et sted, hvorfra jeg vidste, bjerget kunne ses. Først da ville jeg åbne øjnene, så at det første jeg så om morgenen ville være den bakke.

På en eller anden måde fandt mine brødre ud af, at det første jeg ønskede at se, var bjerget. De ville lave sjov og drille mig. Så når de var klare over jeg var stået op og på vej ud, ville de komme og tage opstilling foran mig.

Hvis jeg åbnede øjnene og ikke så bakken, men i stedet deres ansigter, så ville jeg gå hele vejen tilbage og lægge mig igen. Jeg ville gå i seng igen, sove en halv times tid, så igen stå op og langsomt gå tilbage udenfor for at se bjerget og åbne mine øjne. Kun hvis jeg så bjerget som det første om morgenen, ville jeg gå videre med dagens gerninger.

Det virker måske mærkeligt og overtroisk, men jeg har nu altid følt, at jeg lod mig føde, jeg tog denne krop på grund af den tiltrækning, som det bjerg udgør for oplyste væsener.

Der er et meget smukt vers på tamilsk, som beskriver bakken som 'Bjerget, der tiltrækker oplyste væsener rundt om sig'. Højen respekteres specielt for sin evne til at tiltrække oplyste væsener ikke blot her fra denne planet jorden, men også fra andre planeter og rum, til planeten jorden. Jeg tog aldrig bjerget for givet. Det var en altid levende tilstedeværelse.

Mødet Med Det Guddommelige

En dag forsøgte jeg at sidde og meditere. Det var en fuldmånedag (Poornima) og månen var netop på vej op, som solen gik ned. Jeg sad bare på en klippe på Arunachala højen og forsøgte udføre en meditationsteknik, som en discipel af Ramana Maharishi og oplyst

mester, Annamalai Swamigal, havde indviet mig i.*

Jeg sad på klippen og forsøgte at finde kilden, fra hvilken oplevelsen af 'Jeg' udspringer. Den dag sad jeg specielt længe og gik i dybden med teknikken.

Pludselig skete der noget, og jeg følte det som om jeg blev suget indad, trukket ind. Jeg sad med lukkede øjne, men jeg så meget klart, at noget åbnede sig indeni. Det øjeblik det åbnede i mig blev jeg i stand til at se samfulde 360 grader rundt om mig. Mine øjne var lukkede, men jeg kunne se alle 360 grader rundt, hvad end der fandt sted i alle retninger – foran, til siderne, bagtil, op og ned.

Ikke blot var jeg i stand til at se, men jeg kunne også føle helt klart og tydeligt med samme intensitet, som vi alle føler os levende inde bag vores hud, at jeg var i live i alt, jeg kunne se.

Jeg kunne se mine omgivelser hele vejen rundt – planter, klipper, træer og det hele. Jeg følte mig i live i alt sammen. På samme måde som I alle føler jer levende inden i jeres kroppe, følte jeg mig levende i hele kosmos, hele Eksistensen.

Indtil da var jeg blot en krop. Efter det erkendte jeg, at jeg også *er kroppen'. Forstå, 'Jeg er* også *kroppen.'*

Det var en meget dyb oplevelse. Hvis det bare var ord eller fantasi ville det ikke gøre så stor en virkning i det indre rum. Det var en intens bevidst oplevelse.

Ser du lige nu ved du, at du er inde i din krop. Nu vil du lytte til alt, så længe det ikke forstyrrer dig. Du ved naturligt nok, hvordan du skal beskytte dig, fordi du er i live inde i din krop, og det er din bevidste oplevelse.

Ligegyldigt hvor mange mennesker, der vil komme og påstå, at du ikke kun er kroppen, vil du nok lytte, men ikke tillade dem at arbejde med dig! For *din* bevidste oplevelse er kroppen.

Min oplevelse, at 'Jeg er hele denne Eksistens' blev min

*Annamalai Swamigal – discipel af Ramana Maharishi i tempelbyen Tiruvannamalai, hvis lære førte til Nithyanandas dybe åndelige oplevelse som ung dreng.

sandhed. Derfor begyndte jeg at leve i overensstemmelse med det.

Folk udtrykker ofte overraskelse over, at jeg levede et så stærkt intenst liv i så ung en alder. De føler det som noget meget svært og umuligt at forestille sig. Det forekommer utroligt for dig, fordi det ikke er din bevidste oplevelse. Det er let for mig, fordi det at opleve at hele kosmos er mig selv, blev en meget dybtfølt oplevelse for mig.

Buddhas Intensitet

Se bare på biografien for den oplyste mester og grundlægger af buddhismen, Gautama Buddha. Han søgte igennem seks lange år. Han prøvede forskellige veje og metoder, men det smukke ved det er, at han hver gang gav det sin fulde opmærksomhed.

Hvad end han besluttede at følge gav han sig 100% med total ufravigelig intensitet. Han prøvede forskellige teknikker som at faste, kontinuerlige bodsøvelser, messen og mange lignende metoder. Han prøvede alle mulige teknikker, men intet virkede for ham.

Under hans søgen havde han en lærer, der rådede ham til igennem tre måneder kun at spise et enkelt riskorn per dag. Buddha fulgte med al oprigtighed lærerens instruktion. Han skrumpede ind til det rene ingenting og blev ekstremt svag.

En dag gik han ud i floden for at bade. Han var blevet så svag, at han ikke kunne stå oprejst, og han blev skyllet med strømmen. Han greb fat om en gren, og idet han hang der, gik det pludselig op for ham at alle hans anstrengelser var frugtesløse. Han havde spæget kødet og det eneste resultat var, at han havde mistet sin krops styrke.

Han følte sig dybt deprimeret over ikke at kunne opnå noget i inderverdenen og han havde intet meningsfyldt i yder-verdenen.

Han forlod floden og satte sig ind under et træ. Han var frustreret, men forskellen mellem almindelig frustration og Buddhas frustration var, at han var total og intens også i sin frustration.

Han opgav nu ethvert håb. Han gav helt og holdent op. Der var ikke noget at opnå, ikke noget at se frem til.

Det siges, at den nat, idet han kiggede op på nattehimlen, rede til at lægge sig til at sove – opnåede han nirvana.*

Den ene faktor, der var afgørende for at Buddha opnåede Det, er intensitet. Så mange af os hævder, at vi gør alt, hvad vi kan, men der sker ikke noget. Så se lidt dybere og undersøg, hvor integreret du er i din tørst og din søgen. Hvad end du søger, integrer dine energier i deres helhed og gå så efter målet. Du vil se universet åbne sig helt for dig.

Intensiteten af Min Dybe Åndelige Oplevelse

Jeg har allerede nævnt min dybe åndelige oplevelse, hvor jeg følte mig eet med Eksistensen og havde en 360 graders vision af alt omkring mig. Der er så mange mennesker, der udfører så mange forskellige meditationsteknikker. Så hvad er forskellen, hvad er årsagen til, at den oplevelse skete for en lille dreng?

Jeg kan sige, at en meget væsentlig årsag er, at hele mit indre rum var modent, var rede til at denne lille teknik kunne opvække og åbne det. Jeg var konstant i mestrenes højfrekvente energizone uden selv at vide nærmere af det.

Se, specielt i en ung alder vil enhver, der gør dybt indtryk på dig eller inspirerer dig blive helten i dit indre rum. Disse store mestre imponerede mig så meget, at jeg i alle livets situationer ville spørge mig selv, 'Hvordan ville de store mestre opføre sig? For eksempel hvis jeg oplevede frygt, ville jeg spørge, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal se den frygt i øjnene? Han vil ikke tage sig af det. Han er Oplyst. Lad mig være ligesådan.'

Det indre rum var så inspireret og så imponeret af de store mestre, at jeg for hvert skridt, jeg tog i livet, ville overveje, 'Hvordan ville han opføre sig? Lad mig gøre det samme.' Det indre rum var meget uskyldigt og rent også i den unge alder, og jeg havde ingen andre helte end mestrene. For hvert skridt spurgte jeg mig selv, 'Hvordan vil han gribe det an? Lad mig opføre mig ligesådan. Hvad ville han gøre? Lad mig gøre på samme måde.'

*Nirvana – frigørelse gennem selvrealisation.

Når du lever Mesterens kropssprog, lever du oplysningen

Jeg plejede at gå rundt om Arunachala. Der er mere end 12 kilometer hele vejen rundt. Jeg havde for vane at gå sent om natten. Hvis jeg blev lidt bange, sagde jeg gerne, 'Hvordan ville Annamalai Swamigal opføre sig? Han ville ikke tage sig af sådan en smule angst. Lad mig følge hans eksempel.'

Lad mig fortælle dig om en hændelse:

Det regnede kraftigt en nat, jeg gik rundt om bjerget. Jeg følte mig lidt bange over den intense regn, torden og lynild. Straks tænkte jeg, 'Hvordan ville Annamalai Swamigal tage denne situation? Han vil ikke lade sig forstyrre af det. Han vil bare gå. Lad mig gøre det samme.'

Jeg var på vej igennem det traditionelle krematorium. I Indien sker både kremering og begravelse på samme sted. Jeg gik der, for vejen rundt om højen går nu engang gennem det krematorium.

Pludselig så jeg en hund bide i noget og spise det. Da jeg kom tættere på begyndte hunden at gø af mig. Straks da der kom noget frygt op i mig tænkte jeg, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal tage det? Han vil ikke lade sig genere. Lad mig bare gå videre. Jeg begyndte at sætte i gang. Under alle omstændigheder blev hunden bange, da jeg begyndte at bevæge mig, og løb væk.

Da jeg kom helt tæt på, kunne jeg se at det var en død krop, som ikke var helt begravet. Den var blevet skyllet fri af regnen og lå nu på vejen. Forestil dig bare en 12-13 årig knægt helt alene ved midnatstid stående med et hovedløst lig, eftersom hunden havde bidt hovedet af og var rendt afsted med det i munden.

Frygten startede, men nåede ikke engang for alvor mit væsen. Chokket, angstanfaldet opstod ikke for alvor. Så snart den første frygt begyndte at komme op, tænkte jeg med intens bevidsthed, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal reagere nu? Han vil da bare gå udenom og gå videre. Bare gå rundt om og gå.'

Jeg fortsatte min vandring. Det var det. Jeg gik bare udenom og fortsatte. Jeg vendte mig ikke engang om og så efter. Angst-anfaldet, som var ligesom en boble, der var lige ved at rejse sig, åbnedes ikke engang, nåede ikke engang min krop. Varmen eller rystelsen, som frygt almindeligvis producerer, var slet ikke i kroppen. Det døde bare.

Hele det indre rum var intenst parat. Det er årsagen til at blot et enkelt slag, bare en lille inspiration, var nok til at give mig den oplevelse. Det er det, jeg kalder 'Levende Oplysning'.

Intenst, Uskyldigt Indre Rum

Når du lever mesterens kropssprog, lever du oplysningen.

Når som helst en tanke dukkede op i mit indre rum, om den havde med tøj, mad eller hvad som helst at gøre, var første reaktion fra min side altid, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal opføre sig nu? Selvfølgelig vil han ikke have nogen begær. Nå, så glem det!'

Hvis jeg følte mig lidt doven og ugidelig mht. at meditere eller vandre omkring bjerget, ville jeg tænke, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal mon tænke om det? Han vil da bare rejse sig og meditere, det er det hele! Så gør bare det!' Så konstant, fra morgen til aften, blev disse mestre min referenceramme. De blev mit livs center.

Jeg spurgte engang Annamalai Swamigal, 'Jeg så Devi* i min drøm. Ser du hende også, når du drømmer?' Annamalai Swamigal svarede, 'Nej, jeg drømmer ikke.' Jeg var chokeret. 'Drømmer du ikke? Jamen, hvordan kan jeg så drømme?'

Den aften sagde jeg til mig selv, 'Nu, ingen drømme. Annamalai Swamigal sagde, 'ingen drømme', så jeg kan ikke drømme.' Det vil måske overraske dig at høre, at den nat hver gang en drøm startede op, sagde jeg klart og tydeligt indefra drømmen, 'Nej! Annamalai Swamigal drømmer ikke. Hvordan kan jeg så drømme?'

*Devi – hinduismens øverste gudinde – den Kosmiske Moder

Drømmen forsvandt. Den forsvandt bare. Det indre rum var så helstøbt, så rent og direkte, det skete bare.

Selv hvis jeg frøs eller sådan noget ville jeg huske mig selv på, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal optræde? Han vil ikke tage sig af det. Så bare lad det være, det er det hele.' Der var ikke flere spørgsmål eller argumenter indeni.

Den Levende Oplysnings budskab – 'Hvad vil Mester Gøre?'

Du kan også bruge denne enkle, kraftige teknik. Den er så simpel, at dit sind ikke kan finde nogen undskyldninger for at komme udenom.

I enhver situation spørger du dig selv, 'Hvordan vil mester reagere? Hvordan vil mester tage denne situation?' Og gør så det samme, som han ville have gjort. Det er det jeg kalder 'Levende Oplysning'. Du behøver ikke andet. Den ene ting er faktisk nok.

Selv hvis du sidder for at meditere, og der kommer tanker op, spørg dit sind, 'Hvis mester sidder, hvad vil der da komme op? Stilhed naturligvis. Hvorfor tænker du så? Stille!' Det er bare det. Intet andet.

Hvis dit sind indvender, 'Nej, nej, jeg ved godt, det er rigtigt, men det er for meget.' Så tænk, 'Hvis mesters sind siger sådan, hvad vil han så gøre? Han ville have gjort det af mde sindet i samme øjeblik! Det er det hele. Bare være helt klar.

Tag denne ene besked og lad dette budskab få liv i dig, den Levende Oplysnings budskab. Forstå, fra ti års alderen, da jeg var inspireret og imponeret af Annamalai Swamigal, startede jeg denne teknik op. Jeg vidste ikke engang dengang, at det var en meditationsteknik.

Det begyndte bare af sig selv, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal gøre i den her situation?' Som dreng oplevede jeg mange gange mine brødre eller øvrige familie komme op at skændes over, hvordan de skulle dele et eller andet, og jeg ville tænke, 'Hvordan vil Annamalai Swamigal tage det her? Han vil da bare være ligeglad! Glem det. Lad dem have det.' Det er det hele.

Sand Relation Med Mesteren

Rent faktisk er dette, hvad jeg forstår ved at have et forhold til mesteren. Forbindelse med mesteren er ikke bare at tilbede ham på den ene eller anden måde, give blomster eller ofre lidt mad osv. en gang imellem. Nej!

Forholdet sker, når mesteren har gjort dybt indtryk på dig. Når som helst noget kommer op, det være sig angst, usikkerhed, grådighed eller vrede, bare se, 'Hvordan vil mester tackle det her?' Af sig selv vil det forsvinde. Det vil bare opløse sig.

Mange gange siger jeg til folk, bare det at føle sig stærkt knyttet til mesteren er nok. Du behøver ikke andet. Det er ikke bare som ethvert andet forhold. I et almindeligt forhold forsøger du hverken at forstå eller at tilegne dig mesteren. Der er bare en vis følelse. Det vil jeg ikke engang kalde et forhold. Det er bare en almindelig, regulær udveksling.

At føle sig forbundet med mesteren er at leve ham. Når du lever mesteren, føler du dig intenst forbundet med ham. Kun da ekspanderer du. Kun da sker der noget med dig. Det er ikke sket for de fleste af os – endnu – fordi vi har så mange andre forhold ved siden af. Så mange andre mennesker opholder sig i dit indre rum og så mange andre har inspireret eller gjort indtryk på dig eller fået dig til at tro, de var helte. Bare fyld dit indre rum op med mesteren og oplev alle dine problemer opløse sig.

Intensitet – Den Ultimative Teknik

Vær intens i alt, hvad du foretager dig. Om du spiser, synger, danser, beder eller arbejder, vær helt til stede i det, i det øjeblik.

Intensitet er oplysning. Indtil videre er en del af dig intens, mens en del er doven. At være 100% intens er oplysning.

Så det første du behøver for at leve oplysningen er intensitet. Intensitet er sværdet, med hvilket du kan slå hul på sindet.

Det er fuldstændig som at vågne op af en drøm. Det første du har brug for er intentionen, idéen, at du bør vågne op. Så nu har du brug for at kultivere et intenst

ønske, en intens idé, at du vil vågne op.

Ser du, den samme intensitet, hvormed du arbejder på at opnå velstand, gode relationer osv., hvis du bare omdirigerer den energi lidt henimod oplysning, så vil du vågne op.

Beslut intenst, 'Jeg vil vågne op fra dette liv, som jeg kalder liv.' Skab en intens viljestyrke eller en kraftbøn. Når du skaber en stærk intention eller kraftbeslutning og retter den mod dig selv, kaldes det en viljesakt. Når du skaber en viljesakt og retter den mod det Guddommelige, kaldes det bøn.

Intensitet er en kraftig intention om at vågne op, den intense intention for at blive fuldbyrdet, for at leve oplysningen, for evig lyksalighed. Det eneste, der står imellem dig og Oplysningen, er intensitet.

Hvordan Blive Intens

Husk på, hvor intenst og bekymret, du render efter ting, der giver dig nydelse. Hvad nu hvis jeg lover, at den, der beder mest intenst lige nu vil vinde ti millioner i præmie – så vil du finde dit livs mest intense intensitet frem, ikke sandt? Bare fordi du tror på, at et eller andet produkt vil gøre dig glad, udviser du intensitet. Hvad penge angår ved du, de vil tilføje dit liv et eller andet. På samme måde vil oplysningen også tilføje dit liv noget.

For at udvikle intensitet mod Oplysning kan du begynde med at skabe intensitet mht. ting, du tidligere har oplevet et stærkt ønske om at opnå. For eksempel, hvis du begærer sundhed eller en god økonomi, så vær intens omkring det. Den længsel vil integreres i dig og blive til en længsel efter det ukendte, oplysningen. Ikke bare det, men det kan ske, at dine uopfyldte ønsker vil blive brændt op med den intensitet.

Hvad du end oplever som fuldbyrdelse, længes efter det. Den intense længsel er nok, den vil fordampe dig. Og den fuldbyrdelse, du oplever, vil være så mange gange større end den tilfredsstillelse, du nogensinde før har oplevet.

Meditationsteknikker

Til at Være Intens

Dette er en meget stærk teknik fra Shiva Sutraerne*:

Aforismen eller sutraen siger,

> *Dø ind i det uendelige tomrum, hvor du ikke længere er.*
>
> *At bevæge sig hinsides sanserne ind i Shiva bevidsthed.*

Denne teknik kaldes *Shanmukhi Mudra**. For så vidt det kan være svært at holde stillingen i lang tid, er det okay, hvis du sidder på gulvet og hviler hænderne på en stol. Du kan stille en stol foran dig og vende den, så den står ud for din ene side som støtte for den sides hånd. Og det samme til den anden side. Alternativt kan du sidde i en stol og støtte hænderne vha. stolen foran dig. På den måde vil du undgå at få vrøvl med skuldrene.

Denne teknik lukker åbningerne til dine sanser. Den bør kun udføres af folk, der allerede har en vis meditationserfaring. Som med alle meditationer sidder du i skrædder- eller halv/hel lotus-stilling eller på en stol med ryg, nakke og hoved på lige linje.

Når du er i Shanmukhi Mudra er energistrømmen til yderverdenen gennem ansigtets syv åbninger: de to ører, to øjne, to næsebor og munden – blokeret og vendt indefter. Dine hænder er meget magtfulde. Energicentrene i hænderne er så kraftige, at de kan stoppe energiflowet, vende det til én koncentreret stråle af energi og dirigere den op i *ajna chakra,* det tredje øje.

Normalt går vores vejrtrækning ind og ud på kaotisk vis. Ved at lukke næseborene delvist til med dine fingre, kan du reducere luftstrømmen og harmonisere den.

Shanmukhi Mudras første opave er at standse energiens strøm i udadgående retning.

Derefter vender vi samtlige sanser indad.

For det tredje koncentrerer vi dem på området for det tredje øje.

---

*Shiva Sutras – en samling af Shivas lære i epigrammatisk form som teknikker. Inkluderer Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram osv.

*Shanmukhi Mudra – en mudra eller stilling, i hvilken øjne, ører, næse og mund lukkes til under meditation.

Instruktioner:

Hvis du bruger briller, så tag dem af. Placer fingrene således:

Tommelfingrene presser ned på tragusserne-øreflapperne ved, til du kan høre en summende lyd.

Pegefingrene hviler let på øjenlågene.

Langemændene på siderne af næsen.

Ringfingrene holdes let under næseborene.



Lillefingrene lige under læberne med let pres opefter.

Prøv i de næste 21 minutter dette:

Luk delvis næsen. Bare reducer pranaflowet. Når dit sind falder til ro af sig selv, vil pranaen formindskes. Vær i Shanmukhi Mudra og ånd ind og ud så langsomt og dybt, som du overhovedet kan. Hold munden fast tillukket. Forestil dig, at dine øjne er blevet til sten og tillad dem ikke at bevæge sig.

Intensiver din bevidsthed. Stress ikke dig selv – forsøg at trænge igennem med dyb bevidsthed. Skab ikke unødig spænding, blot opmærksomhed. Visualiser intenst, som om du gennem-trænger dit tredje øje. Visualiser i dybden, som om du borer dig igennem dit tredje øje med en boremaskine.

Slap af. Åben langsomt øjnene.

Det er vigtigt, at du sørger for at sidde behageligt og støtte dig selv godt i stillingen. Du vil se en vældig energi i dit tredje øje, som vækker din intuition. Når du har det rart og sidder godt, vil du opdage, at du når ned i dybere energilag eller højere bevidsthed.

Genvunden Uskyld Åbner Mange Livets Døre

Det lyder måske underligt at tale om uskyld efter at have snakket intensitet, men ifølge sagens sande natur kan du ikke være intens uden samtidig at være uskyldig eller fri af andre dagsordener, fri af bagtanker. Den uskyld jeg omtaler er muligvis ikke ensbetydende med den definition, du vil kunne finde i dit eget leksikon. Det, jeg taler om, er barnets uskyld. Et barn er intens omkring alt, hvad det foretager sig. Voksne har mistet den magt, men den kan genvindes.

Hvad er Uskyld?

Uskyld er et rent indre rum, upåvirket af tanker eller erindringer. Lad det stå klart for dig, også selvom du måske ikke udtrykker dine følelser af vrede, begær og liderlighed, hvis de er derinde – tilstede – er du indtil videre ikke et helt og uskyldigt menneske. Socialt set er du måske acceptabel, men det er også det hele. På den anden side, hvis du giver udtryk for din vrede, grådighed og lyst, men intet reelt berører dit indre rum, og du lever som et uskyldigt barn, så er det klart, at du er et rent væsen.

Du kan observere børn, når de bliver vrede. Børn er også grådige. De opbygger deres personlighed primært på grådighed. Det er grunden til, at de er så opmærksomme på 'mit' og 'mine'. Prøv engang at tage legetøjet fra et barn. Han vil reagere, som om det er selve hans liv, du tager fra ham. Han vil skrige og råbe. Det er, fordi hele hans personlighed er bygget op omkring 'mit' attituden. Børn har grådighed og vrede, ja, men du kan alligevel ikke kalde dem urene. Det skyldes, at hvad du end forbinder med det at være uren har reelt ingen indflydelse i deres indre rum. De kan sidde og lege med deres legetøj og efter et par timer kaste dem fra sig og gå deres vej. De slæber ikke rundt på tingene indeni. Deres indre rum er smukt og rent.

Uskyld står i direkte sammenhæng med det indre rum. Det er uden enhver forbindelse med yderverdenen. I Shiva Sutraerne giver Shiva os teknikker til at genvinde denne uskyld. Hvis du læser om Shivas liv, som det fremgår af de hinduistiske mytologiske fortællinger, vil du ikke kunne få øje på nogen hverken social eller traditionel

uskyld i ham. Men ikke desto mindre er hans uskyld ren og ultimativ. Stedet han bor eller måden, han lever på, står ikke i direkte forbindelse med hans renhed eller uskyld. Shiva bor på en begravelsesplads, hvor lig brændes, og ånder og spøgelser omgiver ham.

Ordet Shiva er sanskrit og betyder 'formålsløs lykke' eller eng.: 'causeless auspiciousness'. Denne årsagsløse lykkens flod, energien, der skaber lyksalighed, hvor end han kommer hen, hvor end han opstår, fødes ud af hans uskyldige indre rum.

I vedisk tradition findes en række hellige skrifter benævnt *Upanishaderne.* Ordet upanishad er sanskrit og refererer til mesterens lære, som den fortaltes til hans disciple, mens de sad sammen med ham. Der er 108 af sådanne Upanishader. De udgør essensen af oplysningens videnskab overleveret af de store mestre fra vedisk tid. En af dem, Chandogya Upanishad*, beskriver en smuk historie:

En dreng ved navn Satyakama går til en mester efter Oplysning. Mesteren giver ham firehundrede køer og siger, 'Tag disse køer. Gå og lev dit liv i skoven og tag dig af dem. Når de har mangfoldiggjort sig til tusind dyr, kan du bringe dem tilbage til mig.'

Satyakama går ud i skoven og lever sammen med køerne, alt imens han afventer, at de skal vokse i antal. Det tager køerne mange år at vokse til tusind styk. I alle de år sidder han og taler ikke med nogen, han er bare med køerne. Snart har han endog glemt menneskenes sprog. I dyb tavshed uden at stå i forbindelse med et eneste menneskeligt væsen, mister han langsomt sin yderverdensidentitet.

Da endelig tiden kommer og tusind køer er en realitet, har han glemt at tælle. Han sidder blot afventende, med en smuk begejstret følelse.

Endelig kommer en ko over til ham og siger, 'Min herre, vi er nu blevet til 1000. Vi kan gå tilbage til mester.'

Han svarer, 'Nå virkelig? Okay.'

*Chandogya Upanishad – en af de ældste og vigtigste Upanishader eller skrifter.

Satyakama er i den syvende himmel. Han har glemt ruten tilbage. Køerne leder vejen. På vej hjemad instruerer alt lige fra dyr, fugle og selv den ild, han bruger til at lave sin mad, ham i Brahmans natur, den ultimative Sandhed.*

Da Satyakama kommer tilbage til sin mester, betragter mesteren ham og smiler. Han siger, 'Du ser så strålende ud, som kun den, der kender Sandheden ser ud, Satyakama. Hvem underviste dig?'

Satyakama fortæller ham, hvordan han forstod Sandheden gennem dyrene og fuglene og opfordrer mesteren til at belære ham om Sandheden i sine egne ord.

Mesteren siger, 'Du kender allerede Sandheden,' og velsigner ham.

Historien beretter, hvorledes Satyakama blot ved at være til og lytte til naturen, blev etableret i Sandheden. Han blev Oplyst.

Den totale uskyld fører til Oplysning.

Satyakama beder mesteren om Oplysning og bliver sendt ud for at vogte og passe køer! Mange ville nok spørge, hvad har køer lige med Oplysning at gøre! Heldigvis for Satyakama, var han ikke intellektuel. Heldigvis modtog han aldrig formel intellektuel uddannelse. Så han stillede aldrig det spørgsmål! Han var enkel, uskyldig og ydmyg, rede til at lade sig transformere. Han havde ingen logik at bruge.

Se, medmindre du dropper al logik, eller er grundigt træt af logik, er du ikke parat til transformationen. Logik kan ikke hjælpe dig til at forstå selv bare dit eget liv. Logik kan ikke åbne dit sind for dig. Så hvordan skulle logik kunne hjælpe dig til ændringer?

Folk spørger mig, 'Swamiji, hvorfor er du så meget imod logik?' Jeg er ikke imod logik. Jeg fortæller dig bare, at al din lidelse stammer fra logik uden intelligens. Din logik skaber så megen politik indeni dig fra tidlig til sen aften.

*Brahman – det Absolutte, Kosmisk Bevidsthed, det formløse aspekt af gud osv. – alt refererende til den universelle energi kilde af hvilken individets sjælsenergi udgør en holografisk part.

Hvad er politik? Det er ikke andet end forskellige holdninger til det samme emne, ikke sandt? Betragt nu dit sind. Det siger en ting om morgenen og noget helt andet om samme emne – om aftenen. Det skaber dit sinds dilemma. Dit sind er i sig selv et dilemma.

Folk siger, at der i alle spirituelle organisationer er frygtelig meget politik. Jeg spørger dem, 'Hvad mener I?' Der er politik i selve den person, der siger sådan! For at skabe politik er ikke engang to personer nødvendige. En person er mere end rigeligt. En eneste person med logik er nok, for han vil om morgenen hævde en ting og om aftenen påstå noget ganske andet! Og naturligt nok er kampen mellem dig og dig selv politik! Har jeg ret? Så hvorfor erklærer du, at selv åndelige organisationer er politiske?

Medmindre du er træt af logik, er du ikke rede til transformationen

Hvis du sætter de beslutninger, du træffer hhv. morgen og aften sammen foran dig, vil du opdage en politiker, der sidder indeni dig!

Logik tillader dig ikke at være enkel og uskyldig. Den gør det svært for transformationen at ske. Logikken må sættes ud af spillet, før transformationen kan opstå. Kun hvor logikken ikke er, kan uskylden herske. Uskyld er rette omgivelse for transformations opståen.

I Satyakamas tilfælde var han til sit eget held ikke bidt af logikkens slange. Disciplen går til mesteren og søger oplysning og mesteren siger ham, 'all right, tag de her køer, gå ud i skoven og vogt dem til de er blevet til 1000. Så kom tilbage!'

Hvis dagens discipel var i den discipels sted, ville han have sagt, 'Jeg tror mesteren er ude på at udnytte mig. Han vil have 1000 køer, og derfor beder han mig om at gøre det stykke arbejde. Han udnytter mig og min arbejdskraft.' Uskyld står magtesløs overfor logikken! Det er grunden til at ingen moderne søgende modtager sådanne utrolige teknikker.

Forstå det ret, det her er ikke bare en historie. Det har en stor sandhed i ryggen. Med uskyldens renhed fulgte Satyakama blot, hvad mesteren bad ham om. Ikke blot det, han mistede selve evnen

til at tælle. Han var helt fortabt i ekstatisk glæde. Sindet holdt op med at fungere. Han brød sig ikke en døjt om eet eller totusind. Selve den uskyld, den accept forårsagede den største hændelse i ham – Oplysningen! Når du accepterer fuldstændig, er sindet unødvendigt. Sindet er kun nødvendigt, når du lever i kamp, når du slås. Lige nu og her – acceptér dig selv i yderverdenen såvel som i inderverdenen. Du vil gå herfra og være Oplyst.

Igennem så mange år i komplet accept af mesterens ord, var Satyakama bare til. Så selvfølgelig, hvad kunne ellers ske for ham end netop Oplysning?

Du overvejer måske, 'Hvordan kan simpel accept have så kæmpestor virkning?' Problemet er, at vi tilegner os selv åndelig lærdom via den intellektuelles tilgang til tingene. Det er med udgangspunkt i det intellektuelle rum, vi spørger 'hvordan'. Intellekt spørger altid. Uskyld går straks i gang med at praktisere det, mesteren siger. Det er forskellen.

Når du er helt aldeles åben og uskyldig, er indvielsen oplysning. Blot et ord er nok til at oplyse. Shiva siger i Shiva Sutraerne*, 'Bare lyt, mens mesteren udtrykker sandheden, og bliv oplyst!'

Hvordan kan blot og bar lytten føre til oplysning? Hvorfor skete det for Satyakama, når det ikke sker for os? For det første: han var uskyldig og derfor intelligent nok til at modtage mesterens instruktion. For det andet: han var modig nok til at leve med den. Han havde total tillid til mesteren. Uskyld og tillid går altid hånd i hånd.

Jeg beder dig ikke om at skaffe mig tusind køer. Nej! Jeg beder dig om at komme med samme holdning som Satyakama. Kom med samme uskyld. Du behøver ikke gøre nøjagtigt det samme som Satyakama. Men du må *være* som Satyakama. Hvis dit væsen er sådan; lige i det øjeblik kan transformationen ske. Lige i dette øjeblik kan transmissionen af lys ske.

*Shiva Sutras – samling af Shivas lære i epigrammatisk form som teknikker. Inkluderer Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram osv.

Forbliv Tom

Ordet *Upanishade* betyder 'at sidde for mesterens fødder'. I gamle tiders Indien havde vi gurukul* traditionen af mester og disciple. Alle børn blev overgivet til en mester i syvårsalderen og de voksede op til meget helstøbte velcentrerede individer. Mestre er levende udtryk for de hellige skrifters sandheder. Deres tanker, ord og handlinger tager alle deres udgangspunkt i den ultimative Sandhed. Disciple absorberer den sandhed alene ved at leve i deres nærhed.

Swami Sri Yukteswar Giri*, en oplyst mester fra Indien siger, 'At sidde med mesteren er ikke blot at være i hans fysiske nærvær, men at lade ham leve i dit hjerte, være et med ham i princippet og tune dig selv til ham.' Det er hele Upanishadens teknik. Mesteren er superbevidst energi. Når du tuner dig end efter ham, tuner du dig selv til den energi. Du kan kun tune via uskyld, åbenhed.

Åbenhed er tomhed. Lad ikke lærdom fylde dig. Viden er blot et værktøj og ikke din substans. Afvis al lærdom som værende 'ikke det', 'ikke det'. Når jeg siger afvis, mener jeg, stil dig ikke tilfreds med nogen mindre lærdom end den ultimative Sandhed. For hvis du slipper alt det, der konstant rejser sig i dig, har du ikke noget ego. Du bliver kastet tilbage på dig selv og det er der, du vil finde den ultimative Sandhed. Da er det, du vil være parat til at fyldes af Sandheden. Kun det kan få upanishad til at opstå.

Hvis du lægger mærke til det er børns øjne gerne fyldte med undren og friskhed hele tiden. De er så tomme indvendigt. De har ikke nogen mening om noget. De er rede til at modtage. Deres redebonhed udtrykkes i deres øjne. Har du nogensinde mødt en voksen med sådanne øjne? Øjnene mister deres glød, som vi ældes, fordi vi sløves af det, vi tror vi ved. Lærdom sløver os. Vi ved måske en hel masse ting, men den viden bør ikke tynge os ned. Vi bør altid være tomme og åbne i ånden.

Hvis du bare betragter livet uden nogen meninger om det, uden at sætte beskrivende ord på, uden nogen forudfattede meninger, da

*Gurukul – vedisk uddannelses institution.

*Swami Sri Yukteswar Giri – mester for den oplyste mester Paramahamsa Yogananda.

vil du være som en tom tekop, i hvilken den friskkogte te kan hældes. Du modtager, fordi du intet holder, fordi du er tom. Så mister du aldrig din entusiasme. Du keder dig aldrig. Du er som et barn, uskyldig og frisk.

Der er så meget friskhed i uskyld. Uskyld gør et langsomt udfoldende mysterie af livet

En ung pige skrev noget på et stykke papir. Hendes far spurgte hende, hvad det var.

Hun sagde, 'Jeg skriver et brev.'

Han spurgte, 'Til hvem?'

'Til mig,' svarede hun.

'Hvad står der i brevet?' spurgte han.

Hun svarede, 'Hvor skulle jeg vide det fra? Jeg har ikke afsendt det, og jeg har ikke modtaget det endnu.'

Der er så meget friskhed i uskyldighed. Med uskyld bliver hvert øjeblik af livet et mysterie, der langsomt, naturligt, organisk lader sig udfolde. Det er sindet, der lægger det i lænker og støber det i jern. Sindet vil altid have livet på sine betingelser. Uskyld omfavner livet på livets egne vilkår.

Hvis du leger gemmeleg med børn, vil du se, at de gemmer sig samme sted igen og igen! Ikke kun én gang, men de fleste af gangene! Hvordan er det muligt? På grund af én ting: de bevæges af uskyld. De har ingen fastlåste idéer i hovedet. De følger kun deres hjerte. De har stor tillid til dig, så de gemmer sig bare, hvor du også gemte dig, uden så meget som at formode, at du vil kigge efter der! Det er skønheden.

Det ukendte kan kun kendes ved at hengive sig til det

Uskyld er tillidsfuld. Uskyld bekymrer sig ikke for, om den vil blive udnyttet. Forskere indenfor nervesystemet har nu forklaringer på det fænomen. De siger, at indtil fem-seksårs alderen ligger barnets hjernebølge mønster i theta og delta stadierne. Det er ekstremt indtryksmodtagelige sinds-tilstande, hvori vi almindeligvis drømmer og sover. Det er stadier af ikke-identitet. Indtil tolvårs-alderen siger de, at

hjernebølgerne ligger i alpha området og stadig er meget indtryksmodtagelige. Det er derfor, børn tror på det meste af, hvad de voksne siger til dem. I deres uskyld er de tillidsfulde.

Når du ser med tomme øjne, vil alt, du ser, gå dybt ind og bevirke friske indsigter. Livet bliver et evigt rullende mysterium. Selve din spørgens natur ændres. Spørgsmålets natur afslører kvaliteten eller dybden af spørgerens uskyld.

Der er tre måder, på hvilke et spørgsmål kan stilles: du kan spørge uskyldigt, eller for at demonstrere, at du faktisk allerede kender svaret, eller for det tredje for at bekræfte det, du allerede mener at vide er korrekt. Når du spørger uskyldigt, er du fuldstændig parat til at modtage svaret. Når du spørger ud fra en viden og for at vigte dig, går du helt og holdent glip af svaret. Når du spørger for at blive bekræftet, har du modstand på svaret. Den fundamentale hemmelighed bag kunsten at lære og vide er at fungere i en uskyldig tilstand.

Problemet er at, de der ikke er tomme, aldrig selv er klare over det. Du kan ikke sige til dem, at de er fulde. De vil hverken forstå eller acceptere. Men en uskyldig mand kan sige, 'På grund af min viden gik jeg glip af det. Jeg ved faktisk ikke, men nu vil jeg vældig gerne vide.' Samme øjeblik den åbning er etableret, kan du blive ved at lære nyt og blive klogere og klogere. Modstanden er væk, og der er ren modtagelighed.

J. Krishnamurti*, den store filosof, udtrykker det smukt, 'Kun når motivationen for indsamling af viden er fuldt forstået, vil lærdommen ikke binde dig.'

Hvad er så generelt motivationen bag viden? Ser du: nuet er et mirakel, der hele tiden opstår – nyt og friskt hvert øjeblik – Eksistensens evige mysterie. Vi forsøger at indfange det med lærdommens net. Det er motivationen bag viden. Men det kan aldrig ske! Det ukendte kan aldrig indfanges af det kendte. Det ukendte kan kun kendes ved at hengive sig til det. Den overgivelse er det, vi kalder intelligens! Intelligens erkender nuets hemmelighedsfuldhed og overgiver sig glad til det. Den glæde er uskyldens glæde.

*J. Krishnamurti – berømt indisk filosof.

Viden derimod, fornægter nuets mysterie. Den forsøger at forvisse sig om nuet i tide og i utide, men nuet kan man aldrig forvisse sig om eller være sikker på. Så du bliver ved med at være i en tilstand af 'frygt for det ukendte'. Det er netop gennem processen at ville kende nuet, inden det opstår, at angsten for det ukendte slår rod. Ellers ville du ikke opleve angst. Du vil være helt med på, at nuet er den største gåde.

Via viden forsøger du på en eller anden måde at undslippe øjeblikkets 'ikke – viden' natur. For egoet er det ikke at vide ensbetydende med ikke at være noget. Det kan ikke holde ud at være ingenting. Men uskyld er at være ingenting og nyde nuet! Nuet er en uåbnet gave. Men viden fratager det hele sin spænding. Når viden forstår, at Selvets veje er uransagelige, står den ikke længere i vejen for den ultimative Viden. Så opfører den sig som et funktionelt værktøj, der kan benyttes ved rette lejlighed, og som ikke er til hinder for at omfavne livets hemmeligheder.

Når først viden har slået rod og blevet fast i skorpen i det indre rum, er der ikke længere plads til at opleve. Der er kun mulighed for gentagelse af den viden. Alting bliver et spejlbillede på enten fortidig erfaret viden eller noget allerede konkluderet. Fremtiden bliver en repetition af fortidens mønstre og oplevelser. Du kender allerede blomstens duft. Du kender allerede lyden af bølgernes slag.

Eksistensen er ikke en fortsættelse af noget som helst. Den er frisk hvert øjeblik. Så det er umuligt at vide noget. Hvad ved du måske om, hvad der vil ske det næste sekund? Hvis det forstås klart, er det nemt at slippe al sin 'viden'. Så er der kun visdom, og visdom er uskyldig intelligens. Det tillader oplevelsen at opstå uden at lade viden stå i vejen. Da vil Selvets store opdagelser og opdagelsen af alt det, der er rundt om Selvet, såvel som de mysterier, der binder begge sammen, fødes.

Aktivitet udmatter, mens handling giver energi og inspiration

J. Krishnamurti siger så sandt, at specifikke anskuelser og overbevisninger per definition udelukker så mange muligheder og tvinger dig ind i én bestemt aktivitet. Siden sindet konstant er

på udkig efter aktivitet følger du dine overbevisninger. Vi baserer hele vores liv på vore overbevisninger. Derfor er vi indsyltede i aktivitet, men ikke i handling. Aktivitet har behov for bestandig opmuntring gennem overbevisningerne. Aktivitet kan ikke tillade sig at stoppe op. Hvis det stopper, falder sindet ned i depression. Handling sker, når og hvis den er nødvendig og stopper så. Aktivitet opstår ud af en overbevisning. Handling sker med forståelse. Aktivitet skaber udmattelse, mens handling giver energi og inspiration. Det, du har behov for, er handling, ikke aktivitet.

Bare indse, at tro er ikke andet end din egen opfattelse af noget, men ikke nødvendigvis sandheden. Fire forskellige mennesker kan ende med at nå til fire helt forskellige konklusioner på en oplevelse, som de alle fire gennemgik samtidigt. Der er ingen absolut realitet eller sandhed, når det handler om tro. Det er intet andet end en individuel opfattelse. Men uskylden holder opfattelses-evnen åben. Det er det, der er så smukt. Det konkluderer ikke og lukker herefter dørene overfor noget som helst.

Alting kan opfattes på talløse måder. Ikke at holde fast i én bestemt opfattelse eller oversættelse er essensen af det at være uskyldig. Så holdes ånden levende.

Uskylden kender formålsløshedens skønhed

Forstå Med Uskyld

Når du er uskyldig, nyder du bare øjeblikket. Hvis du lægger mærke til uskyldige folk, virker det gerne som om, de ikke har noget videre vigtigt formål. De vil bare svælge i nuet med en formålsløshed, en enkelhed. Uskylden griber dagen, mens viden går glip af den. Viden kender kun til formål, mens uskylden kender formåls-løshedens skønhed.

Først når du sætter al din lærdom til side, vil du være parat til at gribe nuet og Sandheden. Nuet bærer Sandheden. Problemet er, at dagens uddannelse kun lærer børnene viden, og hvordan de bliver kloge. Den uddanner ikke i uskyld. Hvor finder man et universitet, der har 'At være uskyldig' på skemaet?

Der er et enormt pres for at skulle være klog i vore dage. Børn mister deres uskyld via indoktrineringen, der påtvinges dem i 'klogskabens' navn. Hen ad vejen - ligesom med denne lille dreng – bliver uskylden misbrugt som klogskabens skalkeskjul!

En far introducerede stolt for første gang sin søn til sine kolleger.

Alle kollegerne stod rundt om drengen og faderen sagde, 'Søn, tag og fortæl dem, hvor mange år, du er.'

Barnet svarede prompte, 'Derhjemme er jeg syv, men når jeg er med bussen, er jeg kun fem.'

Sådan opdrages børn nu om dage. De optrænes til at se altings nytteværdi. Uddannelse evaluerer dig med baggrund i din nytteværdi. Men du er ikke din nytteværdi. Du er dit væsen, din væren. Væsenet kan aldrig vurderes. Kun sindet kan vurderes og, sindet selv er ren myte! Samfundet skaber en myte, dit sind, og holder det op som målestok, og vurderer dig ud fra det. Det er grunden til, at lærdom er så populært i vore dage.

En lille historie:

Fire venner levede i en by. De tilbragte rigtig meget tid sammen. De tre var fulde af lærdom. Den fjerde var ikke så lærd, til gengæld var han viis.

En skønne dag besluttede de sig for at rejse udenlands og imponere menneskene med deres viden og tjene nogen penge.

Den fjerde ven havde ikke rigtig noget at prale med, men tilbød at følge med de andre.

Den første ven sagde, 'Du ved ikke så meget. Hvis du kommer med os, bliver vi nødt til at dele vores penge med dig.'

Den anden ven sagde, 'Ja, det er også sandt. Det er bedre hvis du bliver her.'

Den tredje ven var mere venligt anlagt. Han sagde, 'Vi er vokset op sammen i alle de her år. Det er forkert af os at sige, han skal blive tilbage. Lad ham dog komme med.'

Så firkløveret påbegyndte rejsen.

De passerede gennem tæt skov. De så mange vilde dyr og havde

mange spændende oplevelser. Så en dag stod de overfor en bunke dyreknogler.

En af dem sagde, 'Jeg synes det her er alletiders chance for at vi kan visem hvad vores viden duer til. Lad os bringe dyret her tilbage til livet.'

De to andre venner indvilligede, men den fjerde sagde, 'Jeg fornemmer, at disse knogler stammer fra et meget stort dyr, så det ville være forkert at forsøge sådan noget.'

De andre tre lo af ham og kaldte ham en kujon. De sagde, 'Hvis du var ligeså klog, som vi er, ville du ikke være bange for den slags. Ti du bare stille og se på os.'

De tre fortsatte med deres eksperiment.

En af dem arrangerede knoglerne så det kom til at se ud som et rigtigt dyr. Så messede han nogle vers, sprøjtede helligt vand på og en, to, tre antog knoglerne form af et skelet. De var ret imponerede af deres egen viden.

Nu kom den anden frem på scenen, messede endnu et par vers og sprøjtede lidt mere vand på. Vupti dækkedes skelettet af muskler, kød, blod og en pelsdragt. Det var en løve, og den manglede nu kun at bringes til live.

Vennerne var vildt imponerede over sig selv.

Den tredje ven kom nu frem og sagde, at han ville indgyde liv i dyret.

Den fjerde ven kom med endnu en advarsel, men de grinede bare ad ham. Så kravlede han stille og roligt op i et træ og satte sig til at afvente begivenhedernes gang.

Den tredje ven bragte nu liv i løvens krop, og løven blev levende.

Løven udstødte et brøl og begyndte at gå hen imod dem. De så sig omkring for at finde den fjerde ven. Han sad højt oppe i træet og betragtede det hele.

Løven gjorde hurtigt kål på dem.

Viden er et værktøj. Det leder ikke nødvendigvis til intelligens. Det er bare et værktøj. Så længe vi bruger det som et kraftigt redskab,

når nødvendigheden byder, er alt godt. Det kan udvirke forbløffende ting. Der, hvor vi fejler, er, at vi giver hele vores liv i klogskabens vold. På den anden side leder uskyld direkte til ren intelligens.

Uskyld opfatter dimensioner, som klogskaben helt går glip af. Uskyld har måske ikke alle faktaene på det rene, men den er helt med på Sandhederne. Klogskab går for højt op i fakta. Når klogskab kombineres med uskyld bliver det en sjælden cocktail af intelligens og uskyld. At sætte sin viden til side for uskyldens skyld er intelligens. Jeg mener ikke, at du behøver holde op med at forny din viden. Bare indse, at viden ikke er substitut for uskyld.

Hvis du betragter landsbyens uuddannede folk ,vil du se, at de udviser ren intelligens! Derfor vil du nemt kunne opleve, at når du selv sidder fast, springer en landsbyboer til, og nemt og ligetil hjælper han dig ud af kniben. Uskyldens intelligens har den evne.

I dag arbejder alle universiteter på at skærpe individets intellektuelle kapacitet. De lærer os, hvordan vi kan blive nyttige samfundsborgere, produktive, effektive. Der er ikke per definition noget galt med at være produktiv og effektiv, men under den proces glemmer vi desværre vor uskyld og modtagelighed. Vi glemmer, hvordan vi åbner os for Kosmos, for Eksistensen. Vi glemmer at bevæge os synkront med kosmos, at være produktive i henhold til den kosmiske plan, som netop er al produktivitets kilde. Det sker, fordi vi er fanget i 'gøren' og 'haven', vi har glemt 'væren'.

Der er tre væsentlige tilstande: væren, gøren og haven. Lige nu går vi fra gøren til haven. Vi 'gør' hele tiden ting. Vi lærer og lader derefter det, vi har lært, komme os til nytte. Så 'har' vi, hvad vi ønsker, om det nu er penge, forhold, luksus eller hvad det måtte være. Så vil vi have noget, der er lidt bedre, eller mere af det samme, og så kører vi videre med vores gøren. Vi befinder os hele tiden mellem gøren og haven. I processen tabes 'væren' på gulvet. Ægte afslapning findes kun i tilstanden af at være. Det er grunden til, at vi, uanset vor meget vi har fået gjort og fået opnået, stadigvæk er på jagt, søgende efter den sande ro. Den følelse, den søgen er 'sjælens kald'.

Hvis vi nærer vort væsen og bringer al vor gøren til at opstå ud fra en indre væren, vil vi ikke længere skulle anstrenge os så meget for vor haven. Det vil opstå som et biprodukt. Det er Eksistensens søde hemmelighed. Men det opfatter universiteterne ikke som noget, der er nyttigt for samfundet. Det er hele problemet. Men rent faktisk er det det, der udgør den sande nytte såvel for individet som for samfundet og for hele kosmos. Vi bør altid holde os helheden for øje.

I de forgangne tiders store indiske universiteter som Takshila* og Nalanda* foregik studenternes uddannelse altid på værens niveau. Viden om den ydre verden skete bare som en naturlig konsekvens. Indien har altid holdt fokus på at nære det indre væsen, den rene værens uskyld, fordi det er eneste vej til et stærkt individ. Når væsenet er stærkt, kan alt lade sig gøre.

Paramahamsa Yogananda* beskriver smukt den åndelige kundskabs sigte. Han siger, der er trillioner af celler i kroppen. Hver enkelt celle er som et intelligent væsen – i sin egen ret. Hver celle indeholder DNA* substans, i hvilken den har information og intelligens nok til deraf at udvikle en helt ny krop og hjerne. Denne sovende intelligens skal vi have vækket, så sindet ikke længere konstant havner i lidelsen, men vil hvile i lyksalighed.

Han siger videre, at spirituel uddannelse er at magnetisere cellerne ved at sende livskraft rundt om og igennem hjerne og rygrad og derved sikre individets åndelige udvikling. Ved hjælp af denne guddommelige magnetisme bliver hver celle en levende hjerne, åben for at modtage al

*Takshila – videncenter, som nævnes i de hinduistiske fortællinger Ramayana og Mahabharata – i dag af UN erklæret for verdenseje, fredet, beliggende i nordøstlige Pakistan.

*Nalanda – stort buddhistisk videncenter i vore dages Bihar; består af universitet og bibliotek.

*Paramahamsa Yogananda – oplyst indisk mester, bedst kendt for sin bog 'En Yogis Selvbiografi'. Han grundlagde 'Self Realizaton Fellowship' i USA i 1920'erne.

*DNA – deoxyribonucleic syre, alle levende væseners byggesten, indeholder vore genetiske koder.

viden. Med disse opvågnede hjerner forøges individets mentale kapacitet drastisk, og al slags viden vil herefter kunne indlæres med legende lethed! Det er den spirituelle videns force.

Alexander, Grækenlands kejser, havde erobret tre fjerdedele af verden og var nu på rejse ned til Asien for også at underlægge sig det område. Han slog sig ned for bredden af floden Sindhu med tanke på at ville erobre Indien.

Ved selvsamme flods bredder levede dengang en eneboer.

Idet Alexander og hans hær passerede forbi, var eneboeren netop i færd med at meditere og rejste sig ikke for at hilse ham.

Alexander følte sig ydmyget og råbte ad ham, 'Hvad bilder du dig ind ikke at gøre honnør for mig!' Og han trak sit sværd for at kappe hovedet af ham.

Eneboeren så på ham og lo.

Alexander var chokeret. Han spurgte, 'Jeg skal til at dræbe dig, og så griner du bare?'

Eneboeren sagde, 'Jeg undrer mig over, hvad det er, du prøver at slå ihjel! Mig kan intet dræbe. Jeg er udødelig, evig og uforgængelig. Våben kan ikke skære, ild ikke brænde, vand ikke fugte og vind ej tørre denne sjæl.' Han citerede fra Bhagavad Gita.

Alexander slap sværdet og gjorde honnør for eneboeren med ordene, 'Indien har i sandhed fostret storartede folk, som står frygtløse i mødet med døden. Jeg bukker mig ydmygest for dette store land.' Han trak sig tilbage fra Indiens jord klogere end han var kommet.

Gamle dages universiteter skabte mulighederne for at den højeste viden og selvtillid kunne blomstre i individet, mens de på samme tid opretholdt den enkeltes uskyld. Således opnåede hver student den viises kvaliteter. En vismand besidder al viden om yderverdenens fænomener og den rene skinbarlige uskyld i sit indre rum.

Det står enhver frit for at læse og læse og underholde sig selv. Hvis hans intention blot er at læse nogle bøger, så kan det være udmærket underholdning, men det er ikke Oplysning. Underholdning og Oplysning er to forskellige ting. Bare fordi han har

ladet sig underholde af et par gode bøger, er det ikke ensbetydende med, at han nu er Oplyst. De bøger, der hjælper dig til at skærpe intellektet, giver dig følelsen af at vide. Det er lige der, problemet opstår.

Og en ting til: det nytter ikke bare at skyde skylden på de moderne tider. Lord Krishna siger, 'Jeg er Tiden.' Når Krishna siger sådan, må du deraf forstå, at vore moderne tider også er udtryk for det guddommeliges leg. Mennesket bør se den moderne civilisation i dets rette lys og ikke opfatte det som en – sølle – eller bedre – erstatning for ældre tiders vækstfundament.

Vær Sårbar

Når du er uskyldig, er du sårbar for alt, hvad Eksistensen ønsker at lære dig! Er du lukket skaber du en mur omkring dig. Muren tillader hverken den friske vind at komme ind og røre dit væsen eller dig selv at træde udenfor og nyde den kølige brise. Sårbarhed er at bryde muren ned og invitere den kølige brise til at berøre selve dit inderste væsen hver gang den blæser.

Sårbarhed er at tillade *alt* at berøre dit indre. Det samlede kosmos vil komme til dig, når du er sårbar.

Sårbarhed er ikke svaghed. Det vil ikke være farligt for dig at nedbryde muren. Væggen var i sig selv bygget ud af en dyb frygt for at udstille din virkelighed. Din virkelighed er din sårbarhed, og du er hunderæd for at stille den til skue for hele kosmos. Du ved godt inderst inde, at hvis du slipper og åbner helt, vil du blive skyllet væk af uskyldighedens bølge. Så du lukker dig godt og grundigt til. Men det er klaustrofobisk at være derinde, for det er den samme luft, der hele tiden cirkulerer. Du oplever de samme mønstre sindet, allerede kender. Så hvad nytte er muren til? Når muren er brudt ned, vil du se, at du ikke mister noget ved det. Men du opnår livets friskhed.

Når du siger 'Ja', begynder din energi at flyde i en ny retning

To astrologer mødtes på gaden en smuk efterårsdag. Den ene kommenterede, 'Skønt efterår. Det er aldrig set før.'

Den anden svarede, 'Sandt nok. Det minder mig om efteråret 2070.'

Er du sårbar oplever du alting på værens niveau. Ellers bliver det til noget, du oplever gennem hovedet. Væsenet er digt, hovedet er prosa. Livet er digt.

En nat fandt en kone sin mand stående over babyens vugge.

Som han stod og betragtede barnet, antog hans ansigt allehånde forskellige følelser fra vantro over ærefrygt, skepsis, tvivl til forbløffelse, og hvad ved jeg…

Hun gik langsomt op til ham, lagde armen om ham og sagde, 'Sig mig, hvad du tænker på.'

Manden svarede, 'Det er utroligt. Jeg kan ikke forestille mig, hvordan nogen har kunnet fremstille sådan en vugge for kun 45 dollars!'

Gennem hovedet kan du ikke være sårbar! Og er du ikke modtagelig, sidder du bag dit hus' lukkede mure. Livet er endnu ikke begyndt. Livet sker i og med sårbarheden.

Med sårbarhed er din vej til sandheden glædesfyldt, hvert øjeblik en direkte samtale med Eksistensen. Eksistensen kan give, fordi du er åben for at modtage! Eksistensen har sin egen etik. Oplyste mestre har deres egen moral. Når der er åben modtagelighed, kan de regne deres velsignelse ned over dig. Når der er en mur, bliver det straks sværere. Deres etik tillader dem ikke at trænge igennem. Så de afventer murens nedbrydning.

Når du bliver sårbar er det et 'Ja' til Eksistensen. Eksistensen er det største mysterie og den evige lærer. Når du siger 'Ja' til den, begynder din energi at bevæge sig i en ny retning. Den kører fra hovedet og til hjertet, og du begynder at modtage læren fra dit væsens kerne. Hvad du end tidligere har sagt 'Nej' til vil gradvis blive et 'Ja'. Da vil du opdage, at verden er et meget anderledes sted, end du havde gået og troet.

Folk spørger mig, hvordan de skal 'være' i mit nærvær. Bare vær totalt sårbar og uskyldig. Med åbenhed kan du modtage sandheden direkte ind i dit væsen. Mesteren er et rent udtryk for Eksistensen. Ved at tillade ham

tillader du Eksistensen at gå ind i dig. Når Eksistensen går ind, efterlader det et aftryk af sandheden i dit indre. Med hver darshan eller berøring af mesteren bliver det aftryk lidt dybere. Det aftryk er stærkere, end nogen lære, han vil kunne give dig.

En mester kan ikke lære dig spiritualitet, men du kan tage det til dig ved at være åben og tillidsfuld overfor ham. Åndelighed har intet med ord at gøre. Det er en oplevelse. Du har brug for at absorbere den ved at holde øje med mesterens krops-sprog, ved at indsnuse velduften af oplysning, der står ud fra ham. Du kan fange den, hvis du er opmærksom.

Når du er sårbar, står hele dit reaktionssystem åbent. Du har ikke travlt med at stille dine spørgsmål. Du giver plads til at Eksistensens intelligens kan arbejde gennem dig.

Blot at udtrykke med sårbarhed er at være fri som fuglen, ubekymret om fortid eller fremtid, blot være til. Det er det, Zen mestrene lærte deres disciple.

Tillidsfuld Overgivelse

Dybfølt tillid leder til overgivelse. Overgivelse er hjertets enkelhed. Det er forståelsen, at du ikke behøver beslutte Sandheden, bare lev den, følg den. Når du vågner op til Sandhedens intense tilstedeværelse, sker overgivelsen.

Hvis du lægger mærke til din yndlingshund, vil du kunne se, at selvom du måske snyder ham engang imellem, kommer han altid tilbage til dig med fuld tillid. Hans tillid er absolut og uskyldig. Tilliden er formålsløs. Han har ingen spørgsmål, så der er ikke behov for svar. Han ser ikke tings nytteværdi. Han er blot til som en åben bog, det er det hele.

> *To guldfisk svømmede rundt i et akvarium. Den ene spurgte den anden, 'Tror du på Gud?'*
>
> *Den anden svarede, 'Ja selvfølgelig da. Hvem tror du ellers skifter vores vand hver dag?'*

Det er kun uskyld, der er i stand til at tage det spring ind i tillidsfuld overgivelse. Viden ser på en eller anden måde altid formålet, nytteværdien af alting. Den søger en grund til det hele.

Overgivelse og grund udelukker hinanden. Overgivelse handler om tillid. Overgivelse sker kun ud fra en uskyld, fordi tillid er uskyldens frugt.

Kun uskyld er i stand til at foretage springet ind i tillidsfuld overgivelse

Uskylden bærer dyb afspænding med sig. Uskyldens intelligens er frisk og dens viden opstår på et helt andet plan. På det plan eksisterer ingen bekymring om resultater, blot handlen drevet af ren energi. Og energi *er* intelligens. Tillid betyder ikke ikke-handlen. Det betyder at fortsætte med at være aktiv, men på intelligent vis fremfor med intellektet som chef. Det er at have tillid i tanken og intelligens i handling.

> *En discipel kom ridende på sin kamel til en Sufi mesters telt. Han lod sig glide ned fra kamelen, gik ind i mesterens telt, bukkede dybt og sagde, 'Mester, så stor er min tillid til gud, at jeg har ladet min kamel stå ubundet udenfor, overbevist om at gud nok skal sørge for at beskytte den persons interesser, der elsker ham.'*
>
> *Mesteren skreg, 'Gå ud og bind din kamel, dit fjols! Gud kan virkelig ikke tage sig tid til at gøre det arbejde for dig, som du nemt kunne udføre selv!'*

Tillid er en holdningssag. Tillidsfuldhed er selve livets essens. Det leder til uskyld, overgivelse, afslapning og lyksalighed. Hvis den vej følges med fuld forståelse, er der intet at miste ved at følge den. Indtil da er du kun på vej til at udvikle den.

Oplyste mestre er etablerede i viden om, at intet er umuligt i Eksistensens rum. De er tillidens levende udtryk. Deres lyksalighed er udtryk derfor. De har adgang til al verdens lærdom, men er dog fuldkommen uskyldige. De ved deres viden er Eksistensens viden. Deres viden er ikke viden, men en flydende oplevelse af nuets sandhed.

Vi er skam også lærde. Men problemet er, at vi bilder os ind, at vor viden er den eneste sande og al anden viden er forkert. Forstå: den ultimative viden er identisk for alle. Alt derimellem er bare en samling lånte idéer. Hvis det indses klart, vil overgivelsen ske, og vi vil slippe kundskabens byrde og blive uskyldige.

Hvordan begynde at begribe, at vi intet forstår? Den rene klarhed om, at vi ikke ved, er nok. Bare meditér på Eksistensen, al lærdoms kilde. Vær i en bedende og hengiven stemning overfor den hele tiden. Vær fast i din overgivelse til Eksistensens viden. Du vil komme til at se miraklerne opstå rundt om dig.

Der er en historie om Hanuman*, abeguden, som ifølge hinduistisk mytologi var en hengiven tilhænger af Lord Rama*.

Hanuman blev engang spurgt hvilken dag på måneden det var.

Han svarede, 'Jeg ved ingenting om dagen på måneden eller stjernernes positioner. Jeg tænker kun på Rama.'

Når du er etableret i Sandhedens under, bliver du så uskyldig, at selve dit liv bliver meditativt og mirakuløst. Det var Hanuman, der krydsede havet mellem Indien og Sri Lanka i blot eet eneste spring ved at messe Ramas navn. Rama selv var skam nødt til at bygge en bro for at komme over med sin hær! Sådan er den uskyldsrene hengivelses magt, som overgiver sig helt til Eksistensen i alle dens former.

En ting til: når du er tillidsfuld og overgivende, bliver det svært at snyde dig. Uskyldig tillid er altid et værn mod svig. Det udstråler den type energi.

Der var en stor Sufi helgen ved navn Habib Ajami. Han kom for at bade i floden en dag og lod sin frakke ligge på strandbredden uden opsyn.

En mand kom forbi i det samme og så frakken. Idet han tænkte, nogen havde efterladt den der uden at tænke sig om, og at den skulle beskyttes, besluttede han at stille sig op og passe på den, indtil rette ejermand dukkede op.

Habib kom tilbage og ledte efter sin frakke. Manden spurgte ham, 'I hvis opsyn efterlod du frakken, da du gik ud for at bade? Den kunne lige så vel være blevet stjålet!'

*Hanuman – abeguden hinduerne tilbeder og hengiven discipel af Rama.

*Rama – Prins af Ayodhyas kongerige nævnt i den indiske episke fortælling Ramayana.

Habib svarede, 'Jeg efterlod den i Hans opsyn, som gav dig jobbet at passe på den!'

Når tillid opstår med fuld forståelse, er der intet at miste. Tillidens kvalitet er dens sande essens. Jeg fortæller altid mine disciple om de munke, jeg har mødt i Himalaya i løbet af mine åndelige vandringsdage. Munkene kommer til Himalaya for at meditere efterladende sig alt og alle. Men der slås de over deres små vandpotter! Objektet for deres besidderiskhed har ændret sig, det er det hele! Forstå det ret. Når du er tillidsfuld, vil alle materielle ting forekomme dig at tilhøre Eksistensen. Selve besidderiskhedens attitude forsvinder derved. Da kan sindet slappe af. Det er afspændingens rum.

I året 2004 var vi en lille gruppe, der tog til Himalaya. Du burde besøge Himalaya mindst én gang i løbet af dit liv. Vi tog op til Gaumukh*, som er udspring for den hellige Ganges flod. Trekket foregår til æsel og tager stive fem timer hver vej. Stien er blot fire fod bred. Hvis du mister balancen, styrter du direkte ned i den brusende Ganga flod nedenfor! Da først vi nåede Gaumukh, tilbragte vi noget tid der, og derefter gik gruppen ned igen, mens jeg blev deroppe sammen med nogle enkelte disciple.

Gruppen som vendte tilbage lagde ud ved solnedgangstid. Jeg sagde, de ikke skulle bekymre sig og at Eksistensen ville tage hånd om dem. I kulsort mørke og uden at vide, hvorvidt deres æsler fulgte den slagne sti eller var på vej i afgrunden, nåede hele gruppen faktisk helskindet tilbage til dalen. Næste dag spurgte jeg dem, hvordan den oplevelse havde været. En af dem sagde, 'Swamiji, vi oplevede, hvad blind tro vil sige!' Hvis de tillidsfulde øjeblikke kunne forlænges, kunne de blive selve dit livs essens. Så kunne du blot handle, og lade Eksistensen om resultatet.

En anden vigtig ting er, at uden uskyld, ingen fortrolighed. Fortrolighed er selve Eksistensens sprog. Sindet kender ikke til intimitet, ved ikke hvad fortrolighed vil sige. Kun væsenet kender det. Med fortrolighed er der åbenhed, og du kan sige og gøre alt det, du føler ærligt og oprigtigt for. Der vil være

*Gaumukh – Ganges flodens udspring.

autenticitet bag dine ord og i dine handlinger. Du vil udstråle en energi, der ansporer andre til også at være uskyldige og åbne. Da vil Eksistensens sande skønhed åbenbares.

Uden uskyld, ingen fortrolighed

Spiritualitet – Vejen til Uskyldig Ærbødighed

Der er et berømt ord, 'Hvis du er bekymret, har du nok glemt at bede. Hvis du har bedt, så er der da ikke noget at bekymre sig om.'

Spiritualitetens vej er den lige vej til at slippe al bekymring og være fri. Det er en enorm lettelse for det moderne menneske. Det er en dokumenteret videnskab. I vore dages samfund med hovedfokus på videnskab og viden er væsenets kald nødt til at blive adresseret med empati og øjeblikkelighed. Åndelighed er vejen. Spiritualitet genopretter kosmos i dets ukrænkelige vidtfavnende mysterie. Det minder mennesket om, at hun ikke er den største skabning på planeten. Det minder hende om den mægtige kraft, som den Eksistentielle Energi er, som gennemstrømmer det ganske univers. Det skaber ikke-viden og uskyldig hengivelse i sindet.

Spiritualitet er ikke et ritual. Det er videnskaben om at smelte organisk sammen med Eksistensen. Siden tidernes morgen er det første, som samtlige verdens religioner har foretaget sig, at skabe rum for det guddommeliges nedkomst til jorden for at lade det indgå som en del af livet. Et tempel er et rum beregnet til at genforbinde sig med den kosmiske energi.

Det var samtlige verdens-religioners kerne formål. Og når den forbindelse blev dybere opstod den som et saligt rum inde i én selv. Religion var et klart springbræt til spiritualitet.

Når mennesket udelukkende koncentrerer sig om den ydre videnskab, bliver han for 'klog', for vidende, fordi alle hans opfindelser og opdagelser synes udelukkende at skyldes hans egen indsats. Alt virker som om, det falder inden for rammerne af hans intellekt. Åndelighed derimod holder liv i kosmos' hemmelighedsfuldhed. Den skaber ydmyg ærbødighed overfor en livskraft, der er så langt mere

mægtig end intellektet. Det er grunden til, at åndelighed har magten til at genoprette uskylden.

Der er et påtrængende behov for at erkende den kosmiske krafts ærefrygtindgydende storhed og at få sat intellektet lidt i relief. Med den ærbødighed vil opstå en frisk intelligens, der ser den kosmiske bevidsthed, som al handlings sande kerne. Da vil mennesket ikke længere være bange for det ufatteligt uendelig rum. Han vil bare lade sig tune ind i dyb hengivenhed, kærlighed og begejstring.

Indiens største helgener havde kraften til at kommandere kosmos til at besvare dem, reagere på deres vilje og opnåede deres magt ad åndelighedens vej.

> *Der var en mand ved navn Muruganar, som var brændende tilhænger af Shiva. Hver evige eneste dag tog han sig først et dejligt bad i flodens kølige vand, hvorefter han samlede blomster fra træ, mark og eng og lavede guirlander til at hænge om halsen på Shiva guddommen henne i templet.*
>
> *Han vandrede dagligt til templet med den yderste varsomhed, idet han passede på at guirlandernes blomster ikke blev det mindste forstyrrede! Efter at have ofret dem til guddommen, sad han og messede hellige vers i timevis.*
>
> *Det siges, at han opnåede Oplysning; han blev Oplyst blot ved hjælp af denne enkle og uskyldige tilbedelse.*

I dag tilbedes han som én af de 63 helgener benævnt Nayanmars*, som opnåede deres oplysning gennem uskyldig tilbedelse af gud.

De, der skyr åndeligheden har endnu ikke smagt dens transformerende sødme. Det er dem, der tror åndelighed er tung alvor. Nej! Gud er altid salighedens legemliggørelse, så hvordan skulle spiritualitet kunne være gravalvorligt? Mennesket har gjort den til en kedsommelig og alvorsfuld affære ved at reducere den til verdslige ritualer.

Vore mestre har endog specificeret tidspunkterne, på hvilke det er bedst at forbinde sig

*Nayanmarerne – tamilske helgener og hengivne af Lord Shiva – 63 i alt, deres livshistorier fortælles i bogen Periya Puranam

med vort væsens dybere lag vha. bønnen. De har sagt, det er godt at bede tidligt om morgenen. Hvad er baggrunden for det? Intellektet har fået sig en god hvile i løbet af natten og er endnu ikke vågnet fuldt op til dåd om morgenen. Når åndelighed praktiseres på det tidspunkt påvirkes sindet i højere grad. Slaget føres, og indtrykket gøres, mens sindet endnu er frisk og uskyldigt, mens det endnu ikke har indledt sin daglige affære med intellektet. Det er ikke for ingenting, de store mestre har givet os åndelighedens gave. Når først hensigten er forstået bliver det nemt at genvinde sin uskyld og tillid ad spiritualitetens vej.

En lille historie:

En aften på vej hjem fra markedet opdager en bonde, at han ikke har sin bønnebog med sig. Hestevognens hjul rullede af midt inde i skoven, og nu sidder han der og er ked af det, fordi dagen går på hæld, og han har ikke fået sagt sine bønner.

Så han opfandt en bøn til gud. Han sagde højt, 'Åh du min gud, jeg har gjort noget rigtig fjollet i dag. Jeg fik ikke mine bønne-bøger med hjemmefra i morges. Så nu sidder jeg her og min erindring er så elendig, at jeg ikke kan huske et eneste vers udenad. Så her er min plan: Jeg vil sige hele alfabetet højt for dig fem gange; meget langsomt - og du, som jo kender alle verdens bønner, vil du så ikke være sød og selv sætte bogstaverne sammen til de vers, jeg ikke er i stand til at huske.'

Og gud sagde den dag til sine engle, 'Af alle de bønner, jeg har måttet lægge øre til i dag, er denne dog den bedste, for den kommer fra et rent uskyldigt hjerte.'

Spiritualitet er en åbning, hvorigennem uskyld kan udtrykkes i sin reneste form. Uskyldighed er i sig selv en ofring til gud. Uskyld er i sig selv den største bøn til gud.

Religion er ikke en tro i sig selv, som det påstås. Hver religion er resultatet af den dybe spirituelle oplevelse, som den mester, der grundlagde religionen, har haft. Hvad de end oplevede, gav de i religionens form til menneskeheden, og ved hjælp af hvilken menneskeheden kan opnå samme oplevelse. Der var ingen andre bagtanker med den. Hvis det forstås, vil enhver person kunne praktisere enhver religion.

Det er skønheden ved alle oprindelige religioner.

Det samme gør sig gældende, når du lever i en mesters nærhed. Vær i en stemning af uskyldig, åben hengivelse. Når du er uskyldig og from, gennemtrænger mesterens stilhed dit væsen. Tavshedens religion er den største af dem alle. Det er de store mestres og deres disciples religion. Det er også den sande spiritualitet.

Drop Snedigheden og Vær Spontan

Da jeg fortalte Satyakama historien til en gruppe mennesker, var der en der spurgte, 'Swamiji, de teknikker er måske for højt udviklede sjæle. I den historie bliver disciplen oplyst blot ved mesterens velsignelse. Han må have været en højt udviklet sjæl, for at det kunne lade sig gøre.'

Jeg fortalte den person, 'Nej, det er ikke nødvendigvis konsekvensen af at være en 'højt udviklet sjæl'. Det er for højt uskyldige sjæle!' Forstå det ret; højt udviklede sjæle har ikke behov for teknikker. Teknikker, som den der blev givet til Satyakama, gives til uskyldige mennesker, der er trætte af deres egen snedighed. Forstå de ord, 'træt af at være snedig.'

Hvad er snedighed? Det er det modsatte af intelligens. Du kan enten være snedig eller intelligent, men aldrig begge dele samtidig. Udspekulerethed er også modsætning til sårbarhed. Når du er udspekuleret, kan du ikke samtidig være sårbar. Når du er sårbar, er du ren som en nyfødt. Et barn kan sagtens være intelligent og uskyldig på samme tid. Henad vejen vokser hans intelligens, men uskylden forvandles uvægerligt til snedighed. Da er han ikke længere ren som et barn. Samfundsskabt indoktrinering er årsagen til, at uskylden i intelligensen forandres og bliver til udspekulerethed. Børn, der får lov at være i fred, forbliver uskyldige. Men vi presser så meget lærdom ind i dem, at de ender som civiliserede dyr. Forstå dette. Vi har et meget stort ansvar for at opdrage vores børn uden at gøre dem snedige.

Poeten Khalil Gibran siger smukt om børn,

> *Giv dem blot din kærlighed, men ikke dine tanker,*
>
> *For de har deres egne tanker.*

Udspekulerethed er en opdelthed. Det er en konstant beregning. Det er til hinder for det frie uskyldige udtryk. Det kender kun til at udtrykke sig med en bagtanke for øje. Beregning er okay i regningens verden, men ikke for det indre væsen. Vi udregner tingene på et falsk grundlag. Beregner vi nogensinde alt det, vi er blevet begavet med? Nej, aldrig! Alt det, tager vi for givet.

Snedighed begynder med opsplitning af helheden. Uskylden mister vi i det øjeblik, sindet lærer at dele sig. Når først det har fået færten, bevæger sindet sig hurtigt langt væk fra sin oprindelige uskyld.

To babyer sad side om side i deres barnevogne inde i et storcenter.

Den ene vendte sig mod den anden og spurgte, 'Er du en dreng eller en pige?'

'Det ve' jeg ikke,' svarede babyen. Den første sagde, 'Det kan jeg afgøre.' Og han dykkede ned under tøjet, kom ud igen og sagde, 'Du er en pige, og jeg er en dreng.'

Pigebabyen var overrasket og spurgte, 'Hvordan kunne du vide det?'

Prompte faldt svaret, 'Det er nemt nok. Du har lyserøde underbukser på, og jeg har blå på!'

Fra en meget tidlig alder lærer barnet at dele op – af folk, der selv har store problemer med deres egen udspekulerethed. Barnet lærer ubevidst at give sin uskyld i bytte for snedigheden.

Faren ved snedighed er, at den skyder rødder i alle retninger og ender med at størkne og tage sig til, som om den er selve individets natur. Personen vil ikke engang selv vide, han er snedig. Han er ikke klar over, at hans indre kamp skyldes hans snedighed.

En person kom til mig og begyndte at fortælle, 'Swamiji, jeg har en affære.' Jeg spurgte, 'Føler du det er forkert?' Han sagde, 'Ja, jeg ved det er forkert, og jeg er helt med på, at jeg gør noget forkert.' Jeg sagde til ham, 'Så stop det.' Han sagde, 'Nej, kun du kan sætte en stopper for det.' Jeg sagde til ham, 'Hey, det er ikke mig, der har en affære, og som kan stoppe den! Det er dig, der har affæren, så det

er op til dig at beslutte at stoppe!' Han stod i tavshed. Jeg spurgte ham, 'Hvad mener du med, at jeg skal stoppe det? Mener du, at jeg skal tage dine bilnøgler og ikke tillade, at du tager derhen? Hvad mener du med, at jeg skal standse det?'

Det er snedighed. Han sagde, 'Nej, jeg har overgivet mig til dig, så du bør tage dig af det.' Jeg fortalte ham, det var da en fin historie! Så sagde jeg ham, 'Du sagde lige nu, at du har overgivet alt til mig. All right så. Sid bare her og mediter.' Han spurgte, 'Hvad siger du, Swamiji?' Jeg sagde, 'Det var dig selv, der lige for et øjeblik siden sagde, at du har overgivet dig til mig! Så gør bare, som jeg siger. Bevæg dig ikke herfra, bare sid.' Det var han ikke parat til!

En lille historie:

> *Floderne slog sig engang sammen og brokkede sig til havet. De spurgte havet, 'Hvorfor er det lige, at når vi ankommer til dig, ferske og lige til at drikke, gør du os salte og udrikkelige?'*
>
> *Havet som måtte høre sig selv kritiseret svarede, 'Lad være med at komme. Så undgår I at blive salte.'*

Hvis du ikke er parat til en enkel løsning, kan du øsregne med, at du spiller et udspekuleret spil. Medmindre du er træt af at være snedig, er det ikke muligt at hjælpe dig. Ingen teknik kan hjælpe dig, for din snedighed ser vejen ud af enhver teknik. Folk kommer til mig og siger, 'Swamiji, alt, hvad du siger er jo bare helt rigtigt, men…' Forstå dette. Det øjeblik du siger 'men' til mig, er du gået fejl! Samme nu du siger 'men', er det slut. Du prøver at slippe afsted med at være snedig.

Nogle folk siger til mig, 'Alt hvad du siger er korrekt, men vær sød at tvinge mig til at gøre som du siger.' 'Hvad mener du med det? Skal jeg sætte to-tre folk i arbejde for at holde øje med dig og få dig til at gøre ting? Drop dit udspekulerede game, så vil du automatisk begynde at efterleve mine ord. Snedighed er er ren gemmeleg, som du leger med dig selv. Du kan ikke lege den leg med mig. Jeg ved straks, lige nøjagtigt hvor du er henne. Jeg behøver ikke komme til dig for at finde dig. Så forstå det tydeligt, det er kun dig selv, du leger med. Bare tag en stærk beslutning om at være totalt oprigtig og autentisk overfor dig selv. Kun da kan du slippe af med snedigheden.

Når snedighed opløses opstår autenticitet og oprigtighed, og du vil hurtigt oplyses. Desuden, hvis du er autentisk, involverer du dig ikke i nogen form for sladder. Sladder er rent udtryk for udspekulerethed. Når du er så snedig, at du ikke kan sige noget direkte til en person, taler du ham bag ryggen i stedet.

Når du dropper udspekuleretheden blomstrer spontaniteten. Spontanitet er det modsatte af beregning. Intelligens plus uskyld er spontanitet. Intelligens plus snedighed er beregning. Spontanitet er blot din uskylds flydende udtryk. Det er en ikke-beregnende sindstilstand. Det kaldes *sahaja*[*], at være dig selv uden besvær. Besværet er den konstante beregnings byrde.

Forstå dette, du tror måske selv, du er i gang med at opnå en hel masse, men sandheden er, at du er kun i gang med at tabe din uskyld. At miste sin uskyld er som at miste livet selv. Du kan overleve at miste, hvad som helst på nær din uskyld.

Problemet med falskhed opstår, fordi samfundet lærer dig, at du skal være speciel hele tiden

Uskyld, Helhed, Modenhed

Dhammapada[*] siger:

> *Lad dit indres lampe lyse, stræb intenst på at opnå visdom. Bliv ren og uskyldig og lev i lysets verden.*

Du kom til verden som et uskyldigt barn. Du udstrålede uskyldens skønhed, indtil samfundet forærede dig sindet. Nu ønsker du at komme af med den 'gave' og blive uskyldig på ny. Genvunden uskyld er det der kaldes modenhed. Det *er* muligt at genvinde den. Blot tro på at du har været uskyldig engang. Hav tillid til at uskylden stadig er derinde – i dig. Så er det muligt at begynde at udstråle den på ny. Selve den forståelse vil starte processen op igen.

[*]Sahaja – spontan guddommelig glæde.

[*]Dhammapada – Buddhas lære i nedskrevet form.

Modenhed får os til at leve et helt liv. Totalitet, helhed er at fungere ud fra en vældig uskyld og at give alt til nuet. Der er ingen meninger, ingen domme, ingen fragmenter inden i dig. Der er kun intens entusiasme i nuet. Åbenheden for nuet er uskylden.

For at blive moden må du først søge *indad,* for modenhed handler om at falde i hak med din sande natur uden nogen form for spil. At tillade dit naturlige selv at komme til udtryk og stå ved det 100% er modenhed. Den bedste måde at finde dit naturlige selv på er ved at holde din indre ro. Lad din kerne være afslappet, uanset hvor du måtte være eller hvad du måtte lave. Så kan du opretholde din renhed. Føl altid dit naturlige selv inde i kernen – uden anstrengelse og uden foregivelse.

Problemet med falskhed opstår, fordi samfundet lærer dig, at du skal være speciel hele tiden. Der er ikke behov for, at du skal være en særlig person hele tiden. Det er en umoden idé hele tiden at ville være speciel. Når først du har givet afkald på den idé, slapper sindet af. Det føler sig ikke længere presset til at være udspekuleret. Denne afspænding afføder uskylden.

For at opleve dette indre behov for at genvinde din uskyld, er du muligvis nødt til først at komme på afveje og leve med konsekvenserne af det, så starter introspektionen. Selvanalysen vil trigge behovet for at genvinde den tabte uskyld. Fordøm ikke dig selv for at have været på gale veje. Bare bring bevidsthed ind og integrér dig selv på rette vej for evigt. Hvis det er måden modenheden kan ske på, er det helt sikkert det værd.

Modenhed er at tage en kraftfuld beslutning om ikke længere at stikke dig selv blår i øjnene. Det er at vågne op til den indre bevidsthed. Det er at integrere dig selv med ærlig oprigtighed. Når det sker, begynder du at blive 'som barn på ny'. Som barn var du uskyldig, men uden bevidsthed. Et eller andet sted under opvæksten mistede du uskylden. Nu genvinder du den. Den ny uskyld vil være med fuld bevidsthed, og det er den ægte uskyld.

Når du genvinder uskylden, blomstrer du op med forståelsen af, at der ikke er noget mere værdifuldt end at blive som barn på ny. Det er oplysningens proces.

Det er grunden til, at et barns uskyld bør næres med største nænsomhed. Hver gang barnet gør en uskyldig observation, er det bedst, hvis vi kan lade være med at påtvinge det vores lærdom – da vil det vokse op med uskylden i behold. For eksempel, hvis barnet spørger, 'Hvorfor er det himlen er blå nogle gange og hvid andre gange?' Så bare fortæl barnet, at nogle gange er himlen blå, og andre gange er den hvid. Han skal tidsnok få lært om skyer og andre meteorologiske fænomener, når han starter i skole, men hvis du kan fortælle ham, at sådan er det bare, vil han med det samme fatte, at naturen er spontan. Han vil ikke søge videre efter mere information, mere lærdom. Det skal universiteterne nok få indpodet ham med til den tid alligevel.

Derhjemme, så længe du stadig er den mest indflydelsesrige person i hans liv, hvis du får ham til at fatte, at sådan er tingene bare, at der ikke er nogen grund til at skulle vide det hele ved hjælp af fakta, vil uskylden i ham overleve. Han bliver ikke indpodet med vanen at bedømme naturen. Han lærer at se uden ord. Han lærer at bare se og være til. Samme øjeblik der bliver sat ord på, går uskylden tabt. Så er der ikke længere tale om at se – så bliver det til at betragte. Hele skønheden mistes.

At vokse op regnes for noget meget alvorligt. Hvis du vokser op med alvor, vokser du dig gammel før tid. Hvis du vokser op med leg, forbliver du ung! Det er godt engang imellem at se på, hvad børn, dyr og andre skabninger gør, for de lever alle med uskyldens kådhed. Det vil hjælpe til at forstå og genvinde uskylden.

Barnlig uskyld opdager mange ting, men forstår langtfra det hele. Den nyder det via sin uskyld, det er det hele. Mens den genvundne uskyld opdager ikke blot nye ting, men forstår dem tilmed også. Det er forskellen.

Barnlig uskyld er smuk, men ikke nok. Den må tabes til livet og så genvindes med fuld bevidsthed og modenhed.

Det siges, at en vanvittig mand og en mystiker ser ens ud. Begge vil de fremstå excentriske i deres væremåde, le ganske pludseligt og gøre ufattelige ting. Men de befinder sig rent faktisk i hver deres ende af samme skala! Ekstremer ser altid ens ud. Udadtil virker de ens, det er det hele. På

samme måde vil et barn og en helgen måske fremstå ens i deres uskyld, men de er faktisk i de to yderlige ender af samme spektrum. Barnet har ikke engang begyndt processen med at miste og genvinde sin uskyld endnu, mens helgenen derimod allerede har afsluttet den.

Barnets uskyld er stadig den gudgivne uskyld, han kom hertil med, ikke den uskyld han genvinder i livet. Et barns uskyld kan nemt forstyrres, men det kan helgenens uskyld aldrig. At få spoleret sin uskyld og at arbejde på at genvinde den permanent er modenhedens proces. Det er rejsen mod den anden del af spektret og det at blive helgen.

Når du genvinder din uskyld, kaldes du dvija, genfødt

Med den genvundne uskyld vil du atter kunne se den anden i øjnene. Din uskyld gør dig ikke kun sårbar, den integrerer dig også. Med viden er du splittet op, fragmenteret indeni dig selv. Med genvunden uskyld er du integreret og ærlig overfor dig selv og omverdenen. Den ærlighed vil kunne læses i dine øjne og vil røre den anden. Den ærlighed er modenhed.

Blot længslen efter at blive uskyldig igen er nok. Den vil gå i gang med at ødelægge alt det, der ikke er *dig*, indeni dig. Når alt kommer til alt, er det bare indoktrinerede lag. Men det er vigtigt at være fast i viljen, indtil processen er på plads. Viljen til at være oprigtig og ærlig uden bagtanker. Beslut ikke at slappe af før afbetingelsen, aflæringen, er fuldstændig tilendebragt.

Skønheden ved modenhed består i, at den tillader dig at fungere som en moden voksen, når situationen kalder på det, og som et barn til alle andre tider. Den gør det nemt for dig at flyde fra det ene til det andet, så du er i perfekt harmoni med Helheden.

Når du genvinder din uskyld, kaldes du *dvija,* genfødt, moden. Nøglen er ikke at give op i og med dine anstrengelser for at genvinde den tabte uskyld. Rejsen kan til tider være frustrerende, fordi den tager sin tid og ikke sker. Det er sådan fordi samfundet har indpodet så mange lag i dig. Løget må pilles lag efter lag før centrum nås. Frustration er en forud-sætning for at kunne briste og

åbne i transformation. Så slap ikke af, det er nok. Det vil ske. Husk blot, uskylden er allerede inde i dig. Det handler ikke om noget, der skal nås udenfor dig selv. Bare at huske på det, vil få dig til at slappe af efter hver frustration.

Sid for dig selv hver dag, et par øjeblikke, og gå roligt din uskyld i møde. Føl uskylden i dig. Føl renheden i dig. Føl det strømme over indefra dig. Lad det sprede sig ud i din krop, sind og hele væsen. Føl, hvor smuk du er i din uskyld. Gør dette hver dag. Du vil snart se, at du vil vågne til uskylden som din sande natur. Alt, der ikke er dig, vil blive brændt, og det sande *dig* vil bryde frem.

Uskyld bærer helheden i sig. Den helhed kaldes også ynde. Det er derfor oplyste mestre virker så yndefulde og smukke hele tiden. Uskyld manifesterer sig som ufattelig skønhed for den, der har øjne at se. Den er så hel, at selv det mest snedige sind ikke kan fornægte det. Det trodser al logik og bevæger dig.

Vi tror altid børn er umodne. Vi synes voksne, der græder, er umodne. Vi er blevet indoktrineret til at mene, at det at udtrykke følelser, er umodent. At udtrykke følelserne ucensureret og ligeud er tegn på uskyld. De snedige vil redigere selv deres følelser. Engang imellem er det godt at græde for øjnene af andre folk. Hvad er der i vejen med det? Hvad er det, du prøver at skjule? Ved at græde udtrykker du jo bare dine sande følelser. Hvad er der at skjule? Problemet er, at samfundet har lært os at gemme vor sande natur af vejen og kun vise vores kunstige personlighed frem. Det er grunden til, at vi henad vejen glemmer, hvad vores natur er. Vi glemmer, hvordan man er uskyldig.

> *En lærer fortalte under et forældremøde en forælder, 'Din datter er rigtig god i alle sine aktiviteter. Hun er bare en smule følelsesmæssigt umoden. Men hun skal nok komme efter det.'*
>
> *Forælderen kiggede forundret på hende og spurgte, 'Hvad havde du egentlig forventet af en pige i treårsalderen?*'

Blot ved at være sammen med børn som deres ven og legekammerat er det muligt at komme tilbage og mærke, føle uskylden. Når du er sammen med dem, så lad være med at lade som om, du selv er et barn. Tag det

rigtig alvorligt og *bliv* barn! Det er den største tjeneste, du kan gøre dig selv.

Der er utallige muligheder, hvorpå du kan genopdage barnet, der gemmer sig inde i dig. Bare leg gemmeleg med børn eller lær, hvordan man bager småkager eller se Tom & Jerry tegnefilm eller spis forskelligt farvede stykker slik eller lav dukker ud af mudder! Det vil alt sammen bringe barnet i dig frem. Din solide identitet vil gå i opløsning. Du vil blive flydende som en flod, og du vil flyde afsted. Din alvors vægt vil falde til jorden og opløses, og du vil blive let og salig.

Alvorlighed er ego. Når du er bange for at blive såret, bange for at miste kontrol eller magt, bliver du alvorlig. Det sker, når du er for selvcentreret. Når du bare giver slip og leger og berører din uskyld igen, vil du lige pludselig nyde en tiltrængt ferie fra dig selv. Den pause er den forsvundne alvor. I det pusterum vil du opleve, at der ikke er noget at holde fast i. Der er kun den frie ånd. Når du bliver opmærksom på det, så kan du arbejde bevidst på sagen og bevæge dig i retning af at være helt og aldeles uskyldig og oprigtig.

Uskyld er at holde bevidstheden i hjertet og ikke tillade den at slå sig til ro i hovedet.

Du er en Del af Den Kollektive Bevidsthed

Vi bevæger os nu over i et noget mere komplekst emne. Det handler om vores forhold til verden omkring os. Hvorfor ser vi det, vi ser? Hvordan ser vi det, vi ser? Hvordan passer vi ind i Eksistensens plan?

Materie, Energi og Hinsides

Hvad består denne verden af? Vore fem sanseorganer, synet, hørelsen, lugtesans, smagssans og berøringssansen er vore døre til opfattelse af denne verden. De siger til os, at denne verden består af materie – objekter i forskellige former, størrelser, farver og kvaliteter.

Vi ser os selv leve i en tre-dimensionel verden, som fundamentalt set består af fem elementer – jord, vand, ild, luft og rum. Vi ser, at alle verdens objekter forandres med tiden. De går alle gennem ringen af skabelse, næring og opløsning over et vist tidsrum.

Klassisk fysik fortæller os, at materie er undergivet fysikkens love, som til eksempel loven om bevægelse, tyngdeloven, loven for flydende substanser osv. Alle objekter består af molekyler, der igen er bygget op af atomer, som hvis de bliver undersøgt, viser sig at bestå af tre partikler, nemlig – protoner, neutroner og elektroner. Vi lærte disse fundamentale ting allerede i skolen.

Men ifølge den moderne videnskab er verden ikke fundamentalt set lavet af stof, af materie; de fundamentale partikler er således ikke protoner, neutroner og elektroner. Moderne videnskab siger, at materien selv rent faktisk er energi!

Albert Einsteins berømte ligning, E=mc2 (hvor E er energi, m er objektets masse og c er lysets hastighed) beviser lighedsværdien mellem materie og energi. Jeg læste en nyere artikel, også udgivet af US Journal Science (http://www.physorg.com/news146415074.html), om nogle under-søgelser, der beviste Einsteins ligning. Fundamentalpartiklerne i

en nukleus regnes selv for at bestå af endnu mindre partikler kaldet quarker, hvilke er bundet af gluoner. Det overraskende er, at gluonens masse er nul og quarkens masse kun fem procent. Researchen siger, at de manglende 95% kommer fra bevægelserne og udvekslingerne mellem quarker og gluoner. Så energi og masse er vitterligt ligeværdige, ækvivalente.

Materie er faktisk energi, der vibrerer med forskellig hastighed, og som manifesterer sig i forskellige former

Denne sandhed opdaget af videnskaben for blot et par årtier siden, blev erklæret af Østens viise, rishierne* i Upanishaderne* - essensen af al vedisk viden. Den allerførste linje i *Isa Vasya Upanishad**, nedfældet for tusinder af år siden slår fast, *Isa Vasyam Idam Sarvam,* hvilket betyder, alt, der eksisterer, er energi!

Materie er Vibrerende Energi

Materie er rent faktisk energi som vibrerer med forskellig hastighed, på forskellige frekvenser og som manifesterer sig i diverse former. Vi kan ikke se denne vibration med vores øjne, fordi frekvensen er for høj. Ligesom når en bevægelse er for hurtig, så kan øjet heller ikke se det, der bevæger sig som uafhængige afgrænsede størrelser. Det hele bliver ligesom rodet sammen, og den ene form går over i den anden, som f.eks. hvis du spoler frem eller tilbage på videoen.

På samme måde kan den vibrerende energi heller ikke ses med det blotte øje. Det fremstår som fast stof! Energi i en grov, fortættet form, er det, vi kender som materie, fast stof. Materie i subtil form er energi. Kroppen er den grove manifestation af det subtile sind. Sindet er den subtile manifestation af den grovere krop. En væsentlig ting at forstå her er at opfattelsen af verden varierer fra person til person, fordi sindets måde at arbejde på varierer fra den ene til den anden.

*Rishierne – Oldindiens viise.

*Upanishaderne – tekster af vedisk traditions oplyste mestre og deres disciple i oldtidens Indien.

*Isa Vasya Upanishad – en af de største og ældste vediske skrifter.

Selv forhold mellem mennesker er ikke andet end energiudvekslinger. For eksempel, et atom bestående af en kerne med en sky af elektroner rundt om sig kan sammenlignes med en fodboldbane. Kernen er som en peanut i centrum af fodboldbanen og skyen af elektroner er som det tomme område af banen. En anden sammenligning, jeg stødte på, er hvis du forestiller dig, at du fjerner al rum mellem atomerne på planeten jorden, så ville det resterende materie fylde omtrent ligeså meget som en sukkerknald!

Hvad vi ser som fast materie, som eksempelvis fodboldbanen, er faktisk de elektroniske skyer – vældige tomrum – som ligger og udveksler med hinanden. På samme måde er vore indbyrdes interaktioner og udvekslinger, kontakt med andre mennesker, dyr og ting udelukkende gensidig energipåvirkning. Der sker en udveksling af energi. Du giver noget af din energi, og du får noget energi fra den person eller ting!

En Verden af Uanede Muligheder

Nå, hvad er så oprindelsen bag materie og energi? Hvoraf opstod krop og sind? Hvorfra stiger energien i alle former og objekter op? Hvad er da virkeligheden bag dette, som vi kalder verden? Hvis vi ikke er i stand til at se virkeligheden, som den er gennem vore sanser, hvad er da virkelighedens natur?

Dette spørgsmål stilles i Shiva Sutraerne, den ældgamle vediske skriftsamling som netop omhandler Oplysningens videnskab. Shivas partner Devi* spørger Ham, 'Hvad er dette underfulde univers' sande natur?' Som svar herpå giver Shiva 112 teknikker til oplysning, der, når de praktiseres, åbenbarer svaret på spørgsmålet som en direkte oplevelse!

Dette spørgsmål om virkeligheden leder os til en verden hinsides materie og energi, hinsides de begrænsninger rum og tid udgør. Til den verden hvor alle muligheder eksisterer i form af frø. Det er essensen af og oprindelsen til alle tanker, og det er essensen og oprindelsen til den materielle verden.

*Devi – Øverste gudinde i hinduismen, Kosmisk Moder.

I denne 'verden-bag-verden' eksisterer almindelig logik ikke. Årsag-virkningsforhold eksisterer ikke. Én begivenheds opståen er ikke per definition årsag til en anden begivenheds opståen, men der er en vekselvirkning fra den første til den næste begivenhed. Denne sammenhæng er uafhængig af rum og tid. Så det, vi kalder 'frøet', er oceanet af uanede muligheder, af hvilket begivenheder rejses som bølger.

Hele denne Eksistens og alle dens hændelser sker som ét stort ubegrundet lykkeligt overflødighedshorn af hændelser, som bølger, der rejses af havet. Eksistensen er et hav af lyksalig begejstring. Ud af denne årsagsløse overstrømmende begejstring rejser sig Skabelsens bølge i Eksistensens hav! Det er sådan tingene udvikler sig. Det Guddommelige, som leger med sine endeløse manifestationer i utallige universer, kaldes opretholdelse. Når det dropper ud af legen og går tilbage indad i sig Selv og slapper af, kaldes det opløsning. Opløsning er at finde sig til rette i det Absolutte eller *Parabrahman*[*] tilstanden. Og så… uden nogen logisk årsag, starter legen op igen…! Det fortsætter. Det, vi opfatter som resultater, er såmænd universets endeløse affærer.

Eksistensen er et lyksalighedens Hav

Den Sande Natur

Vi opfatter denne ubegrundede og begejstrede leg Eksistensen kører af gennem vore egne individuelle 'briller'! Selve vor opfattelse kollapser hele denne smukke affære ned til en meget lokaliseret virkelighed. Hvert individ koger den smukt udfoldende leg ned til sin egen individuelle virkelighed.

Nogen spurgte mig, 'Jeg ser det bord her. Alle folk her i rummet ser det samme bord. Så hvordan kan du påstå, at bordet ikke er en realitet?' Vær sød at forstå, at det, du ser som et bord her, *ikke* er det samme, som den næste person ser! Hvert menneske her i værelset ser dette bord med forskellige øjne! Det er sandheden. Det er det, jeg forsøger at forklare her.

[*] Parabrahma - Højeste Væsen.

Når vi betragter sker det gennem vores egen ballast af betingning eller engrammer

Så længe sindet forsøger at opfatte, er det opfattede ikke den ultimative virkelighed. Kun et uendeligt væsen kan opfatte Virkeligheden nøjagtigt som det sker. Han kan ikke forklare det med ord, fordi ord ikke formår at overskride grænserne for rum og tid. Han kan kun råde dig til at vente på, det bliver din egen oplevelse! Det er derfor Shiva svarer ikke med filosofi, men med teknikker. Han giver med det samme teknikkerne til Devi for at Hun kan opleve Virkeligheden – universets natur.

Lad mig forklare konceptet bag hele energi-materie idéen. Vi har set, at materie reelt set er energi. Klassisk fysik sagde, at elektronen er en partikel. Imidlertid hævder kvantum fysikken, at den er en bølge. Rent faktisk udviser elektronen både den ene og den anden egenskab, både som partikel og som bølge i forskellige situationer. Fysikere har nu konkluderet at elektronens natur er dobbeltsidig som en 'partikel-bølge'!

Handlingen at Betragte Medfører et Kollaps af Mulighed, der Bliver til Virkelighed

Eftersom elektronen er en partikel, hvordan så stedfæste elektronen? Eftersom den er en bølge, hvad er da bølgens bevægelseshastighed? Svaret på disse spørgsmål leder til den overraskende opdagelse, at partikelbølgen kan være enten partikel eller bølge eller begge samtidigt. Men du kan ikke afgøre både stedet for og momentum, eller 'farten' af elektronen på én og samme tid, fordi selve den handling at betragte stedet for elektronens tilstedeværelse vil få den til at ændre sit momentum eller bevægelse, og omvendt; selve den handling at fastlægge elektronens bevægelseshastighed, vil få den til at ændre sted! Dette fænomen er det videnskaben kender som 'Det Heisenbergske Usikkerheds Princip'.

Partikel bølgen er både partikel og bølge på samme tid, indtil det øjeblik nogen betragter den. Denne betragtende handling kan nu forbindes med Eksistensens ubegrundede hændelser. Når vi observerer, observerer vi gennem vort eget sæt af indoktrinerede

impulser eller det, vi kalder 'engrammer' og konklusioner. Hvert enkelt individs måde at betragte eller observere på er farvet af hans eller hendes betingning eller engrammer. Med hele den bagage som udgangspunkt ser han verden gennem farvede briller, han koger hele affæren ned til noget, der passer til den oplevelse, han i forvejen har af virkeligheden!

Hvad partikel-bølgen angår, vil selve betragtningens handling altså kollapse den og gøre den til enten partikel eller bølge. Det giver os en meget dyb forståelse af, at begge muligheder eksisterer side om side, og at det er selve den observerende handling, der får begivenhederne til at rulle og ændrer det, der blot var mulighed, til at blive den ene eller den anden virkelighed.

Lad mig nævne et andet videnskabeligt eksperiment for atter at påvise, hvordan selve den bedømmende handling forvrænger den smukke virkelighed. Du har måske hørt om det såkaldte dobbelt-spalte eksperiment med lyset.

I det eksperiment rettes en lysstråle mod en barriere, som har to vertikale slidser. På den anden side af barrieren er der en fotografisk plade, som bruges til at optage lyset, som det falder på pladen efter at have passeret gennem barrieren. Hvis blot den ene spalte eller slids er åben, er resultatet på den fotografiske plade, som man ville forvente det: det vil sige en enkelt stråle af lys på linje med slidsen. Hvis begge slidser er åbne, ville vi forvente, at der på pladen ville vise sig to lysstråler på en linje omkring de to åbninger, men det der faktisk viser sig, er mange forskellige linjer af lys og mørke i forskellige grader. Det fænomen udgør det, vi kalder interferens princippet, hvor lysstråler opfører sig som bølger, der leger sammen.

Se, hvis lysstrålens hastighed begrænses så meget, at den i stedet for at nå fotopladen som en stråle af lyspartikler eller fotoner, når pladen i form af individuelle fotoner, så burde der ikke opstå interferens, og pladen burde derfor vise et lysmønster på linje med slidsen. Men – også i det tilfælde var resultatet interferens!

Hvordan er det muligt?! Der er altså kun denne ene foton, så hvad kan den interagere med… andet end med sig selv? Det

konkluderedes, at det enkelte foton ikke blot går gennem begge de to slidser, men også samtidigt tager samtlige mulige veje på sin rejse mod målet!

For at se, hvordan det kan ske, udførte man eksperimenter for at lokalisere det enkelte fotons veje. Men det der skete var at selve målingsprocessen på en måde forstyrrede fotonernes veje. Hver gang man forsøgte at observere, var der kun to klare lysstråler på linje med de to slidser! Hvis forskerne ikke gjorde forsøg på at måle, ville mønsteret igen blive til de mange linjer af lys og mørke i forskellige grader!

Selve den betragtende handling ændrer det mulige til specifik realitet

Forstå, hvert foton bevæger sig simultant ad en række forskellige veje. Men når man prøver at måle de veje, så kollapser de og bliver til én enkelt vej! På samme måde vil selve vor anstrengelse for at fatte de uendelige rejsninger i Eksistensens ocean få det til at se ud som det, vort begrænsede sind nu er i stand til at se.

Der var engang en student, der spurgte en Zenmester, 'Hvad er vejen?' Mesteren svarede, 'Hverdagslivet er vejen.' Studenten spurgte, 'Kan man studere det?'

Mesteren sagde, 'Hvis du prøver at studere det, vil du være langt væk fra det.' Studenten spurgte nu, 'Hvis ikke jeg studerer det nærmere, hvordan skal jeg så kunne vide, at det er vejen?'

Mesteren svarede, 'Vejen tilhører ikke det, som kan opfattes. Ej heller tilhører den det, som ikke kan sanses. Det opfattede er rent blændværk og ikke-opfattelse er ufølsomt. Hvis du ønsker at finde den sande vej hinsides tvivl, må du placere dig selv i den samme frihed som himlen. Du kan så kalde det godt, eller ikke-godt.'

Sansningens Fysiologi

Lad os starte med, hvad der reelt set sker på fysisk niveau, når vi opfatter ting.

Når der er en fysisk sansning vil forskellige områder af hjernen vise en ændring i nervernes aktivitetsniveau, fordi neuronerne, som udgør nervesystemets basale

byggeblokke, starter synkront op. Det resulterer i tilfældige visuelle mønstre af lys, der opfattes som specifikke former og faconer. Det er sådan inputtet fra hvert af vore sanseorganer opfattes – som en oplevelse af henholdsvis specifik lyd, berøring, lugt, smag eller syn.

Hvis du lige træder et skridt tilbage og ser efter, vil du se, at inden observationen eller sansningen eksisterede såvel verden som du selv, det vil sige det sete og seeren, i en kaotisk tilstand af aktivitet. Selve sansningsakten ændrer den kaotiske tilstand til noget, der virker som en vis form for orden, og som bliver begge, dvs. både det sete i den ydre verden og syns-processen i seeren (aktiviteten i nervesystemet) på samme tid. I synsøjeblikket kollapser det muligt sete ned til en bestemt form.

I Bhagavad Gita vælger Krishna, den oplyste mester, at give Arjuna* oplevelsen af Krishnas kosmiske form. Indtil da havde Arjuna kun opfattet Krishna som den seks fod høje, smukke ven. Men på Arjunas opfordring og efter at Krishna har forvisset sig om, at Arjuna er parat til at modtage oplevelsen af denne kosmiske form, beslutter Han at give ham den. Arjuna ser nu Krishna som manifestationen af det udstrakte kosmos – i al dets tilsyneladende kaos.

Han råber højt, 'Åh Lord! Jeg kan se alle guderne og guddommene i Din krop. Jeg kan se alle vismændene og de guddommelige slanger. Åh, Du Universets Herre, jeg ser utallige arme, maver, ansigter, øjne og din ubegrænsede form. Åh du, Universelle Form, jeg øjner hverken din begyndelse, midte eller ende.'

Oplevelsen er næsten for meget for Arjuna, fordi han mister sin intellektuelle kontrol over tingene! Han beder om hjælp til at få ligevægt i tingene igen – med andre ord han vil have kontrol over sit sind igen. Han vil kende altings årsag-virkning sammen-hæng og føle at det hele er under hans kontrol, fordi oplevelsen har frarøvet ham selve den logik, hvormed vi opfatter alt som årsag-virknings sammenhængende.

*Arjuna – krigsprins og tredje bror i rækken af fem, fra Pandavaernes familie som omtalt i den storslåede indiske fortælling Mahabharata. Han var discipel af den oplyste mester Krishna og modtog instruktion af og visdom fra samme, i Bhagavad Gita.

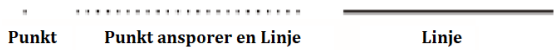
Så længe årsag-virkning logikken er under din kontrol, føler du, at du har styr på tingene og nøjagtigt ved, hvad der foregår, hvad der er op og ned og hvorfor! Dit ego er stærkt og stabilt. Men samme øjeblik logikken bliver rystet lidt, føler du dyb frygt. Du føler, at du bare er en lille dråbe i det vældige ocean. Det Arjuna ser er den absolutte Virkelighed, men han er ræd for netop Virkeligheden, fordi den ikke retter sig efter hans velordnede logik. Han tigger og beder om lov til at komme tilbage til sine fem sanser så verden igen bliver tryg og kendt, så hans faste identitet og hans eget solide ego kan eksistere igen.

Sansning af Rum–Tid

Lad os analysere, hvad rum eller atmosfære egentlig er.

Verden i 1D, 2D og 3D

Tag et basis element, et punkt, et endimensionalt objekt. Når et punkt tegnes op i en specifik retning, anspores der en linje.



Punkt Punkt ansporer en Linje Linje

Las os nu spore linjens bevægelse, det todimensionelle objekt. Hvis den bevæger sig videre i samme retning, som den allerede har, vil den blive ved med at være en linje. Bevæger den sig derimod i en anden retning end den, der allerede findes i den, ansporer eller tegner den en overflade eller et plan.



Linje Linje ansporer et Plan Plan - 2D objekt

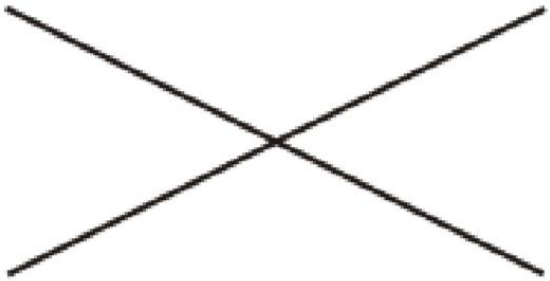
På samme måde hvis en overflade eller et plan bevæger sig i en retning, der ikke er indeholdt i den selv, vil den aftegne et legeme, et tre dimensionalt objekt.



Plan ansporer Solidt 3D objekt Solidt 3D objekt

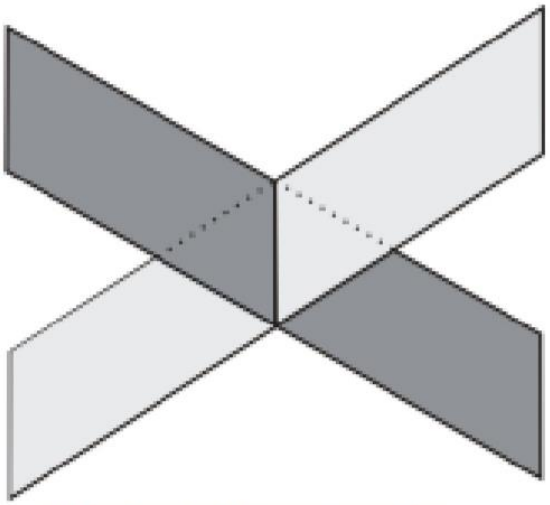
Altså, en linje er et uendeligt antal punkter. En overflade er et uendeligt antal linjer. Et legeme er et uendeligt antal overflader. På samme facon kan vi forestille os et firedimensionelt rum som værende et uendeligt antal af tredimensionelle rum.

Nuvel, nøjagtigt som vi opbyggede disse højere dimensioner af de lavere dimensioner, kan vi også se de lavere dimensioner som værende indeholdt som dele af en højere dimensions rum.



Punkt - Skæringspunkt mellem to Linjer

For eksempel er et punkt skæringspunktet mellem to linjer. Altså er et punkt en del af en linje.

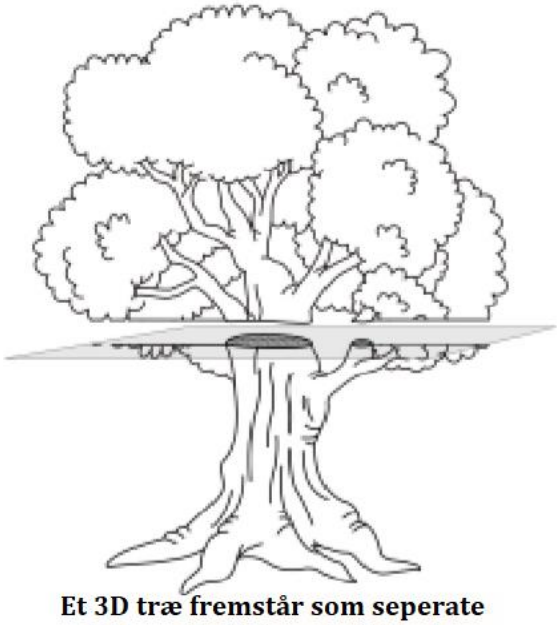


Linje - Skæringslinje mellem to Planer

En linje udgør en sektion af en overflade. En overflade er igen en sektion af et legeme.

Lad os gå videre derfra og se, at et legeme nødvendigvis må være en del af et fire-dimensionalt rum. P.D. Ouspensky* forklarer dette smukt i sin bog Tertium Organum. Han går skridtet videre endnu og siger, at mange tredimensionelle legemer, menneskelige for eksempel, muligvis kunne være sektioner eller dele af én fire-dimensionel krop!

Han forklarer dette med et enkelt eksempel. Forestil dig, at et horisontalt plan gennemskærer toppen af et træ, parallelt med jordens overflade. Ser du, på det plan ser det ud som om alle træets grene er adskilte uden forbindelse til hinanden, men fra det tredimensionelle plan kan vi jo se, at der er tale om blot udsnit af grene, som alle sidder på eet og samme træ.



Et 3D træ fremstår som seperate cirkler, når det ses i et 2D plan

* P.D. Ouspensky – russisk filosof, matematiker og student af den oplyste mester George Gurdjieff.

Et 3D træ oplevet fra 2D planet virker som om, der er tale om adskilte cirkler.

Den Firedimensionelle Verden af Rum–Tid

I vor firedimensionelle verden, kan det maksimale antal dimensioner i rummet kun være tre. Vi kan kalde den fjerde dimension, tid. Så, den fire-dimensionelle verden kan ses som et rum-tid kontinuum, et sammenhængende hele. Det kan siges, at tid er rums fjerde dimension.

Vi forstår tid i tre former, fortid, nutid og fremtid. Vi tror, at fortiden er overstået og ikke længere eksisterer. Fremtiden er endnu ikke sket, altså eksisterer den heller ikke. Nutiden opstår således i overgangen fra den ikke-eksisterende fremtid til en anden ikke-eksistens, fortiden.

I den tredimensionelle verden ser vi, at de tilsyneladende adskilte sektioner af træet, som det fremstår i den todimensionelle verden, rent faktisk udgør et sammenhængende hele i den tredje dimension. På samme måde hvis vi forestiller os en bevidsthed, der kan rejse sig over det plan, vi lever på, vil den bevidsthed også kunne se kontinuiteten i den fjerde dimension af tid – fortid, nutid og fremtid alle eksisterende simultant. Denne bevidsthed ser den samtidige opståen af begiven-heder som den almindelige bevidsthed ser som distinkte, forskellige begivenheder adskilte over en vis tidsperiode.

Et tredimensionelt legeme, som bevæger sig i tid, optegner et firedimensionelt legeme. På tværs af tiden kan vi se bevægelsen, som vi vokser fra barn til ung, fra voksen til ældre. Men vi er ikke i stand til at se eller føle denne 'firedimensionelle krop' med vores begrænsede bevidsthed. Idet vi oplever ud fra den tre-dimensionelle verden, ser vi kun det udsnit af den fire-dimensionelle krop, som vor almindelige tredimensionelle krop udgør. Den er blot én ud af en serie billeder på en filmrulle.

For at forstå, hvordan en fire-dimensionel verden ser ud som tredimensionel form, er det en god idé først at se på, hvordan en tredimensionel hændelse tager sig ud i en todimensionel verden.

Lad os sige, du opholder dig i en todimensionel verden, en verden

af planer og overflader. Dit liv, din sansning, er altså nu begrænset til opfattelse af flader, af planer, som for eksempel en væg. Forestil dig nu et hjul, hvis ege er malet i hver deres farve og roterer vinkelret til det plan, som du lever i.

Hvordan vil du opfatte det hjuls bevægelse? Når en af hjulets eger krydser 'din' flade eller plan, vil du se en linje af en vis farve i skæringspunktet mellem hjulet og planet. Dernæst, efter den ege er passeret, vil der være et ophold, hvor du intet ser. Og så vil næste ege i en ny kulør igen dukke op og passere din flade. Så du vil sanse hjulets bevægelse som forskelligt farvede linjer, der opstår med regulære mellemrum i *tid*.

Et roterende 3D hjul når det opleves fra et 2D plan ser ud som linjer, der dukker op med visse mellemrum

Den begrænsede opfattelsesevne i en lavere dimensions verden ændrer rumopfattelse til et tidsmæssigt fænomen!



Et roterende 3D hjul fremstår som linjer med regelmæssig intervaller, når den ses i et 2D plan

Det der sker, er at den begrænsede opfattelse i en lavere dimensions verden ændrer rumopfattelse til et fænomen i tid! Da du kun kan se to ud af tre dimensioner af rummet, ser du først den tredje dimension, når den manifesterer sig på dit niveau over tid. Følgelig oplever du det som uden relation til dine to rumdimensioner, og du kalder det et tidsmæssigt fænomen.

Forestil dig nu, at en grøn eger passerer igennem planet samtidig med at et andet uafhængigt fænomen finder sted; eksempelvis en hund der gør. I den todimensionelle verden vil det opfattes som en sammenhængende begivenhed – grøn linje opstår og lyd høres – men reelt er der ingen som helst indbyrdes sammenhæng!

Det er slet og ret umuligt for det todimensionelle væsen at tro på, at der kunne foregå en hel masse – eller noget som helst – udenfor hans opfattelsesplan. Det betyder, at for at forstå den tredimensionelle verden, kan han ikke være i den todimensionelle bevidsthed, han må løfte sig op til den tredimensionelle bevidsthed. På samme måde må vi for at forstå den firedimensionelle verden opholde os i den firedimensionelle bevidsthed.

Er det muligt? Er det muligt for os at gå bagom sansernes begrænsede tredimensionelle input? Kan vi rent faktisk se virkeligheden fremfor blot at opfatte glimt af den som fænomener, der opstår over tid? Svaret er JA.

Det, vi føler som vores virkelighed i hverdagslivet, er også blot 'virtuel' virkelighed

Efter indgående studier og udvikling har østens viise opdaget, at det er muligt at forstå Virkeligheden, som den eksisterer og at opleve den som sådan. Det kan indgå som en naturlig livsform, ikke bare som en tilfældig hændelse. Den oplevelse er sket for dem.

Via meditation er det muligt for os at nå samme bevidsthedstilstand.

En smuk Zen historie:

Der var engang to soldater som betragtede et flag, der flagrede for vinden. En af dem sagde, 'Flaget bevæger sig.' Den anden sagde, 'Nej, det er vinden der bevæger sig.'

En Zen mester passerede forbi i det samme og overhørte udvekslingen. Soldaterne bad nu mesteren hjælpe dem om at afgøre dette alvorlige emne.

En af soldaterne sagde, 'Mester, jeg siger flaget bevæger sig. Men

han påstår, det er vinden, der bevæger sig. Hvad er det rigtige?'

Mesteren siger, 'Ingen af jer har ret. Kun bevidstheden bevæger sig.'

Det, vi føler som vores virkelighed i hverdagslivet, er også blot 'virtuel' virkelighed. Det er kun en opfattelse af ting, der tilsyneladende er adskilte over tid og rum. Hvis du ser i dybden her, kan du se, hvordan vores sansning af verden er højst tvivlsom. Alt efter kvaliteten af den bevidsthed, gennem hvilken vi opfatter og sanser verden, vil den således fremstå som virkelig – men det vil ikke være den absolutte Virkelighed.

Virkeligheden Består af 11 Dimensioner

Vi tror, vi lever i en verden af rummets tre dimensioner og den fjerde dimension af tid. Imidlertid er der rent faktisk 11 dimensioner. De grundlæggende dimensioner er længde, bredde, dybde, tid og bevidsthed. De højere dimensioner er kombinationer af disse basale dimensioner.

For eksempel, en kvist er af en vis længde, bredde og dybde. Den eksisterer i tid og rum. Nuvel, hvis vi beholder længe og bredde, men fjerner dybden, vil kvisten kunne ses, men din hånd vil kunne passere igennem kvisten. Eller du kan beholde dybden og fjerne længde, bredde dimensionerne. I det tilfælde vil kvisten være usynlig, men din hånd vil støde på 'noget', hvis du forsøger at passere den igennem.

På den måde er der diverse kombinationsmuligheder førende til de i alt 11 dimensioner, der udgør universet. Når du befinder dig i et plan over det fire-dimensionelle rum-tids plan, som i øjeblikket udgør din reference-ramme, vil du kunne se de 11 dimensioner; du vil kunne se Virkeligheden, som oplyste væsner er i stand til det.

Kaos er Orden – Orden er Kaos

Hvad enten det handler om atomets energi eller kosmos energi, er energiens leg eet stort kaos. I det kaos er der imidlertid en orden, som du ikke engang kan forestille dig.

Kaos er Energi

Alt i kaos er vildt og energisk. Alt, der er velordnet, er kedsommeligt, sløvt og trist. Enhver regel begrænser friheden og reducerer energien. Ethvert regulativ nedbringer din energi. Selv hjemme hos dig selv, hvis der er nogen, der siger, 'Der skal du ikke sætte dig,' vil det eneste du har lyst til være at sidde netop dér!

Selv vaner som at ryge opretholdes primært for den subtile mentale nydelse, det giver dig – du føler, du er lidt vild, at du ikke er bundet. Hvis du skanner dig selv grundigt og bevidst, vil du forstå, at det meste af din lykkefølelse opstår, når du bryder regler, når du er kaotisk!

Hele universet er et åndeligt væsen

Kaos er Orden

Hele Eksistensen er kaos. I universet bevæger planeterne sig rundt i hobetal. Der er hverken trafiklys eller færdselsbetjente, du finder heller ingen vejskilte på vejen mellem Mars og Pluto! Dog bevæger planeterne sig smukt og ordentligt rundt. På samme måde finder vi i kvantefysikken, at de mindste elementer ikke engang er partikler; de er på samme tid både partikler og bølger, og udgør i sig selv en mangfoldighed af muligheder! Men der er en vis orden i det kaos.

Hvis universet er kaos uden nogen orden, vil det hurtigt gå sin undergang i møde. 'Kaos i orden' er det, jeg kalder 'kosmisk intelligens'.

Jeg havde lejlighed til at mødes med Dr. Charles Townes, Nobelprismodtager og fysiker, berømt for sit arbejde indenfor laser og maser mekanismerne. Han fortalte mig så smukt, 'Jeg føler hele universet er noget specielt, hele universet er et spirituelt væsen. Det har sin egen intelligens. Selvom jeg ikke er i stand til at bevise det blot ved hjælp af ord, føler jeg det er et intelligent og åndeligt væsen.'

Kosmos er ikke kun kraft. Det er 'kraft plus intelligens'. Det reagerer på dine tanker, dine bønner, dit hele væsen – fordi det er intelligens.

Der var engang én, der spurgte Buddha, 'Hvem er Skaber af dette

univers?' Buddha svarede, 'Universet er sin egen skaber.'

Hvis skaberen og det skabte var to adskilte helheder, ville det betyde at kun skaberen er intelligent, og det skabte ikke er intelligent. Kosmos selv er sin egen skaber, fordi det har iboende intelligens. Kosmos er en levende energi. Du sidder inde i en levende energi.

Troen på verden som blot og bar materie er den grundlæggende fejltagelse. Den overbevisning er roden til al terrorisme og vold på planeten jorden. Så længe vi er overbeviste om, at universet blot er død materie, vil tørsten efter magt kun blive større og større.

Først når vi erkender at universet har sin egen intelligens, når vi realiserer universet som spirituelt væsen, er fredens frø sået. Kun når vi forstår, at vore tanker besvares, vores livsstil belønnes, vore bønner høres, der er en levende intelligent kraft, og der er orden i kaos, kun da kan vi realisere og arbejde for fred, lyksalighed og åndelighed. Da, i stedet for at forsøge at eje eller udvide vores territorier og grænser, vil vi gå efter at udvide vores bevidsthed. Samme øjeblik vi begynder at tro på og have tillid til at universet er 'intelligens', kan vi slappe af, i tillid til Det.

Universet er sin egen skaber

Orden er Kaos

Der er en smuk Zen fortælling:

> *En discipel går til en Zen mester og spørger, 'Mester, vær sød at fortælle mig, hvordan du selv begyndte, hvorledes du rejste ad vejen, hvordan du opnåede den ultimative oplevelse.'*
>
> *Mesteren siger, 'Da jeg begyndte, var bjerg, bjerg, flod var flod og træ var blot træ. Da jeg var undervejs på rejsen var bjerg ikke bjerg, flod ikke flod og træ ikke træ. Nu igen, da jeg er fuldbyrdet er bjerg, bjerg, flod er flod og træ er træ.'*

Før fuldbyrdelsen også selvom du tror, du er ganske ekstraordinær, er du helt almindelig. Efter fuldbyrdelsen, selvom du faktisk er speciel, forstår du, du er helt almindelig.







Det sete **At se** **Seeren**

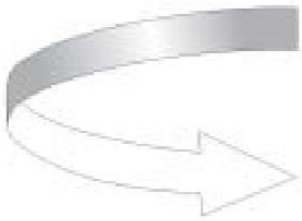
Du er ikke bare en simpel krop. Du er ikke blot et mikrokosmos. Du er makrokosmos en miniature. Du erkender at være det ultimative, endeløse hav af potentiel energi fuldstændig ligesom universet. Først når du erkender den kosmiske bevidsthed i din egen krop, makrokosmos i dit mikrokosmos, vil du blive rigtigt ordentlig, du vil vide at være 'orden', men uden at det begrænser din energi. Så længe du forsøger at få styr og orden på dig selv, vil du kun opnå at fortrænge din egen energi, og du vil også undertrykke alle de andre.

Først når du erkender ordenen i kaosset, vil du blive et sandt åndeligt væsen, du vil opleve kærlighed og lyksalighed. Når du erkender kaos i ordenen, vil du finde medfølelse. Når du realiserer ordenen i kaos, vil du opleve den del af oplevelsen som er kærlighed og lykke. Når du erkender al ordens kaos, vil du udtrykke den udtrykkende del af kærligheden som er medfølelse.

Seeren – Det Sete – at Se

Vi har to ting under processen 'at se' – seeren og det sete objekt. Hvad sker der egentlig under synsprocessen? (Vi bruger her øjnene som eksempel, men det







Det sete opløses **Seeren slapper af i Seeren**

samme gælder alle sanserne.)



Det sete

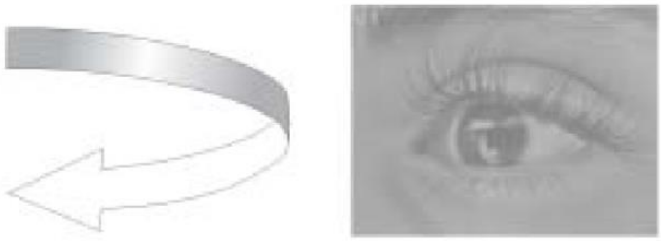
Fra seeren hopper bevidstheden altid straks over på det sete, fordi den ikke er i stand til at gå tilbage og slappe af i seeren selv. På grund af sin rastløshed giver den liv til det sete.

Det konstante hop, som sker mellem seer og set – fra seer til set, fra seer til set, igen fra seeren til det sete og igen fra seeren til det sete – er selve det *at se.*

Når seeren ikke er fuldstændig opslugt i salighed inde i sig selv, begynder han at blive rastløs – og hopper. Når han hopper, tilfører han liv til det sete. Fordi han giver liv til det sete, bliver hoppets proces til det at se.

Der er to måder til at komme ud af denne synsproces. Enten må seeren eller det sete opgives – for at processen kan stoppe.

Når det sete forsages, mister det sin magt over seeren. Der er ikke



Seeren opløses i Det sete

nogen idé i at hoppe, for der er ikke noget at se. Når ikke der er noget sted at hoppe hen, går seeren ind i sig selv, og det at se sker ikke. Når der ikke er noget syn, det at se sker ikke, oplyses seeren.

En person, der stopper hoppet ved at opgive det 'sete' er asket, en *sannyasi.* Han fjerner al sin tørst efter og begær for at se ting, troen på at nogen af sanserne kan give ham noget. Det sete bliver uinteressant og det at hoppe rundt standser. Han oplyses via afkald. Det er sand viden om selvet – *gnana*[*].

Ad *gnana*ens vej oplever seeren adskillelse fra det sete, og er helt og aldeles vidne til livet. På den måde forsøger han at opdage Virkeligheden. Det væsentligste

[*]Gnana – lærdom, viden.

her er at udvikle en skarp og ren intelligens vha. hvilken Virkeligheden kan opleves.

På den anden side, når det er seeren selv, der falder fra, er det, der resterer, det sete, og igen hører hoppet fra seer til set op. Virkeligheden ses. Seeren bliver oplyst gennem hengivenhed eller *bhakti*[*].

Når seerens identitet falder og opløses i det sete opstår en dyb hengivenhed for Eksistensen! Alting opleves af ham/hende som et begejstrende udtryk for Eksistensen! Hendes identitet er der ikke længere. Hun går i eet med Eksistensen selv. Det er derfor oplyste mestre som *Meerabai*[*] fra Indien, som gik bhaktiens vej, var i trance det meste af tiden, eet med gudsbevidstheden, forglemmende deres egen identitet. Meerabai sang til guds pris dagen lang og gik omkring på gader og stræder uden selv at vide af det.

Så, på en eller anden måde skal enten seeren eller det sete kasseres. Først da vil springet fra seer til set stoppe. Når springet standser, standser også selve synets proces.

Hvad enten du sidder fast i seeren eller i det sete, så sid *helt* fast - og du vil være oplyst! Hvis du hopper fra seer til set, uden at slappe af nogen af stederne, er du underlagt dualitetens illusion, illusion om en seer, der er uafhængig af det sete. Denne hoppen rundt er det, der manifesterer sig som din individuelle seen.

Når det setes frekvens er stærkere end seerens, kan seeren manipuleres med og ændres af det sete. Når seerens frekvens er stærkere end det setes, kan det sete ændres hhv. manipuleres af seeren.

[*] Bhakti – hengivenhed.

[*]Meerabai – prinsesse af Chittor, Krishna hengiven, mystisk poet og sanger, som blev dårligt behandlet af sin mand grundet hendes intense hengivenhed for Krishna.

Kollektiv Bevidsthed

Vi er ikke uforbundne og isolerede øer, som vi går og tror. Måske på overfladen i det fysiske lag, virker vi alle som afgrænsede øer. Men hvad enten vi bryder os om det eller ej, hvad enten vi accepterer

det eller ej, hvad enten vi vil have det eller ej, er vi alle som én sammenkædede af den kollektive bevidsthed.

Det er sådan her: hvis maden er forgiftet, er det kun den person , der spiser den, der vil komme til at lide, ikke alle og enhver. I den forstand kan du godt tænke på dig selv som et individ. Men efterhånden som du bevæger dig i retning af mere subtile lag af Eksistensen kan du se vores indbyrdes forbindelse tydeligere. For eksempel, hvis luften er forgiftet, vil alle, der ånder den ind, lide under det, også selvom de måtte befinde sig langt væk fra hinanden. Den forbindelse findes på vejrtrækningsplanet. Det vil sige, i de mere subtile energilag begrænses afstanden os imellem.

End stærkere end på det fysiske niveau og på vejrtrækningsplanet er vi forbundne mentalt. Når jeg siger det mentale plan, mener jeg på tankeniveau. Vore tanker påvirker ikke blot os selv, men også alle omkring os og endda langt væk fra os. Dine tanker er mere smittefarlige end din forkølelse. Faktum er, at folk måske undgår at blive smittede af din forkølelse, men dine tanker slipper de ikke for.

Hvis et individuelt sind er forgiftet, vil ikke bare individet selv, men også en langt større gruppe lide under det. For eksempel, hvis en person, hvis sind er forstyrret, sidder som leder af en by, vil hele byen blive påvirket af hans beslutninger. Hans forstyrrede tænkning vil resultere i forkerte afgørelser og vil ende med at komme hele byen til skade.

Vi kan gå skridtet videre og sige, at hvis én korrumperet visualisering fører til en vis handling, kan den handling få voldsom indflydelse på hele befolkningen, ikke bare på den korrumperede person selv.

Tag for eksempel atombomben. Den er intet andet end atom-teoriens 'visualisering'. Atombombens grundsubstans indeholdes i formlen E=mc2, som opdagedes af fysikeren Albert Einstein. Men korrumperet visualisering af den formel førte til stor forstyrrelse for hele planeten jorden. Vi er alle i dag truede af den ene teori, den ene opdagelse. I dag har planeten jorden så mange atomvåben, at den vil kunne brænde sig selv op 700 gange.

Bare se det her diagram. Jeg skal forsøge at forklare sandheden ud fra dette diagram.

Disse syv cirkler repræsenterer de syv energilag i os. Første lag er den fysiske krop, den krop, som du kan føle som dine arme, ben osv. Det andet lag er den praniske krop, kroppen i hvilken din prana eller livsenergi eller åndedræt cirkulerer. På den måde er der syv energilag, som tilsammen udgør hele kroppen med den fysiske krop som blot ét af disse lag.



Når først du bliver bevidst og erkender at være en del af den kollektive bevidsthed, ophører din lidelse

Nå, i det fysiske lag kan vi lade tre forskellige punkter af cirklen symbolisere hhv. 'Gud', 'Dig' og 'Jeg'. På fysisk niveau er afstanden os imellem stor.

Går du lidt indad til prana niveauet, er afstanden allerede formindsket en del. Går du endnu dybere til mentalplanet vil afstanden være yderligere reduceret. Går du dybere og dybere bliver det hele til slut til eet. Du kan se at i det inderste punkt af disse lag er gud, du og jeg eet. Der er ingen afstand. Det er Sandheden selv på det grove plan! Det er kun din opfattelsesmåde, der får dig til at tro, du er en adskilt størrelse. Når først du bliver bevidst og erkender at være part i den kollektive bevidsthed, at du ikke ejer individuel identitet, at du ikke er et separat ego, ophører din lidelsen.

Tankens Tilfældighed

Hvis du nogensinde har betragtet en fiskestime komme svømmende eller en fugleflok komme flyvende, vil du have oplevet en forbigående synkroni i deres bevægelser. Der er måske flere hundrede fugle, der flyver sammen i V-formation, men når de skal til at ændre retning, gør de det alle sammen samtidig uden forvirring eller tidsspilde! Forskere har forsøgt at forstå,

hvordan det kan lade sig gøre. Selv studier af insekter og dyr har vist, at når de udsættes for fare, er deres reaktionsevne så hurtig, at den ikke kan forklares med almindelige metoder for kommunikation.

Et interessant eksperiment udførtes for at studere tankens kraft på hunde. Hundeejerne blev bedt om at forlade huset uden nogen specifik intention om at gå et bestemt sted hen. Efter at have forladt huset fik de instruks om at gå specifikke steder hen og komme tilbage på et tilfældigt valgt tidspunkt. Det sås, at det tidspunkt hundens ejer begyndte at gå mod hjemmet igen, i de fleste tilfælde ville hundene rejse sig og gå hen og lægge sig ved hoveddøren og vente på ejeren.

Under den enorme flodbølge, der rystede de indiske Andaman og Nikobar øer, fandt man ud af, at lige inden tsunamien ramte øernes kyster løb alle dyr på øerne, inklusive de kæmpe arter som elefanterne, op i højere områder, i sikkerhed væk fra havet. Der er masser af tilfælde, hvor dyr og insekter har vist at have været bevidste om kommende jordskælv minutter inden det fandt sted. Hvad er forskellen mellem disse dyr og os? Det er deres forbindelse med naturen! De er tunet ind på naturen og modtager derfor også enhver faremelding, som naturen udsender. Hvad menneskene angår, har vi grundet vores falske forestillinger om identitet og ego, mistet vores kontakt til naturen og er blevet ufølsomme for dens direkte signaler.

At Tune Ind på Den Højere Intelligens

Du kan se masser af eksempler i historien på, at den samme opdagelse er blevet gjort af forskellige mennesker på nogenlunde samme tid og på forskellige steder rundt om på kloden og vel af mærke af folk, der ikke kendte hinanden. Grunden er at idéerne flyder rundt i den kollektive bevidsthed. Det foregår sådan her: der er hundreder af elektromagnetiske bølger i luften, men dit tv samler lige nøjagtigt de signaler op, som du har tunet det til. På samme måde vil de sind, der er tunet til det og blot venter på de flydende idéer hente dem ned og konvertere disse potentielle muligheder til realitet!

Ligesom universet giver os utallige hentydninger på dets eksistens som levende væsen, kan vi også

finde antydninger fra naturen omkring virkelighedens sande natur. I en serie eksperimenter udført i 1920'erne fandtes det, at uanset hvilken del af rottens hjerne, der fjernedes, bibeholdt rotten stadig sin erindring om, hvordan den kunne udføre komplicerede opgaver, som den havde lært inden operationen. Rottens hjerne udviste faktisk 'holografisk' erindring. Forskere foreslog, at erindringer er indkodet ikke i neuronerne, men i de mønstre nerveimpulserne skaber på kryds og tværs af hjernen, meget på samme måde som et hologram er udformet ved, at diverse laserlys mønstre kører på kryds og tværs af hinanden. Det er måske forklaringen på, hvordan den menneskelige hjerne kan oplagre op imod ti millioner bits af information i et område, der blot er på størrelse med to knyttede næver!

Universet er et hologram, og vi er dele i hologrammet. I et hologram er hver enkelt del af hologrammet, også selvom det splittes op, i stand til at reflektere helheden. Således reflekterer vi også universets helhed. Universet er ikke en samling af levende og dødt materiale. Det er et enormt indbydes forbundet, sammenhængende Hele. Du er i allerhøjeste grad forbundet med dine 'medvæsener' omkring dig, det være sig mennesker, træer, dyr, fugle og klipper på jorden, såvel som planeter, stjerner og galakser i universet. Om du lægger mærke til det eller ej, er afhængigt af, fra hvilket bevidsthedsplan du opfatter det hele.

Global Fred Begynder Med Dig

Når vi erkender vores rolle i Eksistensens verdensorden, føler vi os ikke længere adskilte fra alle dem omkring os. Vi føler os kun isolerede, når vi er ubevidste om vor egen rolle, når vi er uopmærksomme.

Tiden er kommet til at skabe en kritisk masse af oplyste mennesker på planeten jorden. Kun gennem skabelsen af flere og flere folk, som er vågnet op, som er oplyste, vil vi kunne destruere den kollektive indflydelse af individuel negativitet. Alle ulykker kloden over skabes udelukkende af ubevidste mennesker. Den globale opvarmning, HIV, religiøs terrorisme, fanatisme og stabler af atomvåben skyldes alle den negativitet. I dag står vi overfor så mange farer at medmindre vi nu skaber et fredeligt, lyksaligt, glædesfyldt og oplyst samfund, vil det ikke være muligt at bevare denne smukke planet jorden.

Min mission er at skabe et fredeligt, glædesfyldt, lykkeligt, bevidst oplyst samfund.

Verdens Fred – et Biprodukt af Individuel Lyksalighed

Selvmodsigende tanker

Faktisk er størstedelen af os fanget i kamp med os selv. Vi sidder i et spind af selvmodsigende tanker og begær. Vores tanker og ord er så kraftige, men vi bruger dem så skødesløst.

For eksempel, lad os sige du har hovedpine, hvad gør du så? Du siger til dig selv, 'Hvor jeg ønsker denne hovedpine ville forsvinde!' Ved at udtrykke disse ord giver du ligeså meget magt til ordet 'hovedpine' som til ordene 'gå væk'. Det er, hvad jeg mener med selvmodsigende tanker. Ved selve din tanke modsiger du dit oprindelige ønske. Selv din positive intention er fanget i kampen, dine egne tankers og ords dilemma. Nu vil du så spørge, 'Jamen, hvordan slipper jeg så af med denne hovedpine?' Bare sig, 'Lad mig blive healet!' det er nemt nok.

Min mission er at skabe et fredeligt, glædesfyldt, lykkeligt, bevidst, oplyst samfund

Ved igen og igen at indgyde healende tanker ind i vores system giver vi magt til positive ord og tanker. De lægger sig ind i selve vores muskelerindring. Så når vi en dag er i dårligt humør og deprimerede, vil disse healende tanker automatisk poppe op i vores indre rum og trække os ud af det elendige humør.

Individuel Fred Rør Naturligvis Verden

En smuk historie fra Buddhas liv:

Devadatta, en fætter til Buddha sluttede sig til Buddhas munkeorden. Han tørstede efter magt og status. Han ville være øverste leder af munkenes orden. Men Buddha ville aldrig tillade en så umoden person, som rendte efter status i stedet for efter oplysning, at lede hans mission. Så Devadatta gik og var jaloux på Buddha, bar nag overfor ham og forsøgte endda at slå ham ihjel flere gange.

Engang overtalte Devadatta de kongelige elefantpassere til at slippe en specielt aggressiv elefant løs, hvor Buddha plejede at gå sin tur. Elefanten blev forgiftet og sluppet løs i de gader, hvor Buddha ofte kom. Den gale elefant løb vildt afsted. Folk gik i panik og flygtede i alle retninger.

Elefanten kom imod Buddha. Buddha fortsatte sin vandring, med den samme fredfyldte og rolige udstråling han altid havde, selv nu i farens stund. Hans lyksalighed og indre fred var ikke på nogen måde påvirket at truslen, som den vilde elefant udgjorde. Elefanten kom stormende mod Buddha optændt af et vanvittigt raseri. Idet den nåede Buddha faldt den øjeblikkeligt helt til ro. Dens vilde natur gik simpelthen i opløsning i Buddhas oplyste nærvær. Buddha berørte elefantens pande og strøg den venligt. Beroliget af kærtegnet knælede elefanten ned og bukkede for Buddha.

De folk, der havde overværet hele scenen, var chokerede!

Lyksalighedsbølgerne, som udgår fra en fredfyldt person, berører

naturligt og automatisk folk, dyr, træer og klipper omkring ham og påvirker alt og alle.

Du behøver ikke foretage dig noget for at gøre verden til et saligt og lykkeligt sted at være. Bare ændr dit center. Når du ser en gyser vil hele din verden være fyldt med frygt. Men hvis du skifter kanal til… lad os sige en komedie, vil du se hvordan hele din verden ændrer sig!

Når den indre opvågnen sker, opstår de højere følelser. Udtrykt i en nøddeskal handler det hele om din egen oplevelse af, hvad det er der sker. Hvis du ønsker at redde verden, behøver du kun at redde dig selv!

Alting sker i denne verden – vidunderlige åndelige møder, hvis deltagere i fællesskab oplever oplysning – deler oplysningens videnskab og samtidig terroristtræningslejre, hvis deltagere deler vold. Du tuner ind på et vist verdensbillede, og så er det sådan, din verden vil se ud. Du vil tiltrække samme type mennesker og situationer – det vil opstå på grundlag af dit indre verdensbillede. Selv én eneste person, der kæmper for at opnå oplysning, som søger seriøst, rejser bevidstheden for minimum en million mennesker.

Hvordan Forholde Sig til Verdens Lidelse

Først må vi forstå, at alle større beslutninger taget på regerings- og statsniveau er udtryk for den kollektive positivitet eller negativitet, fordi det er masse bevidstheden eller den kollektive bevidsthed, der skaber lederne. Så før vi lægger skylden over på andre, være sig ledere, politikere eller embedsmænd, hvis vi i stedet kunne bruge bare en lille smule energi på os selv og begynde at arbejde på at skabe en mere positiv bevidsthed i vores indre rum, så vil vi have gjort noget rigtig nyttigt.

Det er tid…

Lad os skabe mere positivitet fra vor egen side.

Lad os bringe mere kærlighed ind i vore handlinger.

Lad os øge frekvensen af vores individuelle bevidsthed.

I stedet for at lade dig ophidse eller forstyrre af andres negative

beslutninger, så bare skab positiv energi, så folk omkring dig og rundt omkring i verden også påvirkes af denne positive bevidsthed. Du vil hen ad vejen se, at den positivitet også vil udstråle gennem lederne. Når flere og flere mennesker begynder at transformere sig selv, vil den kollektive positivitet automatisk udtrykke sig gennem de rigtige politikere og ledere.

Hvis du lader dig ophidse og forstyrre, hvad er så resultatet? Intet udover at du vil være lidt mere deprimeret, lidt mere negativ. Og derfor vi du selv tilføje mere negativitet til verden, din energi vil gøre den negative masse i den samlede kollektive bevidsthed endnu større.

Så revolution er ikke vejen. Evolution er vejen.

Hver eneste revolution gav løfte om at ville sandheden, ville freden, ville den ultimative løsning. Men hvad ser vi, hvis vi kaster et blik tilbage? I de sidste 3000 år af planeten jordens historie har verden set 5000 registrerede krige! Forskere har anslået, at der i løbet af de sidste 3000 år af planeten jordens historie har været indgået minimum 9000 fredsaftaler, og at den gennemsnitlige levetid for disse aftaler var blot 8 år!

Bare skab positiv energi, så at folk omkring dig og rundt om i verden også påvirkes af denne positive bevidsthed. Så vil du komme til at opleve nogle ledere, der også udstråler positiv energi.

Studier af Meditations Indflydelse på Fred

Forskellige undersøgelser er blevet lavet for at måle ind-virkningerne af gruppemeditation på et givet samfund. Visse studier gik på at observere effekten af en signifikant masse af mennesker, som mediterede ved hjælp af den meditationsteknik, der kaldes TM eller Transcendental Meditation. Disse studier påviste en 8% nedgang i kriminaliteten i de byer, hvor gruppe meditationen fandt sted. Andre rapporter viste markante 17% nedgang i antal af voldelige forbrydelser og et 13% forøgelse i antal af samarbejdende hjælpeprojekter. I krigsramte områder faldt det daglige antal døde med 50% og mere end 25% færre blev såret. Overordnet viste statistikkerne en klar nedgang i antallet af kriminelle handlinger,

færre hospitalsindlæggelser og færre voldshandlinger, hvilket igen ledte til en generel forhøjelse af livskvaliteten for folk i de berørte områder.

Global Fredsmeditation

21. september fejres som international fredsdag. Millioner af mennesker verden over samles i bøn, meditation, fejring af –og samarbejde om verdensfreden og global harmoni.

Ved den lejlighed afholder Nithyananda Missionens centre verden over kollektive gruppe-meditationer. Den kollektive bevidsthed rejses langt mere effektivt, når meditationen udføres som en gruppe.

Når noget materielt deles, bliver der mindre af det. For eksempel hvis et æble skal deles mellem fire personer, må man skære det i fire stykker. Hvert af de fire stykker er mindre end hele æblet var. Når talen er om elektrisk energi, når voltene eller spændingen deles, formindskes energien ikke, den forbliver den samme! For eksempel, hvis vi har ti volts elektricitet i en ledning, vil én person, der rører ledningen føle de ti volt, mens fire personer, der rører ledningen samtidigt også alle vil opleve ti volt. Men det er igen noget andet med den kraftige og dog subtile energi, som meditation genererer. Når meditation udføres i en gruppe mangfoldiggør energien sig! Fremfor at blive mindre eller forblive det samme deles og mangedobles nytteværdien blandt gruppens medlemmer og i omgivelserne. Hvis en meditationsudøver skaber 10 'volts' energi, vil 100 mennesker, der sidder sammen generere 10 x 100 eller i alt 1000 volts energi. Forestil dig det! Styrken af energien, der produceres vil ganske enkelt rense hele området, hvor den finder sted. Det er derfor, kollektiv gruppemeditation er så anbefalelsesværdigt.

Oplyste Væseners Uundgåeligt Kærlige Berøring

En historie fra Buddhas liv:

> *Der var en bandit ved navn Angulimala. Han plejede at leve i en skov, som mange mennesker var nødt til at gå igennem. Han havde for vane at ligge i baghold, overfalde folk og frarøve dem*

deres værdier. Til slut ville han skære lillefingeren af vedkommende og lave sig en guirlande af alle disse fingre. Deraf hans tilnavn Angulimala – guirlande af fingre.

Engang han var på rejse skulle Buddha netop til at krydse igennem den skov. Folk kom ilende til og advarede ham om den frygtelige Angulimala og hans huseren derinde. Men Buddha var ganske upåvirket af deres advarsler og gik roligt videre på sin færd. Dybt inde i skoven sprang Angulimala ud fra sit skjul bag en busk og råbte truende til Buddha, 'Stå stille!'

Buddha standsede op og svarede, 'Jeg er stille. Må du også være stille.'

For første gang i hele sit liv var Angulimala totalt rystet i sit inderste. Der var noget ved Buddha, der berørte ham dybt. Han kunne ikke engang få sig selv til at gå til angreb på Buddha. Hans hænder frøs ligesom fast. Han lod sig ganske enkelt falde for Buddhas fødder og bad om tilgivelse!

Denne lille historie illustrerer en af sandhederne om oplyste væseners indflydelse. Uden anstrengelse eller viljestyrke, blot ved sin udstråling skaber den oplyste fred og medfølelse, som har evnen til at transformere andre.

Den virkning er ikke begrænset til menneskelige væsener. Selv dyr påvirkes af den rene kærlighed og medfølelse, der strømmer fra det oplyste væsen. Alting ændres, når det udsættes for dette højfrekvente energiområde.

I overværelse af et oplyst væsen mister selv naturlige fjender deres indbyrdes fjendtlige indstilling

Der er en smuk historie fra Adi Shankaras liv; han var en oplyst mester i oldtidens Indien:

Shankara var på sin vandring i Sydindien nået til byen ved navn Sringeri. En skønne dag opførtes en besynderlig og smuk scene for øjnene af ham. To frøer sad på et klippestykke. Det blev meget varmt så frøerne belavede sig på at springe i vandet. Lige netop da kom en kobra forbi, rejste sig over dem og spredte sin hætte ud som skygge for de to frøer. Frøerne nød den kølige skygge

og blev siddende i noget tid. Efter en rum tid sprang de så i vandet. Kobraen foldede sin hætte sammen og gled sin vej.

Shankara som havde været det tavse vidne til det usædvanlige optrin var dybt forbløffet. Han var en meget skarp og intellektuelt anlagt person. Han lod derfor ikke bare begivenhed være begivenhed. Han var med det samme klar over, at medmindre stedet som sådan på en eller anden måde var helliggjort af en højere energi, kunne det simpelthen ikke have ladet sig gøre for dyrene, der almindeligvis er fjender, på den måde som det skete, at de blot samarbejde så smukt. Så han gik rundt i lokalområdet og forhørte sig hos folkene der om stedet. Han fandt ud af, at der på et eller andet tidspunkt i fortiden havde boet en oplyst vismand, der havde haft sin ashram på det sted igennem mange år!

Shankara var så rørt over hele den begivenhed, at han straks besluttede at ville vende tilbage en dag og oprette sin egen mission på det samme sted. År senere, da han igen kom forbi gjorde han ophold og etablerede sin første ashram[*] der på stedet, i dag kendt under navnet Sringeri Math. Den dag i dag står det sted som eet af de førende sæder for åndelig visdom her i verden!

Det oplyste væsen udstråler uden nogen form for anstrengelse sit altomfattende indre rum, og det skaber en forhøjelse af den samlede kollektive positivitet.

Som Patanjali udtrykker det i Yoga Sutraerne[*], 'I overværelse af et oplyst væsen mister selv naturlige fjender deres indbyrdes fjendtlige indstilling.'

Nithyananda Missionen

Min fødsel på planeten jorden er sket med henblik på at skabe en ny cyklus i den individuelle bevidsthed, hvorved den Kollektive Bevidsthed 'ryger' op i den Superbevidste zone.

For at opnå det vil

[*]Ashram – et kloster for hinduistiske eller buddhistiske munke eller/og nonner.

[*]Yoga Sutras – den oplyste mester Patanjalis bog om yogaen.

Ethundretusinde mennesker blive initieret til at leve som *Jeevan Muktas* – frigjorte væsener, der oplever Levende Oplysning

&

en milliard mennesker vil blive indviet i Nithya Dhyaan – Life Bliss Meditation – som er specielt designet for at skabe et positivt skift i den individuelle bevidsthed på planeten jorden.

Meditationsteknik til at Opnå af Fred i Verden

Måden at skabe fred i verden er at skabe individuel fred. Meditationen til global fredsskabelse er den kollektive meditation. Det er en meget enkel, men også meget kraftig meditation.

Sid i en cirkel eller i koncentriske cirkler, så du med højre hånd holder den person, der sidder på din højre side, i hånden – med håndfladen nedefter – symboliserende at give fred og lyksalighed; mens du tilbyder din venstre hånd med håndfladen vendende opefter symboliserende at modtage fred og lyksalighed, til ham eller hende, der sidder til venstre for dig. Denne forbundne menneskecirkel skaber et kraftigt energifelt. Den meditative energi, som en person i cirklen skaber, vil straks blive delt af alle de andre i gruppen. Denne meditation udføres i minimum 21 minutter.

Sannyas er den Ultimative Chance

Vores evne til at falde i hak med andre og med Eksistensen afhænger helt og aldeles af, hvordan vi opfører os. Det afhænger af, hvad vi vælger at prioritere i livet. Hvad hvis vi ikke vælger? Hvad hvis vi bare accepterer tingene, som de sker for os?

Tiden er kommet til at tale om forsagelse. Forsagelse er ikke en flugt fra livet. Forsagelse er en modstandsløs flyden med livet. *Sannyas* er sanskrit og henviser til den tilstand af tillidsfuldhed overfor Eksistensen, som tillader os at slippe alt andet i livet.

Sannyas…

Der er en smuk historie fra Buddhas liv.

> *Efter sin oplysning besøgte Buddha mange steder og underviste i sin dhamma eller lære, og indviede folk til det åndelige liv.*
>
> *På sin vandring nåede han en skønne dag Kapilavastu, hans fødeby. Han vandrede op og ned ad gaderne ifølge med sine disciple og iklædt den safranfarvede dragt. Alle så til og betragtede ham med stor undren.*
>
> *Buddhas kone Yashodhara hørte larmen ned i gaden og forhørte sig om, hvad der var los. Hendes tjenerinder fortalte hende, at det var ingen ringere end hendes egen husbond, der var vendt tilbage som en Buddha, en oplyst sjæl. Hun gik ikke ud for at møde ham. I stedet tilkaldte hun sin søn, Rahul. Rahul fødtes den nat Buddha gik hjemmefra i sin søgen efter Oplysning.*
>
> *Hun spurgte Rahul, 'Ser du den strålende figur dér, som bærer en tiggerskål i hånden, og som dog har en konges udstråling? Han er din far. Gå og bed ham om din arv.'*
>
> *Den unge dreng stormede ned på gaden og albuede sig vej gennem mængden til det sted, hvor Buddha stod. Han faldt for Buddhas fødder og gentog modigt hvert ord, hans mor havde indprentet ham.*

Buddha løftede ham forsigtigt op, smilede og betragtede ham. Så fjernede han den gyldne dragt drengen havde på og erstattede den med en safranfarvet.

Den syvårige dreng modtog dermed sin fædrene arv. Han var det første og eneste barn, der fik optagelse i Buddhas munkeorden.

Der var en, der spurgte mig, 'Hvis alt her i livet udvikler sig naturligt i overensstemmelse med evolutionsprocessen, som f.eks. abe udvikler sig til menneske og dårligt til godt, vil mennesket så ikke under alle omstændigheder hen ad vejen udvikle sig til gud? Så i det tilfælde, hvorfor skal vi så meditere, tage sannyas osv… hvorfor søge inspiration?

Jeg svarede, 'Det tog aben 5000 år at blive menneske, og det vil tage mindst ligeså lang tid for mennesket at blive gud. Hvis du er interesseret i at vente så længe, er det helt okay med mig!'

Men hvis du synes, kan du beslutte dig for at leve bevidst med en klar forståelse om livet, universets love og struktur og meditation. Du kan revolutionere din egen evolutionsproces. Rette revolution er den, der leder til evolution og oplysning. Det er sannyas, individets mest potente revolution. Det er at leve som en Paramahamsa, som et oplyst væsen.

Adi Shankara, den oplyste mester fra Indien, siger det smukt i sit værk Vivekachoodamani*:

Af alle fødsler er menneskets den sjældneste

og endnu sjældnere er det at have en sattvisk (venlig) attitude,

og endnu mere sjældent at være udholdende på sin vandring ad åndelighedens vej

som det forklares i Vedaerne…

Disse ord havde en rigtig stærk indvirkning i Swami Vivekanandas liv – han levede vel at mærke tusinder af år efter Adi Shankara. Da Swami Vivekananda læste op til sin juridiske embedseksamen, slog disse ord ham, som om han var blevet ramt af lynet. Han

*Vivekachoodamani – filosofisk værk forfattet af den oplyste mester, Adi Shankara.

kunne ikke læse videre. Han lod bøger være bøger og stormede ud på gaden og satte i løb. Han løb hele vejen til sin mester, Ramakrishna Paramahamsa. Mens han løb ringede sandheden i Adi Shankaras ord i selve hans sjæl. Han tænkte ved sig selv, 'Jeg har opnået alle tre: Jeg er blevet født som menneske. Jeg har opnået lysten til at blive oplyst. Jeg har en stor mester… så hvorfor spilder jeg stadig mit liv? Hvad spilder jeg mit liv for?' Igen og igen hjemsøgte disse ord ham. Swami Vivekananda opnåede oplysning og skulle senere rejse verden rundt og sprede sin mesters mission.

Sannyas er vejen for de, der ønsker vinde over sig selv, som ønsker frihed fra jalousiens, vredens, stressens og depressionens kløer til evig tid. Folk tror sannyas kun vælges af tabere. Nej. Okay bevares, det sker, at nogen, der ikke ved, hvad de ellers skal gøre med deres liv, tager sannyas. Men det er ikke sand sannyas ånd.

Sannyas er indsatsen for at blive bevidst og vågne op, bevidst om de mekanismer, der regulerer dit liv som menneske. Du er del af Eksistensen. Eksistensen bevæger sig med sin egen mekanisme, sin egen musik. At tune ind på den bølgelængde er hele videnskaben bag sannyas. Sannyas handler om at være, at være i tråd med hele Eksistensen. Det er den korteste vej til succes i livet.

For at kunne høre Eksistensens sang må du begynde at bevæge dig i det rigtige rum. For at finde det rum må du først slippe alle andre mål, delmål, planer og projekter og bare lytte efter sangen i dyb bevidsthed. Du vil finde den. I det rum vil livet strømme frit flydende som en flod, der bugter sig vej mod havet. Alle andre veje vil tage længere tid.

Når livet bliver flod, må det før eller siden flyde ud i verdenshavet. Der er ingen andre muligheder. Sannyas er videnskaben om kunsten at flyde med Eksistensens naturlige strøm og at lade sig opløse og gå i eet med den.

Strøm som Floden

Flodens retning er altid havets. Den står aldrig stille og holder pause på vejen. En sannyasi har kun fokus på sit mål, som er oplysning. Han kender ikke til afbrydelser. Floden strømmer

saligt, hvilke ting der end måtte blive smidt i den på dens vej. Så mange ting lander i floden – blomster, kviste, dyr, fugle, døde kroppe osv. Men floden strømmer uden tanke for det.

Sannyas er den bevidste beslutning at leve sandheden straks i dit liv

Ligeledes bevæger sannyasien sig lykkeligt, uberørt af alt, der dukker op på hans vej. Strømmen trækker floden med henover dens forhindringer og den klukker hele vejen en sagte musik, på vejen mod havet. Den kosmiske intelligens trækker sannyasien med henover alle opstående forhindringer på hans vej mod det ultimative mål. Han kender ikke til forhindringer. For ham er de blot hoppesten på lyksalighedens landevej.

En Zenmester blev spurgt, 'Hvad er Zen?'

Han svarede, 'Gå videre!'

Zen buddhismen udtrykker det smukt, at livet er som floden, der strømmer og udfylder hvert et hulrum på sin vej – som sprænger hver en begrænsning for at udvide sin kapacitet. Det er livets essens, og det er sannyas. Sannyas er at leve og lære, ikke at filosofere. Det er en kraft, ikke et dogma. For en sand sannyasi går livet altid i den rigtige retning. Det der er behov for at lære, læres undervejs og ikke adskilt.

Sannyas er ikke andet end brugen af hvert øjeblik til at praktisere sandhederne. Det skorter ikke på filosofi i denne verden, men der er ikke mange, der følger den. Sannyas er en bevidst beslutning om at leve sandheden umiddelbart i livet.

En Zenmester fortæller så smukt sine disciple. 'Studier af sandheden som filosofi er at samle materiale til tørre prædikener. Husk på, at medmindre du praktiserer hele tiden, risikerer du at din sandheds lys går ud.'

Praksis er at holde sig flydende uden afbrydelser – uden at stagnere – og i den rigtige retning! Selv stagnation indeholder en vis bevægelse i forsøget på at komme udenom eller rundtom det forhindrende objekt og finde flåddet igen. Der er ikke noget, der hedder at stoppe.

En sannyasi bevæger sig i takt med Eksistensens intelligens – og med en hengiven holdning

En sannyasi bevæger sig hele tiden i takt med Eksistensens intelligens i en hengiven attitude. Med hengiven mener jeg ikke inaktiv. Jeg mener aktiv med en overgivende, hengivende attitude. Der er ikke nogen pauser. Han lever i øjeblikket, spontant efter hvad øjeblikket kræver, og det er at være flydende.

Sannyas er Ikke

Renunciation

Sannyas er altid blevet forkert sammenkædet med forsagelse, renunciation. Du behøver ikke give afkald på noget. Du må bare forstå, at du kun er midlertidig vogter af nogle ting, nogle værdier, som er del af Eksistensen, ligesom du selv er det. Så er der ingen grund til at forsage tingene, for du ser klart, at det aldrig var dine til at begynde med! Og selvom du så skulle blive nødt til at skille dig af med nogle værdier, vil du ikke føle, at du giver noget, der er dit væk, eller at du mister noget. Problemet starter med 'min og mit' attituden, besidderiskhed.

Sannyasien behøver ikke forsage verden og samsarien* behøver ikke være bange for at skulle give afkald. Bare den enkle forståelse, at Eksistensen giver og tager i rette øjeblik, er nok. Så vil du vide, at det, der sker, er det, der skal ske nu og her, og at livet flyder som det sig hør og bør. Det skaber et mentalt rum, en afstand mellem dig og din velstand og den afstand kaldes forsagelse! Det er bare et mellemrum, en pause fra ejer-attituden, det er såmænd det hele. Begrebet er blevet anvendt forkert i sannyas øjemed.

En lille historie:

> *To munke var på rejse sammen. Den ene af dem var stærk tilhænger af anskaffelse af rigdom. Han praktiserede åndelighed derigennem. Den anden var en ligeså indædt følger af forsagelsens vej. De diskuterede de to livsstile. Som de diskuterede faldt aftenen på, og de nåede en flod, som de skulle krydse.*

*Samsari - en, der er fanget i samsara eller fødsel-dødkredsløbet.

Munken, der gik ind for renunciation, havde ingen penge med. Han sagde, 'Vi har ingen penge til at betale overfarten med, så lad os slå lejr her for natten og se, i morgen skal der nok dukke én op, der vil tage os med over.'

Den anden svarede, 'Det går ikke an. Vi bliver bare ædt af de vilde dyr, hvis vi lægger os til at sove her. Jeg har penge på mig. Lad os betale bådmanden og krydse floden.'

Da først de var kommet sikkert over på den anden bred spurgte han sin rejsefælle, 'Nåeh, så forstår du måske penges værdi? Hvis jeg havde været en forsagelsens mand ligesom dig, hvad kunne der så ikke være sket med os?'

Den første svarede, 'Det var din forsagelse, der fik os sikkert herover. Du forsagede dine penge for at krydse floden!'

Forsagelse er at 'have' uden idéen om at have, og at 'give ud' uden fornemmelsen af at miste. Hvis du bare går af med alle dine ting og sager, opnår du ikke noget som sådan. Ikke andet end smerten ved at gå af med 'mit'. Sannyas er ikke en flugt fra 'mit' og 'mine'. Det er at transcendere 'mit' og 'mine'. Og det er kun muligt gennem en reel forståelse. Hvis du giver afkald med forståelse er det fint nok. Ellers vil det der 'mit/mine' forfølge dig, hvor end du tager hen. Ikke nok med det, men hvis du forsager med idéen, at du giver afkald på 'dit', er det rette handling men forkert grund! Bare at forsage ydre rigdom og materielle behageligheder gør dig ikke til sannyasi. Sanyas er et skift i det mentale set-up og ikke en ændring i det ydre materielle set-up. Forsagelse af ydre rigdom for at blive sannyasi er at udføre rette handling, men af den forkerte årsag.

Velstand og sannyas udelukker ikke per definition hinanden. Når det kommer til stykket er sannyas faktisk kunsten og videnskaben til at skabe den fuldkomne velstand.

Hvis du læser de vediske skrifter, vil du se at, de altid kun taler om livets overflod. De belærer aldrig om 'kunsten' at flygte fra det. De lærer om, hvordan man slapper sin besidderiskhed lidt af og løsner grebet omkring 'mit/mine' – men ingen steder beder de os om at forsage eller hade materiel velstand. Sannyas er at se livets

vældige overflod under eet og, derfor ikke være særligt knyttet til sin egen – forholdsvis – lille portion af fysiske besiddelser. Det er at vide, at velstand også er én af Eksistensens manifestationer – og ikke essensen af livet selv.

Sannyas er ikke selvmord. Det er liv. Sannyas er at leve i en ufattelig skønhed både indeni og udenfor dig.

Forstå det ret, ydre skønhed og velstand er ikke fjender på vejen til sannyas. De kompletterer hinanden. Sannyas tilføjer indre velstand og skønhed oveni den ydre velstand og skønhed, du i forvejen har. Den giver os intelligensen til at handskes med de ydre værdier og skønheder, uden der er lidelse forbundet med det.

Samsara og Sannyas

Samsara betyder bogstaveligt oversat 'verden' eller 'vejen'. Det refererer til det verdslige liv, som forårsager den endeløse fødsel-død cyklus.

Der er to måder at bevæge sig fremad ad en hvilken som helst vej: enten med bagage og andre mennesker, eller med dig selv alene. I første tilfælde kan du komme til at vente længe. I andet tilfælde kan du nå målet i selve dette minut.

Sannyas er beslutningen om ikke at tage bagage med på rejsen. Du kan have det hele, men du behøver ikke at slæbe på det. Når du intet bærer på, giver Eksistensen dig fra øjeblik til øjeblik det, du måtte have brug for. Dét er sannyas!

Der er en skøn historie fra Buddhas liv…

Buddhas disciple samledes omkring ham en dag og bad ham undervise dem i essensen af sannyas. Han fortalte dem en lille historie:

En mand boede helt alene på en ø. En skønne dag fik han fornemmelsen af, at det var på tide at komme væk fra øen. Han havde ikke nogen båd. Så han lavede én, af hvad han kunne finde af kviste, grene, blade og den slags. Det var en hård rejse, men på en eller anden måde lykkedes det ham at krydse havet og komme i land.

Buddha spurgte disciplene, 'Efter at være nået frem til fastlandet

burde manden da beholde båden eller kassere den?'

Disciplene kom nu med forskellige svar.

Buddha fortsatte, 'Den mand som er sannyasi, kasserer båden, vel vidende, at der nok skal komme en anden båd til ham, hvis det skulle blive nødvendigt i fremtiden. Manden, som lever i samsara, vil beholde båden, så hans anstrengelser med at have fremstillet den ikke går tabt – for det tilfælde, at han skulle få lyst til at tage tilbage til øen.'

En sannyasi benytter båden til at lade sig fragte over livets hav. En samsari slæber rundt på båden selv lang tid efter den ikke længere er til nogen nytte

En sannyasi går fremad med tanken på Eksistensen. En samsari går med sine tanker om, hvordan han skal eksistere. En sannyasi bruger båden til at krydse over livets ocean. En samsari slæber rundt på båden også efter den ikke er til nogen nytte – uden at være klar over, at han har muligheden for at slippe den. Det er forskellen. Der er intet rigtigt eller forkert her. Det er bare to forskellige måder at leve på.

Lad mig forklare sannyas i lyset af karma, for sannyas er nemlig genvejen til at udtømme al sin karma.

Karma er ikke andet end din fortids ufuldbyrdede handlinger, som trækker i dig til atter og atter at lade dig føde på ny for at fuldbyrde/afslutte dem. Det er selve fødsel-død kredsløbets årsag. Den tvinger dig til at komme tilbage og lade dig føde i denne verden, indtil den er udtømt.

Der er tre typer af karma – *sanchita**, *prarabdha* og *agamya**. Sanchita karma er din fulde 'bankkonto' af ufuldbyrdede handlinger akkumuleret over

*Sanchita – samling af akkumulerede karmaer ud af hvilke vi vælger nogle stykker og bringer med os til dette liv som vor prarabdha karma.

*Agamya – de handlinger man konstant foretager af egen fri vilje efter at have ladet sig føde på planeten jorden. Disse er ikke ægte, dybtfølte lyster eller begær, men noget vi tager til os fra familie, samfund, venner, såkaldt lånte begær.

mange liv. Prarabdha karma er den del af sanchitaen, som du bringer med dig med henblik på at få den gjort færdig – i denne specifikke fødsel. Hver gang du lader dig føde udvælger du en lille del af din sanchita som din prarabdha for at udtømme den. Prarabdha inkluderer alle dine utilfredsstillede begær, lyster, ønsker, vrede, frygt og sådan nogen ting. Den tredje – agamya karmaen, er den nye karma som du skaber i denne fødsel på grund af nye ufuldbyrdede handlinger.

I sidste instans skal alle de tre være helt færdige for at vi kan sige al karma er udtømt. For det første bør vi lade være med at skabe ny – agamya – karma eftersom den kun lægger til den i forvejen overbelastede konto eller sanchita i slutningen af livet (i dødsprocessen ryger agamyaen over i sanchita kontoen). For det andet, den prarabdha, du kom med bør udtømmes helt og aldeles i selve dette liv, så der ikke er skyggen tilbage. For det tredje, hele massen af sanchita bør på en eller anden måde brændes af, så antallet af gange, du behøver lade dig føde, bliver reduceret. Og det sker netop ved at stoppe med at skabe ny – agamya – karma og udtømme prarabdhaen.

Hvis prarabdhaen er udtømt på rette vis, vil agamya ikke blive skabt. Den samme intelligens som på ordentlig vis fuldbyrder prarabdhaen vil også tage sig af ikke at skabe ny agamya. Sanchitaen selv kan KUN tømmes ved en oplyst mesters nåde.

Forstå det nu krystalklart: hvis din prarabdhas fantasi er stærkere end din intelligens, så er *samsara* (ægteskab) rette vej for dig. Hvis din prabdhas fantasi er mindre end din intelligens, er sannyas vejen for dig! På sannyas' vej vinder din intelligens over din prarabdha, bringer den under sin kontrol og udtømmer den. På samsaras vej belærer livet dig på forskellige måder, og du udtømmer prarabdhaen gennem millioner af fødsler.

I Patanjalis Yoga Sutraer* kan man læse om den ottefoldige vej til oplysning. Alle otte dele bør følges samtidigt. Tre af delene udgøres af *pratyahara, dharana* og *dhyana.* Pratyahara er sindets tilbagetrækning fra sanserne. Dharana er sindets

*Yoga Sutraerne – den oplyste mester Patanjalis bog om yoga.

sammensmelten med det indre Selv. Dhyana er meditation.

Tilbagetrækning af sindet fra sanserne kan i sig selv kun opstå det øjeblik, sindet smelter sammen med det indre Selv! For eksempel, du kan kun tage foden væk fra et lavere trin på en stige efter du har fået dig etableret ordentligt på et højere trin, ikke sandt? Du slipper først den nedre gren af træet, når du har fået godt fat i en højere gren. Vi tror alle, at det først er efter at have opgivet al tilknytning til verden, at vi kan opnå gud. Nej! Sandheden er den, at du først bliver i stand til at ryste verdslige ting af dig, efter du har opnået gud. Kun efter du har oplevet *nithyananda* eller endeløs salighed, kan du ryste dig fri af *mithyananda* eller verdslige fantasier.

Sannyasiens sind er altid ligevægtigt og glad. Han får altid det, han ønsker

Hvis du kan blive bevidst om og holde et godt solidt greb i det højere trin, vil du også have nemmere ved at slippe det lavere trin. Den opmærksomhed kaldes sannyas. Det er processen at se, forstå og bevæge sig til det højere trin og derfor kunne give slip på det lavere trin. Som du bevæger dig, indfinder renunciationen, forsagelsen af sig selv, som et biprodukt. Fordi du indser, at du kun behøver dig selv for at komme derop! Alt, du tager med dig, vil kun gøre det sværere for dig at kravle opad.

Samsarien handler for at tilfredsstille sine fantasier. Han rejser steder hen for at se Eksistensens skønhed. Sannyasien opfatter alt omkring sig som guddommeligt og skønt! Hans fantasi stimuleres af alt, han ser! Når samsarien begynder at vende sig indefter, bliver han sannyasi. Indtil han oplever et brændende behov for det, er det bedre for ham at fortsætte med, hvad han nu er i gang med Sannyasiens sind er altid ligevægtigt og glad. Han får altid det, han ønsker. Han lever hele tiden i en tilstand af taknemmelig accept. Samsariens sind derimod er travlt beskæftiget med allehånde konflikter. Han forsøger altid at få det, som han vil have det. Ved at bruge sin intelligens kan samsarien vågne til sandheden, at det, han får, altid er lige nøjagtigt det, han har brug for nu og her og for hans ultimative fuldbyrdelse.

Samsarien interesserer sig for materielle ting og lever livet i meget begrænset omfang. Sannyasien interesserer sig for døden – døden af alt det, der ikke er ham selv, som er hans ego, besidderiskhed, liderlighed, vrede, angst, jalousi og misfornøjelse. Han ved, han er noget, der ligger udover alt det. Hele hans søgen går på at finde dette noget, fordi når først han har fundet det, har han fundet det højere trin på stigen, og da vil han trygt og sikkert kunne forlade det lavere trin med al dets hurlumhej og tovtrækkeri mellem diverse følelser og materielle begær.

Sannyas er søgen efter at få svar på spørgsmålet 'Hvem er jeg?' Sannyasien sætter hele sin energi ind på at opdage svaret på det spørgsmål. Hvis folk spørger dig, 'Hvem er du?' vil du almindeligvis svare, 'Jeg er søn af den og den, jeg er ingeniør, jeg er professor.' Men de ord, beskriver kun hvem, du er i dit forhold til verden. Hvis nu der ikke var en verden, hvem ville du så være?

De store oplyste mestre, der står som grundlæggerne af verdens religioner, har igen og igen repeteret, 'Aham Brahmasmi', 'I am That', Jeg er Det, i den hinduistiske tradition; kristendommens 'Vær stille og vid, jeg er gud og 'Anal Haq' i betydningen 'Jeg er Sandheden' i den islamiske tradition. Oplevelsen af, at du er gud er menneskelivets formål.

Når først det formål er fuldbyrdet opstår den indre lyksalighed, som alle mestrene fortæller os om. Da forstår du, at den ydre verden er en smuk scene, og stykket er guddommeligt. Der er ultimativ frihed for alle verdslige besværligheder. Du handler, og dog handler du ikke, du taler, og dog taler du ikke. Du græder, men græder ikke. Dit indre Selv forbliver uberørt. Du er i 'evig lyksalighed' – *nithya ananda.*

Problemet er at folk generelt tror sannyas udelukker et liv i verden. De tror sannyas er dyb alvor. Nej! Sannyas er en vis kvalitet, der sikrer, at du kan leve livet fuldt ud. Tung alvor vil altid være en hæmsko for den, der ønsker at leve livet til fulde. Oprigtighed og latter hjælper. Latter er den største spirituelle kvalitet.

En mester sad sammen med sine disciple. Han var i et åbenhjertigt humør, så disciplene besluttede at bede ham fortælle om de

forskellige stadier, han gik igennem på sin vej til det Guddommelige.

Smukt begyndte mesteren at forklare…

'Gud holdt min hånd og tog mig først med til Handlingens Land. Der blev jeg adskillige år. Så kom gud forbi igen og tog mig med til Sorgens Land. Jeg faldt ned i dyb sorg, men kom mig efterhånden over det. Jeg følte mig lykkelig. Så, lige med eet ser jeg, at gud har sendt mig til Kærlighedens Land. Jeg gennemgik brændende følelser og fandt at jeg rensedes derved. Så tog han mig med til Stilhedens Land. Der lærte jeg om livets og dødens mysterier.'

Disciplene spurgte, 'Var det så den sidste etape på din rejse?'

Mesteren sagde, 'Nej. En dag sagde gud, 'I dag vil jeg tage dig med til selve mit hjerte… og han ledte mig til Latterens Land.'

Sannyas er selve din energi. Hvordan skulle det kunne være en forhindring for noget som helst? Ikke blot det, med sannyas' energi er du altid ung. Med sannyas' energi er du parat til at gå alle livets udfordringer i møde.

Folk spørger mig, 'Hvorfor kan vi ikke bare fortsætte i samsara, men leve med sannyasiens bevidsthed? Ser du, menneskets natur er sådan indrettet, at medmindre der tages en klar bevidst beslutning, er det svært at skabe en permanent transformation af bevidstheden. Sannyas er den bevidste beslutning om at transformere bevidstheden. Sannyas er en bevidst beslutning. Det er derfor sannyas er nødvendig. Med en bevidst beslutning opstår en kontinuerlig opmærksomhed. Konstant bevidsthed forringer risikoen for at 'falde ned'. Uden det er der intet, der binder dig til at blive på og følge vejen. Det bliver for nemt at falde fra.

Med sannyas vil du fortsætte med at gøre, som du gør nu, men på en meget bedre måde. Med sannyas begynder du at betragte alting. Du bliver et vidne. På grund af denne bevidnen eller betragtning skabes et rum mellem dig og den anden person. Det 'mellemrum' misforstås ofte som værende 'renunciation'. Hvis du lægger mærke til det, var 'hullet' der ikke før. Nu er åbningen der. Gabet er ikke et tegn på afstand, men er en erkendelsens åbning.

Sannyas er også at leve uden byrden af den indre kvinde eller den indre mand. Hvad menes med indre kvinde eller indre mand? Det er summen af den liderlighed, der liger skjult i dit sind, de fantasier du har skabt i sindet. Shiva siger smukt i Tantraen*, 'Den mand, der har forladt kvinden i sig selv, i sit indre, er sannyasi, også selvom han stadig måtte leve med sin familie.' Og omvendt hvis tanker om kvinden fremturer i sannyasiens sind, kan han ikke reelt kaldes sannyasi. Så det er skalaen, vi kan bruge for at se om en mand reelt er sannyasi.

En sannyasi tager ansvar for hele Eksistensen. Han kender ikke forskel på sin egen familie og resten af verden

I Buddhas lære, 'De fire Noble Sandheder', handler den anden sandhed om årsagen til lidelse. Han udtrykker det smukt, at lidelse skyldes de krav, vi konstant stiller til livet. Det er som at kræve af et mangotræ, at det skal bære bananer! Vi vil kun kunne se og forstå den vane med opmærksomhed.

Ikke nok med det, men når du rigtigt betragter tingene, vil du opdage nøjagtigt, hvad det er der foregår og udveksles i forhold mennesker imellem. Du ser, hvordan forventninger kører hele showet. Du opfatter de bagvedliggende motiver til alting.

Sannyasiens Ansvar

Der er en sandhed om sannyasien, der kun er lidet kendt, og det er, at han eller hun tager ansvar for hele Eksistensen. Han kender ikke til forskel mellem sin egen familie og den øvrige verden. Alle er ens for ham. Han ønsker frigørelse for alle, han møder på sin vej. På den anden side tager en samsari kun ansvar for sin familie og – måske – for et par organisationer/firmaer osv. Denne ansvarspåtagelse har altid et specifikt formål – det være sig for at opnå fordele ved at tjene, til opfyldelse af en forpligtelse, eller for at opretholde godt naboskab eller sameksistens med folk i hans nærhed.

*Tantra – oldgammel vedisk tradition til opnåelse af oplysning gennem praksis af åndelige teknikker, meditationer og rituel tilbedelse.

Naturen af sannyasiens ansvar er noget helt andet. For ham er hele verden hans familie. Det er ikke forpligtelse, der driver værket. Ansvar er noget, der er opstået ud fra en kvalitet i hans indre rum. Ydermere er der den forskel, at samsarien kan slappe af og nyde sit otium efter at have opfyldt de diverse forpligtelser, der følger med hvert af livets stadier for ham. En sannyasi derimod arbejder uafbrudt, for folk har altid brug for sandheden i deres liv.

En sannyasi er etableret i berigende forhold til andre. Folk tror, sannyasier er nogen, der skyr forhold. En gang jeg talte til en forsamling unge på et gymnasium, spurgte en ung pige mig, 'Var det ulykkelig kærlighed, der fik dig til at tage sannyas?'

Jeg fortalte hende, 'Det var succes i kærlighed, der fik mig til at blive sannyasi!' Fakta er, sannyas er det, der blødgører dig og smelter dig ind i ægte kærlighed; kærlighed som ikke blot er rettet mod én person, men mod hele Eksistensen.

Almindelig kærlighed har altid en grund eller er baseret på begær. Ægte kærlighed kender ingen årsag. Det er bare en årsagsløs overflod af energi strømmende udover hele Universet og alting i Eksistensen.

I virkeligheden er sannyas at leve som en konge. Sannyas er begyndelsen på et kongeligt liv, for når først du har gjort dig ren af al din lidelse, har du opnået alt, du nogensinde vil opnå! Du opnår så meget mere end blot, hvad materiel rigdom kan give dig.

Sannyasien erkender Eksistensens endeløse overflod. Hans syn er oceanets. Han sidder ikke fast i snæversyn og indskrænkende dogmer. Han opfatter hele Eksistensen under eet. Han føler sig dybt forbundet med helheden. Derfor er han rig. En rig mand, der føler, at han ejer et par hektarer, er i virkeligheden ikke den, der er rig. Den mand, der oplever Eksistensens overflod, er den rigtigt rige.

Ser du, selve det ord 'rig' er blevet misfortolket. Hvordan kan en person, der ejer et par bungalows være rig? Det kan han ikke! Den rige er den, der konstant nyder alt omkring sig. Hans rigdom er hele Eksistensens rigdom. Han nyder alt uden at være knyttet til noget specielt.

Integritet – Sannyasiens Kendemærke

Udtrykket 'at gøre bod', betyder ganske enkelt at integrere sig selv, gøre dig til én. Du spørger måske, 'Er vi ikke allerede det?' Hvis du ser nærmere, vil du se, at vi hver især eksisterer som forskellige entiteter eller helheder, aldrig blot som én. Der er alt muligt andet i vores liv med undtagelse af integration.

Hvis du ser dybt indad, vil du finde hundredvis af stemmer, som konstant snakker løs indeni dig. I det øjeblik sindet siger, 'Lad os gøre dette,' vil der i næste øjeblik poppe en ny tanke op og sige, 'Nej. Lad os ikke gøre det her!' Efter overvejelser omkring virkninger og bivirkninger begynder sindet at svinge.

Integration af de fragmenterede dele af sindet er selve livets essens. Integration af følelserne og sindet, integration af ansigt og sindet, at checke efter, at ansigtet viser det samme, som dit sind tænker, er livets essens.

Hvis du studerer de store mestres liv og forsøger at finde en rød tråd, én basal ingrediens i samtliges liv, vil du opdage, at det ikke handler om viden eller om hengivenhed. Det handler om integritet! Hvad de troede på, det levede de. Det er såmænd bare det! Deres integritet var klippefast. De var parate til at lade livet, men ikke deres integritet.

Chaitanya Mahaprabhu*, en stor oplyst indisk mester plejede at gå rundt i gaderne og bare synge sange til guds ære. Han brød sig aldrig en døjt om, hvad folk sagde om ham. Som han følte, udtrykte han. For at være sådan er en dyb fornemmelse for selvopofrelse påkrævet. Et liv i integritet er et liv, der har modet til at ofre alt for integritetens skyld.

Det er derfor, alt, hvad disse store mestre foretog sig i deres liv, altid kulminerede i evig over-strømmende overflod! Alt, de gjorde, var en anstrengelse for at integrere sig selv med den dybeste oprigtighed og hengivenhed. Den

*Chaitanya Mahaprabhu – en mystiker fra det 15. århundredes Bengal, Indien, hengiven følger af mester Krishna. Hans følgere kendes som Gaudjya Baishnavas.

intense indsats for at integrere sig selv 100% er det, der kaldes at gøre bod. Bodsøvelse ender altid i den rene lykke. Der vil altid ske en hel masse ting samtidigt i dit liv. At holde de ting ud og samtidig intensivere din integritet med dem er at gøre bod. Hvis du derimod tillader livets hændelser at ryste dig i din grundvold, ender du uvægerligt i skam og vanære. Hvilken vej du ønsker at tage er op til dig.

Adi Shankara var en storslået oplyst mester fra Indien. Som ung knægt var han i et dilemma, da han ønskede at følge sannyasiens vej. Han ønskede at gå hjemmefra med sin mors velsignelse, men hun var noget uvillig ved at slippe ham.

En dag gik han ned til floden for at bade. Pludselig hørte hans mor ham råbe højt om hjælp. Hun løb derned og så at en krokodille havde fået tag i hans ene ben. Han kæmpede for at komme fri.

Med eet faldt inspirationen på ham og han råbte til hende, 'Mor, hvis du giver din tilladelse til, at jeg tager sannyas, vil jeg blive frigjort af denne krokodille og kunne fortsætte mit liv.'

Moderen spurgte overrasket, hvordan det. Han forklarede, 'Ifølge Vedaerne svarer det at skifte til et nyt livsstadie, en ny ashrama, til at blive født på ny. Så, hvis du giver mig lov til at tage sannyas, vil gud måske give mig en frisk start på livet!'*

Moderen var komplet hjælpeløs. Hun gjorde sig hurtigt sin stilling klar. Enten en død søn eller en søn i sannyas. Så hun indvilligede.

Samme øjeblik spyttede krokodillen hans ben ud! Adi Shankara løb til sin mor fuld af glæde. Han havde levet sandheden, han søgte efter i det øjeblik… og det virkede.

Se, der er tre ting:

At Tænke Sandheden

At Tale Sandheden

*Ashrama - vort livs fire stadier: brahmacharya som student, grihasta som gift amiliemenneske, vanaprastha i slutningen af et produktivt ægteskabeligt liv og sannyas som en person, der giver afkald på alle materielle aspekter i livet.

At Leve Sandheden

De første to er nemme nok at følge. Men den tredje, hele tiden at leve sandheden – er vanskelig. Det er meget sjældent. Sannyas er modet til at leve det, vi tror, er sandheden. Vi synes det er meget vigtigt at tale Sandt. Men at leve Sandheden er langt det vigtigste. Hvis først du begynder at leve Sandheden, vil din selvrespekt forøges. Det er det smukke ved det.

Når du integrerer og lever Sandheden, kan du ikke være hyklerisk. Hykleri er at lade som om, du er noget, du slet ikke er. Hykleri er at gemme sig mange steder, så folk ikke rigtigt ved, hvor de har dig. Fragmenterne i dig dominerer over hinanden og gør dig hyklerisk. Den, der kæmper med sine egne fragmenter og vinder, er så sandelig *dheera,* en modig person! Det er nemt at kæmpe mod andre og vinde. Når du kæmper med andre og vinder, er du en *vera,* en kriger. Men at kæmpe mod dig selv kræver langt større mod. Du kæmper kun, hvis du er træt af dig selv. Kun når du er grundigt træt accepterer du at være nødt til at kæmpe.

Først når du er integreret, vil du vide, hvem du i virkeligheden er. Alle maskerne falder. Du er parat til at blotte dig helt i dine forhold. Du bliver mere autentisk. Det går op for dig, at det du altid gik og manglede, var *dig*! Sannyas handler om at være mere autentisk. Og når jeg siger autentisk, mener jeg, at du vil udstråle din individualitet snarere end din personlighed. Så længe du er fragmenteret, er du en personlighed. Med integritet er du individualitet. Individualitet er at se din autenticitet med dine egne briller. Personligheden er et opbygget image på samfundets præmisser. Mesterens arbejde er at skabe rum, hvor du ikke hele tiden behøver at vogte over din personlighed, hvor du kan være fri, hvor den blotte forståelse af noget kan sætte en transformation i gang.

Buddha yndede at sige til sine disciple, 'Regn kun med dit liv, i tiden efter du har taget sannyas.'

Nogen spurgte mig om det at tage brahmacharya* eller sannyas vil føre til oplysning. Hvorvidt det at

*Brahmacharya – bogstavelig betydning: at vandre i virkeligheden.

aflægge løftet leder til oplysning eller ej er sekundært. Men hvis du følger løfterne i bare en måned med succes vil din selvrespekt stige ganske betydeligt. Og det er nok! Det kaldes *asatya sadhana* eller at lykkes med at gøre det tilsyneladende umulige. Det er at få dig selv til at gøre, hvad dit sind fortæller dig, du i hvert fald ikke vil kunne gennemføre. Teknikker, som at gå på ild, falder i den kategori. Typisk vil dit sind oplyse dig om, du ikke kan gå på gløder; glem det! Men når først du har gjort det, vil din selvrespekt stige. Så vil du blive mere integreret.

Integritet skal forstås fra to vinkler.

Den første handler om at integrere de indbyrdes kæmpende dele af sindet til eet. Se livet selv går til spilde ved sindets evige svingen fra det ene til det andet. Hvis du kan følge en hvilken som helst vej til ende, vil du komme i mål. For eksempel, lad os sige, der er to veje, der fører til Bangalore. Den ene er 30 kilometer, den anden 30.000 kilometer. Du svinger mellem de to muligheder og ved ikke, hvilken du skal vælge. Hvis bare du vælger den ene af dem og går derudaf, når du Bangalore før eller siden. Men hvis du bliver ved med at ligge og svinge uden at kunne bestemme dig, hvis du følger den ene vej i en halv time og så skifter mening og følger den anden vej i den næste halve time, hvad vil der så ske? Du vil aldrig nå frem til Bangalore! I det mindste hvis du træffer en afgørelse og tager 30.000 kilometers vejen, så vil du nå Bangalore, om også det vil tage et års tid! Men hvis du bliver ved med at ligge der og oscillere mellem de to veje, om du så bruger 30 år på projektet, vil du stadig ikke være nået frem.

Selvom den valgte sti er forkert vil den, der træder med integritet automatisk finde den rigtige vej før eller siden. Han opnår det, der skal opnås. Der er kun to typer folk på planeten jorden – de der lever med integritet, og de der lever uden, det er det hele! Skalaen til at bedømme en person efter, er ikke den vej han valgte at gå, men om han levede med integritet eller ej.

Integritet er styrken til at leve din overbevisning, hvad der end måtte komme.

Og for det andet, ikke at blive fortyndet af udefrakommende indflydelser er også integritet. Det

er styrken eller evnen til ikke at ændre vores integritet eller fortynde os selv grundet indre forvirring eller ydre påvirkninger. Den, der lever med integritet, om han så dør på en togperron, vil han dø med tilfredsstillelsen, at han levede helt. Den, som lever uden integritet, om han så dør på det bedste hospital, vil dø med utilfredshed. Skalaen til at måle kvaliteten af et menneskes liv er at se, i hvor høj grad han levede i tråd med sin egen overbevisning og det, som *han* følte er livet. For eksempel, hvis han er ateist, hvis han levede som indædt ateist og døde som indædt ateist, er det helt okay. Han vil nå sin oplysning. Den selvsamme styrke vil, når den går dybere og dybere i ham og begynder at være en søgen, vise ham sandheden!

Sindets integration er selve livets essens. Beslut klart, at du altid kun vil sige og gøre, det du føler er det rigtige. Da vil du opnå stærk klarhed og overbevisning i både din indre og ydre verden.

Swami Vivekananda beretter om sit liv, at hans mester Ramakrishna Paramahamsa* døde og efterlod ham ansvaret for sin mission. På samme tid døde Swami Vivekanandas far og efterlod sig en familie i yderste fattigdom. Swami Vivekananda var sin families eneste håb. Han stod med valget at redde sin familie eller at redde verden. Ingen havde respekt for den mission, som han fablede om. Smukt siger han, 'Hvem vil sympatisere med en drengs forestillinger?' Han var, når alt kommer til alt, blot en ung dreng!

Integritetens styrke bringer ren frihed og salighed

Han beskriver de dage som et 'ufatteligt helvede'. Han var i selskab med en lille gruppe drenge, uden penge, kun én ting havde de: integriteten til at leve det liv, de troede på, som de havde lært af deres mester. Ti år senere siger han, 'For ti år siden kunne jeg ikke samle 100 mennesker til at deltage i fejringen af mesters fødsel. I dag er her 50.000!' Sannyas er at tage en stærk

*Ramakrishna Paramahamsa – oplyst mester fra VestBengalen i Indien. Hans hoveddiscipel var Swami Vivekananda.

beslutning om ikke at ville tillade det underbevidste at lægge bevidstheden hindringer i vejen og at etablere bevidstheden fast på mesteren og hans ord.

Swami Vivekananda adspurgtes om, hvordan han dog kunne lade sin familie i stikken dengang. Han svarede smukt, 'Jeg troede på at Ramakrishna Paramahamsas lære kunne rationalisere Indien og mange fremmede racer med. Med den overbevisning kom erkendelsen, at det er bedre for et par personer at lide, end for sådanne idéer, en sådan lære at gå tabt for verden. Hvad så om en mor og to brødre dør? Det er et offer. Lad det ske. Intet stort skabes uden ofring. Hjertet må plukkes og det blødende hjerte lægges på alteret. Kun da sker store ting!'

Så stor var hans integritet.

Og hvad mere er, de, der påstod at Swami Vivekananda lod sin familie i stikken, kender ikke til de korrekte fakta. Han fortsatte med at opfylde sin forpligtelse ved at give dem til dækning af deres basale behov. Han gik også i retten for dem og tog sig af nogle juridiske udeståender, familien havde pådraget sig.

En lille historie:

Under den japanske borgerkrig invaderede en hær en by og overtog kontrollen med hele byen. Førend hæren nåede ud til en bestemt landsby, flygtede alle over hals og hoved med undtagelse af en Zen mester.

Da generalen hørte det, vaktes hans nysgerrighed efter at se, hvad for en mand den Zen mester i grunden var, og gik derfor ned til pågældende tempel. Mesteren ænsede ikke generalen. Generalen blev rigtig sur over ikke at blive mødt med den respekt, som han var vant til.

Han trak sit sværd og råbte, 'Dit fjols! Er du da slet ikke klar over, at du står overfor en mand, der kunne rende sværdet gennem dig uden så meget som at blinke med øjnene?'

Mesteren vedblev med at være helt rolig og spurgte, 'Og er du klar over, at du står overfor en mand, som kan blive rendt igennem med et sværd uden så meget som at blinke med øjnene?'

Med integritetens styrke følger ren frihed og salighed. Med frihed

og salighed er der ingen frygt i inder – eller yderverden!

Livet er Til For Oplysning!

Selve livets mål er oplysning. Du har måske opstillet andre mål, men hvad enten det er bevidst eller ej, er de mål blot andre navne, vi giver til oplysningens mål. På samme måde, hvad end du ellers er på jagt efter, er det, du i realiteten søger, sannyas. Men du ved det ikke. Det er der, problemet ligger!

Du tænker måske, at dine mål er at skaffe flere penge og flere venskaber. Sandheden er, at selv den, der søger penge, reelt set kun leder efter oplysning! Se, der er kun to ting. Det ene er penge, og det andet er berømmelse. Et godt navn og rygte eller berømmelse betyder ikke andet end at have flere forhold, venskaber. Uanset hvilken oplevelse du bilder dig ind at kunne opnå gennem penge eller venskaber og parforhold, vil du kun opnå gennem oplysning!

Det er grunden til at sjælen aldrig slapper af, før Oplysningen er indtruffet. Al verdens guld stiller ikke sjælen tilfreds. Intet parforhold tilfredsstiller sjælen. Når hverken penge eller venskaber giver glæde, kalder vi det 'succesens depression'. Det er den, der sætter ind, når vi har nået vor karrieres toppunkt. Folk kommer til mig og siger, 'Jeg har opnået alt, hvad jeg drømte om at opnå her i livet, men jeg har ikke opnået det, jeg havde regnet med at få ud af det. Jeg føler stadig, der mangler noget.' Forstå det er dit væsens kald, der kun har oplysning som mål. Svaret på det kald er sannyas.

En ufuldkommen forståelse af livets formål er hovedårsagen til alle problemer. Sannyas er for alvor at se målet og integrere sig selv for at kunne opnå det. Hvilket mål du end måtte have stillet op for dig selv her i livet, om det er penge, parforhold eller et tredje, så er dit endemål altid lyksalighed. Der er ikke andre – separate – mål i livet!

Der er kun to slags mennesker. Den ene gruppe kender ordet lyksalighed og oplysning og vejen til det. De lever deres liv baseret på det. Den anden gruppe kender hverken ordet eller vejen, så det kommer rundt i cirkler. Det er bare det! Den første gruppe er sannyasi, den anden er samsari.

Du har opnået en menneskelig krop, og det giver dig den bedste chance for at tage springet i bevidstheden

Du har opnået den menneskelige krop, hvilket giver dig den højeste mulighed for at tage springet i bevidstheden. Glasset spejler allerede solens lys. Nu behøver glasset bare se *kilden* til refleksionen, det er det hele! Sammensmeltning med kilden er det, jeg kalder oplysning. Det er, når den individuelle bevidsthed og den kosmiske bevidsthed går op i en højere enhed.

Hvis det sker er livets formål, hele grunden til, at glasset blev skabt, opnået. Så, selvom glasset gik i stykker, ville det ikke gøre noget. Men uden at have opnået det, hvis glasset går i stykker, er det et kæmpe tab. Hvis den menneskelige krop går til grunde inden oplysningen, så er det, det største tab overhovedet mulig.

Sannyas er midlet til det mål. Sannyas er ikke livets slutning. Det er begyndelsen på livet. Sannyas er at bevæge sig i retning af oplysningen, livets eneste sande formål.

Indoktrinering er Den Store Synder

Hvis selve livets formål er oplysning, hvor sidder vi så fast lige nu? På hvilke af livets områder, er vi kørt af sporet? Se problemet er at erkende det korrekte mål. Hvis målet er rigtigt, har du opnået det. Hvis det du stræber efter, er det rigtige for dig, betyder det, at du allerede lever det.

Ved at tage sannyas tager du det første bevidste skridt i retning af at give slip på fortiden og opdage en helt ny verden

Betingningen er grunden til, at du misser målet. Da du blev født ko m du som en fri fugl, en Paramahamsa eller den skønneste svane, som kunne flyve og flagre i lykkelig frihed overalt og nyde hele Eksistensen. Men efter din ankomst fløj du ikke bare rundt, uden at vide af det, landede du på planeten jorden. Heraf problemet. Der sidder netop mange folk parat og venter på at fange sådan en fugl, når de så lander! Samfundet venter på at kramme dig sammen og passe dig ind i rammerne af

fædreland, religion, kaste, lokalsamfund og overbevisning.

Du var en sød sjæl, da du landede på planeten jorden. Du var ikke hindu, ingeniør eller arbejder. Men ser du samfundet ønsker sig ingeniører og arbejdere. Det bryder sig ikke en hattenål om din bevidsthed. Når det kommer til stykket, er hverken dine forældre eller samfundet overhovedet bevidst om, at der er noget, der hedder bevidsthed. De selv har ikke den intelligens. De lærer dig det, de selv har lært engang. Det er bare det. Deres opdragelse er altså ikke et bevidst forsøg fra deres side på at begrænse eller hæmme dig.

Opdragelse og indoktrinering er den uønskede arv, der igennem generationer er blevet givet videre fra far til søn og så videre. Først er der forældrenes indpodning. Så er der samfundets. På grundlag af de to skaber du visse leveregler for dig selv, en vis etik. Det er den selvpåførte opdragelse, din egen *dharma*[*], din egen forestilling om ret og retfærdighed.

Fordi vi skaber så mange lag af indoktrinerede regler, forestillinger, holdninger osv. er vi ude af stand til at se Sandheden direkte. Vi kan ikke se målet klart for os. Vi er ikke i stand til at leve målet direkte. Vi er fanget i nettet af vaner og levemåder og har således glemt, hvem vi selv er. Opdragelsen har lagt en mængde forskellige begrænsninger ind i os, og vi begynder hen ad vejen at tro på, at vi er de begrænsninger. Selv tøjet, vi går, i vil have os til at tro at vi er tøjet!

Mange af disse betingninger er indlagte af samfundet med henblik på at opretholde en fredelig sam-eksistens borgerne imellem. For eksempel, for at lette kommunikationen undervises der i en mængde forskellige sprog. Der er ikke noget i vejen for at lære et sprog, men at tage sproget til dig, som om det var livet selv og derigennem at skabe problemer og sorg for dig selv og andre er forkert. Den mentale attitude er forkert. Så mange mennesker har måttet lade livet for et sprogs skyld. Hvis den indoktrinering ikke var der, ville mange mennesker kunne have undgået en alt for tidlig død! Selve menneskets historie ville være blevet skrevet anderledes.

[*]Dharma - sanskrit synonymet til dhamma som udtrykt af Buddha på Pali. Betyder også 'korrekt opførsel'.

Indoktrinering er årsagen til terrorisme mennesker imellem. I vore dage er betingningsbaserede opsplitninger ansvarlige for, hvilket politisk parti du vælger at være medlem af!

At tage sannyas er at tage dit første bevidste skridt ud af fortidens skygger og ind i en helt ny verden. Fortiden er kendt land, derfor kan du godt lide at slæbe den med dig. Sindet har en forkærlighed for velkendte mønstre. Hvad mere er, er det i samfundets interesse, at du bærer på din fortid, så det kan indpode dig med skyldfølelse og frygt baseret på fortidens hændelser og dermed nemt kan kontrollere dig. Fortiden er uønsket bagage. Sannyas er at afkoble forbindelsen til fortiden. Når du cutter din fortid og går en ny fremtid i møde, vil der først opstå usikkerhed. Sannyas er total usikkerhed. I komplet usikkerhed er der intet at holde fast i, så du bliver nødt til at finde gud!

Hvorfor tror du, jeg giver dig et spirituelt navn? Jeg giver dig et åndeligt baseret navn for at hjælpe dig til nemmere at løsrive dig fra din fortid. Det nye navn, jeg giver dig, vil være en konstant 'reminder' om den psykologiske revolution, der er sket i dig, den nye forståelse, der er blevet dig til del. Navnet indikerer også din individuelle iboende natur, som vil føre til din bevidstheds ultimative blomstring.

En sannyasi arbejder i nuet. Han arbejder på at overgive sig helt og holdent til Eksistensen og bekymrer sig ikke om resultaterne. Resultaterne kommer, som de kommer. Det er hans vej. Han kender kun nuets øjeblik, intet andet. Derfor er Eksistensen selv hans læremester hvert øjeblik på dagen. Så han har hverken doktrin eller religion. Han bevæger sig synkront med hele Eksistensen og lærer derigennem.

Der er et ord i Sufismen, 'Sufien er barn af øjeblikket.' I sufistiske tekster kaldes hvert øjeblik et åndedrag. Og sufierne er dermed 'åndedrættets folk', fordi de lever med fuld bevidsthed om hvert åndedrag, hvert sekund. Ifølge dem opstår der et nyt Selv hvert eneste øjeblik. Det er sannyas sande ånd, at være frisk hvert øjeblik. Nuets barn lærer af nuet. For hende er Eksistensen lærer.

Da den storartede Sufimystiker, Hasan, lå på sit yderste, spurgte

en eller anden ham, 'Hasan, hvem var din lærer?'

Han sagde, 'Jeg havde mange lærere. Hvis jeg skulle opremse alle deres navne, ville det tage måneder, ja endda år, og det er alligevel for sent nu. Jeg kan dø, hvad øjeblik det skal være. Jeg vil fortælle dig om tre mestre.

Den første var tyv. Engang for jeg vild i ørkenen, og da jeg nåede den nærmeste landsby, var det sent, og alting var lukket. Til sidst stødte jeg på en mand, der var i færd med at lave et hul i væggen af et hus. Jeg spurgte ham, hvor jeg kunne få natophold. Han sagde, 'På det her tidspunkt af natten er det svært at finde noget. Men hvis ikke du har noget imod at være i selskab med en tyv, skal du være velkommen til at overnatte hos mig.'

Jeg blev hos den mand i en måned. Hver nat fortalte han mig, 'Nu skal jeg ud på arbejde. Hvil du dig nu og bed for mig.' Når han kom tilbage, spurgte jeg ham gerne, 'Fik du fat på noget?' Han sagde altid, 'Næ, ikke i nat. Men i morgen, om gud er villig, så prøver jeg igen.' Han var altid glad og håbefuld, aldrig deprimeret!

Igennem de mange år jeg mediterede og intet skete kom ofte et øjeblik af dyb desperation, håbløshed og tanken om at give op, droppe al den nonsens. Da ville erindringen om den tyv, som hver aften sagde, 'Om gud vil, sker det i morgen' dukke op og være mig en trøst og inspiration.

Min anden mester var en hund. En dag gik jeg ned til floden for at slukke min tørst. En hund kom, og han var også tørstig. Han kiggede ned i flodens vand og fik der øje på en anden hund, som var hans eget spejlbillede. Han blev noget bange. Han gøede op og løb sin vej, men hans tørst var så stærk, at han alligevel kom tilbage igen. Da ville det samme ske. Efter nogen tid tog han sig sammen og overvandt sin frygt og hoppede plask ud i vandet; 'den anden hund' forsvandt. Jeg erkendte at gud havde sendt mig en besked: man må trodse angsten og hoppe i.

Den tredje mester var et lille barn. Jeg ankom til en by, hvor der var et barn, der bar et tændt

lys. Han var på vej til moskeen for at sætte lyset der.

Jeg spurgte drengen, 'Har du selv tændt lyset?' Han sagde, 'Ja.' Så spurgte jeg ham, 'Der var et tidspunkt, hvor lyset var ikke var tændt, og der var et tidspunkt, hvor lyset var tændt. Kan du vise mig kilden, hvor lyset kom fra?'

Drengen lo, pustede lyset ud og sagde, 'Nu har du set lyset gå ud. Hvor er det gået hen? Fortæl du mig det!'

Mit ego brast, og hele min lærdom faldt til jorden.

Det er sandt, at jeg ingen mester havde. Det betyder ikke, at jeg ikke var discipel. Jeg tog hele Eksistensen til mester. Jeg havde tillid til skyerne, til træerne. Jeg lærte fra alverdens kilder.'

Sannyas er den glædelige bevidsthed om at selve øjeblikket guider dig på din vej ind i oplysningen. Alt der kræves af dig, er din sårbarhed, det er såmænd det hele.

I morgen kommer også i form af i dag. Så hvorfor ikke fokusere alt på i dag? Når du er i øjeblikket, er der ikke plads til smerte og lidelse. Kun når du lever i fortiden eller i fremtiden, skaber du derved rum for lidelsen. Når du lever i nuet, skaber du automatisk et rum, hvor alting er smukt. Livet selv bliver en romance med Eksistensen! Du banker i takt med hele molevitten! Du er forelsket i alt og alle, uden der er nogen særlig grund til det. Det er sannyas. Så vil du ikke samle forråd. Da frygter du intet. Ingen bekymringer. Livet udfolder sig omkring dig som en smuk drøm.

En sannyasi er den evige vandrer i ånden. Selv når han opholder sig et bestemt sted, vil hans ånd vandre uden mål og mønster, idet han berør så mange ting i fjerne egne. Han bryder sig ikke om at samle til huse. Han giver væk, hvad der kommer til ham. Han modtager så meget mere, end han har brug for. Han lever som en konge.

Nyd Altings Flygtighed

Sannyas er forståelsen af altings forbigåenhed. Alle ønsker, ejendele og følelser er i bevægelse og udvikling. Alting ændrer sig og bevæger sig. Intet er permanent. Hvis du analyserer dine egne begær, så virker begæret, inden det er opfyldt som et bjerg, et stort

mål. Efter at være opfyldt vil det samme begær ligne et muldvarpeskud. Før det var opfyldt virkede det som om, det var hele dit liv. Og efter du har fået det begær opfyldt går du straks videre til det næste! Indse klart, processen i sig selv viser jo, at ønsker, lyster og begær hverken er solide eller permanente. De er intet andet end sindets skiftende fantasier.

Sannyas hjælper dig til at indse alle ønskers midlertidige natur. Langsomt stopper processen med at skabe nye begær og ønsker. Så vil al energien, der før lå bundet op på ønskerne nu være frit til din rådighed. Automatisk udvides grænserne for din handlekraft. Du er parat til hvad som helst. Selvom du lever i den materielle verden, er der for alvor ikke noget i den, der tiltrækker dig. Selv hvis du ser noget smukt, ønsker du ikke straks at eje det. Du nyder det bare og fortsætter din færd. Det er det hele. Det er sannnyas.

Sannyas' funktion er den samme som det træstykke, der bruges til at skubbe træ ind i ilden, som brænder en død krop, og som til slut selv bliver kastet på bålet. Det brænder alle dine fantasier helt ud og kaster til slut sig selv på bålet. Det er et værktøj.

Som Adi Shankara siger så smukt i sin berømte sang 'Bhaja Govindam'*:

Selv når dage og nætter,

vintre og forår er henrullede –

når livet næsten er til ende,

selv da er vi fanget i begærets klør!

Begærets magt er så rodfæstet på underbevidst niveau, at frigørelsen fra det regnes for den største frigørelse af alle.

Selvom du lever i materielle verden, er der for alvor ikke rigtig noget i den, der tiltrækker dig

En lille historie:

Der var engang en stenskærer. Han var ikke tilfreds med sin plads i livet. En dag var han på vej forbi en rig købmands hus.

*Bhaja Govindam – samling af 32 (til tider 34) hengivne vers komponerede af den oplyste mester Adi Shankara. De regnes som essensen af Vedanta og Advaita, (ikke-dualitet).

Gennem den åbne låge kunne han se mange smukke ejendele og betydningsfulde gæster inde i købmandens hus. Han tænkte, at den købmand nok var meget stærk. Han blev jaloux og ønskede, at han kunne være ligesådan.

Til sin egen store overraskelse blev stenskæreren netop i det øjeblik forvandlet til købmanden. Han levede nu et liv i sus og dus og nød al livets luksus og stor magt.

En skønne dag da han stod ved sin havelåge bemærkede han en højtstående regeringsembedsmand komme forbi. Han blev båret i en smuk bærestol og havde mange tjenere og soldater, der slog på gongonger. Alle uanset deres rigdom måtte bukke sig i støvet for sådan en procession.

Han tænkte, 'Hold da op, hvor den mand har styr på tingene. Gid jeg var ligesom ham!'

Ikke så snart han havde tænkt den tanke til ende, førend han sad inde i bærestolen og nu var blevet den fornemme herre, som lod sig bære overalt i sin smukke stol.

En dag var det ekstremt varmt, og han følte sig rigtig rastløs og ukomfortabel inde i sin stol. Han kiggede op på solen. Den var så smuk og strålende på himlen. Han tænkte, 'Hvor kraftfuld solen er! Gid dog bare jeg kunne være sol!'

Han blev til solen! Og han nød sin magt over alting.

En dag ankom en stor sort sky og lagde sig til rette mellem ham selv og jorden, så hans lys ikke længere kunne skinne på alt det dernede. Han forbløffedes. Han tænkte, 'Hvilken forunderlig magt har ikke den kæmpe store sorte stormsky! Hvis jeg dog bare kunne være en sky!'

Han blev sky og regnede og øsede ned over alle markerne og landsbyerne.

Snart opdagede han, at han blev skubbet væk af en vældig kraft, og han indså det var vinden. Han tænkte, 'Åh, den vind er sørme en pokkers karl, hvem der bare var ligesom den!'

Han blev nu til vinden og blæste løs over hustage og gennem skove.

En dag kom han henover noget, der ikke bevægede sig, uanset hvor voldsomt han blæste på det. Det var en kæmpe majestætisk klippe. Han tænkte, 'Minsandten, den klippe har magt! Den ville jeg nu gerne være!'

Og så blev han da til klippe og var mere magtfuld end noget andet på hele jordkloden. Men bedst som han stod der, hørte han lyden af en hammer, som bankede en kile ind i hans hårde overflade og følte sig selv blive ændret. Han tænkte, 'Hvad i alverden? Er der noget mere magtfuldt end en klippe?'

Han kiggede ned og fik øje på en stenskærer dybt under sig!

Selv under de mest prøvende omstændigheder er sannyasien cool i bevidstheden om at, alting i livet er en forbigående drøm

Den historie viser med al ønskelig tydelighed, hvordan sindet altid forestiller sig, at det den ikke endnu har opnået, er så meget større og bedre end det den allerede har. Naboens græs er altid grønnere. Men hvis vi byttede hus med naboen, hvad ville der så ske? Vi ville stadig føle, at naboens græs er grønnere?! Vi springer fra det ene til det andet, fra et ønske til det næste, fra et synspunkt til et nyt, men kun sjældent er vi lykkelige.

Sannyasi er den, der ser at alting altid forandres, og at det hele er smukt, lige som det er. Han ved også at skønhed beror på en subjektiv bedømmelse. Det er netop derfor, han lægger ud med at rense sine øjne. Øjnene er sjælens spejl, så det er arbejde på helt basalt plan. Hvis du ser verden gennem en rødfarvet linse fremstår alting rødt. Hvis du ser gennem en grøn linse, er alting grønt. Ser du med klare øjne, vil alting være smukt og klart. Eksistensen har altid været smuk, men er gået glip af det. Sannyas er beslutningen om at se med klare øjne.

Hvis livet selv ændres konstant, hvorfor forsøger vi så, så ihærdigt at 'sætte det i bås'? Buddha siger i Dhammapada*, 'Livet er som et lynglimt, der flænger himlen.' Livet er flygtigt. Så hvad er det, vi

*Dhammapada – Buddhas lære i skriftlig form.

har gang i? Vi forsøger det umulige. Vores job består i at se, nyde og komme videre. Hvis alting er en forbigående manifestation fra Eksistensens side, hvorfor så ego, frygt, begær? Sannyas som sådan forandrer ikke noget. Men det ændrer *din* måde at se tingene på. Sannyas sker i dig. Sannyas har intet med yderverdenen at gøre.

Sannyas er at vække kusken til live. Menneskets krop er som en hestevogn, og dets bevidsthed er kusken. Men kusken sover tungt og vognen bevæger sig derfor hid og did, alt efter hestenes forgodtbefindende. De fem heste er de fem sanser, hver og én med sin helt egen idé, om hvor vi skal hen! Ikke én af dem har ret. De er blot flygtige idéer!

Selv under de mest prøvende omstændigheder er sannyasien cool i bevidstheden om, at alting i livet er en forbigående drøm. Hans opfattelse af, hvad der er succes, og hvad der er fiasko, er helt anderledes end den gængse. Samsarien derimod bærer rundt på succes henholdsvis fiasko, hvor end han kommer hen. Der starter problemet.

Overgivelse, Kærlighed, Medfølelse, *Sannyas*

Sannyas er et stort rungende 'Ja' til Eksistensen. At sige 'Ja' er overgivelse. At sige 'Ja' er kærlighed og medfølelse.

Menneskets sind er trænet op til altid at sige 'Nej'. At sige 'Nej' booster egoet. 'Ja' gør egoet sårbart, så sindet vælger at fortsætte med sit 'Nej' sigeri. Sannyas er at sige 'Ja' til Eksistensen. Eksistensen skabte dig. Den venter bare på at få lov til at udtrykke sit guddommelige teaterstykke gennem dig. Ved at sige 'Ja' tillader du det guddommelige drama frit spil i og med dig. Når den guddommelige leg opstår udruller begivenhederne sig perfekt i overensstemmelse med Eksistensens flow. Da bliver alt et lykkens overflødighedshorn!

I dit arbejde med at sige 'Ja' blødgøres du ligeså stille. Sannyas handler om at blive blød. Så længe du siger 'Nej', bliver du ved med at være hård i filten. Når du gør en indsats for at sige 'Ja', begynder du at bløde op. Når du træffer en bevidst beslutning om at sige 'Ja' starter processen. Det er der,

mesteren kommer ind. Sannyas er at sige 'Ja' til mesteren uden at bede om en forklaring først. Når din tillid til mesteren er komplet, begynder sannyas for alvor at opstå i dig. Et eller andet sted klikker det inde i dig, og du ved bare at, 'Jamen hej, mesteren er jo klogere end mig'. Da begynder du at slippe din kontrol over sindet og tager i stedet mesterens hånd. Mesterens hænder er altid fremstrakte, men du var ikke parat til at holde dem. Idet 'Ja'et begynder at ske, holder du hans hænder.

Nu er skabt et rum, hvori kærlighed opstår. Kærlighed sker, først når du begynder at sige 'Ja'. Med det 'Ja' begynder du ikke blot at elske, du tillader også den anden person at elske dig tilbage. Da vil dit indre rum, der før var som en klippe, blive som bomuld! Det bliver blødt op med kærlighed. Den kærlighed retter sig ikke kun mod én person eller af én eller anden specifik årsag. Det er en overstrømmende energi. Den flyder over hele Eksistensen – bare fordi. Du begynder at gå i eet med træerne, med alt omkring dig. Du føler livet er en sang, Eksistensens sang, som du er en del af. Du svinger med alt og alle omkring dig, inklusive dig selv. Dine handlinger bliver et udtryk for den begejstrede glæde, der bølger i dig og rundt om dig hele tiden.

En lille historie:

En Zen mester ankom til et møde i Cambridge Buddhist Society – sammenslutningen af buddhister i Cambridge. Han kom og så, at alle var i fuldt sving med at støve af og gøre rent til hans besøg.

De var overraskede over at se ham, for efter planen skulle han først være kommet dagen efter.

Han rullede blot sin kjortels ærmer op og kastede sig ind i forberedelserne med liv og sjæl. De fattede ikke at han gad hjælpe med det. Han spurgte, 'Hvorfor må jeg ikke være med til forberedelserne af min store velkomstdag?!'

Det oplyste væsens kærlighed og medfølelse er grænseløs. Sannyas er at leve som et oplyst væsen. Det er at udleve oplysning

Når du svinger i takt med Eksistensen, nyder du alt – også dig selv. Du oplever ikke dig selv,

som adskilt fra andet. Du ser ikke nogen særskilt grund til noget. Der er de folk, der kommunikerer dybt med naturen, men som mislykkes totalt, når det drejer sig om mennesker. I så tilfælde er deres såkaldte dybe samvær med naturen ikke ægte. Det kun at føle for og med naturen er ikke skalaen til at måle kærlighed efter.

Folk siger til mig, at de skam allerede oplever dyb samhørighed med naturen. Bevares, træer og dyr skaber ikke problemer for dig. Det er derfor, du påstår at have en kommunikation kørende med dem. De forholder sig tavse! Du kan fortælle dem alt. Du kan smide din følelse i hovedet på dem, trække dem ud og have det godt med det, det er det hele. Det er bare et egotrip. Essensen ligger i evnen til at kommunikere med Eksistensen som helhed – selv i hård modgang! Hvis du kan skabe et sådant kærligt rum selv under de omstændigheder, så er det ægte kommunikation.

En poet skrev engang en kærlighedssang og sendte den til sine venner. Få dage senere modtog han et brev fra en kvinde, som var én af dem, der havde modtaget hans sang.

Hun skrev følgende, 'Jeg er dybt rørt over dit digt. Vær venlig at komme herhjem og mød mine forældre, og spørg dem, om du må gifte dig med mig.'

Digteren var mildest talt forbløffet. Han skrev tilbage til hende, 'Det var et kærlighedsdigt fra mit hjerte, som jeg ønskede at synge for nogle få sjæle. Andet var det såmænd ikke ment som!'

Hun skrev tilbage, 'Du er en hykler. På grund af dig vil jeg aldrig mere have med poeter at gøre i hele mit liv.'

Problemet er, at alt i dag sker med intellektets tørre logik. Kærlighed er blevet reduceret til ren og skær liderlighed efter den anden persons krop. Det er problemet. Ægte kærlighed er udtryk for den overstrømmende energi, som begynder at flyde i dig, når du begynder at sige 'Ja' til Eksistensen.

Den berømte digter Kabir* siger, at når kærligheden holder dig i sin favn, så lad være at tænke; bare hop i med hovedet først. Hvis du

*Kabir – mystiker og hengiven indisk poet

begynder at tænke, svarer det til at arrangere puderne, når dine øjne allerede er tunge af søvn. Han siger, 'Om så også hovedet selv må ofres, hvorfor så græde over det?'

Mesteren venter mange liv på dig. Men *du* må selv sige 'Ja'. Vid, mesteren er en gentleman. Han giver dig frihed til at forblive bundet. Han venter. Når først du siger 'Ja', tager han dig i sine arme. Mesteren er den eneste, der kan vise dig kærlighedens kraft.

Det oplyste væsens kærlighed og medfølelse er grænseløs. Sannyas er at leve som et oplyst væsen. Det er at udleve oplysning.

Sannyasi er den, der er etableret i kærlighed og medfølelse i inderverdenen og i koncentration og præcision i yderverdenen. En sand sannyasi besidder sværdets præcision. Når han lukker sine øjne, eksisterer verden ikke længere. Når han åbner øjnene er hans arbejde perfektion, perfektion ikke blot i det daglige arbejde, men også i relationer til andre! Han er en far, en mor, en bror og en ven, alt på samme tid.

Hans bevægelser er guidet af den indre intelligens. Derfor kan han være i nuet hele tiden. Han reagerer på nuet. Det er den ultimative forståelse af ansvarlighed – at reagere spontant på øjeblikket, som det udfoldes. Ægte kærlighed og medfølelse er spontane reaktioner på nuet. Det er derfor de dukker op til overfladen uafhængigt af omstændighederne, folk eller situationer.

En lille historie:

En mand gik til et Zen kloster og fortalte mesteren, 'Mester, jeg ønsker at praktisere zen i resten af mit liv, men jeg har aldrig været i stand til at holde mig til een ting i ret lang tid af gangen. Jeg er altid på udkig efter genveje til alting. Er der en genvej til oplysningen?'

Mesteren fortalte ham, 'Du kan få lov at være i dette kloster i to dage. På de to dage vil du blive belært om en genvej til oplysning. Er der noget specifikt, du kunne tænke dig at beskæftige dig med?'

Manden sagde, 'Eftersom jeg ikke bliver ved med noget i lang tid, ved jeg faktisk ikke, hvad jeg bedst kan lide. Men jeg kan godt lide at spille skak.'

Mesteren tilkaldte en ung munk, der skulle være en god skak-spiller. Han bad de to sætte sig ned sammen og satte et skakbræt imellem dem. Så tog han sit sværd frem, placerede det foran de to og sagde, 'I spiller bege to. Taberen får hovedet skåret af.'

De var chokerede over mesterens ord! Således gik de i gang med spillet.

De koncentrerede sig om spillet, som de aldrig havde gjort det før.

Til en start gjorde den unge munk nogle heldige udfald og det så ud som om han ville vinde. Da pludseligt begik han en fejl. Manden greb chancen og overtog spillet. Snart var han klart på vej til at vinde.

Pludselig så han nærmere på den unge munk og tænkte over med, hvilken troskab og hengivenhed munken levede sit liv med mesteren i så ung en alder. Så tænkte han på sit eget liv og på, hvordan han havde forspildt det. Med eet besluttede han, hvis en af dem absolut skulle dø, så lad det blive ham selv. Med vilje gjorde han et forkert træk. Den unge munk opdagede det og tog fordel af det.

Ægte kærlighed og medfølelse er spontane reaktioner i øjeblikket. De manifesterer sig uafhængigt af omstændighederne, folk eller situationen

Mesteren havde betragtet det hele et stykke derfra. Nu kom han hen og drog brættet væk og alle brikkerne hoppede og dansede. Han sagde, 'Ingen vinder. Ingen taber. Spillet er ovre. Kun to ting er nødvendige for oplysning, og det er koncentration og medfølelse. I dag har du lært dem begge. Bliv hos mig og studer videre, som du har studeret i dag. Din oplysning er sikker!'

Sannyas er at bringe de to kvaliteter koncentration og medfølelse under én hat. Med koncentration glemmer du aldrig livets formål, som er oplysning. Med medfølelse er du parat til at ofre livet selv for den anden, så at han kan nå målet! Når begge kvaliteter er til stede, vil både du og den anden nå frem! Det er

sannyas' storhed. Det er sannyas' atmosfære.

Sannyasiens bedste kvalitet er hans umådelige tillid til Eksistensen. Samfundet lærer dig, at du altid skal sørge for at beskytte dig mod alt muligt. Det er problemet. Du lærer at tro, at Eksistensen er din fjende, som du må beskytte dig imod. Du anvender samme regel også på mesteren og beskytter dig så godt, du kan fra ham. Mesteren kommer ind i dit liv med én eneste intention – og det er at tilintetgøre dit ego og tillade sannyas' holdning at komme til blomstring i dig.

Sannyas er at finde ud af lige nøjagtigt, hvor det er du går galt i byen. Det nøjagtige sted er bedre kendt som egoet. Hvis du forstår det, vil du nemt kunne åbne dig for mesteren og tillade ham at slå dit ego. Du vil lade alle forsvars-værker falde og bare åbne. At lukke af for mesterens nærvær er som at holde dig for næsen samtidig med at en vidunderligt duftende brise vejrer forbi. Idet du åbner for ham med tillid, vil du se mirakler opstå overalt i dit liv.

Tillid er en overraskende potent kraft. Den arbejder udenfor al logik. Alt, der arbejder udenfor logikkens grænser, er den direkte sandhed. Den slår aldrig fejl. Tillid til mesteren, overgivelse til mesteren, er at give ham ansvaret for dig. Han tager aldrig fejl! Hey – det betyder ikke, at du kan overgive dig til ham og så ellers foretage dig alle mulige tåbelige ting. Nej! Det første du må erkende er, at ægte overgivelse vil aldrig tilskynde dig til at begå dumheder. Kun den 'overgivelse', der ikke stikker ret dybt, vil forsøge sig med alskens dumheder. Ægte overgivelse er en bevidsthed – ikke et koncept, der kan diskuteres.

Sannyas er en bevidsthed som blomstrer i grupper af mennesker i mesterens nærvær. Igennem tiden er sannyas altid opstået i grupper. Alle de store mestre har indviet sannyasier i grupper. Når en gruppe mennesker begynder at opløses i kærlighed, når en gruppe folk begynder at smelte, begynder sannyas at opstå. Med ét er der så megen skønhed. Med ét viser Eksistensen sig så underfundigt mystisk og skøn. Tilfældets magt bliver en livsstil. Vældig energi flyder. Uden der er nogen særlig grund til det, forekommer livet bare så dejligt og fantastisk smukt. Alt virker helt perfekt. Der er en

ubeskrivelig fornemmelse af blomstring hele vejen rundt.

Det skyldes ikke, at Eksistensen er blevet smukkere. Eksistensen er altid den samme. Du er bare begyndt at reagere på den, det er det hele. Dine egne menneskelige kvaliteter er blevet umådeligt berigede. Det er sannyas! Når du begynder at reagere på Eksistensen med disse berigede kvaliteter, når du begynder at smelte sammen med Eksistensen, når du begynder at længes efter den, begynder sannyas at opstå i dig.

Når sannyas sker, tilføjer du per automatik Eksistensen mere skønhed. Du bliver skaber. Folk tror sannyas er forsagelse af kreativitet. Nej! Sannyas er at tage et skridt i retning af gud, og gud er den ultimative skaber. Selve sannyas' energi er skabelse. Det er dog ikke en udbredt kendsgerning om sannyas.

Indvielsen selv vil trigge processen

Når Sannyas indtræffer er Tidspunktet Velvalgt...

En lille historie:

En dag henvendte en ung mand sig til Sokrates, den græske filosof, og sagde, 'Åh du store Sokrates, jeg kommer til dig for at få viden.' Sokrates tog manden med ud til havet og pressede hans hoved ned under vandet i et par sekunder.*

Da han slap grebet rejste manden hovedet og hev efter vejret. Sokrates bad ham gentage hvad det var han ønskede. Manden sagde, 'Jeg vil have viden.'

Sokrates tog ham igen under vandet; denne gang i længere tid. Så slap han ham og spurgte, 'Hvad vil du have?' Manden svarede, 'Viden.'

Sokrates gentog processen et par gange.

*Sokrates – græsk filosof. Platons samtidige.

Efter yderligere nogle omgange spurgte Sokrates atter en gang, 'Hvad ønsker du?' Manden gispede, 'Luft. Jeg vil have luft!'

Sokrates sagde, 'Godt. Når din tørst efter viden er ligeså brændende, som din tørst er netop nu efter luft, skal du få viden.'

Sannyas er en brændende lyst, der rejser sig indefra dig. Det er en dyb længsel. Selvom længslen måske ikke er total vedvarende i tid og rum, er det okay. Du kan tage springet. Det vil måske ikke være helt konsekvent. Men at være fuldt ud konsekvent er ikke det kriterie, vi anlægger. Bare længslen har slået rod, er det godt nok. Du er rede. Når først du hopper i, giver resten sig selv.

En mand vandrede mod Himalayas bjerge midt om vinteren. En gammel mand så ham og spurgte, 'Det er så koldt i bjergene. Er du sikker på, du kan klare det?' Manden svarede, 'Mit hjerte er der allerede. Så det er ingen sag for resten af mig at nå frem.'

Indvielsen selv vil trigge processen. Sannyas ydre udsmykning vil gøre arbejdet med den indre udsmykning. Det er derfor, at man med indvielsen giver et nyt navn og et safranfarvet klæde. De vil i sig selv gøre det meste af arbejdet for dig. De vil holde bevidstheden levende hvert eneste øjeblik.

Men hvis du begynder at analysere beslutningen om at tage springet eller ej, vil du forfejle målet. Sannyas er linket op til din energi. Blot ved at se din energi kan jeg se, du er parat til sannyas! Du kan ikke analysere energi med logik. Energi er hinsides logik. Når du tager sannyas, så er tidspunktet rigtigt, det er det hele. Selv om du skulle droppe det senere, så fortryd ikke. Frøet er sået. En gang sannyasi, altid sannyasi. Det vil ske igen, når tiden er til det. Når det sker, er det måske sidste gang.

Sannyas er en beslutning, kun intelligente mennesker tager. Når livet når et kogepunkt, når maksimum depression opstår, et punkt, hvor du føler yderverdenen ikke er til nogen nytte, når der ikke kan gøres mere for at afhjælpe din situation, er der tre alternative valgmuligheder.

Din første valgmulighed er at begå selvmord. Selvmord virker umiddelbart som om, det vil sætte

dig fri, men reelt skaber det forfærdelige lidelser. Folk tror det kræver mod at begå selvmord. Mod er et smukt ord, men det er helt forkert at anvende det i den sammenhæng. Kræver det mod at gnide chilipulver ind i dine egne øjne? Nej! Det er bare ren tåbelighed. På samme måde kræver det ikke mod at begå selvmord. Det er bare den rene idioti. Der er intet modigt ved det.

Forstå videnskaben bag selvmord. Lad os sige din almindelige livslængde i denne inkarnation er sat til at være 90 år, og du begår selvmord i en alder af 45. I de næste 45 år bliver du nu nødt til at vente som ren ånd. Kun ved slutningen af de 90 år har du retten til og muligheden for at vælge en ny krop og lade dig genføde. Disse 45 år vil være det værste helvede, du nogensinde har gennemlevet. Det vil være betydeligt værre end hvilke lidelser du end måtte udstå, mens du var her i kroppen. Selvmord er ikke den udvej, du vil gøre det til.

Dit andet valg er at ty til en eller anden form for misbrug, stoffer eller alkohol eller lignende og på den måde begå selvmord langsomt ved at forgifte dit system, indtil det dør af det. Det er ligeså tåbeligt, fordi du bevidst misbruger din krop.

Den tredje og mest intelligente vej er at se indad. Når yderverdenen forekommer at være død for dig er tiden kommet til at se indad. Sannyas sker, når du beslutter at kigge indefter og fordybe dig i dit eget selv. Sannyas er alkymien til transformation af hele din livsstil, til at dirigere hele din energi i retning af oplysningen. Når den første tilskyndelse til at se indad kommer op, og den første tanke om at gå spiritualitetens vej gryr, tager den intelligente person springet ind i sannyas. Sannyas er genvej.

En lille historie:

> *En halvtreds år gammel oplysnings-studerende henvendte sig til en Zen mester og sagde, 'Jeg har nu studeret åndelighedens kunst, siden jeg var lille dreng. Jeg har lært, at selv græsset og træerne vil blive oplyste. Det forekommer mig meget underligt.'*
>
> *Mesteren spurgte, 'Hvad nytte er det at diskutere, hvorledes græs og træer opnår oplysning? Spørgsmålet er, hvordan du kan*

blive oplyst. Har du nogensinde overvejet det?'

Den gamle mand svarede, 'Sådan har jeg aldrig tænkt på det.'

Mesteren sagde, 'Så gå hjem og tænkt lidt over det.'

Sannyas er en fokuseret aftale med dig selv. Det er en bevidst forpligtelse, du påtager dig over for dig selv til at ville tilintetgøre alt, du 'ikke er', og rense dig selv fuldstændigt.

Idet du påtager dig den forpligtelse vil din seen, lytten, talen og følen begynde at ændres. De samme ting vil give nye forståelser. Det er det sannyas' forpligtelse gør ved dig. Sannyas er og bliver eneste fremtids-løsning, for den er det eneste, der lærer dig at være centreret i dig selv og dog have fuld handle-kraftighed i yderverdenen på en legende, glædesfyldt, begejstret måde. Sannyas tillader dig at spille et større antal roller uden at identificere dig med nogen af dem. Det holder dig i vedvarende begejstring og henrykkelse. Det giver dig det bedste af det bedste af oplevelsen af at være født her på planeten jorden.

Fysisk afbrydelse er fødsel. Psykologisk afbrydelse er sannyas

Ægte Kærlighed Står Ikke i Vejen

En sand moder er den, der slipper sit barn, når tiden er kommet til det. Den mor, der er for besiddende over for sit barn, skulle formentlig hellere helt have undladt at få børn til at begynde med! Selv det at føde er at give slip, i og med hun tillader babyen at forlade hendes krop! Kun den mor, der er parat til at tillade det næste niveaus eksplosion finde sted, er parat til at give slip, kan kaldes en sand mor.

Hvis du er besiddende, hvis du føler dig ked af det bare ved tanken om at skulle skilles fra dit barn, skulle du have ladet være med at føde det! Du skulle have blevet ved med at nære ham gennem navlestrengen. Navlestrengsforbindelsen skulle holdes konstant ved lige! Ligesom barnet vokser sig til rent fysisk, efter du leverer ham til yderverdenen efter de ni måneder, på samme måde kan han kun

vokse psykisk, hvis du tillader ham at bryde væk fra dig.

Fysisk afbrydelse er fødsel. Psykologisk afbrydelse er sannyas.

Hvad det angår, har jeg været meget heldig. Da jeg gik til min mor og fortalte, at jeg havde tænkt mig at gå hjemmefra og tage sannyas, var det sent på aftenen, ved en 11 tiden. Jeg gik i templet og tilbragte en rum tid som sædvanligt og kom hjem på min normale tid. Jeg åbnede døren med min nøgle og gik indenfor. Jeg havde træsandaler på som er almindeligt fodtøj for vandrende asketer. De gjorde en infernalsk larmen på stengulvet! Min mors sædvane var at vågne op, forberede min yndlingsret og servere den for mig samme øjeblik, jeg trådte ind. Hvis jeg allerede havde spist i templet ville jeg gøre hende opmærksom på det, og vi ville begge gå i seng og sove.

Den aften var hun som sædvanlig stået op og var ved at lave noget mad. Jeg kaldte på hende og fortalte hende, 'Jeg har besluttet at forlade hjemmet og tage sannyas. Du kan lave mad til mig i aften, selvom jeg allerede har spist. Jeg vil spise nu, for i morgen tidlig går jeg.'

Det var en nærmest skødesløs bemærkning fra min side. Selvfølgelig var hun chokeret, men hun sagde ikke noget. Der er det ved det, at hele min familie havde vidst helt fra starten, at det med at prøve at snakke mig fra ting eller overbevise mig om noget andet, når først jeg havde besluttet mig, aldrig ville kunne lade sig gøre. De vidste allerede på forhånd, at når jeg først sagde noget, var jeg helt klar indvendig og determineret. Kun efter at have truffet en klar beslutning ville jeg sige det højt. Når jeg siger noget skal ske, vil det ske, det er det hele!

Tårerne begyndte rende min mor ned ad kinderne. Jeg så på hende og spurgte, 'Hvad mener du med at græde? Betyder det, du ikke vil have jeg går?'

Hun rystede på hovedet og sagde, 'Nej, jeg siger ikke, du ikke skal gå. Jeg græder, fordi jeg ikke kan lade være. Jeg er ikke i stand til at kontrollere mig selv. Jeg er ikke i stand til at acceptere det. Jeg kan ikke sige, du ikke må gå.'

Hun havde altid vidst, at dette ville ske en dag. En skønne dag ville jeg

gå min vej. Det var forudsagt i mit horoskop. Det smukke ved det var, hun sagde aldrig, 'Nej!' Ikke blot forbød hun mig ikke at gå, hun fortalte sågar nyheden til min far. Min far troede hun havde råbt ad mig og lavet problemer og at det var årsagen til min afgang. Han spurgte hende, 'Råbte du af ham? Har du skabt problemer?'

Min mor sagde, 'Nej, jeg hverken råbte eller sagde noget som helst. Han kom helt af sig selv og fortalte det.' Så hidsede min far sig ned.

Det var en klar og enkel erklæring. Min far kom over til mig, satte sig og spurgte, 'Swami, din mor siger nogen ting, som du skulle have sagt. Er det sandt?'

Pudsigt nok, allerede dengang kaldte hele familien mig 'Swami'!

Jeg fortalte ham, 'Ja. Jeg har besluttet at forlade hjemmet i søgen efter sannyas og for at blive oplyst.'

Det var et chok for ham, men han kunne tydeligt se, at jeg var klar, velafbalanceret, cool og afslappet. Han gjorde kun en enkelt bemærkning, 'Hvis du skulle blive syg, så vær venlig at lade os det vide. Vi ønsker at tage os af dig.' Det var det. Han sagde helt enkelt, 'Hvis du nogen steder undervejs på dine rejser skulle blive syg, så informer os om det. Vi vil tage os af dig. Det er det eneste, vi gerne vil have lov til. Intet andet. Ud over det kan du gøre, som du har lyst.'

Mine forældre stod aldrig i vejen for mig. Se, et hvilket som helst forhold, inklusive forældre-barn forholdet, kan kun siges at være sundt, hvis man er parat til at lade den anden person komme videre med sit liv, når tiden er til det. Jeg har set tusinder af unge, som er så inspirerede, som har modet, som er dristige nok til at gå spiritualitetens vej. Ak og ve, de giver ikke engang sig selv chancen for at udforske tingene nærmere – på grund af deres forældre.

Forældre har det med at falde ind i den almindelige livsstil, de lever for at tilfredsstille andres egoer og for at opdrage deres børn. Kun sjældent sker det, at en sjæl eller to modtager inspiration og er modige nok til at gå på opdagelse. Forsøg at forstå, at jeg beder jer ikke om at træne eller tvinge jeres børn til at blive swamier. Nej! Det eneste, jeg bare beder jer om, er, hvis jeres børn føler det klik med hensyn til at tage sannyas – så vær

venlige ikke at stå dem i vejen. I vil blive velsignede, hvis I lader være med at stå i vejen for dem.

Vær intelligent nok til at se vejen, dit barn har valgt. Han har valgt den højeste vej. Selv om han skulle græde og må kæmpe og ender med fiasko, er der ikke noget galt i det, hvis det er det, du er bange for. Jeg var måske en fiasko i mine sidste ti liv. Derfor har jeg succes denne gang! Forstår du, når kampen handler om sannyas, så er det ikke at regne som fiasko, selvom du ikke opnår oplysning. Det er altid en stor succes, for du levede med integritet og fuld bevidsthed. I den fulde bevidsthedsområde våger Eksistensen over dig hvert et sekund. Hvert af dine skridt bliver der draget omsorg for. Så forstå, at hver en udforskning, hver en opdagelsesrejse, hvert et eventyr ind i bevidsthedens område bør opmuntres, tillades og støttes.

Jeg føler evig taknemmelighed overfor mine forældre for ikke at have stået i vejen.

Oplysning er Nøglen til dit Kongerige

Vi kommer nu til det højeste eller det, jeg kalder den fuldkomne oplevelse. Erkendelsen af, hvem vi er, og vor rolle i dette univers, er den ultimative viden og oplevelse, vi kan have. Fra uvidenhedens mørke bevæger vi os ind i sandhedens lys. Vi oplyses.

Grunden til at Oplyste Væsener Kommer til Planeten Jorden

Når du ser nogen, der svømmer, forstår du tre ting. Den første er, at svømning er en mulighed, at en mand kan flyde på vandet. Den anden er oplevelsen af en stærk indre drift, 'Hvis han kan, hvorfor skulle jeg så ikke også kunne? Det kan jeg da også.' Den tredje er, 'Lad mig hoppe i!' Du får inspiration og mod!

På samme måde sker det, når du ser et oplyst væsen gå rundt på planeten jorden, når du lever i hans nærhed, så forstår du også tre ting. Den første er, at oplysning er mulig. Du kan leve som en gud på denne planet jorden. Den næste ting er, 'Hvis han kan opnå oplysning, hvorfor skulle jeg så ikke også kunne?' – Fordi han udstråler en sådan enkelhed og almindelighed, som ligger meget tæt opad din egen menneskelige natur. Så helt naturligt får du en vis tiltro til, at det også burde være muligt for dig. Den tredje er mod, 'Lad mig tage springet!' Alle disse tre vil kun ske, hvis du lever i en oplyst mesters nærhed og hele tiden har mulighed for at betragte hans kropssprog. Intet andet kan trigge det i dig.

Oplysning er…

1. Oplevelsen af det endeløse rum

At leve med det endeløse rum er oplysning. Det endeløse rum vil opstå, når du slapper af fra de identiteter, du holder frem foran dig i henholdsvis yder og inderverden.

Hvis du er godt til rette i det endeløse rum og samtidig er i stand til at være aktiv, lever du oplysningen. Hvis du ikke kan finde dig til rette med det, men du

har i det mindste haft et glimt af det, har du oplevet satori.

2. Erkendelse af selvet, verden og gud

Den basale forudsætning for oplysning er en 'psykologisk revolution', en ny klarhed om selvet (*jeeva*[*]), verden (*jagat*[*]), og gud (*ishwara*[*]).

Hvordan du tænker, hvorfor du tænker, hvad der driver dig, hvad der inspirerer dig, hvad motiverer dig i livet – forståelsen af det er at have klarhed om selvet eller *jeeva.*

Hvordan du opnår det, du ønsker her i verden, hvordan du undgår angst og andre ting, som bliver påtvunget dig af verden – den forståelse er klarhed om verden eller *jagat.*

Klarhed om *Ishwara* eller gud er at erkende kilden til både den individuelle sjæl, som til verden. Opnåelse af kilden, at kende alle disse tre er oplysning.

Når du har en klar forståelse af, hvorfor du tænker og hvordan du tænker, vi selve den forståelse give dig en klar oplevelse af selvet. Når du forstår at forbinde dig med verden, opnå det, du ønsker og undgå det unødvendige, har du en klar oplevelse af verden. Det tredje er så at opleve gud, *Ishwara,* selvets og verdens kilde.

Sand forståelse af selvet, verden og gud er oplysning.

3. Intens begejstring uden nogen særlig grund

Folk spørger mig, 'Efter oplysningen kan de oplyste væsener så more sig og have det rart?' Jeg skal sige dig, kun efter oplysningen kan du for alvor more dig! Før den tid er al din morskab noget, du tænker eller fantaserer dig til.

Efter oplysningen behøver du ikke nogen ting eller mennesker, intet, ingen ydre ting, for at nyde det. Du vil bare have det godt hele tiden. Der vil være sådan en intens begejstring, bare fordi.

Hvis jeg skal definere oplysning i to ord vil jeg sige 'intens begejstring' uden grund, intens passion, som ikke er rettet mod et

[*]Jeeva – den udødelige ånd, som hviler i alle levende væsener.

[*]Jagat – universet

[*]Ishwara – det Højeste

objekt. Der er ikke noget objekt, men der er intens lidenskab. Der er ingen grund til det, men der er intens henrykkelse. Det er det, jeg kalder oplysning. Oplysning betyder ikke at flygte et eller andet sted hen. At smage på livet her og nu, er hvad jeg kalder oplysning.

4. At se andre som du ser dig selv

Det jeg kalder oplysning er ensbetydende med at opleve det samme liv, du føler inde bag din hud, også udenfor din hud. Du er ikke blot i live inde i din krop, du er også i live i hvert eneste andet individ, træ og klippe. Dit greb om din fysiske krop transformeres til et greb om den kosmiske krop! Du er levende i hvert af kosmos celler. Hver celle er en hel, fuldendt del af kosmos.

Se, forstår du, jeg er i live i lige så høj grad udenfor som indenfor min hud. Så jeg er i live i alle millionerne af hoveder, øjne og fødder og i alle kosmos millioner af væsener.

For at opnå det, kan du starte med at se alting, som om det var første gang – og uden at bringe dine engrammer eller indgraverede erindringer med ind. Så vil du begynde at opleve det samme liv og den samme intensitet, som du oplever inde i kroppen også udenfor den. Prøv det i ti dage. Når først du har fået et glimt, vil du aldrig miste det igen! Du vil se, du er begejstret helt uden grund. Du er bare henrykt og glad uden nogen særlig årsag. Du vil aldrig igen tage tingene for givet. Du vil altid være glad.

5. At være 'frigearet'

Til dato er du i vane med at forbinde alle dit livs tidligere oplevelser og deraf skabe en sammenkædning. Alle din fremtidsoplevelser er afhængige af, hvordan du har skabt den kæde. De afhænger af, hvilke ord fra fortiden, du har valgt ud, og hvordan kæden er udformet. Dine fremtidige følelser, reaktioner, tanker og ord er helt og aldeles afhængige af den kæde. Men efter oplysningen er livet meget anderledes. Tanker kommer op, og hvis de vil arbejde, går kroppen i gang og fuldfører tankerne. Så snart arbejdet er udført, forsvinder tankerne igen. Så næste gang et eller andet skal gøres, rejser tankerne sig igen og processen kører videre. Det hele

sker smukt helt af sig selv. Der er overhovedet ingen kæder.

Oplysning er intens lidenskab uden objekt

For øjeblikket bærer vi alle på en konstant irritation fra det øjeblik, vi står op om morgenen, indtil vi går i seng igen om aftenen. Konstant bærer vi på den ene eller anden irritation. Vi venter bare på at give folk et fur. Vi behøver bare den mindste anledning. Efter oplysningen er denne kontinuerlige frygt eller skyld eller ønske, som konstant irriterer, der ikke længere. Når du frigearer fra denne kæde bare et lille øjeblik, vil du opnå et glimt af oplysningen.

Skiftet, når du 'hopper af' kæden, foregår i et splitsekund. Hvis du er dybt opmærksom, kan du fange det værdifulde øjeblik, når frigearingen sker. Alle vore tapas, vores åndelige træning, er én lang forberedelse til at fange det skift. Skiftet sker ofte. Du behøver bare være intenst opmærksom, så vil du kunne fange det. Når du frigearer fra kæden én gang for alle, er du oplyst.

6. De fire permanente forandringer

Jeg kan sige, at der indtræf et par permanente ændringer i mig, da jeg blev oplyst.

Det første var, at al indre snakken løs forsvandt. Med indre snak mener jeg den konstante tanke – ordstrøm, der almindeligvis kører i 'båndsløjfe' i sindet. I rummet mellem mine ord, som jeg taler lige nu, selv i de få sekunder er der ingen 'skratten' indvendig. Der er bare det åbne rum, stilhed.

Selv små ting skaber intens betagelse og glæde

Det andet er, at idéen om, at min grænse slutter her med denne krop, og så starter resten af verden, forsvandt. Grænse-bevidstheden opløste sig. Jeg føler ikke, at jeg kun er denne seks fod lange form. Jeg ser og føler mig selv i alting. Hvis du betragter mig, vil jeg være den første til at nyde alle mine fotos efter en fotosession eller på bogomslag! Jeg vil lege med dem i fire-fem dage.

For det tredje selvom denne krop er en maskulin krop forsvandt den indre identitet af maskulin eller

feminin. Den psykologiske idé om, at 'Jeg er af hankøn', eller 'Jeg er hunkøn', eksisterer ikke i mig længere.

Og for det fjerde er der en konstant begejstring indeni – alting henrykker mig. Selv små ting, giver stor betagelse. Selv små ting skaber intens betagelse og glæde.

7. Ultimativ men ikke Endelig

Du må være klar over, at oplysning ikke er enden på det hele. Det er den ultimative oplevelse, men ikke den sidste oplevelse. Du må forstå disse to ord, 'endelig' og 'ultimativ'. De er meget forskellige. For eksempel efter den første dags foredrag i en længere serie af foredrag, kom en person til mig og sagde, 'Du har sagt alt, der var at sige. Hvorfor behøver vi en klasse til?' Næste dag sagde en anden, 'Swamiji, den første dag troede jeg ikke, du kunne komme mere i dybden med os; at det var så det. Og i dag, med eet følte jeg, at du har taget os dybere end i går, men nu kan det heller ikke blive bedre. Hver dag føler jeg, at du ikke kan gå dybere med os, men vi bliver ved.' Hver dag følte den person, at oplevelsen havde været ultimativ.

Ultimativ betyder at leve hvert øjeblik totalt, i sin helhed. Ultimativ er ikke endelig, slut. Den kan opdateres.

Der er stor forskel på disse to ord, ultimativ og endelig. Hvis det er ultimativt, sker det hvert nu. Det er ikke slut.

Når et væsen opnår oplysning, vil han ikke bare opleve sit fulde potentiale, men han går også i gang med at skabe flere oplyste væsener. Han går i gang med at skabe grundlaget for flere oplyste væsener.

8. Ingen ord, visualisation

Når du er oplyst, er der ingen bevægelse af bogstaver eller ord eller tanker mellem din navle og din hals. Ord vil kun komme fra halsområdet. Jeg kan sige så meget som, at det er en meget præcis beskrivelse af, hvad oplysning er. Der vil ikke være nogen bevægelser af ord, tanke, stavelse eller lyd mellem navlen og halsen.

Ord vil kun være der, når du taler. Når du ikke siger noget, vil der ikke være nogen ord indeni. Kun energiens bevægelse vil være der. Der vil ikke være en tanke, ingen

sætninger, ingen konstant indre sludren.

Forstå det ret, når du ikke har den der indre tankestrøm, er det ikke ensbetydende med en død stilhed. Det er intens energi! Af den energi vil alt, hvad der nu engang måtte være behov for at gøre, opstå som visuelt billede. Hvis du har indre sludren vil det komme linje for linje, som for eksempel, 'Om morgenen skal jeg vågne op. Så skal jeg gå på kontoret. Der vil jeg arbejde på det nye projekt. Om aftenen vil jeg komme tilbage. Så går jeg måske ud og spiser…' Lineært, den ene efter den anden kommer tanker og ord ud.

Når du ikke har den indre snakke-maskine kørende, når du bare er sammen med dig selv, kommer hele billedet ud som én færdig pakkeløsning, én information. Det er det, vi kalder intuition. Går du via logikken kaldes det indre snadren, og det er intellektet. Men er du fri for den indre sludren, kan tingene udtrykkes i dig langt mere intuitivt. Øjeblikkeligt ved du.

9. Integration af tankestrøm og ydre ord

Den, der har fjernet alt hykleri fra sit indre rum, vil opleve oplysningen. Ramakrishna Paramahamsa, den oplyste indiske mester siger smukt, 'Integration mellem din indre sludder og dine talte ord er oplysning.' Han siger, 'bare integrer din indre tankestrøm og de ord du ytrer. Lad begge integreres, og du er oplyst.

Når du ikke har den indre snakkemaskine kørende, når du bare er sammen med dig selv, kommer hele billedet ud som én færdig pakkeløsning, én information

10. Forskning og udvikling fra superbevidsthedens opmærksomhed

Efter at have opnået oplysning har man en meget skarp superbevidst opmærksomhed. Med den superbevidsthed er det nemt at forske, eksperimentere og analysere. Selv efter oplysningen har jeg udført så mange eksperimenter, så mange øvelser sammen med videnskabsmænd og forskere fra både yder- og inderverden samt med mig selv.

Se, når en oplyst sjæl udfører spirituelle teknikker, er det ikke

kun for sin egen skyld. Det er for at skabe de rette formler for disciplene, så at han kan reproducere den samme oplevelse, han selv har haft, i dem.

11. Transcendens af det menneskelige stadie

Nogen spurgte mig, 'Er oplysning det naturlige menneskelige stadie, eller er det en transcendens af tilstanden som menneske?'

Hævet over enhver tvivl, oplysning er en transcendens af den menneskelige tilstand. Hvad end du opfatter som den menneskelige tilstand, er ikke det fulde billede. Du er kun et frø, et potentiale, en mulighed. Du er ikke et træ. Du er ikke fuldt ud virkelig. Din virkelighed er oplysning.

Du benævnes som menneskeligt væsen i sit potentielle stadie. I dit fuldt udviklede stadie, den realiserede tilstand, kaldes du et oplyst væsen. Vær helt klar over det, du er ikke et menneske med en spirituel oplevelse. Du er et spirituelt væsen med en menneskelig oplevelse!

12. Hinsides yogi magt

Via meditation kan du opnå visse yogiske evner på sanskrit kaldet *siddhis*[*]. Men oplysningen sker først, når du går hinsides de evner. Oplysningen har kapacitet til at handskes med de evner, men også den fornødne intelligens til at slippe dem om nødvendigt.

Her forleden læste jeg en interessant artikel om en bog 'Okkult Kemi' som er baseret på forskning udført af teosofferne Annie Besant og Charles Leadbeater omkring forskellige elementers molekylære struktur. Den siger at selv lang tid inden fysikerne opdagede, at atomet har en kerne, blev den opdagelse gjort af teosofferne, som har bestemt dels mange elementers atomare struktur og dels været helt i dybden og opdaget den såkaldte 'quark', den mest fundamentale partikel, kvantefysikken kender til i dag!

Hvordan fandt de ud af det uden de moderne videnskabelige hjælpemidler, vi har til rådighed i vore dage og lang tid inden

[*]Siddhis – yogiske evner, der opstår under den spirituelle rejse.

kvantefysikken overhovedet blev født? Rapporten siger, at det var ved hjælp af den siddhi eller mystiske evne, som også kaldes 'anima', som beskrevet i Patanjalis Yoga Sutras. Patatanjali, som var faderen til yogaens* videnskab og indisk oplyst mester, beskriver anima som 'evnen til at indsamle viden om det minimale, det skjulte eller fjerne ved at dirigere den superfysiske evnes lys derhen.'

Du er ikke et menneske med en spirituel oplevelse. Du er et spirituelt væsen med en menneskelig oplevelse

Via yogisk træning kunne de opleve visuelle billeder af minimale objekter, som ellers var for små til at opfattes med det blotte øje. De fandt fem nye elementer, gennem disse yogiske evner. De gik sågar bag om quarken til den såkaldte subquark som videnskaben stadig har til gode at opdage. Disse eksakte opdagelser er også gjort af mindst tre andre mennesker fra forskellige steder i verden og på forskellige tidspunkter via sådanne okkulte kræfter.

De konkluderede, at al materie er som bobler i rummet, som perler på en usynlig tråd. Rapporten siger, at forskerne ikke blot så de subatomare partikler, men at de var i stand til at 'se' ind igennem atomet ned til subquarken, hvilket kun er muligt for den ydre videnskabs forskere via en kraftig partikel accelerator, som koster mange millioner dollars!

Mange yogier besidder disse siddhis eller evner, som kommer frem som et resultat af meditation. De er gode nok, når bare du ikke lader dig besnære af dem. Ellers risikerer du at glemme det højeste mål, som er oplysningen.

13. Klar uforstyrret ro

Oplysning er at have en så stærk og klar fornemmelse af fred indeni dig, at selv dine tanker ikke kan forstyrre dig.

Tro ikke oplyste mestre ikke har tanker. Det er bare det, at deres indre rum er så enormt stort, at sindet blot udgør en forsvindende lille del. I dit tilfælde, hvis du har et ti hektar stort sind er samtlige ti hektarer som den rene zoologiske

*Yoga – betyder ordret 'forening' af krop-sind-ånd.

have. For den oplyste sjæl er der en million hektarer til rådighed, men stadig kun en ti hektarer stor zoo. På en million hektar land – om der så skulle være lidt bevægelse på ti hektarer af området, kan det så betragtes som en forstyrrelse? Nej! Det er ubetydeligt. Det er der nærmest slet ikke. Det er derfor, en almindelig person føler, 'jeg er kroppen', mens det oplyste væsen føler, 'jeg er også kroppen'.

Det er ikke sådan, at idéen 'Jeg er kroppen' forsvinder. Den udvider sig bare til 'Jeg er også kroppen.'

14. Hinsides lyksaligheden

'Altid at være intens' er den oplyste mesters særkende. Når du ser det, forstår du det som 'lyksalighed' eller 'lykke'. For at sige det rent ud, så føler jeg mig ikke som en adskilt lyksalig væsen. Alt, hvad jeg ved, er, at noget ekstraordinært hele tiden sker i mig, og det er meget intenst. Kun en outsider føler, at det er (på engelsk) 'bliss' eller lyksalighed. Rent faktisk er det ikke engang salighed. Det er den kvalitet, der ikke kan beskrives, ikke kan opfattes af sindet.

15. Sammensmeltning af oplevelsen, opleveren og det oplevede

Indtil videre ser du tre adskilte ting: opleveren, oplevelsen og det oplevede. For eksempel, du læser denne bog lige nu. Du er opleveren, der er læser, oplevelsen er at læse, og den ting, der opleves, er bogen. Når du bliver oplyst, bliver alle disse tre – oplever, oplevelse, det oplevede, eet. Du er blot opleveren, som oplever dig, der samtidig er oplevet!

At leve Oplysningen

1. At nyde kosmos' kaos indenfor kroppens ramme

Til dato er du ikke moden nok til at holde kaosset, kosmos, indenfor din krops grænser. Du føler trang til at gøre orden i kaos, for du er ude af stand til at håndtere dette kosmos, som det er. Dine godt halvanden meter lange krop er ikke moden til at udholde kaos, som det er, og opleve og nyde det, som er.

Når krop, sind og hjerne vækkes op og tunes ind på at opleve kosmos, som det er, er det at leve oplysningen.

For det formål må krop, sind og hjerne først forberedes. Kroppen kan forberedes via teknikker som Nithya Yoga.

Sindet er som en software. Det består af det bevidste sind og det ubevidste sind. Det bevidste sind kan renses vha. undervisning, fjernelse af forkerte forestillinger og tilføjelse af klare, korrekte idéer og forestillinger. Det ubevidste sind kan cleares gennem meditationsteknikker.

Men det allerbedste, hvis softwareændringen skal gøres permanent, er det nødvendigt at gå ind og også ændre hardwaren. Selve dine hjernevindinger må ændres for at kunne holde oplevelsen og udstrålingen af oplysningen. Det kan ske via indvielse, gennem mesterens berøring. Indvielse er direkte transmission af energien, hvorefter forskellige dimensioner af dig vil begynde at vågne op.

2. At leve et konfliktfrit liv

Levende oplysning har intet at gøre med ægteskab eller cølibat. Det er bare at leve et konfliktfrit liv, hvor dine handlinger og din viden stemmer overens med dine ønsker.

3. Formindsket antal tanker

Det ikke at gå til ekstremer med noget, ikke at være fanget i følelsernes yderpunkter er kendt som den gyldne middelvej. At være på middelvejen, *madhyapantha*[*], vil sige, at antallet af tanker, som rejser sig før en given handling indtræffer, er stærkt formindsket i forhold til tidligere. Det er den periode, der kaldes levende oplysning. Når tankerne slipper 100%, og du er i stand til at udføre alle dine aktiviteter uden tanker overhovedet, er du oplyst.

4. Opvågnen af hjernens ikke-mekaniske dele

Når du er centreret i *sattva*[*], positiv energi, har du en klar forståelse af *jeeva'en*, selvet. Du forstår at forholde dig til *jagat,*

[*]Madhyapantha – 'middelvejen', som beskrevet af den oplyste mester Buddha. Den repræsenterer betragtningens magt, der får betragteren til at være moderat fremfor at blive skubbet rundt i manegen af sine følelser.

[*]Sattvva – en af de tre gunas eller naturegenskaber. Egenskaber for passiv handlen.

verden. På grund af denne klarhed omkring selv og verden falder du naturligt ind i kilden til det hele, *Ishwara,* gud.

Selve forståelsen vil gøre dig klar i hovedet. Den klarhed vil automatisk vække de ikke-mekaniske dele af hjernen. Når den opvågnen indtræder, vil der komme kaos i dine rutiner. Dine rutiner vil gå i gang med at re-arrangere sig ved sin egen kraft. Bare samarbejd. Det er, hvad jeg kalder levende oplysning. Det at samarbejde med opvågningen, som den der sker i dig, er det, jeg kalder at være discipel eller at leve oplysningen.

5. At leve de store sandheder

'Levende oplysning' er det rigtige udtryk. Når du lever disse store sandheder, er du oplyst, det er det hele.

Det er meningen, du skal leve sandhederne. At leve de store sandheder i dit liv er oplysning. Oplysning betyder ikke at du vil forlade din krop og dø. Nej! Du vil leve i et center, et indre rum, der er hinsides de fem sanser, men med de fem sanser. Dit center vil skifte, det er bare det. Din erkendelse af virkeligheden vil skifte. Det er hvad, jeg kalder *jeevan mukti* – levende oplysning.

Ego kontra Oplysning

Dit ego er ikke stærkt nok til at hindre din oplysning! Forstår du, dit ego er ikke magtfuldt nok, så det ligefrem kan tage din oplysning væk.

Du bliver nødt til at holde op med at tænke, at du har et ego. Selv dit ego er ikke så stort, som du bilder dig ind. Du er ikke så stor, som du altid tror! Så selv dit ego kan ikke fjerne din oplysning.

Hvad enten du tror det eller ej, oplever det eller ej, så er du evig bevidsthed.

Din logik er heller ikke så stærk, som du går og tror. Som jeg altid siger til folk, din uvidenhed er ikke så kraftig, at den ligefrem kan tage din oplysning fra dig. Selv i din uvidenhed eller med dit ego, er du ikke så voldsom en person, og det er sandheden!

Samarbejde med opvågningen, som den sker i dig, er det jeg kalder levende oplysning

Alene For Nådens og Velsignelsens Skyld – Dybfølt Ønske, Ingen Kvalifikationer

Folk spørger mig, 'Hvis en mester virkelig vil, kan han så give oplysning uanset om disciplen er kvalificeret eller ej?'

En oplyst mester kan oplyse, hvem som helst blot med en berøring – ikke engang berøring, bare en tanke er nok. Intet andet er nødvendigt. Han kan sætte enhver fri.

Den største hændelse på planeten jorden, er når en uoplyst person sidder med et oplyst væsen og bliver oplyst.

Mesteren kan ganske enkelt downloade den oplyste fysiologis software ind i hvem som helst. Når du er helt åben, kan den oplyste fysiologis software downloades i dit system. Din krop lærer, at den kan være bedre end den er nu. Din bio-erindring lærer lektionen om muligheden for en bedre eksistens.

En lille historie fra den oplyste mester Buddhas liv:

Buddha blev engang spurgt, 'Hvorfor giver du ikke bare oplysning til alle og enhver? Han sagde, 'Vær sød at gå ned i landsbyen og hør, hvem der kunne tænke sig oplysningen. Bring dem med her tilbage – så skal jeg nok give den.'

Manden gik gennem hele landsbyen den dag og spurgte, hvem der ønskede oplysning.

Han kom tilbage til Buddha om aftenen og så noget nedslået ud. Buddha spurgte ham, 'Hvad skete der? Der er ingen, der vil oplyses, er det det?'

Manden svarede en kende opmuntret, 'Nej, nej, der er skam to mennesker, der gerne vil oplyses.' Buddha svarede, 'Okay, kom med dem med det samme. Jeg vil give dem oplysningen.'

Manden svarede med lav stemme, 'Næeh, de havde ikke lyst til at komme herhen. Men hvis du sender den til deres sted, vil de gerne modtage den!'

Oplysning kan fås ved at give dig selv til Eksistensen

Ingen er for alvor interesserede i oplysning. De vil bare have det som et brugsredskab eller for at have det stående i reolen! Forstår du, gud giver dig friheden til at vælge at være bundet. Oplysningen kan aldrig påtvinges dig. Hvis den var påtvunget, ville selv frihed blive trældom.

Der er to ting: kvalifikation og ønske.

Oplysning kræver ingen særlige kvalifikationer på nær én ting, og det er den dybe følelse, det dybe ønske at 'Jeg vil det', den bør være der.

Vær venligst helt klar over, at jeg havde også samtlige problemer, som du har, såsom manglende tillid til Eksistensen og manglende selvtillid også. Alt, hvad jeg kan sige, er, der er ingen kvalifikationskrav til oplysningen. For at nogen kan blive oplyst, er ingen kvalifikation nødvendig.

Oplysning kan opnås ved at give sig selv til Eksistensen. At give dig selv står slet ikke mål med det, du modtager. Om du så giver dit liv svarer det ikke til andet end indsatsen af at købe og værdien af – en lottokupon.

Efter det sker, vil du indse, at det hele er ren og skær nåde og velsignelse fra Eksistensens side. Resultatet eller transformationen vil være så enormt, så stort at du slet ikke kan fatte, hvorfor du blev udvalgt til det, hvorfor det regnede i dit liv! Ingen kvalifikation er påkrævet, blot det dybtfølte ønske, længslen er nødvendig. Fuldbyrdelsen vil altid være en gave. For at modtage en gave handler det ikke om at være værdig til det.

Ramakrishna plejede at sige, 'Lad os sige, du lever i fattigdom og er døden nær uden mad og uden tøj på kroppen. Men på en eller anden måde ved du, at der er en stor rigdom gemt i rummet lige ved siden af. Og selvom du tager den, er der ingen, der vil vide det. Vil du kunne sove roligt? Enten vil du forsøge ihærdigt at åbne døren, eller du vil bryde den op. Førend du får den skat under din kontrol, vil du ikke kunne sove.'

På samme måde bør du være klar over, at du lever i åndelig fattigdom lige nu. Du bør være klar over, at der indeni dig er et

rum, i hvilket der er en ufattelig rigdom, som er under lås og slå. Den viden, den attitude, den intensitet, det humør er en basal nødvendighed. Med det grundlag kan din søgen transformere hele dit liv.

Din troskab og pligtopfyldenhed er kraftig nok til at lede dig til oplysningen.

Faktisk er oplysning ligesom at lave mad. Noget skal tilføjes, noget skal fjernes. Du må tilføje den intense søgen. Hvad der er unødvendigt, som rastløshed for eksempel, vil automatisk komme ud – og oplysning vil ske!

Det Oplyste Samfund

I vedisk tid i Indien var hele livet, hele samfundet baseret på oplysning; 70% af befolkningen var allerede oplyst og de sidste 30% var søgende og arbejdede sig mod oplysningens mål.

Kunst, videnskab, uddannelse, livsstil og hver enkelt af livets sfærer, alt var gearet imod oplysningens ultimative oplevelse. Klassisk dans som Bharatanatyam, traditionel sang og instrumental musik, templer og skulpturers traditionelle arkitektur, klassisk maleri og kunstarter, sprogvidenskab som for eksempel sanskrit, astrologiens videnskab såvel som *vaastu*[*], det unikke *gurukul*[*] uddannelsessystem, traditionelle ceremonier lige fra fødsel og gennem ægteskab til døden – hver evige eneste dimension af livet var udtryk for de store seeres oplysning, såvel som en metode til selv at blive oplyst.

Din troskab og pligtopfyldenhed er kraftig nok til at lede dig til oplysningen.

Den Ultimative Energi, som Modstår Tidens Tand

På planeten jorden kan der ikke være noget, der er stærkere end oplysningens oplevelse. Ingen

[*]Vaastu – vedisk videnskab til konstruktion og indretning af et hus baseret på energien fra fysiske og metafysiske elementer.

[*]Gurukul – vedisk uddannelsesinstitution.

filosofi, intet system, ingen teori, ingen ideologi trives, overlever eller blomstrer i mere end én generation, hvis den ikke har en oplyst base eller har hentet sit grundlag eller inspiration fra et oplyst væsen.

I oldtidens Indien var der minimum 3000 konger, der regerede på forskellige tider. Ikke en eneste konge eller kongerige, som ikke havde en oplyst mester som sin guide, var i stand til at blomstre. Selv den dag i dag, hvis du besøger de sydindiske landsbyer, vil du finde kæmpe templer bygget i sten, som en oplyst mester i sin tid har installeret. Men de paladser, der blev konstrueret og bygget af de samme konger til deres eget brug, er for længst gået til grunde.

Altså, den samme konge og arkitekt, som byggede templerne, der skulle rumme den oplyste energi, byggede også paladserne til kongens eget brug. Man kan forestille sig, at kongen ville have brugt bedre materialer til sit eget palads! Men hvis du undersøger det i dag, vil du se at templerne står endnu, mens paladserne er forsvundet hen over tiden.

Så længe der er oplyste mestre tilstede på planeten jorden, kan planeten aldrig destrueres!

I min egen landsby Tiruvannmalai* i Sydindien, hvor jeg blev født og voksede op, har vi et tempel der omfatter 25 hektar bebygget jord. Paladset, der er bygget af samme konge i samme tidsperiode, findes ikke længere. Det ligger i ruiner. Men templet, han byggede, er stadig levende, fordi den oplyste mesters energi er der.

Den Største Tjeneste for Menneskeheden – at Holde Oplysningens Videnskab i Live

Den største tjeneste du i hele dit liv vil kunne yde, det bedste du kan bruge dit liv på, er at holde oplysningens videnskab levende på planeten jorden. Planeten jorden er i live i dag på trods af mængden af atomvåben, vi har stablet op, på trods af fældningen

*Tiruvannamalai – tempelbyen, hvori Nithyananda fødtes og voksede op.

af skovene, udtynding af mineraler og andre naturlige ressourcer. Det skyldes oplyste mestres tilstedeværelse. Så længe der er oplyste mestre på planeten jorden, kan planeten aldrig tilintetgøres!

Top 10 over Grunde til at Blive Oplyst

1. Ingen bekymringer, vær lykkelig!

Udtryk spontan kreativitet og få sikker succes!

2. Nyd livet intenst!

Nyd hvert af livets øjeblikke i ren begejstring!

3. Altid gunstigt!

Hvad livet end byder på, er det gunstigt!

4. Altid-korrekt strategisk planlægning!

Forhold, forretning, eller livet – træf altid den rigtige beslutning!

5. Hvert nu er den ultimative oplevelse!

Ekspander og eksploder i samtlige livets dimensioner!

6. Ingen studier, bare download!

Videnskab, kunst, religion, forretning, madlavning… bare download fra de kosmiske arkiver!

7. Ingen grådighed, ingen frygt!

Intet at vinde eller miste – få alt det, du vil have, lige her, lige nu!

8. Frigearet – det hurtigste gear!

Master Mind – evig frihed fra sindets kløer!

9. Væren gud!

Vær din egen skæbnes herre – skab din virkelighed!

10. Hinsides rum, tid og sind!

Nyd at være til i skødet af evig lyksalighed!

Du er evig lyksalighed – *nithya ananda!*

III. VEJE TIL ET LYKSALIGT LIV

Hvorfor Meditere?

Nithya Dhyaan – Livslykke Meditation

Nithya Yoga – for Krop, Sind og Hinsides

Otte Skridt til Et Lyksaligt Liv

Hvorfor Meditere?

I de følgende fire kapitler såvel som i kapitlerne over diverse meditationsteknikker, som følger i en senere sektion, viser jeg dig vejen til at opleve de sandheder, vi har talt om. På nuværende tidspunkt har du den intellektuelle forståelse af, hvad der skal gøres og hvorfor.

Vi kommer nu til 'hvordan' delen. Al forståelsen vil forblive teori, hvis ikke vi forvandler den til oplevelse.

Hvad er Livets egentlige Mål?

Hvad er dit ultimative livsmål?

At tjene flere penge…? At holde dig evigt ung, sund, smuk…? Bedre, længerevarende parforhold…? At forbedre din personlighed…?

Hver eneste af os søger i virkeligheden efter lyksalighed, men vi leder mange forskellige steder. Og hvad mere er, omkring 99% af os gør os ikke engang klart, at det er det, vi søger! Vi leder med lys og lygte i yderverdenen efter noget, der hele tiden er indeni os, og som bare venter på at blive opdaget.

En lille historie:

En aftenstund sås en mand på plænen ude foran sit hus ihærdigt søgende efter et eller andet. Hans kone kom ud og spurgte ham, hvad det var han ledte efter. Han svarede, at han havde tabt en guldmønt. Nu begyndte konen også at lede. Snart kom et par naboer til, som havde været ude at gå aftentur, og inden længe lå praktisk taget hele nabolaget på knæ og ledte efter den tabte mønt.

Pludselig spurgte en nabo manden, 'Sig mig, hvor var det nøjagtigt at du tabte den mønt? Hvordan er det muligt, at vi ikke har fundet den endnu?' Manden svarede, 'Åh, jeg tabte mønten inde i huset.' Alle blev ret sure over den nyhed og forlangte nu at få at vide, hvorfor i alverden de så ledte udenfor huset?

Manden svarede, 'Problemet er, at jeg ikke har noget lys inde i

huset. Så jeg begyndte at lede herude i gadelygtens skær!'

Det er nøjagtigt sådan, vi opfører os i vores eget liv. Vi er alle eksperter i at søge efter svar de forkerte steder. Vi søger lykken overalt, det være sig i penge, magt, forhold eller ideologier. Men vi går ikke i den eneste oplagte retning, som er indad.

Hvad er Lyksalighed?

Alle har på et eller andet tidspunkt af deres liv oplevet øjeblikke af stor lykke. Men der har altid været en årsag til det. En sådan lykketilstand er ikke vedvarende. Den er der en rum tid, og når den forandres eller forsvinder, føler du igen smerte. Kun den lykke du oplever uden grund, og som ikke dør af nogen grund, kun den er reel og permanent lykke. Det er det, der kaldes lyksalighed. Den slags lykke er uafhængigt af noget som helst uden for dig selv.

Ordet *'ananda'* i sig selv betyder 'det, der ikke kan gøres mindre, som ikke kan mistes.' *Ananda* kan ikke oversættes med 'lykke'. Du vil blive overrasket over at vide, at det ganske enkelt betyder, det der ikke kan reduceres eller mistes. Og lyksalighed er det, der aldrig formindskes af nogen grund.

Hvad er meditation?

Teknik til at rejse bevidstheden

Enhver teknik, enhver metode, der rejser din bevidsthed er meditation.

Meditation kan være en simpel vejrtrækningsøvelse. Det kan være en enkel gentagelse af et ord eller bare det at sidde. I Zen traditionen er det 'at sidde' meditation. Du tænker måske, at det er da det nemmeste i verden, men rent faktisk er det at sidde den sværeste meditation af alle. Alt kan blive meditation, hvis det rejser din bevidsthed.

Intenst Lyksalig i Nuet

Meditation er blot at være lyksalig i øjeblikket. Når du er helt afslappet og fredfyldt i nuet, er du allerede i et meditativt stadie.

Husk tilbage på et øjeblik i dit liv, hvor du oplevede noget ekstremt smukt. Måske var det solen, der stod op bag et bjerg, eller første gang du hørte et smukt stykke musik. Pludseligt blev du totalt stille, tom for ord. I den skønheds

nærvær kunne du ikke tænke længere. Du var bare stille, afspændt, i tanketom opmærksomhed. Du var totalt opløst i den skønhed. Det øjeblik var meditation!

Efter nogle få øjeblikke startede din indre sludren op igen. Dit sind kommenterede, 'Sikken smuk solopgang!' Samme øjeblik ordene dukkede op, var du ude af meditationen! Du kan enten tænke eller meditere. Du kan aldrig gøre begge dele. Meditation er blot at være til. Det er at opleve nuet uden modstand.

Hvad er Rette Vej til at Nærme sig Meditationen?

Det første er, vær oprigtig. Hold sindet åbent. Vær åben for at eksperimentere. Vær entusiastisk. Der er et smukt udtryk indenfor Zen tradition til beskrivelse af den attitude – 'begynderens sind'. Det betyder, at se hver eneste ting i livet som ny, så alt i livet begejstrer dig.

Det andet er, vær optimistisk. Lyksalighed er et absolut realisérbart mål for dig, også selvom du ikke er hjemmevant med meditation.

Engang kom en mand til den store oplyste mester Ramana Maharishi og spurgte ham, 'Bhagavan, er jeg kvalificeret til at leve et spirituelt liv?' Bhagavan svarede ham med et spørgsmål, 'Er du levende?' Manden blev helt forskrækket og svarede, 'Ja, naturligvis!'

Bhaganvan sagde, 'Det er nok. Du besidder allerede den nødvendige kvalifikation for spiritualiteten!'

Selve det menneskelige livs formål er oplysning. Muligheden for oplysning ligger i *kundalini shakti;* en ekstraordinær potentiel energi, som ligger gemt inde i alle menneskelige kroppe. Hvis den bliver vakt vil den bringe dig til et andet bevidsthedsplan, et andet af Eksistensens planer. Muligheden for at blive et anderledes bevidst væsen er kun tilstede i menneskelige væsener. Dyr besidder ikke dette oplysnings-potentiale, til at blive super-bevidste væsener.

For det tredje, vær legende! Meditation er et stort eventyr. At tage meditation alvorligt er at gå

glip af hele pointen. Festlighold meditationen. Bare nyd den!

Det fjerde er, vær lidt tålmodig. Begynd ikke at bekymre dig for resultatet, så snart du går i gang med at meditere.

Muligheden for at blive et anderledes bevidst væsen er kun tilstede i menneskelige væsener

En lille historie:

Tre aber fandt engang en moden saftig mangofrugt. Som alle aber vil gøre det, sloges de om mangoen i noget tid. Så opstod på en eller anden måde et øjebliks klarhed, et øjebliks intelligens.

I stedet for at spise mangoen med det samme besluttede de at så den. De vidste, at når først mangofrøet brast og groede op til et træ, ville der være mere end rigeligt med mangoer til dem alle tre.

Hver af dem besluttede at tage sig af én af opgaverne med at passe på mangoen. Den første abe sagde, 'Jeg vil vande planten hver dag!' Den anden abe sagde, 'Jeg vil holde jorden sund og rig, tilsætte gødning og sørge for at planten gror godt.' Den tredje abe sagde, 'Jeg vil holde vagt over planten og beskytte den mod det barske vejr og imod andre dyr.'

En måned gik, og der gik to og så tre. Der var ingen tegn på at nogen plante skulle gro på den jord. De tre aber indkaldte til hastemøde for at diskutere sagen. Den første erklærede, 'Som lovet har jeg vandet frøet hver eneste dag.' Den anden abe insisterede, 'Som lovet har jeg givet gødning og beriget jorden.'

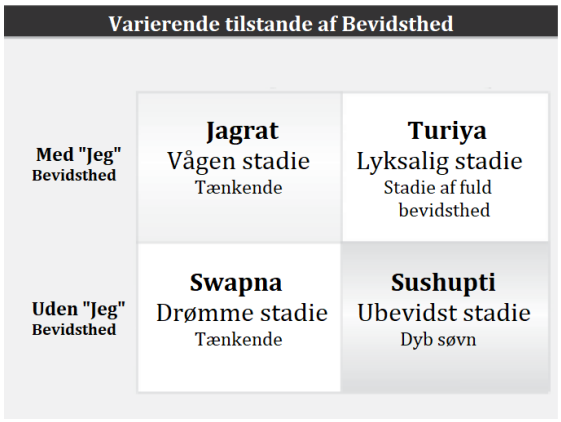
Den tredje abe sagde, 'Som lovet har jeg holdt omhyggeligt vagt over frøet. Jeg har taget frøet frem hver evige eneste dag for at checke, om det har spiret eller ej!'

Hvis du er grådig efter øjeblikkelige resultater, hindrer du rent faktisk processen i at finde sig til rette i dit system. Du selv sidder i vejen for hele processen.

Alle vore fysiske og mentale sygdomme har rødder i drømmetilstanden

For det femte, nyd at være alene. Giv dig selv en chance for at opleve dine indre omgivelser. Når meditation bliver en den af dig vil lyksaligheden blomstre på organisk vis.

Hvorfor meditation?



Der er tre stadier, vi konstant oplever i vores liv – vågen stadiet, drømme stadiet og det ubevidste stadie. Men der er også et fjerde stadie, som vi ikke har oplevet. Det kaldes *turiya**. I den tilstand er der 'Jeg' bevidsthed, men uden tanker. Det benævnes også tankefri bevidsthed. Ganske få mennesker oplever det i løbet af deres liv. Nogle mennesker oplever det i få sekunder, og så går de tilbage til deres almindelige vågen stadie.

Hvis du får et pludseligt chok, eller hvis du sidder med naturen og er totalt afslappet og i dyb stilhed, er det muligt, at du i et par øjeblikke oplever denne tankefri bevidsthed eller 'no-mind' stadie. Identiteten er levende, 'Jeg' bevidstheden er tilstede, men der er ingen tanker. Det er fjerde stadie eller *turiya**.

Alle vore fysiske og mentale lidelser slår rod i drømme stadiet. Drømme stadiet begynder at gennemtrænge og overlappe tilstandene for, når vi er i dyb søvn og vågne. Hvis vores vågne stadie gennemtrænges af drømme stadiet, kaldes det at dagdrømme, vi fantaserer eller forestiller os en uafbrudt strøm af ting, vi kunne tænke os og ønsker at gøre. Hvis vores dybe søvn gennemtrænges af drømme stadiet, kaldes det forstyrret søvn.

Hele tiden både nat og dag, er vi forstyrret af vores drømme stadie. Når stadiet for dyb søvn forstyrres af drømme, resulterer det i problemer som kronisk træthed og søvnløshed. Når vores vågne tilstand forstyrres af drømme, vil vi henfalde til dagdrømmerier med forringet opmærksomhed på verden omkring os.

*Turiya – fjerde bevidsthedstilstand, i hvilken der ikke er tanker, blot 'Jeg' bevidsthed.

Desto højere grad drømme stadiet gennemtrænger vågen stadiet, jo mere falder vores bevidstheds-frekvens. Vi lever måske nok i en menneskelig krop, men vi lever ikke for alvor et menneskeligt liv. Når bevidstheds frekvensen er lav, er vi ikke fuldt ud bevidste om de beslutninger, vi træffer. Vi vil ikke være fuldt bevidste om de ord, vi tænker. Vi er ikke klare over, hvad der egentlig foregår indeni os. Det vil være som at bo i et hus, uden at vide, hvad der egentlig foregår inde i det hus.

Du spørger, 'Hvorfor skal jeg absolut meditere?' Meditation er nødvendig for at tilføje dyb opmærksomhed ind i både din vågne og din dyb søvn tilstand. I stedet for at drømme stadiet gennemtrænger hhv. vågen – og dyb søvn stadierne, vil turiya eller det lyksalige stadie begynde at gennemtrænge både vågen og dyb søvn tilstandene – det er det, meditation bevirker.

Meditations formål er at opleve dette fjerde niveau mindst én gang. Når først vi har oplevet dette fjerde stadie, kan vi begynde at bringe dets indflydelse ind i tilstandene af vågen – og dyb søvn. Hvis vore vågen og dyb søvn tilstande er komplet under turiyas indflydelse og gennemtrængt af lyksalighed, er det, hvad vi kalder *jeevan mukti* eller levende oplysning.

Fordele ved Meditation

Fysisk sundhed

Meditation har magten til at transformere dig fysisk, mentalt, emotionelt og åndeligt.

Se, fysisk sundhed betyder, at fordøje alt det, du spiser, og at den mad bliver en del af din krop. Mental sundhed betyder at fordøje alle de idéer og problemer, der dukker op på din vej, og komme op med en klar løsning. Det er med andre ord at leve uden konflikter. Åndelig sundhed betyder at modtage al den store lærdom og energi, fordøje dem og leve et frigjort liv. At have alle tre er at have den perfekte sundhed.

Meditation er også supplement til medicinering. Gennem meditation kan du regulere dit blodtryk og blodsukker, og du kan øge din krops immunforsvar. Gennem meditation er det muligt at heale selv kroniske problemer som allergier, astma og gigt. Ingen sygdom kan unddrage sig meditationens magt.

Mental Sundhed – Opvågnen af Intelligens og Blomstring af Intuition

På det mentale plan øger meditation tankens klarhed. Det er bevist, at meditation kan forbedre koncentration og hukommelse. Først og fremmest fører meditationen dig fra intellekt til intelligens og videre til intuition.

Med meditation går du udover og hinsides sindet, ind i dit eget væsen. I væsenet er der ingen regler. Du er fri til at udforske dit fulde potentiale. Det er derfor, at du med meditation pludselig vil føle dig godt tilpas med dine omgivelser, og vil have let ved at tage stilling til nye situationer. Du genopdager din spontanitet.

Selvhealende Tanker

Du har måske en medicinsk rask krop. Det er ikke ensbetydende med, at du er totalt sund. Med min erfaring gennem at have arbejdet med millioner af mennesker, kan jeg sige at 99% af dem, der ikke har den 'selvhealende klarhed' i deres system, aldrig er i stand til at opretholde sundheden – selv ikke engang den fysiske. Når jeg siger 'selvhealende klarhed', mener jeg den klarhed og forståelse til at bringe dig selv ud af depressionen, så snart den forsøger at sætte sig til rette i din bevidsthed.

For blot et år siden udførte jeg et mindre forskningsstudie. Jeg udvalgte en gruppe folk, som havde gennemgået nogle meditationsprogrammer og havde gjort sig nogle åndelige studier. Jeg bad dem nedskrive alt, hvad der måtte dukke op i deres sind uden at redigere det – i tyve minutter. Dernæst bad jeg en anden gruppe som aldrig havde været udsat for spiritualitet om også at nedskrive alt, hvad der måtte komme op i deres sind igennem tyve minutter. Resultaterne af mine forsøg var chokerende.

I den gruppe, der ikke havde praktiseret åndelighed – hvis de havde nedskrevet 100 tanker i alt pegede de 80 i retning af depression. Kun cirka tyve tanker var selvhealende eller forsøg på at bringe dem ud af depressionen. Men i tilfældet med dem, der havde praktiseret meditation og spiritualitet af anden art, opdagede jeg, at mere end 60% af deres tanker var selvhealende! Kun 40% var negative og førte dem mod en depressiv tilstand.

Det er meditationens virkning! Den holder dig holistisk sund.

Videns-våben er sandhedens våben, der kan ødelægge dit væsens depression

Videns–Våben til Bekæmpelse af Depression

Kendskab til sandheden er det jeg kalder 'videns-våben' eller *shaastra-shastra. Shaastra* betyder Sandhed, viden. *Shastra* betyder våben. Videns-våben er sandhedens våben, som kan ødelægge dit væsens depression. Des flere videns-våben du har, i des højere grad vil depressionen være bange for dig! Hvis du har en stor og magtfuld hær, vil dine fjender naturligt nok lige tænke sig om en ekstra gang, inden de invaderer. Blot ved at se hele dit våbenarsenal vil andre lande være bange for at gå til angreb. På samme måde, jo flere selvhealende tanker, som du kan akkumulere indeni, dvs. 'videns-våbnene', jo mere bange vil depressionen være for at komme i nærheden af dig.

Frihed

Med meditation kan du leve dit liv med større klarhed og intensitet. Du vil være mere opmærksom, mere kreativ. Og dog vil du indeni opleve en dyb uforstyrret stilhed.

Du vil ikke længere handle, du vil blot betragte den, der handler. Det er hele hemmeligheden bag meditation – at blive betragteren, at blive vidne til dine egne handlinger og følelser.

Idet du bliver bevidst om, at dit sande jeg ikke er den, der handler, at dit sande jeg ikke er den, der føler sig vred eller såret eller deprimeret, så oplever du en fantastisk befrielse. Det vil ske i kraft af meditation, og det er sand frihed.

Hele vort liv søger vi friheden. Hvad enten vi erkender det eller ej, leder hver eneste ene af os efter frihed. Vi tror fejlagtigt, at vores frihed afhænger af andre. Nu ved du, at andre overhovedet ikke har noget med din frihed at gøre.

Kærlighed og Glæde Uden Årsag

Med meditation vil du for første gang forstå, hvad det vil sige at elske uden årsag. For første gang giver du ikke noget med bagtanke på, hvad du vil få igen. Du vil bare

give kærlighed, fordi du har så meget af det! Du vil strømme over med kærlighed til hele verden, på samme måde som regnskyen strømmer ud på jorden, eller som blomsten spontant spreder sin duft ud over det hele. Du vil elske, fordi du er opfyldt og flyder over!

Med meditation vil du for første gang forstå, hvad det vil sige at elske uden årsag

Arbejd som en Leg

Bare prøv dette: hvad du end gør, gør det med opmærksomhed. Hvis du spiser, spis med opmærksomhed. Det behøver ikke tage længere tid. Rent faktisk vil det tage kortere tid, for når du spiser med opmærksomhed, vil du spise lige nøjagtigt det, din krop har behov for, fremfor bare at kaste maden ned i halsen, samtidig med, at du tænker på noget andet.

Bevidstheden har vældige videns-ressourcer til sin rådighed. Bevidsthed kan udføre mirakler, som er langt bedre end al din planlægning. Bevidstheden modsiger ikke; den komplementerer planerne. Den vil tilføje noget ekstra til potentialet.

Når du er bevidst, er *du* fraværende. Når bevidstheden er tilstede, kan dit ego ikke eksistere. Når dit ego eksisterer, kan bevidstheden ikke være tilstede. 'Dit fravær' vil få dig til at leve oplysningen.

Når du er bevidst vil du arbejde optimalt og bruge din energi effektivt. Så ved slutningen af dagen er du ligeså frisk, som om morgenen. Forstår du, det er ikke arbejdet, der trætter dig; det er dit sind, din holdning. Hele spillet i meditation er at slippe ud af det der arbejdsorienterede sind og at se hvert øjeblik i livet som et smukt Guddommeligt teaterstykke.

Hvornår Meditere?

Næste spørgsmål er så, hvornår man skal meditere. Det har alle dage været et kontroversielt spørgsmål! Alle de unge tænker, 'Arh, det kan jeg gøre, når jeg bliver gammel, efter jeg har levet mit liv fuldt ud og ikke har noget andet at tage mig til alligevel.' Alle de gamle tænker, 'Jeg skulle have gjort det i min ungdom, mens jeg endnu var frisk og energisk.'

Så spørgsmålet er altså ikke bare, hvor lang tid, man bør meditere

hver dag, men også, hvornår skal man træffe beslutningen om at gå ind i meditationen. Vær venlig at forstå, meditation er et basalt behov for enhver. Det er ikke et valg. Det er et meget basalt behov.

Meditationens Fordele

Sundhed

Meditation giver holistisk sundhed. Den giver et godt helbred på fysisk, mentalt og følelsesmæssigt niveau. Specifikke sundhedsmæssige virkninger oplevet af mange meditations udøvere er:

1. Stabilisation af for højt eller for lavt blodtryk, blodsukker, kropstemperatur og hjerterytme.

2. Afbalancering af sind/kropsrytmer.

3. Reduktion af muskelspændinger, stærkere knogler, immunitet for sygdomme.

4. Udrensning – hurtigere nedbrydning og udskillelse af toksiner i kroppen.

5. Overvindelse af søvnløshed og forbedret søvnkvalitet.

6. Forøget energi, større arbejdskapacitet.

7. Længere livsperiode – forbedret krops metabolisme og længere levetid for kroppens celler.

8. Udskillelse af sunde kropsvæsker – forøget sekretion af naturlige antidepressanter, øget sekretion af endorfiner, kroppens 'glade kemikalier'.

9. Forhold – Meditation får dig til at falde naturligt i hak med dig selv og andre. Det direkte resultat er dybere, mere meningsfyldte interpersonelle forhold med familie, venner og alle andre du møder i din hverdag.

10. Intelligens – for at arbejde effektivt er intelligens nødvendig. Meditation tænder din iboende intelligens, og gør dig mere bevidst og skarp. En naturlig følge heraf er en forbedret, effektiv og ubesværet optræden i alt, hvad du foretager dig.

11. Kreativitet – hver enkelt af os har et medfødt hemmeligt skatkammer af talent og potentiale. Meditation afslører og hjælper dig til at erkende dine

indre talenter og latente kreativitet.

12. Ægthed – meditation tillader dig at komme i berøring med dit sande jeg, og giver dig indsigt i din egen enestående. Selvtillid bliver da et naturligt biprodukt.

13. Balance - de fleste af os lever livet som i en rutschebane, holdt fangne, som vi er i følelsernes svingen, bekymring, jalousi, utilfredshed, frygt, vrede, skyldfølelse – frem og tilbage uden at kunne stoppe det. Meditation gør dig i stand til at være centreret i dig selv, med en solid indre balance og således være mester over dit eget selv.

14. Afspænding, fred, lyksalighed – en naturligt biprodukt af meditation er noget, vi bruger en stor del af vores tid i løbet af livet på at opnå: indre afspænding og fred. Med meditation slipper du automatisk ud af den onde cirkel af frygt, grådighed og stress og falder ind i den gode cirkel af lyksalighed.

15. Holistisk åndelig vækst – til måling af intelligens har vi IQ eller intelligens kvotient, som måles vha. standardiserede tests. Indenfor nyere tid er en anden målestok ved at vinde indpas – specielt i finansverdenen, nemlig EQ eller den emotionelle, følelsesmæssige kvotient. Men når alt kommer til alt, er den væsentligste faktor i vores liv indre tilfredshed og fuldbyrdelse og det eneste, det for alvor handler om. Meditation styrker den faktor i vores liv, lad os bare kalde den SQ, spiritual kvotienten foruden også at øge IQ og EQ kvotienterne.

16. Livet – til dato er vores mentale 'set-up' meget fastlåst og er et spejlbillede på vores personlighed. På grund af dette meget fastlåste selvbillede, vi bærer rundt på i sindet, udsættes vi for frygteligt mange problemer hen ad vejen og er ude af stand til at nyde livet fuldt ud. Meditation reprogrammerer vort sinds software, så vi bliver i stand til at leve et helt liv.

17. Det ultimative potentiale – du er som et fly med potentiale for at kunne lette fra jorden, men da du desværre har sat dig i hovedet, at du er en oksedrevet kærre, kommer du aldrig på vingerne. Meditation får dig ganske enkelt til at indse og opleve, hvem du i virkeligheden er, og de enorme

ressourcer og muligheder, du kom til verden med.

Forskellige Typer Meditation

Der er tre slags meditation.

Den første er at bringe sandhed eller bevidsthed ind i dit liv.

Den type meditation, der bør udføres alle døgnets 24 timer. Vejrtrækningsrelaterede teknikker som *vipassana** eller teknikker, hvor du bringer din opmærksomhed ind i nuet tilhører alle den kategori af meditation. Det er ikke del af din rutine. Det bør blive selve kvaliteten af din rutine. Du kan gøre alt muligt, skrive, læse, lave mad, diskutere, men denne meditationens røde tråd bør hele tiden opstå simultant som en understrøm.

Den anden type meditationsteknikker er dem, hvor du må afsætte en specifik tid på dagen – fore ksempel en time om morgenen eller en time om aftenen eller hvornår det nu passer.

*Mahamantra** meditations-teknikken, hvor du mmm'er i et par minutter og derefter sidder og betragter et par minutter kan gives som eksempel på den kategori af meditation. *Nithya Dhyaan* er et andet eksempel på den type teknik, eftersom den praktiseres en specifik tid hver dag.

Så er der den tredje slags meditationsteknikker, hvor blot det at erindre sig teknikken er nok.

Eksempler på det er erklæringerne af de store tidløse sandheder. Når du er i en meget fremskreden og moden tilstand, behøver du ikke andet. Du har ikke nødig at praktisere hele dagen eller på et bestemt tidspunkt. Bare selve erindringen af de sandheder vil transportere dig til sublime højder. Det er den tredje type meditation. Eksempler

*Vipassana – den oplyste mester Buddha gav denne teknik, hvor man ser indad ved at betragte åndedrættet.

*Mahamantra – summen på lyden mmm, hvilket energiserer hjertechakraet, og som indgår som en del af Nithyananda Life Bliss Programmerne.

på det er de smukke Zen *koans*[*]. De er dybe sandheder skrevet meget præcist. Blot det at huske på dem vil bringe dig ind i sandhedenszone!

Der er en meget smuk historie i Upanishaderne, hvor en discipel kommer til mesteren og beder om en teknik eller en metode til at nå oplysningen. Mesteren siger blot, '*Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi*' – 'Du er Det, Du er Det, Du er Det', og historien siger, disciplen blev oplyst!

Det virker som en meget mærkelig historie. Mesteren gentager bare et par ord og disciplen bliver pludseligt oplyst. Hvordan er det muligt? Det virker utroligt! Men det er det faktisk ikke. Hvis vi har udført de første to slags teknikker, de teknikker, som skal udføres dagen lang og dem, der skal praktiseres på specifikke tidspunkter, vil selve den modenhed, der er resultatet af den praksis bevirke, at du oplever Sandheden direkte, idet du hører den fra mesteren!

[*]Koans – gåder, som zentraditionen benytter som værktøj til at nå selvrealisationen.

Virkeligheden som Drøm

Du undrer dig måske, 'Hvordan kan det være, at når jeg hver morgen kommer ud af drømmenes verden og tilbage til vågen-tilstanden, så er det den samme verden, jeg finder, som da jeg gik i seng om aftenen, men når jeg går tilbage til drømmenes verden, så er det ikke det samme? Så kan det bruges som skala? Kan vi ud fra det konkludere, at denne vågentilstands verden er virkelig?'

Lad os analysere en nats drømmen. Lad os for eksempel sige, at du går i seng om aftenen den fjortende, og den femtende om morgenen vågner du igen. Du sover i omkring ti timer. Jeg er sikker på, der er mange af jer der har haft oplevelsen af at have gennemlevet en ti-tyve år af jeres liv i løbet af én nats drøm, i løbet af blot ti timer.

Måske starter drømmen i din gymnasietid og bevæger sig langsomt, skridt for skridt frem til dit ægteskab, da du fik din søn, din søns ægteskab osv. På den måde kan du endda nå at leve tyve år af dit liv på én nats drøm, har jeg ret? Hvis du har oplevet det mindst én

gang kan du nemt følge med i det, jeg nu vil præsentere.

Ser du, mens vi sover gennemgår vi drømmestadiet og den dybe søvns stadie. Måske falder du ned i dyb søvn i en halv times tid. Så går du ind i drømmetilstanden og har nogle drømme. Atter falder du ned i den dybe søvn i henved tyve minutter og så endnu engang tilbage til drømmetilstanden. På den måde ligger du og bevæger dig fra drøm til dyb søvn og tilbage igen.

Forstår du: på én nat drømmer du, at du har levet tyve år af dit liv. I drømmens første episode er du i gymnasiet. I den anden episode, når du kommer tilbage til drømmestadiet efter at have været en tur nede i den dybe søvn, bliver du gift. I den tredje drømmeepisode får du en søn. Måske i den fjerde episode bliver sønnike gift.

En væsentlig ting du må forstå: når du falder ned i den dybe søvn og så kommer tilbage til drømmestadiet og repeterer den proces nogle gange, i de forskellige episoder oplever du den samme verden – selv i drømmestadiet. Har jeg ret? Nogle gange er det samme verden du ser – selv i drømme.

Se, det er en meget subtil pointe, en meget subtil forståelse. Hvis du kan følge med her vil det lede dig til større klarhed, som vil kunne revolutionere måden du tænker på dit liv på, måden du forsøger at løse dit livs problemer på.

Forestil dig en mand, der drømmer. I drømmen ser han en tiger, som jager ham, og han råber op, 'Hjælp, hjælp, der er en tiger efter mig!' Hans kone sover ved siden sf ham. Hun vågner op og ser sin mand ligge og skrige! Konen er forvirret. 'Hvad skal jeg stille op?' Hun skal såmænd bare sige, 'Hej, vågn op!' Hvis hun i stedet for finder nogle våben frem og giver ham, så han kan slå tigeren i drømmen ihjel, hvad vil der så ske? Han slår muligvis sig selv ihjel eller hende! Enhver anden løsning hun kan finde på vil kun føre til flere problemer, flere vanskeligheder. Det eneste manden har behov for er at vågne op.

Hvis du forstår disse basale ting, vil du pludseligt opdage at din måde at træffe beslutninger på vil revolutioneres. Der sker et kognitivt skift, et erkendelsesskift

i dig. Måden du tænker på, træffer beslutninger på og måden du finder løsninger på dine problemer, vil være helt anderledes. Du vil begynde at finde de rette løsninger med det samme.

Mens du drømmer kan du i et tidsrum af otte-ti timer nemt gennemleve 20 år af dit liv. Du falder i dyb søvn og kommer tilbage til drømmen mange gange. Hver gang du kommer tilbage til drømmen fra den dybe søvntilstand – på trods af at der var en pause siden sidste drøm, er det stadig den samme verden, du ser. Så du må forstå klart, at bare fordi du ser den samme verden, når du kommer tilbage fra dybsøvn tilstanden, kan det ikke tages som bevis for at den kvalitet i sig selv betyder, at det er virkelighed. Først når du vågner af drømmen, går det op for dig at 'Hej, de tyve år, jeg netop levede, var bare drøm.'

På samme måde vil du måske en skønne dag vågne op af denne 'vågen drøm' og erkende at 'Hej, jeg har netop gennemlevet 90 år af mit liv på et par timer!' Dette liv i vågentilstanden er muligvis også blot en lang drøm!

Når du er inde i en drøm, tror du drømmen er virkelighed. Hvor du end er, er det virkelighed nu og her. Der er ingen anden skala. I drømmen kan du aldrig forestille dig, 'Det er en drøm.' I virkeligheden kan du aldrig tænke, 'Det er bare endnu en drøm.' Først i det, du kommer ud af drømmen, ser drømmen ud som drøm. Men når du er i drømmen selv, forekommer det ikke som drøm overhovedet.

I drømmen selv om du kommer i tanke om dit liv i vågentilstanden, tror du, det er drøm. I 'virkeligheden' – eller vågen-tilstanden – selvom du husker drømmen, er du sikker på, det bare var drøm. Så med andre ord er det afhængigt af frekvensen, du befinder dig på. Der er ingen anden skala til at forklare, hvad der er drøm, og hvad virkelighed.

Erkendelsen og forståelsen af, at der er en mulighed for, at selve dette vågentilstands stadie blot er endnu en lang drøm, vil vende en stor del af din opmærksomhed og bevidsthed mod dit center, mod den ultimative virkelighed. Når du går hinsides denne vågentilstands frekvens, vil den også blot se ud som endnu en drøm.

Det er spiritualitetens første skridt. Det er den psykologiske revolutions første skridt.

Atter og atter giver din lidelse dig et vink med en vognstang om, at du ikke lever i virkelighedens verden.

Mange gange er jeg blevet stillet et lignende spørgsmål, 'Jamen, det er jo ikke kun mig, der ser denne verden. Også alle de folk, der lever omkring mig, ser den samme verden. Hvordan kan du så sige, det er en drøm?'

Se, hvis du i en drøm ser en bestemt by, og i den drøm rejser du til den by i selskab med hele din familie, så er det altså ikke kun dig selv, men også familien, der ser og oplever den samme by, for de er også projektioner af dit sind! Så bare fordi folk omkring dig ser den samme scene, som du gør, er det ikke bevis for scenens eller handlingens virkelighed. De folk omkring dig er måske projektioner af den samme scene, det samme teaterstykke!

Den ultimative sandhed er, at det stof dine drømme er gjorte af er samme stof, denne vågen verden er gjort af.

Hvis din opmærksomhed er fokuseret på 'stoffet', kan den indre healing ikke ske. Hvis din opmærksomhed er ligeligt fordelt mellem bevidstheden og 'stoffet', er det, hvad jeg forstår ved et sundt, afbalanceret liv. Du vil være fysisk rask, mentalt sund og have et vibrerende liv.

Hvis din opmærksomhed er totalt centreret på bevidstheden og ikke på det stof, af hvilket disse verdener er gjorte, da lever du det jeg kalder levende oplysning, eller på sanskrit *jeevan mukti.*

Hvad enten du ønsker *jeevan mukti* eller ej, om du vil oplyses eller ej, er sekundært. Men hvis du kan vende blot en lille bitte del af din opmærksomhed mod 'Jeg' bevidstheden, mod Sandheden, mod centeret, vil du pludseligt opleve en fantastisk indre healing finde sted.

For eksempel, hvis du er i alvorlige vanskeligheder eller er deprimeret, hvis du erkender meget klart og bevidst, at alt det her er en drøm, vil du kunne slappe af og give rum for indre healing. Den indre healing er det jeg kalder meditation. Den rolige bevidsthed, som opstår i dig, er,

hvad jeg forstår ved *satori,* det første glimt af *samadhi.*

Den helt basale erkendelse eller basale psykologiske revolution, som kommer af forståelsen af, at det du ser muligvis ikke er virkelighed, sådan som du ellers tror, kan i sig selv forårsage en indre healing indeni dig og give en dyb rolig fred i dig.

Videnskabens Research på Meditation – Glimtvis Forståelse

Videnskaben er netop nu ved i glimt at indse meditationens enorme magt til at kunne bevirke en fuldstændig forandring af selve krop-sind strukturen. Meditationens fordele er utallige og strækker sig over alle planer, fra det fysiske over det mentale og emotionelle til det åndelige. Meditation kan ganske enkelt ændre selve livets kvalitet.

Øget Hjernekapacitet

Indtil for nylig troede man, at forbindelserne de enkelte hjernenerveceller imellem låstes fast allerede i barndommen for ikke siden at ændres, så at hjernen altså stoppede sin vækst meget tidligt i livet. Nu finder videnskaben ud af, at hjernen rent faktisk gror og former nye forbindelser hele livet igennem; de kalder det neuroplasticitet.

Forleden læste jeg i avisen (*Washington Post,* 3. Januar, 2005) om noget forskning udført af University of Wisconsin – universitetet i Wisconsin, USA – som studerede effekten af meditation på hjernen. Studiet udførtes på en gruppe tibetanske munke, som alle havde mediteret i årevis og på en gruppe studerende, som var helt nye indenfor meditation, men som netop var blevet oplært i det at meditere – på begynderniveau.

Forskerne fandt, at bevidstheden var højere ligesom hjerne aktiviteten var langt hurtigere, bedre organiseret og koordineret i de mediterende munke end i de studerende, for hvem meditation var noget nyt. Ikke blot det, den hjerneregion, som associeres med lykke, positive tanker og følelser var også i langt højere grad aktiv i munkene end i de studerende.

Endnu en væsentlig ting; munkenes hjerneaktivitet var betydeligt mere intens og vel-

organiseret end de studerendes, allerede inden de begyndte at meditere. Så med andre ord er meditationens fordele vedvarende. Meditation kan helt enkelt ændre selve hjernens kredsløbssystem og indre arbejdsmåder.

Mange top universiteter i USA, Yale, Harvard og MIT (Massachutets Teknologiske Institut) har også studeret meditations indvirkning på organismen.

Studier ved hjælp af MRI (eng.: Magnetic Resonans Imaging), viste at meditation faktisk forøger selve hjernens tykkelse i områder, der har at gøre med bevidsthed og opmærksomhed, såvel som i områder for kognitive processer og emotionelt velvære.

Forskerne fandt at blodkarrene var blevet bredere, støttestrukturerne antal var forøgede, og de havde langt flere afgreninger og forbindelser.

Meditation kontra Søvn

Der var et andet studie udført på University of Kentucky, USA, hvor man forskede i virkningen af søvnighed på en persons bevidsthed. En gruppe mennesker blev bedt om at se på en skærm, og de skulle så trykke på en knap, så snart de så et billede dukke op på skærmen. Normalt vil en person, der har sovet mindre reagere langsommere end den person, der har fået sin normale søvn. Nogle gange vil de søvnige personer endda slet ikke opdage, at der kommer et billede op på skærmen.

Forskerne testede deltagerne før og efter en fyrre minutters periode med søvn, meditation, læsning eller en let fysisk aktivitet.

De fandt at efter en periode med meditation var samtlige deltageres reaktionsevne hurtigere end i nogen andre tilfælde – og det vel at mærke selvom ingen af deltagerne var øvede i meditation. Fakta viste, at deres reaktionsevne sågar var bedre efter ikke at have sovet hele natten – men blot mediteret i de fyrre minutter.

Forbedret Koncentrations – og Reaktionsevne

Der er blevet udført mange studier til undersøgelse af meditations

virkning på hastighed og korrekthed af opfattelse og reaktion.

Et par forsøg gennemførtes af Liverpool JohnMoores University i Liverpool, England. I en af undersøgelserne blev deltagerne givet nogle linjer med bogstaver med forskellige tal stående over de enkelte bogstaver. De skulle så overstrege bogstaverne med samme antal streger, som tallet ovenover angav.

I et andet forsøg blev deltagerne vist nogle ord som 'RØD', BLÅ', eller 'GRØN' trykt i forskellige farver, som ikke nødvendigvis svarede til det skrevne. De skulle så hurtigt nævne farven på det blæk, ordet var skrevet med. Det er normalt ret svært, fordi hjernen har tendens til at læse ordet, snarere end at identificere farven på blækket, hvormed ordet er skrevet!

De fandt ud af, at de personer i gruppen, som først var blevet sat til at meditere et vist tidsrum, var betydeligt hurtigere og kun lavede halvt så mange fejl, som de ikke-mediterende i gruppen.

Meditation giver en direkte og væsentlig forbedring af opmærksomhed, erindringsevne, koncentration, reaktionstid, visualiseringsevne, følelsesmæssigt velvære og helbred i det hele taget.

Videnskaben er først nu begyndt at udforske de umådelige dimensioner af virkninger og fordele meditationen yder. Men gennem tusinder af år, helt tilbage til vedisk tid, har mennesket nydt meditationens virkninger, som udgør den ultimative vej til det Ultimative! Det er en idiotsikker, tidstestet teknik til selvrealisation.

Nithya Dhyaan – Livslykke Meditation

Mester teknikken

Der er visse meditationsteknikker, som er specifikt beregnede på netop den tid og den gruppe mennesker, og så er der nogle få universelle teknikker. Nithya Dhyaan er meditationen for den søgende af i dag. Det er meditationen for vor 'cyber age'.

Nithya Dhyaans Fødsel

Først kunne jeg tænke mig at fortælle dig om, hvordan denne meditations teknik Nithya Dhyaan opstod. Indtil jeg fyldte 11, eksperimenterede jeg med utallige meditationsteknikker. I 12 årsalderen havde jeg min første dybe spirituelle oplevelse. Fra 12-21 årsalderen gennemgik jeg bevidst og systematisk adskillige teknikker og analyserede deres fordele. I tre år efter min oplysning arbejdede jeg på at skabe en pålidelig teknik til at reproducere oplysningens oplevelse i andre. Essensen af hele denne inderverdens udforskning, som jeg til dato har udført, er formuleret i Nithya Dhyaan meditations teknikken.

Nithya Dhyaan er en formel og en teknik, som indvirker på hele dit væsen, transformerer det og gør det parat til oplysningens ultimative oplevelse. Hver enkelt del af denne unikke teknik komplementerer de øvrige dele i arbejdet med at rejse den individuelle bevidsthed. Det er en hverdagsmeditation, som giver evig lyksalighed – *Nithya Ananda.*

Chakra Bevidsthed

For at forstå denne teknik, må vi først se nærmere på *chakraerne* eller de subtile energicentre. Arbejdet med de syv chakraer er som at åbne for nye kanaler af energi. Det er som at tune sig ind på en ny tv-kanal.

Der er syv energi centre i os og hvert center er forbundet med en bestemt følelse. De syv følelser er begær, angst, bekymring, opmærksomhedshunger, jalousi, ego og utilfredshed. I øjeblikket fungerer mennesket udelukkende med de syv følelser som grundlag. Selve hans krops bevægelser er alle baseret på den ene eller anden af disse følelser. Nogle mennesker

vil bevæge sig primært på grund af begær, lyst eller liderlighed. For andre er det først og fremmest angst, der driver værket. Der er ikke i sig selv noget galt i at være drevet af følelser som begær. Men du bør også opleve de højere dimensioner af den energi; kærlighed. Du bør forstå, at det er muligt at leve sit liv på ren energi, at fungere med ren energi som drivkraft fremfor kun ud fra nævnte følelser.

Ved at opvække chakraerne vil du blive forløst fra de følelsers tyranni. Du vil begynde at fungere som et frit væsen. Hvis du er fri fra hele den mentale struktur, som de følelser er 'hængt op' på, vil du endelig forstå, hvad ægte frihed vil sige.

For eksempel, hvis du er frigjort af et bestemt chakra, lad os sige af det chakra, der er associeret med jalousi, vil du nu opleve en helt ny verden i den dimension, en jalousifri verden! Hvilken identitet din personlighed end er bygget op omkring i øjeblikket, hvilken idé dit liv står og falder med nu, den identitet, den idé vil bare smelte væk. Du vil opleve en helt ny energi.

For eksempel, hvis du pludselig begynder at interessere dig levende for aktiemarkedet, vil du begynde at indsamle nyheder via tv, aviser og blade, nyhedsmagasiner, folk osv. omkring aktiemarkedet. Efter en måneds tid eller deromkring vil du stille og roligt begynde at føle at hele verden er blevet langt mere obs på aktiemakedet. Du føler dig i højere grad omgivet af folk, der har med aktiemarkedet at gøre. Det er faktisk ikke verden, der har ændret sig, det er blot dit perspektiv, der er anderledes! Når du skifter dit energis center, vil den type folk, der også 'er' der, begynde at tiltrækkes til dig.

Ved at skifte center for din energi, kan du ændre den verden, du ser. Ifølge hinduistisk mytologi siges der at være syv verdener. Det er det her de refererer til – de syv emotioner, der er afgørende for, hvordan din verden ser ud.

Nithya Dhyaan

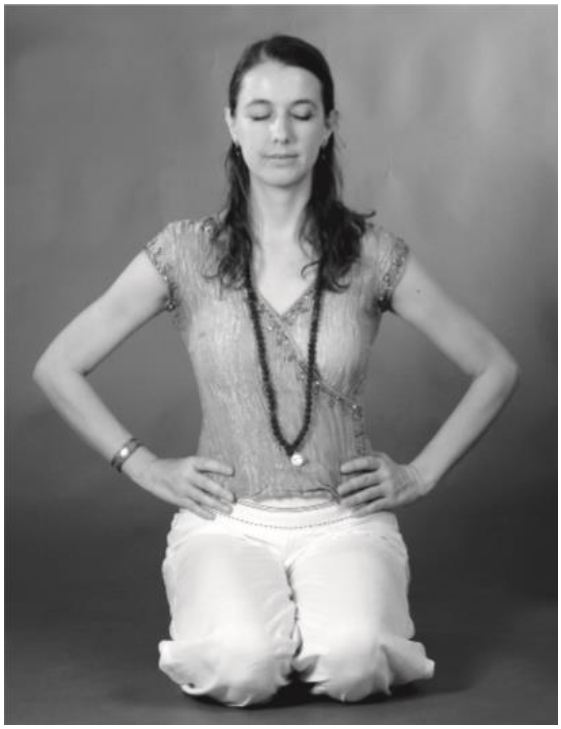
Meditationsteknik

Dette er en fem-trins teknik, hvert trin varer syv minutter.

1. Kaotisk vejrtrækning

Varighed : 7 minutter

Sid i *vajrasana** (med benene foldede op under dig og enden hvilende på hælene). Normalt flyder energien i vores krop fra *sahasrara chakra** (kronecenteret)



*Vajrasana – en yoga asana eller position, med foldede knæ og benene ind under sig, bagdelen hvilende på hælene.

*Sahasrara chakra – det syvende og sidste energi center på toppen af hovedet. Regnes i højere grad som en port (eng.: gateway) end som et egentligt energicenter.

og til *muladhara chakra** (rodcenteret). Vajrasana stillingen hjælper energien til at vende om og støtter et opadgående energiflow.

Sid med lukkede øjne, hænderne på hofterne og ånd kaotisk. Indånd og udånd dybt og kaotisk, uden nogen særlig rytme. Bare fokuser på vejrtrækningen. Gå i eet med åndedrættet.



Denne første del er meget fysisk – at sidde i vajrasana og trække vejret ind og ud intenst og kaotisk.

*Muladhara chakra – subtilt energicenter for enden af rygraden, relaterer til grådighed og begær.

Du vil opdage, hvis du har fordøjelsesproblemer forsvinder de helt og aldeles. Din krop vil være parat.

Når kropsintensiteten er forhøjet harmoniserer dit fordøjelsessystem af sig selv. Denne første del af Nithya Dhyaan har til formål at skabe en sund krop.

En vigtig ting, du må forstå er, at vejrtrækningens kvalitet ændres med din sindstilstand. Dine følelser har indflydelse på din vejrtrækningsproces. Når du er bange for noget, ændrer din vejrtrækning sig. Når du er vred ændrer din åndingsproces sig. Når du er anspændt, og hvis du tager et dybt åndedræt, en dyb indånding, vil du pludselig føle dig lidt lettere, mere afslappet og spændingen er udløst.

Vejrtrækning og sind er indbyrdes afhængige. At ændre den ene vil automatisk ændre den anden. Følelserne er måske uden for vores kontrol, men det er vejrtrækningen ikke. Hvis vi kontrollerer vores åndedræt eller bevirker en ændring i vores åndedrætsrytme, vil vi direkte få fat i vores følelser og sindstilstand.

Åndedrættets kvalitet er afhængig af din sindstilstand

Vi har det med at trække vejret i bestemte rytmer eller mønstre. Vores tidligere samskaras, fortidens erindringer, som ligger fastlåste i vores ubevidste zone skaber en specifik type åndedrætsrytme i vores system. Som resultat tiltrækker vi tilsvarende følelser og samskaras. Vi ryger ind i en ond cirkel, hvor vores tidligere samskaras skaber grundlaget for vores nuværende åndedrætsrytme, og selve den åndedrætsrytme ved sin natur tiltrækker samme type begivenheder og samskaras til at ske igen og igen i fremtiden. Den onde cirkel skal vi have brudt.

Nithya Dhyaan begynder med kaotisk vejrtrækning. Eftersom åndedrættet er kaotisk er der ingen fast rytme eller mønster. Det mønster i sindet, som var årsagen til dets eksistens og udtryk brydes derfor. Pludselig kan tankerne ikke længere følge den – fastlagte – rytme, de ellers har fulgt i x antal mange, lange år.

Vore muskler ophober alle vores fortidige erindringer i form af

energisk bio-hukommelse. Den dybe kaotiske vejrtrækning vil begynde at forløse musklernes spændinger og disse indgraverede erindringsmønstre i muskler og kropsdele vil udstødes. Vores muskler er normalt noget stressede. Det kaotiske åndedræt vil løsne musklerne og begynde at 'cleare' ud i de indgraverede erindringer.

Hver enkelt følelse indeni os giver anledning til et specifikt åndedrætsmønster. Du har måske lagt mærke til at børn trækker vejret meget dybt og lyksaligt. Men som de gror op indoktrineres de af samfundet og samler en hel masse sansninger op i form af smerte, nydelse, skyld, overbevisninger og forudfattede meninger osv. Det ændrer åndedrættets kvalitet totalt. Så for at ryste det mønster, som er skabt af de vanemæssigt fortrængte følelser, er vi nødt til at indføre kaos. Tilføjelse af et nyt mønster er ikke løsningen.

Summen eller mmm'en er en kanon teknik til at begrænse den indre sludren

Du er nødt til at indlægge total kaos i dit system for at få udgravet alle de fortidige indtryk. Så jeg anbefaler ikke en eller anden rytmisk vejrtrækningsøvelse i denne del – en *pranayama*[*]. Bare ånd kaotisk. Denne kaotiske vejrtrækning vil bryde din følelsesmæssige tilknytning til alle dine gamle erindringer. Det er ligesom at ryste et træ, der er fuld af visne blade. Alle de døde blade vil falde til jorden. På samme måde er kaotisk åndedræt ligesom at ryste dit undertrykte system. Alle de tidligere fortrængte erindringer vil forløses.

Dyb kaotisk vejrtrækning tilføjer desuden store mængder oxygen og forløser kulstof dioxid fra kroppen. Det skaber hyperventilation og som følge deraf føler du dig mere frisk og vibrerende. Den øgede mængde indtagelse af oxygen i blodet genererer automatisk mere bio-energi i cellerne og alle aspekter af kroppen vækkes til live. Den genererede bio-energi vil begynde en clearingsproces af dine

[*]Pranayama – åndedrætskontrol, en af de otte veje som Patanjalis Ashtanga Yoga system udgør.

samskaras, og du vil føle dig let, energisk og lyksalig til mode.

2. Intens summen

Varighed: 7 minutter

Sid fortsat i vajrasana, form *chin mudra*[*] med dine fingre og placér hænderne på dine knæ med håndfladerne opefter.

I den position med lukket mund og samlede læber producerer du nu lyden mmm… så intenst som muligt, så højt som muligt og så langtrukkent som muligt.

Lav lyden 'Mmmm…' dybt indefra kroppen. Hvis du satte dit ansigt ned i en tom aluminiumsdåse og lavede en summende lyd ville det lyde ligesådan. Læg mærke til at det ikke er 'Hummm…' ej heller 'Omm…', det er simpelthen bare at holde læberne samlede og producere lyden 'mmm…'. Sumningen bør være så langtrukken som muligt mellem to indåndinger. Den bør være så dyb som muligt (fra navlecenteret) og så høj som muligt. Der er ingen grund til at anstrenge sig for at ånde dybt ind. Kroppen vil helt af sig selv indtage den korrekte mængde luft, når det er nødvendigt.



Sæt hele din opmærksomhed ind på sumningen. Bliv eet med sumningen. Kontinuerligt kører den indre tankestrøm. Sumning er en kanon teknik til at formindske den indre sludren. Indre sludren er intet andet end flowet af uafhængige, selvstændige tanker,

[*]Chin mudra – håndfladerne i vejret med tommel og pegefinger formende en cirkel og de øvrige tre fingre udstrakte.

der uophørligt opstår i os. Sumning tillader dig at føle din krop som energi. Samme øjeblik du begynder at summe begynder du at føle dig let, som om du flyder. Du føler ikke tyngden af kroppen, fordi sumningen matcher sindets vibrationer med kroppens vibrationer. Du begynder at opleve dig selv som energi.

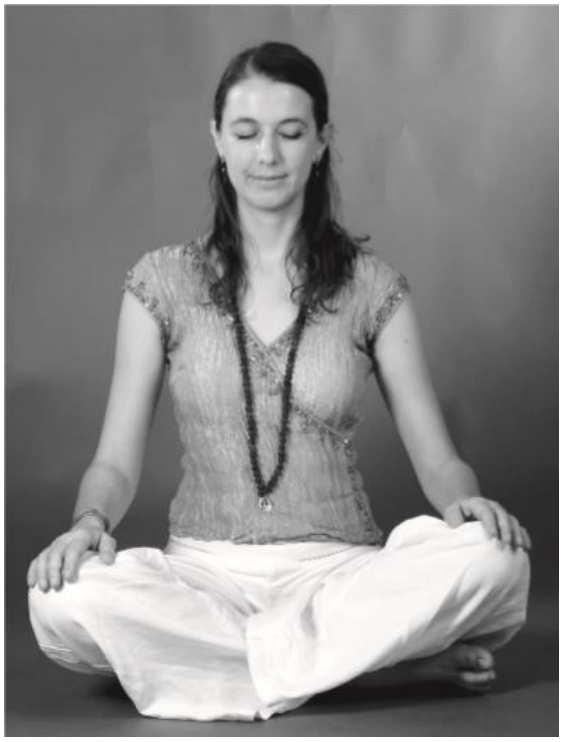
Bliv ikke anspændt. Bare tag det stille og roligt. Giv dig selv fuldt og helt og bliv eet med denne vibration. Prøv at minimere mellemrummene mellem mmm – lydene. Efter nogen tid vil du føle det som om sumningen kører af sig selv uden din indsats, og du bare lytter til lyden. Krop og sind svinger i takt med sumningens vibrationer.

Sumningen vil skabe en sund indre sludren og en sund højnelse af din følelsesmæssige bevidsthed.

3. *Chakra* bevidsthed

Varighed: 7 minutter

Hvis du har lyst kan du blive siddende i vajrasana, eller du kan sætte dig i skrædder- eller lotusstilling, hvis du hellere vil det. Hold stadig fingrene i chin mudra. Lad nu din bevidsthed passere gennem hvert enkelt chakra startende i muladhara eller rodcenteret og hele vejen op til sahasrara chakra eller kronecenteret. Når du bliver bedt om at sætte din opmærksomhed ind i et chakra – gå i eet med chakraet, fortab dig i oplevelsen. Føl det energicenter, som om hele dit væsen er blevet eet med det.



Hvert af de syv energicentre er nært forbundne med en specifik følelse i vort væsen. Kirlian

fotografi* udtrykker chakraerne og har dermed bevist deres eksistens på det energetiske plan. Disse følelser er selv resultaterne af indgraverede erindringer fra fortiden. Erindringerne trækker i os og får os til at reagere på samme måde igen og igen på situationer og på mennesker, og den reaktion er det, der kaldes emotion eller følelse.

De følelser, der rejser sig igen og igen blokerer det specifikke energicenter, som de rejser sig i, og virker forstyrrende ind både fysisk og mentalt. Så i denne del fokuserer vi vor totale opmærksomhed på hvert enkelt energicenter begyndende fra halebenet og hele vejen op til kronen. Når vi lader vor opmærksomhed overstrømme et hvilket som helst sted, vil negativiteten i det område gå i opløsning. Det gælder også fysisk smerte. Hvis der er smerte et sted i kroppen, og vi overstrømmer det område med opmærksomhed, vil smerten skrumpe ind til et punkt og til sidst forsvinde helt!

Overstrøm hvert enkelt energicenter med fuld opmærksomhed i et minut per center. Føl det som om kun det ene center eksisterer i hele verden. Der er intet andet. Bare bliv eet med det energicenter. Føl energicenteret totalt, som om hele dit væsen er blevet det energi center.

Så gå videre til det næste center. Efter hele øvelsen er overstået, vil du føle dig energiseret og fyldt op med positivitet og lethed.

Efterhånden som du kommer op i de højere centre vil din oplevelse af at være intenst levende også højnes. Du vil blive meget intens.

Denne visualisation hjælper til at skabe et sundt sind og sunde følelser, sund indre sludren og forhøjet emotionel bevidsthed.

Hvis du koncentrerer på energicentrene, vil dit sind ikke vandre helt så let, det vil have nemmere ved at finde sig til rette, fordi disse centre er levende energi. Hvis du prøver at koncentrere på et hvilket som helst andet sted på kroppen, vil sindet have nemt ved at vandre.

*Kirlian fotografi – højvolts fotogram benytet til at affotografere levende væseners auraer.

4.Vær i Frigear

Varighed: 7 minutter

I dette trin er det vigtigt at minde dig selv om at dine tanker er usammenhængende, irrationelle og frigearede. Når der dukker tanker op så bare se på dem, betragt uden at hverken undertrykke eller reagere i øvrigt. Bare se dem med forståelsen af, at de er frigearede. Automatisk vil den bevidnende bevidsthed begynde at opstå i dig.

Forstå, at hvad enten du erkender det eller ej, accepterer det eller ej, så er du allerede oplyst. Ved din egen iboende natur er du frigearet. Sid helt stille og oplev 'frigearets' tilstand, det frigearede stadie. Tilstanden af ren væren og lyksalighed. Det er den ultimative teknik til at opleve oplysningen.

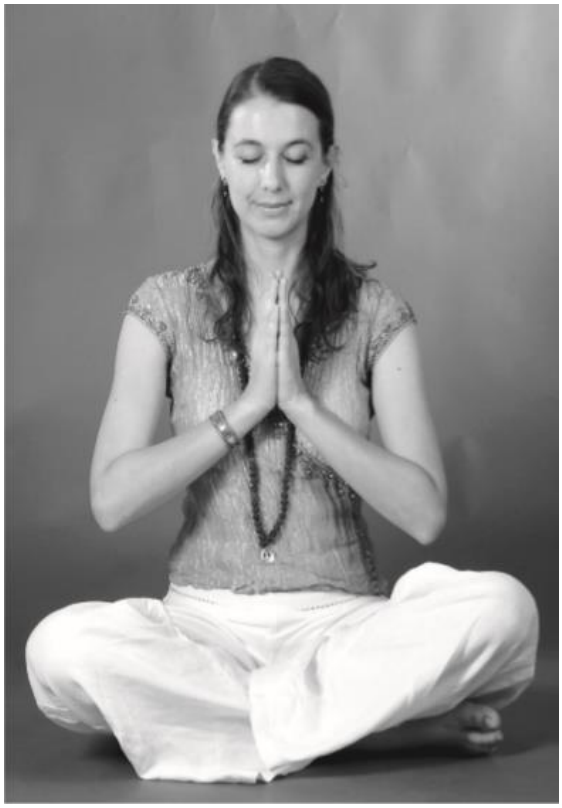
Se venligst kapitlet 'Du kan frigøre dig fra sindets labyrint' for flere detaljer.

5.Guru Puja

Varighed: 7 minutter

Vi afslutter Nithya Dhyaan med at forbinde os med hele den kosmiske energi, afspænde, slappe af.

Bare sid afslappet og oplev at være forbundet med hele Kosmos. Hvis du føler kærlighed til mesteren eller for en eller anden gud, så bare sid og vær dybt passiv oplevende forbundetheden med Kosmos eller gud eller din mester, det er bare det. Bare slap af og fald ned.



Bare sid stille i en lyksalig stemning og lyt til Guru Puja* mantraerne som de bliver messet. Føl dig forbundet med Eksistensen og føl de kraftige mantraers vibrationer i dit eget indre. Mantraerne er en måde at udtrykke taknemmelighed overfor Eksistensen og mesteren for at have givet os den mægtige visdom, som frigør os af uvidenhed og hjælper os til at opnå tilstanden af evig lyksalighed, *Nithyananda.*

Messen på sanskrit har både lingvistisk og fonetisk betydning. Ved at centrere os selv i de vibrationer, der skabes under messen af disse lyde på sanskrit, kan vi gå hinsides sindets ord til selve vort væsens fred. Selv om vi måske ikke forstår lydenes mening er sanskrits fonetiske værdi af så høj en karat, at den i sig selv har magt til at transformere vores sindsstemning, rense både krop og sind og derved skabe positive vibrationer i vort indre.

Du kan også vælge at udføre Guru Puja (taknemmelighedsofring til mesteren) i denne del ved selv at recitere mantraerne og udføre ritualerne (for nærmere detaljer se bogletten 'Udfør selv Guru Puja').

Praktiser denne meditationsteknik en gang om dagen, og du vil begynde at opleve en ny dimension af dit eget væsen. Nithya Dhyaan vil forberede din krop og sindet på oplevelsen af ren bevidsthed og lyksalighed.

Fordele ved Nithya Dhyaan

Den halve times Nithya Dhyaan meditation kan give dig:

- Stress lindring
- Forbedrede parforhold
- Indre fred og tilfredshed
- Opvågnet intuition
- Velreguleret blodtryk
- Forbedrede soverytmer
- Større klarhed
- Forhøjede energiressourcer til hele dagen

*Guru puja - traditionel tilbedelse af mesteren.

- Forbindelse med den Guddommelige energi

Du kan initiere din familie og venner til Nithya Dhyaan. Det vil have en direkte effekt på og forhøjelse af den kollektive positivitet her på planeten jorden, eftersom flere og flere mennesker vil leve på en frigearede facon, frigjorte som *jeevan muktas* (frigjorte væsener). Dette skift i den individuelle bevidsthed vil resultere i et positivt skift i den kollektive bevidsthed, hvilket igen har indflydelse på alt levende på jorden.

Nithya Yoga – for Krop, Sind og Hinsides

Yoga* handler ikke blot om fysisk fitness. Det er også en hjælp til at forberede kroppen til at realisere målet at blive eet i krop, sind og sjæl. Nithya Yoga er teknikken designet ud af Patanjalis kropssprog med henblik på denne helstøbthed. På samme måde som vi omtalte Nithya Dhyaan som meditationen for vor tid er også Nithya Yoga yogaen for denne jet tidsalder.

Hvad er Yoga?

Patanjali, den ældgamle yogavidenskabs fædrene ophav siger i starten af Patanjalis Yoga Sutras*, som udgør al yogas base:

Yogaha chitti vritti nirodhaha

Han siger, 'Yoga er sindets ophør.' Se, det betyder ikke, at yoga slutter med sindets ophør, men snarere at yogaen begynder, hvor sindet ender. Faktisk ender yoga aldrig, den kan kun starte. Den er en kontinuerlig hændelse.

For at forstå, hvad der menes med yoga som en kontinuerlig hændelse, må vi indse denne vigtige sandhed: alt, hvad der sker, er gunstigt. Vær helt klar over det, hver eneste oplevelse, du har, rejser din bevidsthed og gør dig mere moden. Selv at miste al din velstand vil give dig noget modenhed. At miste dit gode helbred vil give dig noget indsigt. Når du er i stand til at tage den sandhed til dig, vil du opleve livet som en vidunderlig hændelse hvert nu.

En lille historie:

> *Der var engang et skib, der sejlede på det store hav. Pludselig opdagede kaptajnen et stærkt skinnende lys lige fremme og styrtede ind til sin mikrofon og annoncerede: 'Vær venlig at omdirigere jeres kurs i 15 grader nordlig retning for at undgå en kollision.' En stemme talte tilbage, 'Vi anbefaler, at I omlægger jeres kurs 15 grader i*

*Yoga – ordret betydning: forening af krop-sind-ånd.

*Sutras – spirituelle teknikker i epigrammatisk form.

sydlig retning for at undgå kollision.'

Nu blev kaptajnen gal og svarede stolt og truende, 'Dette er landets største skib. Vi følges af tre destroyere, forsvarsudstyr og mange hjælpe skibe. Jeg kræver, at du ændrer din kurs 15 grader nord, ellers vil vi se os nødsaget til at træffe vore forholdsregler for at sikre dette skib.'

Stemmen svarede i et ligefremt tonefald, 'Vi er et fyrtårn!'

Yoga begynder hvor sindet ender

Forstå det ret, Eksistensen ruller konstant derudaf og guider dig på bedst mulige måde i det øjeblik. Bare lad dig falde i hak med det, det er den bedste kurs! Yoga er en vej til at tune ind og falde i hak, ligesom at tune en radio til en højere frekvens! Ordet 'yoga' betyder bogstaveligt 'forening'.

Patanjali – Yogaens Grundlægger

Patanjali er grundlægger af yogasystemet. Han var den første mester, der skabte et klart, videnskabeligt anlagt, logisk system til reproduktion af oplysningens oplevelse.

Patanjali var den første mester, eller lad mig kalde ham åndelige navigatør, som skabte et kort med detaljerede og komplette retnings-angivelser til at nå oplysningen. Han skabte tydelige retningslinjer og skridt-for-skridt formler til reproduktion af oplysningens oplevelse. Ligesom videnskabsmænd skaber formler til at reproducere de forståelser, de har haft eller opdagelser, de har gjort i den ydre verden, således skabte Patanjali en smuk formel, en teknologi, til reproduktion af forståelsen af inderverdenen, af oplysningen.

Raghupati Yogi – Yoga Mester

Jeg havde den store lykke at tilbringe nogen tid i selskab med en levende mester i yoga, Yogiraj Yogananda Puri, også kaldet Raghupati Yogi. Han havde mestret hele yogaens videnskab, som den i sin tid opdagedes af Patanjali.

Han havde mestret alle yogaens aspekter inklusive det fysiske aspekt, hvor man bøjer og bukker kroppen i diverse stillinger kaldet *asana*[*] eller Hatha Yoga, arbejdet med prana eller livsenergien mestrede han også ligesom arbejde med sindet, med visualisering, med følelser og alle andre dimensioner af yogaen. Han besad en dyb indsigt i yogaens kerne sandheder.

Kun den person, der har oplevet Patanjalis bevidsthed, kan vække Patanjali til live igen. Jeg havde det store held at være sammen med en sådan mester, der havde oplevet den bevidsthed, Patanjalis indre rum.

Han besad en utrolig styrke og en ufattelig fysisk kraft, som han udtrykte ganske henkastet. Han kunne for eksempel finde på at binde en jernkæde rundt om brystkassen, ånde helt ud og på næste indånding ville jernkæden splintre og falde til jorden i mange stykker!

Almindeligvis vil det logiske sind ikke acceptere eller forstå, at alle sådan nogen ting er mulige, men for denne store yogi var alting muligt. Jeg havde den heldige skæbne at leve i hans nærhed og se ham levitere, ikke blot én, men mindst tyve gange. Han ville ånde dybt ind og holde vejret. Samme øjeblik han gjorde det, rejste kroppen sig ganske enkelt fra jorden som en anden ballon!

Fra jeg var tre til mit 13. år var det mit held at være ved hans fødder, og stå under hans vejledning og beskyttelse. Hver eneste dag fra morgen til frokosttid, minimum fire-fem timer pr. dag ville han få mig til at udføre alle de traditionelle yogiske teknikker, som diverse asanas, *neti*[*] og *dhauti*[*], hvor jeg måtte sluge et langt bomuldsstykke for at rense indvoldene og det indre system!

[*]Asana – fysisk stilling og én af de otte yogaens veje, som Patanjalis Ashtanga Yoga udgør. Asana bør være stabil og behagelig.

[*]Neti – yogi teknik til rensning af næse og bihuler.

[*]Dhauti – yogi praksis til rensning af tarmsystemet.

Med hvilken hensigt du end bevæger kroppen, erindringen om den hensigt vil blive fuldt ud registreret i din krop og dit sind

Bevæg Kroppen med en vis Intention og Opnå Resultat!

Der var dage, hvor Raghupati Yogi ville bede mig sidde stille og være meget fredfyldt, meditere på stilhed, fred og ro. Og så, efter ti minutter ville han pludselig sige, jeg skulle hoppe op og løbe hele templet rundt, så hurtigt jeg overhovedet kunne!

Han ville få mig til at bøje mig i den ene og den anden retning. I det tempel, hvor han underviste mig i yoga var der tyve til tredive søjler. Han tvang mig til at kravle op i samtlige søjler og komme ned igen. Og jeg måtte kun bruge én hånd op og ned!

Jeg spurgte ham engang, hvorfor han fik mig til at kravle op i alle de søjler, for jeg kunne altså ikke se i nogen af de store skrifter om yoga, at det skulle være nødvendigt!

Han sagde noget smukt, 'Med hvilken hensigt du end bevæger kroppen, erindringen om den hensigt vil blive fuldt ud registreret i din krop og i dit sind.'

Det var en meget chokerende åbenbaring! Han sagde, med hvilken intention du end foretager en bevægelse af kroppen, bøjer den eller aktiverer kroppen, den intention, det formål vil blive registreret ind i din krop, den samskara vil begynde at udtrykkes i din krop.

I dag, særligt i Vesten, er der blevet lagt alt for meget vægt på at kæde sygdom og yoga sammen – som at den og den asana er god for den og den lidelse, og for det problem er det den teknik, der er nyttig. Forstår du, udførelse af asanas for at opløse en sygdom er ikke yogaens formål! Når du tænker på en sygdom og laver yoga med den tanke i sindet, presser du rent faktisk imprintet af tanken om den sygdom ind i dit system!

Din krop selv er gjort af din erindring

Raghupati Yogi siger, at enhver praktiseret asana eller enhver

fysisk bevægelse udført med en vis intention for øje vil skabe den effekt i din krop. Han siger, at det er en mulighed, selv hvis man bare sidder. Hvis du har en stærk overbevisning om, at du blot ved at sidde vil opnå sundhed og et godt helbred, og du sidder med det formål for øje – vil du se, at sundheden vil vælde frem i dig.

Forstå det ret, din krop selv er lavet af din erindring. Dit sind, altså det du opfatter som værende dig, udgør din krops byggesten.

Hver eneste erindring er registreret i dine muskler. Så – hvis du ændrer din erindring, kan du samtidig ændre hele dit system. Dit system kan og vil reagere på de erindringer, du skaber. Det er sådan transformationen af krop-sind systemet opstår gennem Nithya Yoga. Det indre rum gøres først rent, så sindet kan tune ind. Derefter følger kroppen som bevæges med en vis intention. Intentionen registreres i selve musklernes erindring og i den cellulære intelligens.

Videnskabelige Beviser

'Vi er, hvad vi opfatter. Som vi opfatter, så handler vi. Som vi handler, således bliver vores skæbne.' Det er ikke et citat fra Upanishaderne, men fra 'Biology of Belief' – 'Troens Biologi' – af Dr. Bruce Lipton*, cellulær biolog, som præsenterede en ny teori omkring cellernes opførsel. Vi har alle lært, at vi opfører os som vore gener er designet til. Dr. Lipton siger, at hans omfattende forskning viser det modsatte, vore gener er designet, som vi opfører os!

Der er mange registrerede tilfælde, som viser intentionens og visualiseringens evne til at blive til fysisk virkelighed. For eksempel folk, der har kureret deres egne dødelige sygdomme, som for eksempel kræft eller har overvundet voldsomme fysiske handicap ved at skubbe grænserne for deres egen forestilling om, hvad der var muligt for dem at opnå. Disse ting er sket via intentionens magt til at transformere den basale cellulære hukommelse.

*Dr. Bruce Lipton – biolog i molekylær cellulogi og forfatter af bogen 'The Biology of Belief', berømt for sit skelsættende arbejde, der viser sammenhængen mellem gener og opførsel.

Denne ældgamle viden er altså nu blevet bevist med hjælp fra ultramoderne videnskabelige metoder. Det er blevet bevist, at hvad end vi tænker dybt og konstant, på har en dybdegående virkning på os såvel fysisk, mentalt og spirituelt.

Målet med Nithya Yoga

Nithya Yoga er mit tilbud til verden. Det er den videnskab, den formel, som vil give andre den samme oplevelse af oplysning, der skete i mig.

Nithya Yogaens formål er enkelt – at opleve og udtrykke lyksalighed. Med Nithya Yoga vil evnen til at opleve lyksalighed ganske enkelt eksplodere i dit indre rum. Muligheden for at udstråle lyksalighed vil opstå i din krop.

Nithya Yoga handler ikke om at tilføje flere bevægelser til dit liv, men om at tilføje mere liv til dine bevægelser

Indtil videre er dit system måske ikke forberedt til at være i det oplyste rum, på at udstråle den oplevelse hele tiden. Nithya Yoga forbereder kroppen til at opleve, blive i og udstråle den indre lyksalighed, endeløs lyksalighed.

Gennem Nithya Yoga træner jeg de søgende til ikke bare at opleve lyksalighed, men også at harmonisere oplevelsen i dem og udstråle den oplevelse ind i deres liv. Nithya Yogas formål er at hjælpe folk til at gå i frigear og opleve evig lyksalighed. Folk vil muligvis også opleve fysisk healing som en bivirkning. Men vær klar over at yogaens formål omfatter meget mere end bare fysisk sundhed, som kun er én af yogaens fordele. De emotionelle fordele er også umådelige men igen også kun bivirkninger!

På samme måde er meditation ikke kun for mentalt velbefindende. Mentalt velbefindende er kun en sideeffekt af meditation. Nithya Yogas formål er at transformere hele dit liv, hver en aktivitet og hver en bevægelse til yoga, til lyksalighed.

Nithya Yoga afholdes verden over. Hver enkelt Nithya Yoga session fordyber foreningen af krop-sind-ånd ved at sammenbringe alle de

otte veje af Ashtanga Yogaen*, ved at inkludere alle dens elementer såsom asana, pranayama*, mudra* osv.

Nithya Yoga handler ikke om at tilføje flere bevægelser til dit liv. Den handler om at tilføje mere liv til dine bevægelser.

Hvis du er tilstedeværende, hvis du er opmærksom, og hvis du er totalt nærværende i nuet, mens du foretager dig hvad som helst, er *det* yoga – Nithya Yoga.

*Ashtanga Yoga – otte dele eller veje, som udgør Patanjalis Yoga: yama – disciplin, niyama - regler, asana – fysiske stillinger, pranayama – vejrtrækningskontrol, pratyahara – tilbagetrækning af sanserne, dharana – koncentration, dhyana – meditation og samadhi – lyksalighed.

*Pranayama – åndedrætskontrol, en af de otte veje i Patanjalis Ashtanga Yoga.

*Mudra – forskellige hånd/finger positioner udført i forbindelse med yogapraksis, typisk under meditation, for at distribuere energien i kroppen og hjælpe til at holde en indadgående koncentration.

Otte Skridt til Et Lykkeligt Liv

At Leve i Salighed

Den ottegrenede vej til et lyksaligt liv eller *Ananda Ashtanga.*

Ananda Ashtanga eller lyksalig liv er en enkel ottefoldig vej til levende oplysning. Disse teknikker er simple og direkte – du får oplevelsen serveret uden at behøve forstå og absorbere først.

De otte grene er:

1. Lyksalig latter
2. Lyksalig bekræftelse
3. Lyksalig renselse
4. Lyksalig yoga
5. Lyksalig meditation
6. Lyksalige værktøjer
7. Lyksalig energi
8. Lyksalig messen

Salig Latter

Latter meditation eller *Hasya Dhyana.*

Meditation

Straks du vågner om morgenen – før du står ud af sengen, le i fem minutter! Bare le af dig selv. Le uden nogen særlig grund til at le!



Latter er en vidunderlig meditationsteknik. Denne teknik fra den oldgamle Zen tradition af mestre og disciple er at komme i berøring med 'no-mind' eller tanketomhed ved hjælp af latter. Latter virker, hvad enten vi tror det eller ej. Dens effekt er umiddelbar. Med andre teknikker bliver vi nødt til at praktisere før,

vi ser resultater, men med latter er der ikke behov for at øve først. Resultatet indfinder sig allerede første gang og hver gang. Den virker i dybden og healer og fysisk og mentalt.

Latteren selv er barn af sundheden og skaber også sundhed. Det er en overstrømmende energi. Den forløser følelsesmæssige fortrængninger.

Latter er den største åndelige kvalitet. I latteren bliver vi Buddha, den oplyste. Buddha er 'tankefri'. Når vi ler, er vi i et 'no-mind' stadie i de få øjeblikke. Enten eksisterer latteren eller også eksisterer vort sind; begge kan ikke eksistere samtidigt. Når vi ler – i de øjeblikke forsvinder vores sind, og vi går i eet med Eksistensens energi. Vi føler ikke vores identitet. Kan vi opleve os selv som adskilte isolerede øer, samtidig med vi ler ad fuld hals? Nej! Dette ophør af vores følelse af isolation, er det midlertidige no-mind stadie og sammensmeltning med Eksistensen. Det er derfor vi bør le noget mere. Øjeblikkene af selvets forsvinden kan forlænges, så vi til sidst endelig mister vores identitet totalt og lever i fuld enhed med Eksistensens energi.

Latter er kendt for sin evne til at heale et helt arsenal af sygdomme, specielt lidelser relateret til nervesystemet og til halsområdet. En hjertelig latter siges at presse alle skadelige biprodukter af cellernes arbejde i kroppen – ud.

Salig Bekræftelse

Et lyksalighedens løfte eller *Ananda Sankalpa.*

Ananda oversættes som regel med lyksalighed. *Sankalpa* betyder løfte. *Ananda Sankalpa* er et lyksaligt løfte.

Du kan beslutte dig for at være lyksalig. Det er et valg, du træffer. Ja, faktisk er det ikke engang et valg. Hvis du tillader dig selv at flyde med strømmen uden at vælge hverken til eller fra og blot tage og opleve hvad end Eksistensen har bestemt for dig, vil du være i evig lyksalighed. Denne attitude af ikke-valg kan opøves.

En del af denne meditation stammer fra Sufi mystikeren Abdullah*. Sufierne er den mest

*Abdulla - Abdullah Ansari af Herat, en Sufi mester.

ekstatiske sekt af alle. Deres bøn er taknemmelighed, ganske enkelt. Abdullah var berømt på grund af sit evige smil. Det siges, at selv da han lå for døden, lo han af fuld hals. Til sidst var der nogle disciple, der ikke kunne lade være med at spørge Abdullah, hvorfor han selv nu var i så strålende lykkeligt et humør. De spurgte ham, 'Mester, hvad er det der er så sjovt ved at dø?'

Da gav Abdullah dem den hemmelighed hans egen mester havde lært ham. Han sagde, *'Husk, at din lykke altid er i dine egne hænder. Din lykke er 100% dit eget valg. Hver dag giver livet dig muligheden for at være lykkelig eller trist. Det står dig frit for at vælge!'*

Meditation

Der findes næppe en mere enkel meditationsteknik end denne her. Og dog er den uhyggeligt effektiv.

Hver morgen når du står op, ja endda før du har slået øjnene op, så sæt dig op i sengen.

Råb dit eget navn højt. Hvis der er folk i nærheden, du ikke ønsker at forstyrre, kan du nøjes med at tale stille til dig selv.



Spørg dig selv (brug dit navn… i første person), *Hvad vælger jeg at opleve i dag? Vælger jeg glæde eller sorg?*

Naturligvis vælger du ikke sorgen så tidligt på dagen! Så dit sind vil sige, *jeg vælger glæden.*

Så svarer du, *Ok* (dit navn) *vær glad, det er det hele!*

Og så – med lukkede øjne sidder du et par minutter og stærkt og bevidst lader dig selv forstå, at intet kan få dig til at lide uden din - tavse - indvilligelse. Du lider, fordi du tillader dig selv at blive påvirket af ydre omstændigheder. Du har kraften indeni til hele tiden at være lykkelig og glad. Og nu: åben øjnene og lev din erklæring!

I løbet af dagen vil du opleve at din beslutningsstyrke ændrer hele din måde at reagere på ydre påvirkninger. Indtil nu har du i høj grad givet andre skylden for dine

problemer og bekymringer, din smerte, mens du i virkeligheden selv har valgt at lade dig forstyrre af ydre situationer. Du vil udvikle en attitude, en grundholdning af 'at være lykkelig' – ikke på grund af nogle ydre ting, ej heller på trods af dem, men uden hensyn til dem. Du er lykkelig, fordi du er lykkelig, det er det hele.

Salig Renselse

Olie gurgling

Tungen siges at være indikator for, hvad der foregår i kroppen. Ved at granske tungen og dens kulør er det muligt at give et godt bud på pågældende persons helbredstilstand. Ifølge *ayurveda*[*] relaterer tungen (ligesom fødderne) til forskellige organer i kroppen. Specifikke dele af tungen har med specifikke dele af kroppen som nyrer, lunger osv. at gøre. Når vi gurgler olie trækker den slim, bakterier og giftstoffer ud af kroppen via spyt og tunge. Ifølge ayurvedisk medicinsk videnskab er slimen en gift og bør derfor fjernes.

[*]Ayurveda – traditionelt indisk medicinsystem. Ayurveda betyder ordret livslærdom.

Meditation

Tidligt om morgenen – før tand børstningen og før du drikker eller spiser noget, indtages en teskefuld enten sesam eller raffineret solsikkeolie, helst økologisk. Tag det ind i munden, sæt dig et sted, tilt hovedet en anelse bagover, så olien kommer helt ind bag visdomstænderne og træk nu langsomt olien gennem dine blødt sammenbidte tænder i femten til tyve minutter.



Foretag dig ikke tyve andre ting, mens du laver oliegurgling. Når tiden er gået, spytter du olien ud i vasken og børster tænderne grundigt. Hvis du har trukket olien ordentligt igennem, vil den olie, du spytter ud være tynd og hvidlig i

det. Drik to glas vand efter at have skyllet og renset munden.

NB: slug ikke olie efter at have gurglet den. Den vil indeholde parasitter og bakterier.

Hvis du føler det nødvendigt at lave oliegurgling efter et måltid, så vent minimum fire timer, før du gør det.

Oliegurgling siges at tage sig af mange forskellige problemer lige fra sprukne hæle til kræft. Udførlige rapporter over oliegurglingens mange fordele kan findes på nettet.

Salig Yoga

Soløvelsen eller *Surya Namaskar*

Surya Namaskar er en del af Nithya Yoga. Nithya Yogaens særkende er at den bringer Patanjalis originale lære til live ved at skræddersy den til det moderne sind. Vismanden Patanjali fra Sydindien regnes som Fader af Yogaen.

Surya Namaskar – Sol jeg hilser dig - er en daglig hilsen til solen. Den hjælper ikke blot til at holde kroppen i topform, men medfører også en forståelse af og bevidsthed omkring krop-sind sammenhængen.

Nyttevirkninger i Kraft Af Surya Namaskar

Udførelse af Surya Namaskar vækker kropsintelligensen til live, som direkte kan trække næring fra solen. Surya Namaskar er designet til at gøre den æteriske energi tilgængelig for os. Den har umådelig stor virkning på sind, krop og ånd, når den praktiseres vendt mod øst i den tidlige morgensols stråler og kombineret med den relevante vejrtrækning og messen af de korresponderende mantraer. Så behøver man ikke lave andet.

Surya Namaskar arbejder på alle kroppens dele, hvert et organsystem og hvert et chakra. Den er en sekvens af stillinger som udføres dynamisk og flydende i samarbejde med åndedrættet.

Hver morgen kan du udføre 6-12 runder af Surya Namaskar. Af samtlige yogiske stillinger regnes surya namaskar for den mest effektive metode til at tone kroppen og få gennemstrukket og styrket krop og rygrad. Surya Namaskar er kongen blandt stillinger.

Betydningen af Surya Namaskar Mantraerne

Et *mantra* er en komposition af visse stavelser, ord, vendinger eller sætninger, der har en meget kraftig indflydelse på krop og sind. Surya Namaskar mantraet består af et *bija*[*] (frø) *mantra* og et glorifikationsmantra.
Glorifikationen er for Solguden.

Bija mantraet har ingen mening i sig selv, men vibrationen, der opstår under messen, af det har meget stærk indvirkning på det menneskelige system. I bogen 'Theory of Vibration' – Vibrations teori – som udlagt af moderne videnskabsfolk, blev direkte anvendt tusinder af år tilbage i tiden af datidens inderverdens videnskabsfolk, vore vediske seere!

Videnskabelige undersøgelser foretaget af japanske Dr. Masaru Emoto[*] har ført klart bevis for at, lydvibrationer har en dyb indvirkning på vand. Eftersom den menneskelige krop består af mere end 60% vand, er det oplagt at lydvibrationer kan og vil influere kraftigt også på vort sind-krop system.

Ubevidste tanker og følelser skaber stærke vibrationer i os i form af lagrede erindringer eller samskaras. Vi kan opløse dem med opmærksomhed. Så vil vi opleve den totalt positive bevidsthed, som allerede eksisterer dybt indeni os.

Der er seks bija mantraer. De er:

Om hraam

Om hreem

Om hroom

Om hraim

[*]Bija – frø.

[*]Dr Masaru Emoto – japansk videnskabsmand og forfatter til bogen – 'The Hidden Messages in Water' – Vands Skjulte Budskab – som viser virkningerne af vore tanker og ord på vand – og dermed på alle levende væsener.

Om hraum

Om hraha

Glorifikations mantraerne forherliger solens smukke kvaliteter. Hvert enkelt mantra messes et ad gangen med fuld opmærksomhed inden hver runde Surya Namaskar udføres. Mantraets iboende magt eller dets opgave, er at videregive de samme kvaliteter, som forherligelsen omhandler, til den person, der messer.

På denne enkle facon kan vi erkende at den ydre sol symboliserer vort indre Selvs strålende intelligens. Vi forstår vores forbindelse med den kosmiske energi, der er altgennemtrængende.

Surya namaskar mantraerne:

OM hraam mitraaya namaha

Vær hilset, du evige ven af alle

OM hreem ravaye namaha

Vær hilset, du der altid stråler

OM hroom suryaya namaha

Vær hilset, du evige som ansporer til aktivitet

OM hraim bhaanave namaha

Vær hilset, du som er endeløs illumination

OM hraum khagaaya namaha

Vær hilset, du evige rapfodede

OM hraha pushne namaha

Vær hilset, du der giver endeløs Styrke

OM hraam hiranya garbhaya namaha

Vær hilset, du evige gyldne kosmiske skød

OM hreem mareechaye namaha

Vær hilset Du Daggryets Evige hersker

OM hroom adityaaya namaha

Vær hilset, du evige søn af Aditi, den endeløse kosmiske moder

OM hraim saavitre namaha

Vær Hilset Du Evigt Godvillige Moder

OM hraum arkaaya namaha

Vær hilset, du evigt beundringsværdige

OM hraha bhaaskaraaya namaha

Vær hilset, du evige væsen, som fører til oplysning

Åndedrætskontrol

I Surya Namaskar synkroniseres hver enkelt kropsbevægelse med åndedrættet. Med hver indånding og udånding visualiserer du klart, at du ånder lyksalig energi ind og ud. Føl lyksalighedsenergien bevæge sig i hver enkelt af din krops celler, og hvordan den revitaliserer både krop og sind.

Meditation

Den bør udføres på tom mave og helst om morgenen.

Asana (stilling) sekvensen i Surya Namaskar:

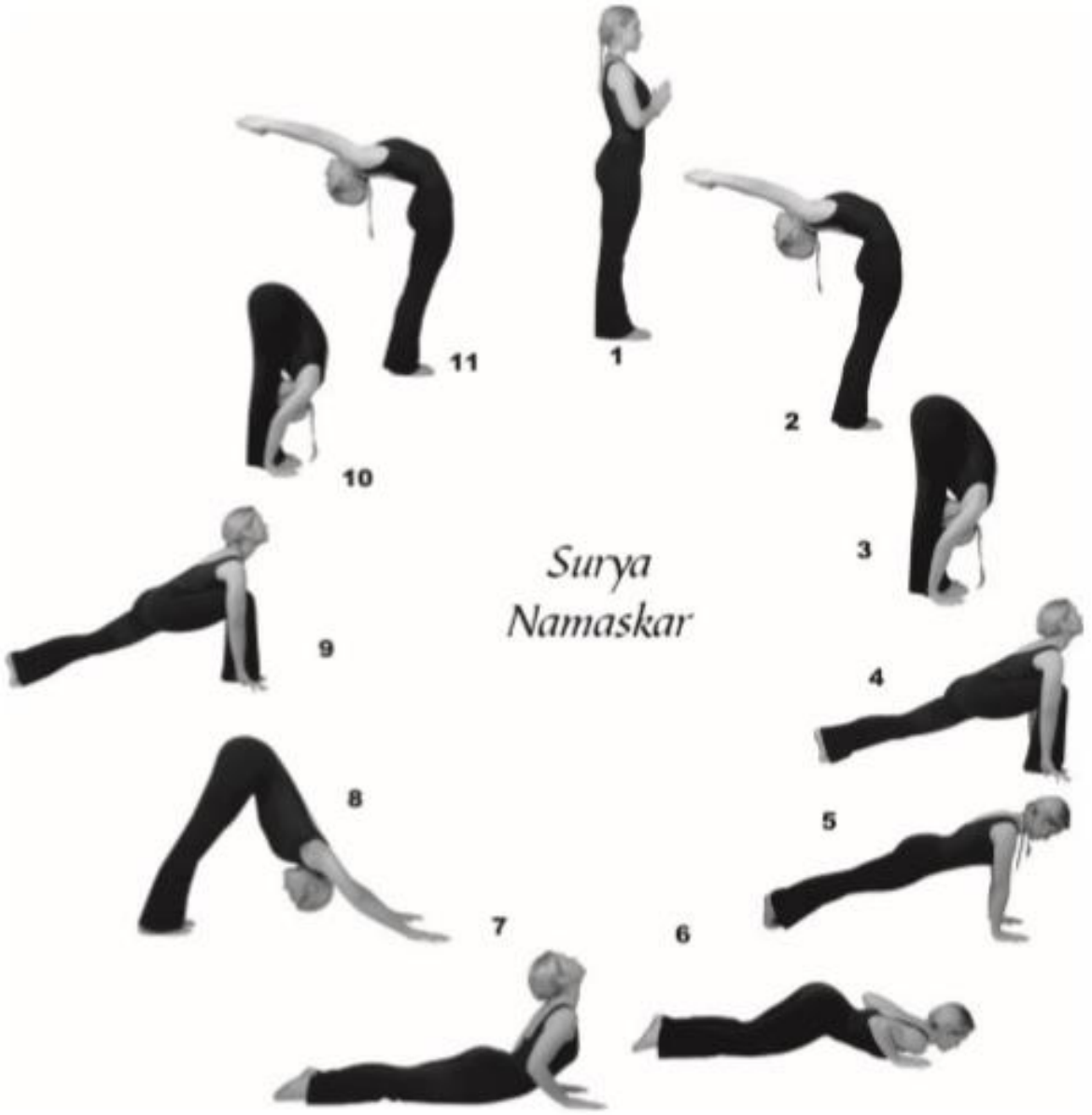
1. Stå med fødderne let adskilte for balancens skyld. Saml hænderne foran brystet i *namaskar* (bede position). Hold øjnene åbne gennem hele surya namaskar øvelsen. Mes, syng, det korresponderende mantra.

2. På en indånding sving elegant armene op over hovedet og bøj stille og roligt ryggen bagud.

3. På udåndingen svinger du armene frem og nedefter til hænderne rører gulvet på hver side af anklerne og så tæt på dem som muligt – og panden så tæt på knæene som muligt. Du kan eventuelt bøje let i knæene hvis det føles bedre.

4. På en indånding sætter du højre fod bagud, så langt du kan komme, og løft så dit hjertecenter, samtidig med at du ser opad.

5. Hold vejret inde, træd tilbage med venstre fod og kom på lige linje med rygraden, nakken og hovedet; dine hænder placeres direkte under skuldrene og øjnene ser ned i gulvet.



6. Ånd ud og sæt knæ, bryst og hage ned til gulvet i *ashtanga namaskar* (hilsen med otte dele eller punkter af kroppen rørende ved jorden eller gulvet). Lad maven være løftet op fra gulvet, hofterne let løftede og albuerne ved siden.

7. Ånd ind, stræk tæerne ud, slap maven af ned mod gulvet og hold albuerne bøjet i en 90 graders vinkel. Skub nu blidt og forsigtigt hænderne mod gulvet og rejs brystet op fra gulvet. Kom ind i kobrastillingen eller *bhujangasana.*

8. På en udånding skub fra med hænderne, pres hofterne bagud og opefter og kom ind i *adhomukha svanasana* eller 'omvendt hund' positionen. Spred fingrene ud og pres blidt hælene i gulvet. Hvis du

ikke kan komme helt ned med hælene så pyt være med det. Men ret ikke positionen ind efter at få dem til at røre.

9. Med et blødt blik ser du fremad mellem armene og træd frem med højre fod, så langt du kan komme ind imellem hænderne og på linje med dem – så vidt som muligt. Ånd ind og løft hage og bryst op.

10. Træd nu venstre fod frem til den er på linje med højre, bøj let i knæene om nødvendigt. Ånd ud og bring hovedet ind tæt på benene.

11. På en indånding svinger du armene op over hovedet og bøjer ryggen let bagud i hilsen til solen.

12. Ånd ud, bring armene ned og placer hænderne tilbage som ved udgangspunktet i bedeposition foran hjertet.

Hver cyklus består af to gange 12 stillinger. Den første halve omgang med højre i førerposition i stilling 4 og 9 og anden runde er venstre fod forrest.

Lav mindst 6 fulde runder og helst 12. Før starten af hver runde messes det tilhørende mantra.

Salig Meditation

Life Bliss Meditation, livslykke meditation, eller Nithya dhyaan

Indtil 11-årsalderen udforskede og eksperimenterede jeg med utallige meditationsteknikker. Som 12-årig havde jeg min første dybe åndelige oplevelse. Mellem 12 og 21-årsalderen skannede og analyserede jeg helt bevidst fordelene ved adskillige teknikker.

I tre år efter min oplysning skabte og perfektionerede jeg en teknologi til reproduktion af oplysningens oplevelse i andre. Essensen af hele denne inderverdensudforskning til dato er blevet formuleret i Nithya Dhyaan meditationsteknikken.

Nithya Dhyaan er en formel og en teknik til at påvirke hele mennesket, transformere det og gøre det parat til oplysningens ultimative oplevelse.

Hvert segment af denne enestående teknik komplementerer de andre og hjælper til at rejse individets bevidsthed. Det er en hverdags-meditation for evig lyksalighed – *nithya ananda.*

Meditation

Dette er en femtrins teknik, hver del af syv minutters varighed. Se venligst Nithya Dhyaan kapitlet for meditations vejledning.

Salige værktøjer

Videns våben eller *shaastra-shastras.*

Meditation
Læs en oplyst mesters bøger eller lyt til hans foredrag en halv time om dagen.

Mesterens ord er direkte *shaastras* – ultimativ viden, Sandhed.

Våben som har til formål at ødelægge din uvidenhed kaldes *shastra*.

Når ord i sig selv bliver våben, hvormed man kan udrydde uvidenheden kaldes det *shaastra-shastras* eller videns-våben!

Mesterens ord er de videns-våben, der direkte kan slå uvidenheden ihjel. En mester udtrykker masser af nye idéer hele tiden. Lige pludselig vil en eller anden idé klikke i dig. Den vil bringe dig ud af din depression. Eller give løsningen på et specifikt problem. Det er et klik. Og det klik er det, vi også kalder indvielse.

Den person, der giver disse videns-våben gennem sine ord, teknikker og sit kropssprog er en mester.

Den person, som modtager disse vidensvåben gennem mesteren, er den indviede.

En mester er en person, som har skabt en teknologi til at reproducere den samme ultimative oplevelse, der blev ham til del, i andre. Initiation eller indvielse er teknikken. Vidensvåbnen er teknikker til igen og igen at rejse os til den Højere Bevidsthed. Totaliteten af disse vidensvåben indeni os er vores indre mester. Indtil den indre mester er vækket op, arbejder den ydre mester for os. Han arbejder ved hjælp af ord, teknikker, sit kropssprog og giver os tillid til at turde anvende den viden og fremfor alt til at leve det oplyste væsens liv.

Velsignede er de, som har oplevet det klik med oplyste væsener. Dette klik sker ikke via logikken. Med eet vil nogle ord fra mesteren gå i forbindelse med vores hjerte. Første gang det sker, ved vi i det

samme, at han/hun er vores mester og dette vor vej. Det klik er den første indvielse. Hvem der end har følt det klik via mesterens ord, hans lære, bøger, velsignelser, teknikker, energi eller kropssprog er velsignet.

Forstår du, frøet er altid bange for at briste, sprænge. Men kun det frø, der bryder op og åbner sig, bliver til et træ. Så er det træets job at indgyde alle de små frø tillid ved at sige, 'Vær ikke bange, du dør ikke af at briste, du vil kun leve ved det. Du vil blot ekspandere ligesom mig.' Men frøet venter på at blive træ og træet venter på, at frøet skal åbne sig! Det er problemet.

Jeg ved Sandheden, som jeg udtaler. Åh! Udødelighedens Sønner og Døtre hav modet til at sprænges og blive træer!

Den energi, den inspiration er mesteren. Mesterens komme er den største begivenhed i ens liv. Når først mesteren er kommet ind i vort indre rum, behøver vi blot rejse os med fortrøstning, mod og selvtillid.

Gør atter og atter brug af de klik, der er sket i dit liv. Ethvert våben, der ikke bruges, vil ikke blot miste sin magt til at hjælpe os, men vi vil også glemme, hvordan det kan anvendes. Igen og igen vil de våben, der faktisk bruges, give os klarhed og mod, og vi vil således vide, hvordan de skal bruges (og ikke bruges).

Tilføj flere og flere klik til dit liv ved at lytte til mesterens ord. Placer dem ind i dit indre rum.

Noget andet er, når vi betragter mesteren tale ser vi samtidig et oplyst væsens kropssprog. En persons kropssprog udstråler hans egen sandhed og helhed. En mester er en fysisk manifestation af Eksistensens højeste Sandhed. Hans kropssprog er derfor selve Eksistensens kropssprog. Ved at betragte ham vil Sandheden således arbejde med os udenfor al logik.

Salig Energi

Indoptag Eksistensens energi – *Shakti Dharana.*

Denne teknik er taget fra Tantra Shastra (Kularnava Tantra). Det er en smuk teknik til at arbejde sammen med den eksistentielle energi.



Det bedste er at praktisere denne meditation om aftenen lige inden sengetid. Den kan også udføres om morgenen, men så skal den følges af minimum et kvarters afslapning, ellers vil du være i en tilstand af salig beruselse på grund af meditationen. Denne meditation leder dig ind i en sammensmeltning med Eksistensens energi. Væsentligheden af Shakti Dharana er, at den kan lede dig direkte til dørtrinnet for tilstanden af *turiya,* hvor du er i en tilstand af fuldt omfattende bevidsthed, men uden tanker.

Meditation

Stå på dine knæ og find en god balance. Sid ikke ned på hælene. Luk øjnene og rejs begge hænder opad med håndfladerne pegende mod himlen. Bøj hovedet let bagover.

I den position føl den Eksistentielle energi flyde gennem dig. Visualiser en Eksistensens lysstråle flyde gennem dig. Til at begynde med kan du visualisere en – hvilken som helst – oplyst mesters – glade ansigt. Ligesom en nærig person er helt på toppen, når han tæller penge, og en elsker har det allerbedst i sin elskedes arme, således er også mesteren på toppen, når han smiler eller ler. Det er derfor, jeg beder dig huske hans smilende eller grinende ansigt og tillad energien at flyde frit igennem dig. Og desuden er det trods alt bedre, at du tænker på en mester, end at du bare lader tankerne vandre frit og ender med at tænke på alt muligt andet!

Idet Eksistensens energi flyder ned ad dine arme vil du føle en dirrende fornemmelse, en blid vibration eller en mindre rystelse indeni. Noget i retning af et ungt blad, der danser for vinden. Bare tillad rystelsen at opstå. Hjælp rystelsen, lad hele din krop vibrere med energien. Bare tillad tingene at udfolde sig frit. Du oplever måske at himlen foroven og jorden under dig smelter

sammen – som om den maskuline og den feminine kraft fusionerer. Du føler det måske, som om du flyder eller smelter. Tillad enhver følelse, bare slip dig løs. Der er intet 'dig'. Du er bare gået i opløsning og eet med Eksistensen.



Efter to tre minutter når du føler det som om hele dit væsen er totalt fyldt med Eksistensens energi, bukker du dig ned, hviler på albuer og underarme og kysser jorden eller i det mindste lad din pande røre jorden. Du bliver medium for at den guddommelige energi, du tiltrak kan gå i eet og forenes med jordens energi. Tillad hele din energi at flyde ind i Moder Jord. Du må gerne visualisere mesterens fødder for dig, når du er i din position. Det vil hjælpe dig til at være i en hengiven stemning af overgivelse til moder jord, mens du ofrer energien.

Nu, gå tilbage til udgangs-positionen og gentag denne cyklus. Udfør kredsløbet i alt syv gange.

Denne meditation forbedrer energigennemstrømningen i kroppen kolossalt. Alle problemer med relation til lænd og nedre del af ryggen vil ganske enkelt forsvinde sporløst ved udførelse af denne meditation, eftersom energien går direkte i muladhara chakra, energicenteret nederst i kroppen ved halebenet.

Efter endt meditation kan du nu gå i seng i et skønt meditativt humør. Den søvn, der følger efter vil være intens og drømmeløs. Når du vågner næste morgen, vil du føle dig frisk og udhvilet med masser af energi til din rådighed.

Det er en meget kraftig teknik. Ved konsekvent at udføre den i en vis periode, vil du se et nyt liv, en ny mening, en ny Sandhed begynde at flyde ind i dig. En smuk og levende forbindelse vil opstå mellem dig selv og Eksistensen. Du vil opleve

masser af glæde og hver dag vil være en fest!

Salig Messen

Messen af Salighedsmantraet, på sanskrit kaldet *Purashcharanam.*

Mantraer messes på originalsproget, som er sanskrit, det vediske sprog. Skønheden ved sanskrit er, at alle verdens mulige lyde kommer til udtryk vha. dets 51 stavelser. Sanskrit er ikke blot et sprog, hvormed man kan udtrykke sin mening om dette og hint, så meget som dets fonetiske lyde transmitterer specielle vibrationer. Så selv om du måske ikke forstår eller kender meningen af et specifikt mantra, er det mindre vigtigt; dets vibrationer vil arbejde i dig under alle omstændigheder.

I Østen bruges sanskrit mantraer til indvielse. Mesteren udtaler et mantra og mantraet selv vil vække disciplen op og indvi ham. Vibrationerne vil gå direkte ind i ham og gøre deres arbejde.

Guru mantraet er:

Om hreem Nithyanandaya namaha

Ifølge hinduistisk tankegang er hver eneste handling besjælet af mangfoldige forståelseslag. Hvordan individet forstår tingene afhænger af vedkommendes bevidsthed. Eksempelvis betyder ordet *'Om'* eller 'Aum' mange ting på mange niveauer.

Om er elementarlyden. Hele Skabelsen menes at være blevet til derudfra. Det består af tre ytringer – A, U og M. Stavelsen A (*aah*) repræsenterer Brahma, den hinduistiske gud, som er skaber af universet; U (*ooo*) står for Vishnu, hindu guden for universets opretholdelse, og M (*mmm*) for Shiva, den hinduistiske gud, som tilintetgør for at skabe plads for noget nyt. Den kombinerede lyd Aum eller Om er derfor manifestationen af hele universet.

På et dybere plan repræsenterer de såkaldte guder energierne for henholdsvis skabelse, opretholdelse og foryngelse, som konstant opstår og udfolder sig på det cellulære niveau i vores personlige universer, vores krop-sind systemer.

Når Om messes giver vibrationen en god jordforbindelse. Den opløser vrede, begær og psykosomatiske sygdomme i os.

Den fylder os med moder Jords udvidende og grænseløse natur. Den befrier sindet af vanemæssig negativ tænkning. Den forløser en enorm mængde energi og har en foryngende virkning på hjernen. Den bringer fred i sindet og stor koncentrationskraft. Den er springbræt til at stilne sindet og trænge ind i Selvet.

Hreem er Devis bija mantra, og udtrykker det hellige feminine princip.

Tidligere tiders indiske vismænd praktiserede at messe disse urlyde og oplevede deres virkning dybt i sind, krop og sjæl. De præsenterede videnskaben bag og retningslinjer for, hvordan de praktiseres til menneskeheden, så alle vil kunne opleve det samme, som disse oldtidens viise selv havde oplevet. Alle disse messer tilbage fra vedisk tid er at opfatte som forskningsrapporter fra sådanne viise, hvis kærlighed til den ultimative oplevelse motiverede dem til at dele den med menneskeheden.

Messen af Om og Hreem sammen vækker de maskuline og feminine energier, der ligger i os.

Nithyananda messes for at påkalde sig mesterens navn som udtryk for den ultimative Sandhed. Det er *poorna moola mantraet* (det fulde og 'Altings Kilde' messe), fordi det er den lige vej til såvel *Shakti* eller succes i den materielle verden og til *Shiva* eller succes i den kosmiske verden, oplysning.

Ordet *Nithyananda* betyder også 'evig lyksalighed'. Ved at messe det giver vi en klar og direkte besked til vores væsen og til universet som sådan om vores højeste ønske om evig lyksalighed eller oplysning.

Namaha betyder *'Jeg er ikke'.* Ved at sige *'jeg er ikke'* overgiver vi vores ego til Eksistensen eller til mesteren, som er den rene form af Eksistensen. Ordet *namaha* bestyrker vores oplevelse af overgivelse og hengivelse. Det bringer ydmyghed og ærbødighed ind i os.

Meditation

Mes Gurumantraet 64 gange hver dag i 11 dage eller konstant, når du husker det. Messen kan foregå højt eller lydløst i sindet. Hastigheden af messen er op til den enkelte.

Mantraet har evnen til at energisere dit indre rum og forhindre uønskede tanker i at rejse sig. Tanker rejser sig som tavse ord fra navleregionen, manipuraka chakra, som er det vitale energicenter i maveområdet. Når du messer Guru mantraet renses manipuraka chakra fuldstændigt. Det fører automatisk til fjernelse af alle bekymringer, negative tanker og følelser.

Gurumantraet rengør talens energi, på sanskrit *vak* energien. Det afføder en rindende strøm af boblende energi, der giver dig intens entusiasme og livsglæde.



Selve dette mantras vibration kan ændre den enkeltes vibration og frekvens. Det væsentlige er at holde opmærksomheden på mantraet. Når du vedholdende bringer din opmærksomhed tilbage til mantraet, hver gang du opdager at du alligevel 'røg på' en tanke/tankerække – kommer du gradvis tættere på din indre bevidsthed.

Hvis vi lægger noget blåt pulver nederst i en vandtank, vil de opstrømmende bobler også være blå; på samme måde, når du holder dette mantra i centrum af din bevidsthed, vil hele dit tankesystem blive renset.

Langsomt vil det gå op for dig, at mantra vil begynde at opstå af sig selv. Og du vil falde ind i et naturligt meditativt stade.

Hvis mantraet kombineres med en specifik bekræftelse bliver det intens bøn. Medicinsk forskning har vist at bøn har forbløffende virkninger på både krop, sind og ånd.

Ledende universiteter i Amerikas Forenede Stater har opdaget at bøn bevirker op til 40% nedgang i dødsraten af alskens sygdomme fra hjertelidelser til kræft, med en op til 14 gange højere overlevelseschance efter hjerteoperationer, en reduktion i antallet af slagtilfælde for ældre mennesker med godt 50% og nedgang i antal hospitalsindlagte dage med cirka tre uger. Der er en stor database, som fremlægger

alle undersøgelser og resultater mht. bøns virkning og positive effekt på nettet.

IV. Mester – Den Levende Oplysning

Chitram vadataror mooley vriddhah

shishyaa gurur yuvah

Gurostu maunam vyaakhyaanam

shishyaastu chinnah samshayah

--

Under banyantræet sidder de –

disciplene, gamle mænd, guruen den rene årsunge!

Guruen taler Tavshedens sprog –

men se! Disciplenes spørgsmål opløses

ganske af sig selv!

Forståelse af koncepter og begreber vil forblive akademisk og diverse teknikker forblive værktøjer uden evne til at transformere, medmindre mesterens nærvær katalyserer processen. Man behøver mesteren for at erkende gud.,

I den vediske tradition er den åndelige lærer, guruen, vigtigere end gud. Skrifterne siger, at guruen er mor, far og gud, alle i én og hinsides alle.

Gud er kun et begreb for de fleste af os. Ganske få kan tale med autoritet baseret på egne oplevelser af guddommeligheden. Det siges, at den, der oplever, udtrykker ikke, mens den, der udtrykker, ikke har oplevet. Mesteren er den, der har oplevet og som kommunikerer den oplevelse til andre, ikke blot i ord og floromvundne vendinger, men via selve sit kropssprog og hele livsstil.

Mesteren er porten til ens egen guddommelige oplevelse. Han leder disciplen ved hånden gennem porten og frem til oplevelsen af den fundamentale sandhed, som disciplens egen iboende guddommelighed udgør. I løbet af den proces bliver disciplen til mester og kredsløbet fortsætter.

Denne gode oplysningens cirkel, som resulterer i oplevelsen af ens egen sande natur, bryder begærets og lidelsens onde cirkel, som vi alle er fanget i. Det var med dyb forståelse Buddha sagde, at alle begær er lidelse. Buddha refererede til den menneskelige natur, der igen og igen søger at opfylde eller fuldbyrde disse begær i yderverdenen gennem sanserne. Det kan aldrig ske. Tilfredsstil eet begær, og et nyt vil per automatik opstå. Det er kun den indre oplevelse af lyksalighed opstået ud af erkendelsen af ens eget grænseløse potentiale, der kan udslette den lidelse, der er blevet menneskets natur.

Mesteren er et spejl. Han er et intelligent energi spejl, som fører os til opdagelsen af, hvem vi er. Lad os nu begynde den rejse.

Historien om Løven og Ungen

En lille historie:

> *Der var engang en gravid løvinde som gik til angreb på en flok geder, mens hun var ude at jage. Idet hun satte i et spring og hoppede på én af gederne blev belastningen for meget for hende og hun døde, idet hun fødte sin unge.*
>
> *Den nyfødte unge kunne dårligt åbne sine øjne. Han lavede nogle lyde og kravlede lidt rundt på jorden, helt hjælpeløs som han var. Gederne lagde mærke til den forældreløse unge og følte medfølelse med ham.*
>
> *Du undrer dig måske over, om det virkelig er rigtigt, og hvordan nogle geder skulle kunne opleve medfølelse med en løveunge. Men ser du, når fjenden hverken forstyrrer dig eller forvolder dig smerte, og du ikke på nogen måde føler dig truet af ham, vil du opleve medfølelse, også selv om han per natur er din fjende. På samme måde var det i dette tilfælde; gederne oplevede ingen som helst trussel fra ungens side og begyndte at vise ham deres kærlighed.*
>
> *Gederne mærkede, at ungen ikke ville angribe dem, og derfor var de i stand til at give udtryk for deres medfølelse med hans situation. De tog sig af ham, og opdrog ham på den måde, de mente var bedst. De viste ham, hvordan man spiser græs, drikker gedemælk og lever sit liv*

som ged – ja han lærte endda at bræge som en ged!

Løveungen tog også gedernes kropssprog til sig. Helt tilbage fra sin fødsel var der aldrig nogen, der fortalte ham, han var en løve, så han vidste aldrig, hvad det vil sige at være løve. Ungen voksede op som en af flokken. Gederne på deres side var helt indforståede og veltilpasse med hans medlemskab af deres lille gruppe.

Efterhånden som løveungen voksede til, begyndte han at udtrykke sin styrke på den måde, det faldt ham naturligt. Når de andre unge geder sloges med ham, havde han for vane at give dem en ordentlig en på sinkadusen. De unge geder brokkede sig til mor – geden, 'Han slår på os!' Mor geden gjorde så sit bedste for at gøre det godt igen mellem ungen og gederne ved at trøste de unge geder og anbefale dem at lade det gå i glemmebogen.

En skønne dag gik en løve til angreb på deres flok. De forskrækkede geder flygtede i alle vide retninger. Løven fik nu øje på en lille løveunge, der løb brægende væk sammen med gederne. Han kunne ikke tro sine egne øjne! Han kunne ikke få ind i sit hoved, hvordan i alverden det kunne gå til, at en løveunge løb angst væk ved synet af ham, og hvorfor han brægede ligesom gederne.

Næste dag vendte løven tilbage ikke for at jage, men for at finde den lille unge. Da han fik øje på løvebarnet, gik han langsomt op bag ham, og i et snuptag greb han fat i ham. Samme øjeblik han havde fat skreg ungen op, 'Slip mig! Slip mig! Baa, baa…'

Løven sagde, 'Fjols! Vær ikke bange. Jeg slår dig ikke ihjel. Ved du ikke, hvem du selv er?' Ungen græd bare, 'Jeg er en ged. Lad mig nu være. Lad mig slippe fri!'

Løven gentog, 'Fjols! Du er ikke en ged. Du skal ikke være bange for mig!' Men den lille unge var ude af sig selv af skræk og slet ikke parat til at høre på den store løves historier. Det lykkedes ham at vriste sig fri, hvorefter han løb sin vej, så hurtigt som stikkerne kunne bære ham.

Næste dag vendte løven igen tilbage til gedeflokkens opholdssted. Igen lykkedes det

ham at få fat i løveungen. Denne gang holdt han ham i et solidt greb.

Ungen kæmpede for at komme fri, men selvom én del af hans sind gav ham kraftige signaler til at flygte, var der en anden del af ham, der følte sig mærkeligt godt tilpas ved at blive rørt ved af løven. Den beroligende, behagelige følelse, løvens berøring gav ham, vækkede noget nyt inde i ungen. Idet han fornemmede ungens forvirring, lod løven ham slippe med ordene, 'Jeg kommer igen i morgen. Men på det tidspunkt vil jeg ikke indfange dig.' Og løven vandrede atter tilbage ind i skoven.

Løveungen lå vågen hele natten ude af stand til at få lukket et øje. Hans sind var fyldt af så mange tanker… 'Jeg kan ikke tro, hvad løven fortalte mig,' 'Men jeg tror der måske kunne være noget sandt i det han sagde,' 'Nej! Nej! Nej! Jeg tror bestemt ikke, hvad han end sagde var korrekt. Jeg ved jeg er en ged. Det har jeg vidst helt fra fødslen. Og det han siger giver ingen mening for mig. Han lyver bare for at opnå et eller andet fra mig.'

Forstår du, løven har rørt ungen på en måde, der går på tværs af ungens logik. Lad mig udtrykke det soleklart, hvis mesterens nærvær påvirker dig hinsides al din logik er mesteren i dig allerede vågnet op!

Du kan ikke føle dig forbundet med løven, medmindre løven i dig vågner op. Hvis du føler nogen begejstring, noget velbehag, gennem mesterens berøring, løven, og hvis du opdager, at du igen og igen forsøger genskabe de samme følelser, der kom op i dig, da du var i hans selskab, skal du være klar, over løven har rørt dig meget dybt! En del af dig er allerede begyndt at føle sig formildet. En del af dig er allerede begyndt at føle, at der muligvis nok er noget om det, mesteren siger.

Den følgende dag da løven ankom, stod ungen allerede og ventede på ham. Ungen stod tålmodigt ved skovens udkant og holdt udkig efter løven. Men da løven så kom til syne, begyndte ungen at gå baglæns i retning af gedeflokken igen. Men han vendte ikke ansigtet væk fra løven, da han helst ikke ville gå glip af synet af ham igen!

Han tog bare et par forsigtige skridt baglæns og fortalte løven, 'Du bliver, hvor du er, og jeg vil også blive her, hvor jeg er nu. Vi kan stadig tale sammen. Det er rigtigt, at jeg ikke kan glemme dig. Men lad os lige holde en vis distance sådan her.' Løven svarede, 'Det er okay med mig. Bliv du bare, hvor du er. Lad os tale sammen.'

Løven fortsatte, 'Forstår du min ven, du er en løve! Du ignorerer din sande natur ved at forsøge at være noget andet! Se omhyggeligt efter, og du vil se forskellen på dig og de der geder.' Ungen skreg op, 'Nej! Nej! Det kan da ikke være rigtigt? Jeg spiser samme græs som dem. Jeg lever nøjagtigt ligesom de andre geder.'

Løven sagde, 'Fjols! Forstå denne helt basale ting. Se selv efter. Ingen andre geder føler sig tiltrukket af mig. Ingen andre geder står og venter på mig. De er alle skrækslagne for mig. Kun du venter på mig. Forstå alene ud fra det, at der er noget, der er ved at ske indeni dig. Hvad er behovet for, at du står og venter på mig her? Kom med mig ned til den nærmeste flod og betragt dit spejlbillede i vandet. Du vil kunne se både mit og dit eget ansigt.

Ungen følte sig bange ved tanken om at gå nogen steder hen sammen med løven og sagde til ham, 'Nej. Lad os bare stå her og snakke. Du bliver, hvor du er, og jeg står her. Du kan bare sige det, du gerne vil sige. Jeg vil blive lige her og lytte.'

Så sagde løven, 'All right, lad mig så fortælle dig en ting. Jeg kan vise dig dit sande selv i floden og bevise for dig, at du er ligesom mig. Men jeg vil ikke tvinge dig. Jeg kommer igen om en uge. Hvis du er rede, så kom tilbage hertil og vent på mig her. Så vil jeg tage dig med mig til floden. Hvis ikke du vil, så bare glem mig. Prøv ikke engang på at huske mig, bare gå din egen vej!' Og så gik den store løve sin vej.

En uge senere kom løven tilbage som lovet. Ungens sind var stadig forvirret. 'Skulle jeg mon gå hen og møde løven eller hellere lade være?' Dybt indeni ønskede ungen virkelig at se løven igen, men samtidig var han meget bange for ham.

Omsider nåede ungen frem til det sted, han sidst havde mødt løven

og fandt ham der. Løven kiggede op på ham og rejste sig. Han begyndte at gå, og langsomt vandrede de ned til floden. Mens de gik bevægede løven sig en lille smule tættere på ungen. Ungen blev bange og vrælede op, 'Nej! Nej! Bliv du nu bare, hvor du er. Bare vis mig vej ned til floden. Vær sød ikke at komme så tæt på. Jeg er udmærket i stand til at gå selv!'

Løven trak sig lidt væk og begyndte nu at fortælle ungen historier, fra dengang han selv var en lille unge, og hvordan han voksede op og blev en stor og stærk løve. Ungen blev så optaget af at lytte til de historier, at han helt glemte at holde distancen imellem dem. Som de vandrede afsted kom løven langsomt tættere på ungen. Ungen var totalt optaget i løvens historier og spurgte ham, 'Nej virkelig?' 'Var det sådan, det skete?' 'Havde du også alle de problemer?'

Uden det gik op for ungen var løven kommet så tæt på, at han nu rørte ved ungen, mens de gik! Pludselig gik det op for ungen, hvad der var sket, men han følte nu egentlig ikke det generede ham det mindste. Han følte løvens blide berøring så afslappende! Han protesterede ikke.

Løven fortsatte turen og ungen sagde, 'Åh! Det var dejligt… det var nu interessant… ' Nu nærmest bar løven på ungen, men ungen var så fuldt optaget af disse 'små historier' fra løvens yngre dage.

Ser du: ungen vidste udmærket, at han ikke kunne undslippe, men det ønskede han heller ikke længere! Men så dukkede et lille ego op i et hjørne af hans sind og gav ham problemer, og han udbrød, 'Nej! Nej! Lad mig være! Hvad er det, du gør ved mig? Hvorfor holder du fast i mig?' Ungen havde stadig den der frygt indeni; så han spurgte, 'Hvad er det, du gør ved mig? Fortæl mig det venligst, hvad er det egentlig, du foretager dig?'

Løven svarede, 'Jeg gør ikke noget ved dig. Bare se ned i vandet.' Ungen kiggede ned i vandet og sagde, 'Okay nu kigger jeg ned i vandet.' Løven spurgte så, 'Hvad kan du se nede i vandet? Kan du se to former?' Ungen svarede, 'Ja.' Løven sagde, 'Jamen, den ene løve er mig, og den anden løve er dig.'

Men igen kom hans sind på banen, og hans humør dalede ned under gulvbrædderne, og han begyndte at tvivle på det hele

Ungen gentog, 'To spejlbilleder; det ene er mit, og det andet dit.' Da gik det pludselig op for ham, hvad det var, han selv sagde; kunne han ikke tro det og begyndte at himle op, 'Arh, måske ikke! Nej! Nej! Nej! Begge refleksioner i vandet må være dine!'

Løven råbte, 'Fjols! Se nu efter! Jeg rejser min pote. Se hvilket spejlbillede, der rejser poten.' Ungen pegede på refleksionen i vandet og konstaterede, 'Kun den der refleksion rejser sin hånd.' Så sagde løven, 'Okay, nu er det din tur.'



Ungen rejste sin egen hånd, kiggede efter nede i vandet og råbte op, 'Ja! Ja! Ja! Jeg ser det! Jeg ser det jo! Så med en meget lille forvirret stemme spurgte han, 'Jamen… hvordan kan jeg være en løve? Er jeg da slet ikke nogen ged?'

Løven så blot på ham og sagde,' Jeg er ikke kommet for at snyde dig.' I det øjeblik begyndte en følelse af dyb henrykkelse at boble op i ungen. Han fornemmede, at noget utroligt skulle til at ske.

Men igen kom hans sind på banen, og hans humør dalede straks helt ned i kulkælderen, idet han stillede spørgsmålstegn ved sit eget sind, 'Jeg tror jeg må være blevet hypnotiseret. Det her er da slet ikke mit sande jeg! Der er sket et eller andet for mig. Det her er ikke mig. Jeg har jo aldrig været så lykkelig, så glad! Det er jo slet ikke mig! Han gør noget ved mig. Han har allerede gjort noget ved mig!'

Ungen gjorde stadig modstand. Han forsøgte at undslippe nuvel, men det var kun et halvhjertet forsøg, det rene skuespil faktisk, for i virkeligheden har han ikke lyst til at flygte.

Ungen begyndte sine protester, 'Nej! Nej! Nej! Lad mig gå! Lad mig komme væk! Jeg ved, du er en løve. Som en gave til dig, vil jeg bringe dig det græs, jeg spiser hver dag. Jeg vil bringe dig den mælk, jeg drikker hver dag. Jeg vil give al min tid i din tjeneste.'

Endelig tænkte løven, 'Jeg må hellere lade ham være. Han kan kun forstå hertil og ikke længere lige for øjeblikket.' Så han fortalte ham, 'All right, hav det nu helt på det rene, vi mødes igen i morgen. Denne gang kommer jeg ikke til skovens udkant for at mødes med dig. Jeg vil være hjemme hos mig selv. Hvis du ønsker at se mig, så find ud af, hvor jeg bor og kom derhen, så at vi kan mødes. Jeg har slet ikke tid til at komme hele vejen over til dig bare for at bringe dig herhen! Hvis ikke du er interesseret i at komme og besøge mig ved din egen kraft, så bare drop det!' Med de ord gik løven sin vej.

Denne gang løb ungen ikke tilbage, så hurtigt han kunne, som han ellers plejede. Han gik meget langsomt på tilbagevejen. Han havde ikke rigtig lyst til at gå, men på den anden side opfordrede hans sind ham til hurtigst muligt at komme hjem til gederne. Tre af løveungens ben bevægede sig ikke. Kun et ben var i stand til at bevæge sig. Store tåredråber begyndte at rende ud af hans små øjne ved tanken om dette farvel.

Næste dag sad løven i en majestætisk stilling i sit hjem. Langsomt, meget langsomt kom løveungen ham i møde med en potefuld friskskåret græs og tanken, 'Det her er det bedste græs, der er til at finde nogen steder'; han satte det ned foran løven, idet han sagde, 'Vær venlig at acceptere denne ofring, jeg har bragt til dig.'

Løven betragtede ham og tænkte ved sig selv, 'Okay, hvis jeg tager imod det græs, vil den lille fyr føle sig forbundet med mig. Han vil måske endda tillade forholdet at blive mere intenst. Gennem dette vil han måske føle sig mere forbundet med mig.' Med den tanke for øje og på trods af, at en løve ellers aldrig giver sig af med at spise græs, tog han hele bundtet op, puttede det i munden og begyndte at tygge! Han roste ungen, 'Det er sørme noget godt græs, du har haft med til mig, det smager rigtig godt!' Ungen var temmelig stolt af sig selv.

Forholdet mellem de to blev dybere i og med løven spiste græsset.

Forstå det ret, løven kommer ned og spiser græs udelukkende med det formål for øje at slå bro over afstanden mellem ham selv og ungen. Selvom han egentlig aldrig spiser græs, lader han som om han spiser og elsker det.

Langsomt udvikledes forholdet mellem løven og ungen. Nogle gange når løven smagte på det græs ungen havde haft med til ham, råbte han ad ham, 'Fjols! Ved du ikke hvilken type græs, du bør have med til mig? Hvad er dog det her for noget hø? Det er efterhånden på høje tid, at du vidste, hvad jeg spiser. Næste gang må du være så venlig at komme med det rigtige græs!'

Løveungen begyndte at tænke, 'Han bliver vred. Jeg bliver også vred indimellem. Så han taler mit sprog og jeg hans. Han er jo fuldstændig ligesom mig!'

Når løven spiser græsset kommer han ned fra sit niveau, sit plan, sin bevidsthed, for at forbinde sig med ungen.

Ungen følte sig straks rigtig veltilpas. Nu kunne den føle sig hjemme med løven. Nu besluttede ungen, 'Jeg må medbringe det rigtige græs og frisk mælk næste gang. Måske burde jeg få græsset pakket ordentligt ind også.' Ungen lagde planer og tænkte, at han var blevet skældt ud af løven, fordi han ikke havde gjort sit arbejde godt nok! Og sådan startede venskabet mellem ungen og løven. Nu følte ungen sig mere fri, og han begyndt at komme til skoven og besøge løven, hver gang han havde lyst. Ungen følte sig helt komfortabel i løvens selskab, meget afslappet. Den kendte ikke til 'mester', løvens 'mester' plan.

En skønne dag da ungen som sædvanlig kom med sin gave af græs og mælk, så han løven sidde med en stor klump kød foran sig. Samme øjeblik hvor ungen fik øje på kødet blev han bange og begyndte at råbe, 'Hvad? Hvorfor er der kød på din tallerken? Hvad er det nu for noget? Er du ikke en vegetar? Jeg vidste da ikke noget om, at du er ikke er vegetar! Du er da sådan en kærlig og karismatisk person. Du burde da være vegetar! Du spiser alle sådan nogle forfærdelige ting!

Jeg er vegetar! Det her kan jeg slet ikke fordøje!'

Denne gang tog løven sig ikke tid eller energi til forklaringer. Han greb simpelthen fat om nakken på ungen, tog noget kød op og tvang det ind i ungens mund. Det øjeblik da kødet kom ind i hans mund smagte ungen blodet fra kødet, og noget skete pludselig inde i ham.

Ungen fattede ikke, hvad der skete. Ungen havde smagt kød for første gang! Han var helt overvældet af den følelse, der rejste sig i ham. Det er det, der sker i din første oplevelse af satori, lyksalighed! Når du oplever det, vil du forstå!



Idet den smagte kødet lod ungen et brøl lyde – ganske som en løve! Han begyndte at brøle og annoncere sin sande natur. Han udtrykte sin sande natur. Nu så løven ungen direkte i øjnene og sagde, 'Tat tvam asi' – 'Du er Det'. Indvielsen skete. Løven blev løve. Det var det hele. Løven, som troede han var en ged, blev løve!



Du er en Løve, Ikke en Ged!

Ser du, du er hverken menneske eller den identitet, du bilder dig ind at have. Du er i høj grad ligesom den ged. Ja faktisk *er* du geden. Se på mig og forstå. Jeg troede også engang, at jeg var en ged, men bare se, hvordan jeg er blevet løve. Bare studer mit liv på nært hold. Da vil du forstå, hvor tåbelig det er at tænke på dig selv som en ged, og du vil automatisk blive løve!

Det er det Krishna mener, når han siger, 'Når du forstår *Mit* liv, vil du opnå befrielse.' Den befriede mands liv kan befri dig, fordi det viser dig nøjagtigt, hvor du står nu. Den frie mand var også uvidende engang, og han stod på samme sted, hvor du står nu. Det vil give dig det enorme mod, du behøver for at sluge råt kød, opleve din egen iboende natur som er lyksalighed og begynde at brøle i stedet for at bræge. Når den oplevelse sker, brøler du i stedet for at bræge!

Hvor lang tid tog det for ungen at erkende, han var en løve? Knap et sekund! Det øjeblik kødet og blodet kom ind i hans mund, begyndte han at brøle. Men husk, hvor lang tid det tog bare at få det kødstykke ind i ungens mund!

Mesteren er det eneste hellige skrift, der er levende

Det tager sin tid at nå frem til mesterens hule. Det forhold, broen skal bygges forinden. Det er derfor, det tager tid.

Mesterens Betydning

Det er meget svært især for vore dages sind at forstå behovet for en mester.

Mesteren er den, som giver dig et glimt af det Virkelige, sandheden om, hvem du er. Han er her ikke bare for at lære fra sig. Han er her for at vække dig op.

Mesteren er den eneste hellige skrift, der er levende.

Det er svært at overgive sig til gud, for dels ved du ikke, hvor han er, eller hvem gud er. Gud er blot et begreb for dig. Men mesteren er eet med Helheden. Han har nået det Højeste. For ham er gud en realitet. Han lever med gud eller Eksistensen eller hvad end, du har lyst til at kalde det. Og mesteren er virkelig for dig. Han er til at tage og føle på. Så han kan blive din dør til at nå gud.

Gennem ham kan du tage kvantespringet ind i guds favn.

Det eneste, der står mellem dig og din sande natur af lyksalighed eller gud, er dit ego. Egoet er meget svært at slippe af med. At droppe egoet er ensbetydende med at miste den faste forestilling, du har haft, om dig selv og hvem, du er, i alle årene, idet du troede,

det var nødvendigt at have en identitet for at overleve. Så at droppe egoet ser umiddelbart ud som døden, når det i virkeligheden er egoet, der står mellem dig og livet!

At slippe egoet er kun muligt i en atmosfære af dyb tillid, kærlighed og ærbødighed med mesteren. Du samler gradvist modet og risikerer til sidst det eneste, du altid har klamret dig til gennem hele dit liv, dit ego. Du slipper først egoet, når du er helt sikker på, at selvom du så måtte falde, vil det kun være i Eksistensens net af endeløs kærlighed og medfølelse, som det udtrykkes gennem mesteren.

Indtil nu skaber de fleste af de oplevelser, du tilføjer til dit indre rum, blot mere og mere frygt eller grådighed. I stedet kunne enhver oplevelse, du har, tilføje mere og mere styrke og bevidsthed til dit indre væsen. Det er det erkendelsesskift, den psykologiske revolution, mesteren skaber i dig, og som resulterer i din totale transformation.

At Tage Ved Lære af Mester

Du spørger måske, 'Hvad skal jeg med en mester? Jeg kan da lære af livet selv.'

At lære af mesteren er en meget sød oplevelse, en meget glædelig oplevelse. Mesteren tager dig først på skødet og giver dig en dosis bedøvende kærlighed, inden han begynder på sin operation af den tumor, dit ego er. Fordi han lader sin kærlighed strømme, vil du knap lægge mærke til smerten ved transformationen. Og selv hvis det er mildt smertefuldt, vil du udholde det, blot for den glæde, det er, at være i mesterens nærvær.

Mesteren er intenst liv. Ikke blot underviser mesteren dig, han sørger også for, at du går igennem hele transformationsprocessen så nemt og lyksaligt som muligt

En lille historie:

> *Faderen til en ung dreng sagde til sin lille søn, at han skulle flytte en stor sten. Drengen prøvede det bedste, han havde lært, men han var ude af stand til at flytte den. Han stod helt udmattet.*

Faderen sagde, 'Du har ikke brugt hele dit potentiale. Benyt hele din potentielle kraft.'

Sønnen kunne ikke mere. Han råbte arrigt af sin far, 'Hvad snakker du om? Du siger, jeg ikke har brugt al min potentielle kraft. Jeg er træt. Kan du ikke se det?'

Faderen sagde, 'Jo, men du kunne have spurgt mig. Jeg er også din kraft.'

På samme måde kan du også bruge mesterens tilstedeværelse. Vær sød at forstå det, du kan spørge mig. Du kan tage mesteren til hjælp. Det har du aldrig gjort. Du har aldrig tænkt på mesteren som dit potentiale. Der er så meget hjælp til rådighed, men du hverken spørger efter den eller tager den.

Livet selv kan være din mester. Men så er det ikke så ligetil at vide, hvorfra vi skal lære og af hvem. Dattatreya*, en stor mester, siger, 'Jeg havde aldrig en mester, for livet selv har altid været mester for mig. Af jægeren lærte jeg at koncentrere mig – som han koncentrerer sig på fuglen. Myrerne lærte mig at lægge penge til side til fremtiden!' Så ja, livet kan være din mester, hvis du er intelligent nok til at lære det rigtige fra det. Men mange gange er dine konklusioner forkerte.

Ikke blot underviser mesteren dig, han sørger også for at du går igennem hele transformationsprocessen så nemt og lyksaligt som muligt

En lille historie:

*Kong Harischandra** *levede hele sit liv baseret på sandfærdighed. Harischchandras historie beretter, at han levede for sandheden, og der var et tidspunkt, hvor han endda gik så vidt som til at sælge sin kone og børn for at holde sit ord.*

Engang i en landsby fortalte en præst Harischchandras historie.

*Dattatreya – repræsentant for den hellige treenighed, Brahma, Vishnu og Shiva i én inkarnation, én krop.

*Harischchandra – legendarisk indisk hersker, som var kendt for at holde ord uanset omkostningerne.

Da fortællingen var til ende spurgte han en af tilhørerne, 'Hvad har du lært af den historie?' Manden svarede, 'Jeg lærte, at jeg altid skal tale sandt, uanset hvad livet måtte bringe.' Præsten var glad. Så henvendte han sig til en anden, 'Hvad lærte du så?'

Den anden mand svarede, 'Jeg lærte en anden vigtig lektion. Hvis det virkelig brænder på er det okay at sælge din kone, intet galt i det!'

Forstår du: du kan lære to helt forskellige ting af den samme historie!

Du har muligvis ikke intelligensen til altid at uddrage den korrekte lære af livet, hvilket er årsagen til, at mesteren kommer ind i dit liv. Han viser dig vejen, han allerede selv har fulgt med succes.

Mesteren åbner porten for den mest sødmefulde oplevelse livet byder på, oplevelsen af din egen enestående

Se, svulsten kan også fjernes ved hjælp af 'livets medicin'. Men det kan tage mange år. Mesteren fjerner hele tumoren på rekordtid. Og noget andet er, at den smerte, du vil være nødt til at gennemleve ved et liv med ego – svulsterne vil være så langt værre end den smerte, du vil opleve, når mesteren fjerner dem. Smerten ved mesterens operation er intet at regne i forhold til alternativet. Et liv med denne svulst er både farligt og besværligt. Derfor er det langt bedre at gå til mesteren.

Livet er for dybt et mysterie til at vore begær kan rumme det. Vore begær virker måske store og helt sikkert et liv værd for at få opfyldt. På grund af vores snæversynede opfattelse af livet lægger vi voldsomt stor vægt på ganske uvæsentlige ting, mens så mange dybt meningsfulde og væsentlige oplevelser venter lige på vort dørtrin. Men problemet er, at vi ikke engang kan forestille os dem, fordi vi aldrig har kendt noget lignende.

Det er der, mesteren kommer ind i billedet. Han har set livet i dets helhed. Han kan se ting, du ikke engang kan forestille dig eller fantasere om. Han er der kun med det formål at hjælpe dig til at

realisere den fuldbyrdelse i dit liv – som han har gjort det i sit.

Alt, du behøver, er tilliden til at slå følge med ham. Så vil du henad vejen, efterhånden som tingene sker, blive overbevist om, at det var det helt rigtige. Så er det den gode cirkel opstår. Mere tillid fører til flere gode oplevelser, som igen leder til endnu dybere tillid.

Mesteren presser ikke noget ned over hovedet på dig. Han fjerner blot det, der er unødvendigt, og efterlader dig frisk og ny. Du bliver som et smukt rent lærred, på hvilket du kan skabe dit eget unikke maleri. Du kan komponere din egen sang og danse din egen dans. Mesteren åbner porten for den mest sødmefulde oplevelse livet byder på, oplevelsen af din egen enestående.

Forstå forskellen mellem teknik og proces. Teknik kan udføres igen og igen, og virkningen vil være den samme. Men i en proces kan du aldrig opnå samme virkning to gange, og du vil ikke kunne gøre det alene.

Teknik udført med en mester er proces. Proces uden mester er teknik.

Det Evige Forhold

Hvad er et forhold?

Forhold er det, der kan afsløre dimensioner i dig, du ikke anede eksisterede. Det giver dig oplevelsen og beviser for dig, at du også er i stand til at elske noget eller nogen. Det viser, at du også kan elske, og du kan ofre dig for en anden i meget høj grad.

Når vi fødes, er vi hele. Men vi er os ikke vore mange dimensioner bevidst, og da vi ikke selv er klare over det, er omverdenen det heller ikke. Forhold har magten til at vække vore ukendte dimensioner og få os til at opleve dem og samtidigt vise yderverdenen dem.

Forhold vækker de ukendte dimensioner i dig.

Et forhold med nogen eller noget, uanset hvem eller hvad, vil ultimativt føre dig til forholdet med mesteren.

Når du forelsker dig, om det er i en mand, kvinde, et barn, en guddom eller en mester, vil du se dimensioner i dig selv, hvis eksistens du ikke før kendte til. Med blomstringen af en sådan kærlighed bliver du mere

ansvarlig. Du oplever selve livets saft.

Forholdet med mesteren, som er et med Eksistensen, er dybere end noget andet forhold. Det er en sjæleforbindelse.

Generelt set vil alle andre forhold typisk skabe binding, mens kun forholdet til mesteren har magten til at føre dig til friheden og endeligt den evige lyksalighed. Selvom du måtte forsøge ihærdigt på at skabe trældom og bindinger i det forhold, vil det altid ende i lyksalighed! Binding og trældom kan aldrig opstå i det forhold.

Mesterens form er broen mellem det Højeste og dig. Eftersom formen er legemliggørelsen af det Ultimative, har den begge dimensioner i sig, menneske og gud. Når du forholder dig til både formen og den sandhed, formen står for, lærer du det Højeste at kende.

Mesteren er alle former og ingen form. Han nægter at lade sig sætte i bås, at blive gjort til sten eller tilbedt som en form. Mesteren er hinsides former, hinsides dimensioner. Hans dimensioner er uendelige!

Forhold vækker ukendte dimensioner i dig

Frosset fast i eet billede, som Moderen eller Elskeren for eksempel, er han nem at fange ind og holde fast. Det bliver også nemmere at markedsføre ham. Men mesteren er ikke forretningsmand. Han ønsker at holde dig forvirret, så du ender med at se indad og blive oplyst. Han ønsker, du skal dø, så du vil vågne op.

Kom til mesteren med din uvidenhed. Han vil vise dig vejen. Tøv ikke med at falde i hans favn med kærlighed. Du vil stige op i lyksalighed sammen med ham.

Mesteren forholder sig til os på mangfoldige måder og planer, og hver enkelt afslører skønheden og intensiteten af den unikke relation, han har med hver evig eneste sjæl, der måtte være heldig nok til at komme ind i hans rum.

Hver enkelt søgende efter Sandheden gennemrejser en enestående smuk vej sammen med mesteren, som han leder fra uvidenhedens mørke til visdommens lys. Det er en sart kærlighedsaffære. Det er sammen-

smeltningen af to væsener i så dyb tillid og fællesskab, at mesterens flamme bare springer af hans indre og ind i disciplens væsen. Således tændes lærdommens flamme.

Forskellige typer forhold åbner forskellige dimensioner i dig. En elsker slipper kærlighedens energi løs i dig. Vennerne omkring dig åbner for en følelse af venskab i dig. Dine børn slipper moderligheden løs i dig. Dine forældre og bedsteforældre bringer barndommens dimension op i dig. Men kun mesteren kan åbne for samtlige dimensioner på én gang. Mesteren er den, der vækker den ukendte oplysningens dimension i dig. Du kan slet ikke forudberegne den transformation mester – discipel forholdet skaber i dig. Mesteren afslører sig i forskellige dimensioner og får dig til at transcendere dem alle og tager dig til det Højeste i dyb samhørighed.

Gud og Mester

Digter-mystikeren Kabir* synger smukt:

*Kabir – mystisk digter og hengiven, Indien.

'Mester og gud viser sig begge for mig.

For hvem skal jeg bøje mig?'

Jeg bukker mig for mesteren. Han var den, der introducerede gud for mig.'

Vivekananda refererede i en af sine diskussioner med nogle meddisciple af Ramakrishna Paramahamsa* til Ramakrishna som gud. En af de andre disciple protesterede og sagde, 'Arh, er det ikke at gå en kende for vidt? Jeg er enig med dig i, at mester er oplyst, men hvordan kan han være gud?'*

Vivekananda spurgte ham, 'Hvad ved du om gud?' Disciplen sagde, 'Åh, gud er Almægtig, Alvidende og Allestedsnærværende.'

Vivekananda spurgte nu, 'Hvad mener du med at sige at gud er allestedsnærværende?' Disciplen sagde, 'Gud er overalt.' Vivekanda sagde, 'Okay, jamen, så må du jo helt sikkert være i

*Vivekananda – discipel af den oplyste mester Ramakrishna Paramahamsa

*Ramakrishna Paramahamsa – oplyst mester.

stand til at se ham nu.' Disciplen var forvirret og viste ikke hvad han skulle sige.

Vivekananda fortalte ham, 'For dig er gud et begreb, du ikke kan se, en forestilling, du ikke engang kender eller forstår for alvor. Men her er mesteren foran dig, som er gud i virkeligheden.'

Nogen spurgte mig, 'Hvad er forskellen mellem gud og mester?'

Jeg spurgte ham, 'Hvad ved du om gud? Alt, hvad du ved, er en samling ord, begreber. Du aner i virkeligheden ikke, hvad du taler om, når du omtaler gud. For dig er han blot en idé, en forestilling om, hvad du tror den ultimative energi og universelle bevidsthed er for en størrelse, eller hvad end du ønsker at kalde noget, du ikke aner en døjt om!'

Brahmanda Puranaen* siger:

Mester er Shiva uden hans tre øjne*

Vishnu uden hans fire arme*

Brahma uden hans fire hoveder.*

Han er Parama Shiva selv i menneskelig form.*

Mesteren er virkelig. Han er den ultimative kosmiske energi i fysisk form. Han er her og nu. Han er i nuet. Han *er* nuet. Han er broen mellem dig og gudsbegrebet. På den led er han større end gud.

Folk spørger mig, 'Er du gud?' Jeg fortæller dem, 'Hvis du ikke ved, hvad og hvem gud er, hvordan kan du så spørge mig, om jeg er gud?' Gud kan ikke defineres. Han kan kun opleves.

Lad mig sige dig én ting helt klart, jeg er ikke her for at bevise, jeg er gud. Jeg er her for at bevise, at du er gud. Jeg er ikke her for at bevise

*Brahmanda Purana – en samling på 12.000 vers i det, der almindeligvis går for at være den attende og sidste hinduistiske Purana eller epos. Denne purana skildrer Brahmas skabelse af universet.

*Shiva – foryngeren i den hellige hinduistiske treenighed.

*Vishnu - vedligeholderen af de tre guder som udgør treenigheden.

*Brahma – skaberen.

*Parama Shiva – den eller det Højeste.

min guddommelighed. Jeg er her for at bevise din guddommelighed.

Mesteren er som en skovbrand, der er opstået på den ene side af floden. Disciplen står ovre på den anden side af floden. Floden er 'samsara', floden af fødsel og genfødsel. Mellem mester og discipel, hvis man kan få lavet en bro, det være sig af et hvilket som helst materiale, kan ilden bevæge sig, krydse over broen og nå disciplen. Det er fuldstændig ligegyldigt, hvad broen er lavet af. Det kan være træ, cement eller hvad end det måtte være, men skovbranden har kapaciteten til at bevæge sig over broen og nå disciplen. På samme måde uanset hvilken relation, du måtte have med mesteren – bare tillad dig selv at gå helt i opløsning i den.

Hvis du opløser dig i det forhold, vil det tilfredsstille alle dine følelser og føre dig til det evige lyksalighedsstadie. Hvis du forstår det her dybt og prøver at praktisere det med beslutsomhed, 'Jeg vil fokusere på min fornemmelse og lade mig opløse i mester-discipel forholdet', så vil det i sig selv føre dig til det stadie. Tro ikke, du ikke kan finde ud af at forløse dig selv i det. Den blotte beslutning er nok; det vil ske automatisk i dig. Enhver forhindring mellem mester og discipel vil smelte blot ved at fokusere på den opløsning, der allerede har fundet sted mellem mester og discipel.

Fem Måder at Forholde sig til Mesteren

Der er fem holdninger, gennem hvilke man kan relatere med mesteren. Gennem hver attitude åbner sig en ny vej, som vil bringe dig tættere på dig selv.

En vej er moderens attitude overfor hendes barn, at se mesteren som dit barn. Den holdning kaldes også *vatsalya bhava* – og det var for eksempel sådan Yashoda, Krishnas stedmor relaterede til Ham.

En anden er barnets attitude overfor dets mor. Det kaldes *matru bhava.* Det var sådan Ramakrishna Paramahamsa relaterede med gudinden Kali. Han så mesteren som moder.

Den tredje er vennens indstilling, at opleve mesteren som din ven. Det kaldes *sakha bhava.* Det var

sådan Kuchela* og Arjuna forholdt sig til Krishna.

Næste i rækken er tjenerens attitude. Det kaldes *dasa bhava* og henviser til det mester – discipel forhold, hvor disciplen opfatter sig selv som mesterens tro tjener. Det var sådan Hanuman, abeguden, relaterede til Rama i det berømte indiske epos Ramayana*.

Den sidste og højeste er den elskedes holdning. Det kaldes *madhura bhava.* Det var sådan Radha*, en kvæghyrdinde, der var Krishnas hengivne følger, opfattede Krishna. Det er sådan Radha følte for Krishna, den elskedes attitude. Denne bhava eller holdning har intet med disciplens køn at gøre, om du er han eller hunkøn. Den er på ingen måde relateret til kroppen. Den er absolut hinsides kroppen. Den kommer fra dit væsens kerne.

Hvis mesteren er af hankøn, og du også er hankøn kan *madhura bhava* sagtens opstå alligevel. Eller hvis mesteren er af hunkøn, og du selv er hunkøn kan madhura bhava også ske. Madhura bhava har intet med kønnet at gøre. Den er hævet over kønsbevidsthed. Det er en følelse af intens forbundethed.

Den sidste er *maha bhava.* Den er alle de andre bhavaer samlet under én hat plus noget mere! Det er det mester-discipel forholdet rigtigt handler om. Somme tider føler du, mesteren er din søn. Til andre tider er det ligesom om, han er din mor. Andre gange føler du, han er din herre. Og til tider ser du ham som din ven. Undertiden føler du ham som en trøstende elsker. Forholdet med mesteren er alle disse fem tilsammen plus noget mere.

Du kan relatere med mesteren i en hvilken som helst af disse fem holdninger eller bhavaer, eller i alle fem skiftevis.

*Kuchela – barndomsven af den oplyste mester Krishna som eksemplificerer venskabsforholdet mellem mester og discipel.

*Ramayana – hindu ithihasa eller heltekvad om Prins Rama. Originalversionen forfattedes af vismanden Valmiki.

*Radha – førende blandt gopier eller hengivne kvæghyrdinder af den oplyste mester Krishna.

Stadier i Mester–Discipel forholdet

Der er mange stadier i et mester-discipel forhold. Det første er rent intellektuelt og baseret mere på tvivl end på noget som helst andet. Talrige tvivlsspørgsmål dukker op til overfladen. Du tænker, 'Arh! Han virker ikke til at være meget mere end 30 år gammel. Hvordan kan han være en mester? Han virker ikke særlig højtuddannet eller kvalificeret. Hvordan kan det være tusinder af mennesker gider lytte til ham?' Du har dine tvivl. Du er kynisk. I den rent intellektuelle zone opstår der aldrig et forhold.

Næste skridt er fra intellekt til intelligens. Fra tvivlens negativitet går du til, 'Hvorfor egentlig ikke deltage i et af hans programmer og se for mig selv, hvad den person egentlig har gang i?' I stedet for at sidde fast i 'Hvad kan han mon?' går du til 'Jeg tror, han står for et eller andet. Men jeg hverken tror eller ej. Okay, lad mig undersøge sagen.' Intellektet begynder at blive til intelligens.

Derefter, hvis du bliver ved med at se indad, vil du bevæge dig fra intelligens til intelligens med emotion; i retning af for eksempel 60% intelligens og 40% emotion. Du føler, at mesteren er en god ven. Du tænker, 'Han kan måske guide mig lidt her og der, hvor jeg har behov for det. Jeg har en god idé om, hvordan mit liv skal være, så han behøver ikke lære mig alt, men hvor end jeg behøver hjælp, kan jeg bruge ham.' Det er at se mesteren som en ven. Det er hvad vi kalder *sakha bhava,* en venlig attitude.

Det svarer til at gå med stok. Du bruger stokken, når det går op eller ned. Efter det, hen ad vejen, langsomt, når du gennemgår alvorlige problemer som depression eller bare er helt nede i kulkælderen, og du ikke er i stand til at hjælpe dig selv ved brug af hans ord, spørger du ham, 'Din lære er alletiders, men i øjeblikket er jeg ude af stand til at følge dem. Hvad kan jeg stille op?' Så støtter han dig mentalt, psykologisk også. Du erkender at stokken måske ikke var helt nok, at du har brug for lidt mere støtte. Da rækker du ud efter hans hånd og med hans hjælp begynder du at gå fremad igen. Taknemmeligheden overfor ham øges, mens du holder ham i hånden.

Hvis du kun gør brug af stokken, er det en venlig attitude, den

intelligente emotion. Hvis du holder hans hånd, vil han begynde at løfte dig op og langsomt bliver det til emotion-intelligens. Den holdning er det, jeg kalder at føle mesteren som en far eller en mor.

Fra at være en ven bliver han en far eller mor. Langsomt, meget langsomt uddybes forholdet. Du slår dig til ro og tænker, 'Han er mere end bare en ven. Han er ikke bare én, der giver mig forslag og idéer. Han hjælper mig også ud af mine problemer.'

Og langsomt, når du atter og atter modtager hans hjælp udover dine forventninger, bliver følelsen overfor ham indeni dig mere emotionel. Han fylder dig, han fylder dit hjerte. Du har problemer med at glemme ham. Det er på det tidspunkt, du begynder at have lyst til at bukke dig for ham som en tjener, ikke i skamfuldhed, men med ærbødig ydmyghed over at have fundet nogen, du kan give alle dine problemer til. Det var sådan Hanuman følte overfor sin mester Rama i den store indiske fortælling Ramayana. Han var totalt hengiven overfor Rama. En dyb forbindelse af intens emotion opstår med den slags forhold. Den holdning er langt mere emotionel end den tidligere. Den er et mix af cirka 60% emotion og 40% intelligens.

Så, lidt efter lidt, går du endnu dybere emotionelt, og du føler dig beskyttende overfor mesteren. I stedet for at kræve hans opmærksomhed og bede om hans hjælp, ønsker du at støtte ham, elske og opvarte ham. Din holdning bliver den nærende moders. Det er en tilstand af ren emotion. Det er moderens primære behov at sikre sit barns velbefindende.

I disse fire stadier af hhv. intelligens, intelligens-emotion, emotion-intelligens og ren emotion er dit liv adskilt fra og uafhængigt af mesterens liv. Du tager bare hans hjælp for at hjælpe dit eget liv, for at berige dit eget liv, det er det hele.

Mesteren er levende energi – du fornyes og bliver en ny bevidsthed

Når den emotionelle holdning modnes begynder du at føle, at dit liv ikke længere er adskilt fra hans. Du bevæger dig da fra det emotionelle niveau til den rene værens plan. Du har lyst til at ofre dig selv for at tage dig af ham og at

dedikere dit liv til ham. Der er en samhørighed på det indre plan, stærkere endnu end moder-barn forbindelsen. Det er en forbindelse af dyb kærlighed, uden nogen form for kønsbevidsthed. Det er, hvad vi kalder *madhura bhava,* et intenst miks af emotion og ren væren attitude.

Når madhura bhava bliver intens, oplever du pludselige glimt af, at der ikke er nogen 'han' eller 'dig'. Der er ikke to forskellige væsener. Du og han er én og samme. Du begynder at opleve *maha bhava* – opleve det Højeste – *tat tvam asi* – Du er Det.

Først intellekt, så intelligens, derefter 60% intelligens og 40% emotion, det bliver til 60% emotion og 40% intelligens, så 100% emotion, derefter 60% emotion og 40% væren, til sidst 100% væren.

Således oplever og udvikler du dig i mester-discipel forholdet. Men til enhver tid kan den ene eller anden attitude være mere fremherskende end de andre.

Alle vokser kollektivt i energi, og dog er hver enkelts forhold til mesteren enestående. Det er det smukke ved det! Om det er *dasa bhava,* mester - tjener forholdet som mellem Rama og Hanuman eller *vatsalya bhava,* moderlig kærlighed som mellem Yashoda og Krishna, *sakha bhava,* venskab, som vi så det imellem Krishna og Arjuna, eller *matru bhava,* barnets kærlighed til moderen, som i forholdet mellem Ramakrishna og Moder Kali – *madhura bhava* – kærlighed til den elskede, som mellem Radha og Krishna – hver bhava, hver attitude er unik for netop det forhold, mellem dén discipel og mesteren. Hver discipel udvikler sig sammen med mesteren i sin søgen efter hans virkelighed ad den vej, der er bedst for ham at tage.

Hvordan Være Med Mesteren – Vær Åben

Når du er i mesterens selskab, vær helt åben. Frys ikke fast. Forstå, at livet er meget mere end blot logik. Lad din logik fare og vær totalt åben og bevidst.

Når du slipper og åbner dig, er mesteren en så stærkt levende energi, at du *vil* blive transformeret. Du *vil* blive et nyt væsen, du *vil* blive en ny energi, og du *vil* blive en ny bevidsthed.

Jeg kan sige det med én sætning: du *vil* blive ny! Du vil blive 'ny' og 'klar' – eller *nuklear* (på engelsk: nuclear), altså ren kernestråling!

Du vil føle dig lettere. Du vil have mistet vægten af 'svulsterne', du slæbte rundt på, men som aldrig var del af dig, som var en forstyrrelse for dig. Hvis det er en forstyrrelse har det aldrig været meningen, at det skulle være del af dig. Så bare vær åben, så at mesterkirurgen' kan få plads til at bortoperere disse tumorer, du har båret med dig i liv efter liv.

Når du er med mesteren, så vær total. Det handler ikke om, hvorvidt, du er enig eller uenig med mesteren, i det han fortæller dig. Du må gå bagom enighed og uenighed. Når du ser solen stå op er det så rimeligt at sige, at du er enig eller uenig i det? Nej! Det er, og sådan er det. På samme måde er mesteren, det er det hele. Når først den følelse bliver del af dig, behøver du fra din side ikke foretage yderligere. Da vil du have givet mesteren din tilladelse til at afsløre dig selv for dig.

At være discipel er at være helt åben og ærlig overfor mesteren uden at være bange eller gemme dig.

Så kan mesteren arbejde på dig. Han vil skubbe dig ud i nogle ekstremer, du ikke anede, du var i stand til at håndtere. Han vil inspirere dig til at gå ind i situationer og øjeblikke, du ellers ville have været bange for. Han vil udvide dine grænser konstant, indtil du endeligt indser, at der ikke er nogen grænser, nogen skel. Da vil du også blive som ham. Du bliver også en totalt fri, grænseløs Paramahamsa!

At være discipel er at være helt åben og ærlig overfor mesteren uden at være bange eller gemme dig

Alt, du behøver gøre, er at være åben for mesteren, for Eksistensen. Når du er åben udtrykker du dermed din tillid til mesteren. Denne tillid er alt, der behøves til udformning af den smukke bro mellem dig og Eksistensen.

En lille historie:

> *En discipel faldt i Ganges floden. Hans mester sad ved bredden af Ganga. Idet han fik øje på ham, råbte disciplen, 'Red mig! Red mig! Gud, red mig! Mester, red mig!'*

Mesteren svarede, 'Fjols! Rejs dig op. Red dig selv.' Disciplen skreg tilbage, 'Du kan lære mig filosofi senere. Red mig først. Mit liv er i fare. Så red mig dog!'

Mesteren bevægede ikke en muskel. Han gentog blot, 'Fjols! Red dig selv! Stå op.' Disciplen råbte, 'Jeg troede, du var min mester. Red mig, red mig!' Nu råbte mesteren meget højt, 'Idiot! Rejs dig dog op!'

Disciplen blev helt forskrækket og stod op… blot for at opdage, at vandet kun gik ham til taljen!

Du kæmper også, fordi du er 'faldet i vandet', men du erkender ikke, at det kun går dig til taljen! Det er kun, når du lytter til mesteren og rejser dig op, at du erkender, vandet kun går dig til taljen, og du ligeså godt kan slappe af. Alle de bekymringer, du troede ødelagde dit liv eksisterer slet ikke i virkeligheden. De er som oftest kun noget, du forestiller dig. De bliver aldrig til noget.

Når du sidder fast i et engram, så bare opsøg mesteren og vær i hans nærvær. Du vil blive fuldstændig healet

Så forstår du, når jeg siger 'Jeg skal nok tage mig af det', giver jeg dig faktisk den stok, ved hjælp af hvilken du kan rejse dig op. Når mesteren siger, 'Jeg vil tage mig af det', hvis du tvivler på, det er rigtigt, ja, så er du gået glip af chancen for at rejse dig op.

Brænd Dine Samskaras af i Mesterens Nærvær

En smuk hændelse fra den oplyste mester Ramana Maharishis liv:

Der var en discipel som skrev Ramana Purana[*] - vers til Ramana Maharishis ære. Men han havde fået 'skriveblokering' og sad ligesom fast der. På en eller anden måde er det gerne sådan, når du skriver med ego opstår denne her skriveblokering, den berømte sorte klap går ned. Under alle omstændigheder gik den discipel til Ramana Maharishi og sagde, 'Bhagavan, jeg er ude af stand til at komme videre med skrivningen, vil du hjælpe mig?' Bhagavan sagde, 'Læg papiret

[*]Ramana Purana - Historier om den oplyste mester Ramana Maharishi.

dér og gå. Jeg vil tale med dig lidt senere.'

Disciplen lagde papiret fra sig og gik ud. Den næste dag da han kom tilbage, så han at hele digtet var fuldført! Ramana Maharishi havde selv skrevet 300 linjer. Da bogen skulle trykkes satte forfatteren de 300 linjer i parentes og skrev en fodnote nedenunder, 'Disse 300 linjer blev skrevet af Bhagavan Personligt.'

Da bogen kom tilbage fra trykken og Bhagavan fik et eksemplar i hånden, så han det og udbrød, 'Aha! Vil det sige, at de andre linjer i bogen er skrevet af dig? All right!'

Disciplen udtalte senere, 'Der var noget, der gik i stykker indeni mig, da han sagde det. Tårerne rullede frit, og jeg bare faldt for fødderne af Bhagavan og rejste mig aldrig igen.'

Blot den ene kommentar var nok til at discipel forfatteren ved navn Muruganar* blev oplyst!

Se, ligesom Muruganar havde et engram, en skriveblokering, bærer du også mange engrammer. Når du er fanget af et engram, er det nok, hvis du går til mesteren og blot er tilstede i hans/hendes nærvær. Du vil blive healet.

Det store problem, er at engrammet vil gøre sit absolut bedste for at hindre dig i overhovedet at indrømme, at du har et engram. Det vil retfærdiggøre sig selv, fordi det ønsker at overleve!

Derfor fortæller jeg altid folk, at når du sidder fast i et engram og er overvældet af disse kraftige ubevidste drivkræfter som vrede, liderlighed, grådighed, angst, depression eller jalousi – så afhold dig fra at træffe nogen form for større beslutninger. Bare vær i mesterens nærvær. Gå aldrig glip af den vidunderlige mulighed. Du vil blive healet hele vejen igennem og vil være i stand til at komme ud af engrammet. Flygt aldrig fra mesteren, når du sidder fast i et engram.

Hver gang én eller anden er deprimeret og så vælger at forlade mig, føler jeg sådan med ham. Ikke fordi jeg nu har én person mindre i missionen. Nej! Det er fordi han forlod mig under en depression. Hvis den samme person forlader

*Muruganar - discipel af den oplyste mester Ramana Maharishi, tamilsk poet

mig, når han er glad, er det okay. Det er et normalt forhold. Han vil bære mig med sig, hvor end han går hen. Men hvis han er i en deprimeret tilstand, vil han ikke blot ikke gro, men han vil aldrig komme ud af det engram. Det vil blive til et alvorligt sår i ham, som en kat der brænder tungen på en skål varm mælk. Den vil aldrig igen nærme sig mælk.

Beslut aldrig noget som helst, når du er nede. Det dårlige humør vil helt af sig selv forvanske kends-gerningerne for dig. Det er ikke det rette udgangspunkt for at træffe større beslutninger. Du må vente til, du er svinget over i et mere muntert hjørne og tingene vil fremstå klarere. Tag altid kun større beslutninger, når du er i godt humør, og dit sind er positivt. Ligesom du kun træffer beslutninger i dagens lys og aldrig midt om natten, på samme måde beslut dig for altid kun at træffe beslutninger, når du er klar i hovedet og har fuld opmærk-somhed, fremfor når du er fuld af tummel og følelser.

Vær helt klar over det, det dårlige humør vil passere ligesom det gode humør heller ikke varede evigt. Det er selve sindets natur, det er som et hjul. Det der er nede må nødvendigvis komme op. Hverken det 'nede' eller det 'oppe' kan siges at være mere reelt end det andet. Begge er tilstede, det er det hele. Du har valget at fæstne mere lid til det positive.

Hvis nogen beslutter at gå, mens de er deprimerede eller kede af det, er problemet det, at før eller siden vil hans sind komme op og være positivt igen, og da vil han fortryde sin beslutning. Men så vil det være svært at komme tilbage, fordi han vil være fanget i skyldfølelse og vil ikke føle sig kvalificeret til at komme tilbage.

Jeg siger altid til folk, gå aldrig herfra, når du er deprimeret. Hvis du er deprimeret er det det helt rigtige tidspunkt at være i min nærhed på. At forsøge at gå fra mig, når du er fanget af engrammer, er ligesom, hvis du er syg og absolut ikke ønsker at se en læge! Det er faktisk lige nøjagtigt det bedste tidspunkt at se en læge!

Opvågningen til Meningen med Dit Liv og Mesteren

Forstår du, disciplen ser ikke selv sin uvidenhed, fordi han er i

mørke. Ansvaret ligger hos den person, der er i lyset, ikke hos ham, der vandrer i mørke.

En lille historie:

En mand, som var født blind, var på vandring oppe i Himalaya. Han ledte efter en kæp, han kunne bruge som guide. Han snublede over en frossen slange. Idet han troede, det var en gren, samlede han den op og begyndte at bruge den.

En oplyst mester kom forbi, så det og råbte op, 'Fjols! Det er en slange, slip den.' Den blinde mand galpede op, 'Nej! Jeg tror du står og mangler en stok. Så du beder mig droppe den, bare så du selv kan få fingrene i den!'

Mesteren sagde, 'Fjols! Jeg har ikke brug for den. Det, du bærer på, er ikke en kæp, men en slange. Solen står snart op, og da vil slangen tø op og den vil slå dig ihjel.' Den blinde var imidlertid ikke til sinds at slippe sin velerhvervede ejendom. Så mesteren sagde, 'Også selvom du ikke tror mig, er det mit ansvar at redde dig.' I det samme langede han ud efter slangen for at smide den væk. Den blinde mand holdt imidlertid godt fast og begyndte nu at tæve mesteren med bemeldte slange-kæp.

Men mesteren insisterede, 'Selv om du slår mig, er det okay. Det er nu engang mit ansvar at redde dig, for du er uvidende. ' Han tog nu slangen, og smed den væk.

Du aner ikke, hvor mange fødsler, du har været igennem, hvor mange kampe og hvor mange bønner, du opsendte for at få en mester. Du er ikke engang klar over din egen sande længsel. En mester, der kommer ind i dit liv, er ikke bare for sjov. Du ved ikke selv noget om, hvor mange liv, du har kæmpet og bedt så inderligt for blot et glimt af en levende mester. Opvågnen til mesteren i dit liv er ensbetydende med erkendelse af denne længsel – og af hele dit livs formål.

Slut med Livets Psykodrama

Alle dine forhold er det rene rollespil, og livet selv er et stort drama. Vær venlig at forstå det helt klart, alt, der opstår, som du kalder et relationsforhold, er ikke andet end det rene psykodrama.

Du bør forstå sandheden. Du lader dig føde i en familie, hvor nogen er din mor, far, bror og søster, og du leger med dem og kalder dem din familie. Du har måske set børn lege med dukker. Barnet har et par dukker; han vil klæde en ud som far, en anden som mor og på samme måde en bror og en søster. Så vil han spille en dag i deres liv. Han vil lave lyde som om faderen går på arbejde, lade som om moren er ude i køkkenet og lave mad, vise at broren er på vej i skole og at søsteren nægter at gå i skole og græder i stedet for. Barnet vil selv spille samtlige roller og nyde hele legen.

Se nu blot på dit liv engang. Du prøver også på at opnå mere og mere, det være sig forhold eller materielle goder. Du forsøger at ekspandere de bevægelige og de ikke-bevægelige ejendele, og pludselig ender dramaet med din død.

Igen lader du dig føde i en ny familie med en anden far, mor, bror og søster og leger samme leg endnu engang. Hele vores liv er ikke spor anderledes end den leg, børnene udspiller med deres dukker. Det er livets psykodrama. For den, der har oplevet det fulde mester-discipel forhold, vil psykodramaet ikke opstå mere.

Overgivelse – Den Ultimative Teknik

I Bhagavad Gita er Arjuna komplet forvirret over, hvilken vej han skal vælge. Den endelige teknik, Krishna bibringer Arjuna i bogens sidste kapitel, er den bedste teknik overhovedet, hvis man gerne vil i kontakt med det Guddommelige. Efter at have givet alle mulige teknikker i form af meditation, tilbedelse og viden, afslører Krishna omsider den direkte, sikre og ultimative teknik, som er at overgive sig.

Vær helt klar over det, når du overgiver dig til en oplyst mester, overgiver du dig til én, der ikke har noget ego, ingen identitet og således ingen egeninteresser eller bagtanker med tingene. Han er eet med og overstrømmer Eksistensen. Ved at holde ham i hånden beder du ham om at tage dig med til Lyksalighedens Ocean, som han selv er eet med.

Bekymring og spænding opstår i dig, når du tror, det er dig, der handler og gør ting. Og du kører hurtigt træt. Men hvis du skifter

oplevelsen af ejerskab for handlingerne til en højere kilde, og ellers fortsætter med at gøre dit arbejde stille og roligt og helt glad i låget - vil du opleve en enorm afslappelse og indre ro!

En lille historie:

Der var engang en bankmanager, der havde for vane at medbringe samtlige sin banks kontanter til sit hjem om aftenen og så tage dem med tilbage den næste morgen. Han gjorde det i en måneds tid og orkede så ikke længere.

Han fandt, at han rystede hele vejen hjem og ikke kunne sove ordentligt om natten på grund af det store ansvar at have alle pengene i sin varetægt. Til sidst bad han sin chef om at blive fri for jobbet, siden stressen simpelthen var for meget for ham.

Hans boss sagde, at selvom pengene skulle blive stjålet, ville han ikke blive holdt ansvarlig, og at han bare skulle fortsætte med jobbet. Fra den dag af sov manageren roligt.

Den bedste teknik til erkendelse af det Højeste er ved overgivelse

Hvad var forskellen for ham? Han udførte nøjagtigt samme arbejde, men hvorfor forsvandt al hans bekymring og spænding så? Fordi ansvaret blev flyttet til en højere autoritet, det er det hele. Han fortsatte med at arbejde som hidtil.

Når du overgiver dig til den højere energi, kan du aldrig føle dig udbrændt og udmattet, fordi du er direkte forbundet med den, der er kropsliggørelsen af den uendelige energi. Det er overgivelsens gave.

Tre Niveauer af Overgivelse

Jeg vil nu forklare dig, de tre kategorier for overgivelse: overgivelse af intellektet, overgivelse af emotionerne og overgivelse af selve dine sanser.

Den første er overgivelse af intellektet, hvilket er ensbetydende med at fæstne større lid til mesterens intellekt end til dit eget. Det er blot intellektuel overgivelse. På det

trin følger du den livsstil, mesteren angiver for dig.

Den anden er at tro mere på mesterens følelser end på dine egne. Det betyder at have tillid til, at forholdet med mesteren er det højest opnåelige forhold og er bedre end noget andet muligt forhold. Hvis gud stod foran dig og beder dig om at vælge én enkelt person på hele planeten jorden, som den eneste, der kan få lov at være i live udover dig selv, hvem ville du da vælge? Hvis dit valg falder på mesteren er den emotionelle overgivelse en realitet i dig.

Bevares, mesteren kan rent faktisk aldrig ødelægges, men det er en anden historie! Tro ikke, at han lever blot, fordi du vælger ham. Han vil eksistere og være til, uanset du vælger ham eller ej.

Hvis du føler at din emotion for mesteren er stærkere end nogen anden emotion, er den følelsesmæssige overgivelse sket i dig. Vær helt med på sagen, 99% af alle mennesker forbliver på første niveau. Kun ganske, ganske få folk går dybere og når dette andet niveau. Resten bliver hvor, de er.

Der er også en tredje form for overgivelse, overgivelsen af sanseapparatet som sådan.

I Krishnas liv er der en smuk begivenhed:

Efter Mahabharata krigen er vel overstået slapper Krishna og Arjuna af en dag, da Krishna pludselig udbryder, 'Hej Arjuna, se der, der er en grøn krage!'

Arjuna siger, 'Wauvv, smukt, en grøn krage!' Krishna siger, 'Fjols, den er sort, ikke grøn!' Arjuna siger, 'Ja Krishna! Den er jo sort, ikke grøn.'

Krishna spørger, 'Hvad er der sket for dig? Når jeg siger grøn, siger du også grøn. Når jeg siger sort, siger du det samme. Hvad foregår der indeni dig?'

Arjuna siger, 'Krishna lad mig være ærlig. Jeg ved faktisk ikke, hvad kulør den krage har. Men da du sagde den var grøn, så jeg den som grøn. Da du sagde den var sort, så jeg den sort. Det er alt jeg ved!'

Selve Arjunas sansesystem havde tillid til Krishna. Hans tiltro til mesterens sanser var større end tiltroen til hans egne!

Placeboeffekt eller

Noget Mere?

Udtrykket 'placebo effekt' kendes fra lægevidenskaben. Patienten bliver givet en æske med kalkpiller, men får at vide, det er den medicin, han faktisk har brug for – og han bliver rask! Men nyere undersøgelser har vist, at placebo effekten faktisk går langt videre end bare til historien med de falske hovedpinepiller (eller hvilken lidelse det nu handlede om).

Jeg læste om en interessant forskning udført på universitetet i Torino, Italien. De udførte et eksperiment, hvor de påsatte elektroder til en forsøgsperson og gav ham kontrollerede elektriske chok. Først etablerede de en smerteskala for den person for at finde den minimumstrømtilførsel, han kunne føle, og hvilken maksimum strømtilførsel, han kunne udholde.

Før hver tilførsel af strøm lyste en rød eller en grøn lampe op på skærmen foran personen. Grønt lys betød chokket ville være svagt. Rødt lys betød et lidt stærkere chok. Personen skulle så taksere smerten på en skala fra 1 til 10, fra mildt til kraftigt.

Deltageren prøvede det i 15 minutter. Til slut sagde han, at han følte smerten havde været kraftig i begyndelsen, men ret svag til at slutte med.

Men det chokerende var, at det rent faktisk havde været lige omvendt. Den sidste chok serie havde været kraftige. Så hvordan kunne det være, han opfattede dem som ganske svage? Lige inden det kraftige chok blev tilført lyste den grønne lampe op og indikerede, at det chok der ville komme, var ganske mildt.

Så personens sind forberedte sig altså på et svagt chok. Da chokket så kom, uanset om det rent faktisk var kraftigt, følte hans krop det som mildt!

Så forskerne siger nu, at placebo effekten er langt dybere og har langt større betydning end hidtil antaget.

De har fundet, at medicinen selv ikke altid har samme virkning. Deres resultat kan variere med forventningerne. Læger fandt, at hvis forsøgspersonen ikke får at vide, at han får en smertestillende

indsprøjtning, vil han typisk skulle have en langt større dosis før det virker. Hvorimod hvis han ved, at der nu kommer noget smerte-stillende, vil en langt mindre dosis have samme virkning!

Sindet er så magtfuldt, at det kan skabe en direkte fysisk ændring i dig. På samme måde som sanserne kan overgive sig til sindet, kan sanserne også overgive sig til den guddommelige bevidsthed. Det er nøjagtigt, hvad der skete i Krishna og Arjunas tilfælde, da Arjuna så en grøn krage, blot fordi Krishna bad ham se den 'grønne' krage.

Dine sanser fortæller dig, du er et menneskeligt væsen. Men jeg siger dig, du er et spirituelt væsen. Så længe du sætter din lid til dine sanser, vil du være et menneskeligt væsen. Når du sætter din lid til mesteren, vil du opleve dig selv som det spirituelle væsen, du er. Det skift er det, jeg kalder det kognitive skift.

Når mesteren kommer ind i vores liv, behøves der ikke mere

Mesteren – Den Ultimative Luksus

Mester er dit livs ultimative luksus. Når mesteren kommer ind i vores liv, behøves der ikke andet. Hvis han ikke opstår, er der ikke andet, der kan hjælpe. Han er kanalen, der bringer visdom ind i vore liv og opdaterer det i overensstemmelse med vores behov.

Livsenergi og mesteren er ikke to forskellige ting. Mestrene understreger igen og igen det smukke koncept, der kaldes at opleve mesteren indeni. Kun indtil du oplever den indre mester, tror du, du har behov for mesteren i yderverdenen. Har du engang etableret kontakten til den indre mester, behøver du ikke mesteren fra yderverdenen.

Mesterens Tilstedeværelse

Se, når en meditationsteknik udføres sammen med en mester, bliver det til en alkymistisk proces. Udfører du den alene derhjemme, kaldes det meditation. I selskab med en mester, guidet af mesteren bliver det til alkymi. Det

er ligesom at koge dig. Processen bliver så levende og intens.

En lille historie:

> *Der var en ung kvinde, som ikke kendte til madlavningens ædle kunst. Men hun ønskede at lave en lille ret af en art og medbringe til en sammenskuds-middag, hun var inviteret til.*
>
> *Hun fik fat på en kogebog og forsøgte sig med en dessert.*
>
> *Hun holdt bogen i den ene hånd. Vejledningen lød, 'Sæt gryden på komfuret.' Det gjorde hun. Så sagde den, 'Tilsæt en halv kop mel.' Så gjorde hun det. Dernæst, 'Tilføj en halv liter vand, en anelse sukker og rør rundt i tyve minutter.' Hun udførte samtlige instruktioner omhyggeligt, men efter tyve minutter var der ikke sket noget som helst.*
>
> *Hvorfor? Fordi kogebogen ikke havde fortalt hende, at hun skulle tænde for gassen!*

På samme måde er det, når du mediterer alene – det kan nemt ske, at du glemmer at tænde ilden. Mesterens nærvær er ild i sig selv. Den vil sikre, at produktet bliver skabt, og alkymien lykkes.

Folk spørger mig, 'Swamiji, hvorfor insisterer du på mesterens tilstedeværelse?' Selvfølgelig kan du lytte til mine ord på en audio CD eller en DVD. Men når du sidder her vil den ærlighed, der skinner ud af mine øjne, den sandhed, der kommer til udtryk i mit kropssprog, fange dig. Du vil fange det. Du vil føle klikket, forbindelsen, 'Ja, det er sandt, hvad han siger.'

Selvom du ønsker at være mistænksom, vil du pludselig se, at din logik ikke længere har magten over dig. Disse ord går simpelthen ind i dig udenom al logik. Sådan sker det kun i selskab med mesteren. Vi kalder det *Upanishad* – bare at være i nærheden af, sidde og åbne for mesteren.

Åben dig selv i tillid og bare lad dig 'falde' helt ned i tillidsfuldhed. Du vil se, mesteren vil være der og tage imod dig. Bare slip dig selv fra hovedet og fald ind i hjertets afgrund. Mesteren vil være der for at holde dig og oplyse dig, det er det hele.

Upanishad

Upanishad betyder ordret 'at sidde'. Når en discipel sidder i mesterens nærvær, opstår den

samme oplevelse, der skete for mesteren, i disciplen.

Den discipel, der oplever mesteren og inde i hvem mesteren er genopstået, skriver sin erindring om, hvordan det hele skete, ned. Disciplen eller mesteren eller en eller anden skriver en redegørelse for, hvordan oplevelsen blev reproduceret i disciplen – hvad der skete, hvordan det endte og hvad der skete, da det endte. Den rapport kalder vi en *Upanishad.*

Hvordan *Upanishad* Opstår – Hinsides Loven om Årsag–virkning

Vi har hørt om loven om årsag og virkning. Hvis du lader en bold falde, falder den nedad. Hvis du opvarmer vand, bliver det til damp ved 100 grader celcius. Hvis du putter salt i vandet, vil det opløse sig. Det er kausalitetsloven. Enhver handling vil resultere i en vis virkning. Videnskaben er grundet på denne lov om årsags-sammenhæng.

Men det er ikke Eksistensens eneste lov. En vigtig lov, som opererer hvert sekund, er loven om intuition, eller, som filosoffen Carl Jung* kalder det, synkroniseringsloven. Her er der ikke tale om, at noget sker først, og som resultat af det, sker noget andet. Noget sker, og en *tilsvarende* ting sker.

Vi er så vante til at opfatte alting, som årsag-virkning. Vi kan se relationen mellem årsagen og den umiddelbart efterfølgende virkning. Men livet er fyldt med tilfælde, hvor virkningen først indtræffer så meget senere, at du faktisk ikke længere er i stand til at relatere til den oprindelige årsag. Det er ligesom, når du smider en sten i vandet, så kan du se de umiddelbare ringe i vandet er forårsaget af stenen. Men hvis du kom nogle få minutter senere, ser du sekundære ringe i vandet, men du kan ikke vide, hvad der forårsagede dem.

Du har måske oplevet noget i retning af det følgende i dit liv… Lad os sige, du tænker på at tage over og besøge en af dine venner

*Carl Jung – schweizisk psykiater, samtidig med Sigmund Freud, 20. århundrede. Berømmet for sit arbejde omkring det 'kollektive ubevidste'.

og bede hende lave din yndlings-dessert. Du ankommer i hendes hjem, og hun har netop lagt sidste hånd på en dessert – *din* yndlingsdessert! Hun følte bare, at hun skulle lave den dessert den dag. Det er synkroniseringens kraft.

Det sker mellem mester og discipel i endnu højere grad end i almindelige forhold mellem mennesker, venskaber, kærester eller ægtepar. Fordi mester-discipel forholdet er den dybest mulige relation i Eksistensen, så er det også den ultimative kærlighedsaffære.

Det er den mest mystiske, fordi den går langt udover almindelig snæver logik. Rent faktisk begynder livet først i det øjeblik, du har været i berøring med noget, der er hinsides logikken, som ikke kan defineres af sindet, men som rykker i dit hjertes rødder. Det skubber det evigt kritiserende sinds argumenter til side.

Den ægte discipel, er ikke discipel på grund af noget, mesteren sagde, men snarere på grund af det, mesteren er. Det er derfor, at ved blot at sidde med mesteren, begynder disciplen at falde i hak og tune ind til mesterens skønne rytme. Det er upanishad. Det er ægte discipelskab. Det er at være åben for mesteren, så han kan overstrømme dig med sin kærlighed, og du kan modtage den i al sin herlighed og guddommelighed og vokse.

Hardware og Software Udskiftning

Sindets ubevidste zone er ligesom et software og kan renses ved hjælp af meditation. Hardwaret, hjernen selv, vil blive tunet til at kunne gøre brug af den nye software via mesterens *darshan* eller nåde.

Når du renser ud i bevidsthed og underbevidsthed med meditation og skaber en forandring i dig, vil hardwaren muligvis ikke være i stand til at modtage og opretholde virkningerne af meditationen fra dag et. Hvis mesterens darshan eller gunst sker, ændres hardwaren automatisk til at kunne 'holde til det'. Hvis du ikke får den velsignelse, skal der så meget mere til, så meget længere tids indsats af meditation og indlæring til, inden hardwaren efterhånden ændres.

Hvis hardwaren er gammel vil den blive opdateret gradvist, efter den nye software er blevet installeret. Men hvis du imidlertid absolut vil have en ændring i hardwaren med det samme, er *darshan* den rette løsning. Den vil ændre hardwaren med øjeblikkelig virkning.

Til tider selv uden at installere den nye software kan hardwaren ændres, og den person vil med øjeblikkelig virkning udstråle kvaliteten af den nye software. Det kan ske med en discipel, der er helt åben for mesteren. Det sker undertiden, at en discipel forelsker sig i mesteren uden nogen grund. Han er måske ikke specielt tiltrukket af læren eller kender noget videre til den, han er muligvis ikke tiltrukket af meditationsteknikkerne eller kender til dem, men han forelsker sig bare. Hvis han forelsker sig på den måde helt uden grund, kan mesteren straks gå ind og ændre både hardware og software. Disse disciple vil ganske enkelt udstråle kvaliteten af mesterens lære uden i øvrigt at kende noget til den eller have læst mesterens bøger eller taget kurser eller noget som helst.

Indtil videre er både hardware og software pejlet ind på yderverdenen, den materielle verden. Den bevidste del af softwaren begynder at rette ind efter inderverdenen ved at lytte til læren, og den ubevidste del af softwaren starter sin tuningsproces via meditation. Men selvom softwaren retter sig indad, vil hardwaren ikke være i stand til at håndtere det. Da vil hardwaren forsøge sit bedste for at køre videre ad sit gamle spor, som den er vant til. Hvis softwaren er stærk og bliver tunet ind på sit nye spor, vil hardwaren efterhånden 'give sig' og ændres. Men hvis man tager darshan og bliver velsignet umiddelbart efter at have lyttet til læren og mediteret, vil hardwaren ændre sig samtidigt og straks modtage og holde ændringerne. Den vil være forberedt på at fast-holde den nye oplevelse.

DNA Fantom Virkning

Institute of Heart Math, USA, har udført en yderst interessant undersøgelse:

I dette eksperiment studerede man karakteristikaene af lys-fotoner i et lysspredningskammer. Grafens udslag viste en almindelig kurve, som repræsenterede fotonernes vilkårlige bevægelser.

Dernæst placerede man en DNA* prøve i lysspredningskammeret. Grafen ændrede sig nu og viste en interaktion mellem DNA'en og lysfotonerne.

Derefter blev DNA fjernet fra kammeret igen. Efter DNA'ets fjernelse skulle man tro grafen ville give samme udslag som inden DNA'et havde været inde i kammeret. Overraskende nok så grafen klart anderledes ud efter at have fjernet DNA'et ved sammenligning med den oprindelige graf, før DNA'et havde været derinde.

På trods af at DNA'et nu var blevet fjernet, var lysfotonernes opførsel stadig under dens indflydelse. Ikke blot umiddelbart efter, men i adskillige dage efter viste lysfotonerne stadig rester af denne påvirkning fra DNA'et.

En interessant observation i den forbindelse er, at denne virkning ikke ses, når man gør brug af DNA fra laverestående bevidstheds-former. Så man kan konkludere, at et vist objekts eller en specifik persons bevidsthed altid har en udstråling, og at den tilføjer sin egen virkning. Vi kan også notere os, at i naturen vil de højere bevidsthedsformer ved selve deres tilstedeværelse influere på de lavere bevidsthedsformer*

Så kan du levende forestille dig, hvordan en superbevidst energi – et oplyst væsens energi – kan udøve indflydelse på bevidstheden af alt og alle omkring sig.

Energi til at Kapere Transformationen

At opholde sig i et oplyst væsens nærhed vil øjeblikkeligt ændre din hardware, så det kan modtage og holde transformationen, softwaren og hele den nye proces.

Forstår du, selv din fysiologi ændres med oplysningen. Ved en mesters berøring downloades den oplyste fysiologis software ind i dit system og ændrer din egen fysiologi tilsvarende.

Når du er helt åben under berøringen, downloades hele den oplyste fysiologis' software ind i dig. Din krop forstår, at den kan

*DNA - deoxyribonucleid syre, byggestenen for alle levende væsener

*Artiklen er tilgængelig på: http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm

være bedre end den er nu! Din bio-hukommelse lærer lektionen, at muligheden er til stede for en bedre eksistens.

Vasudeva Kutumbaha

Med mesterens kærlighed kommer kærligheden til ens med-disciple. Det hedder ikke længere 'Jeg', men 'Vi'. Et bånd knyttes med meddisciplene, som er stærkere end selv det biologiske familiebånd. Der er ingen betingelser her undtagen behovet for ledestrålen af kærlighed til mesteren. Den perifere kærlighed blomstrer automatisk. *'Vasudeva Kutumbaha'*, Krishnas vision, at hele verden er en stor familie, bliver virkelighed.

I gror kollektivt i energi, og dog er forholdet med mesteren enestående for hvert enkelt individ. Affæren tager måske sin begyndelse med intellektet eller med hjertet. Snart hæver det sig og bliver en sjælelig affære. Når et væsen smelter sammen med et andet, disciplens med mesterens, er det frigørelsen, er det evig lyksalighed.

Levende oplysning er at leve med mesteren… så let er det!

Spørgsmål & Svar

Vælger mesteren disciplen eller er det disciplen der vælger mesteren?

For det første er det faktisk disciplen, der vælger mesteren. For mesteren vælger aldrig. Mesteren strømmer bare over. Han er som den hellige Ganges flod. Han flyder bare. Hvis du vil kan du gå ned i floden, dykke helt ned, drikke, lege. Du kan gøre, hvad end du har lyst til. Men Ganges selv flyder bare. Den vælger ikke. Og sådan er det også med mesteren. Mesteren er valgfri energi, valgfri lyksalighed.

Så jeg kan sige, at relationen etableres af disciplen. Disciplen besidder den ultimative frihed, den sidste frihed til at vælge mester-discipel forholdet. Efter at have etableret dette, vil han miste hvilken frihed han end måtte have, for han vil blive oplyst! Den sidste aktivitet, du kan foretage dig, det sidste valg du kan foretage i dit liv er at vælge din mester, det er det. Det øjeblik, du vælger mesteren, forsvinder du som dig. Da er du ikke mere et individ. Du bliver mesteren.

Føl mit ansvar, Eksistensens ansvar

Hvordan bliver jeg din discipel?

Faktisk, hvis du er frigearet, kan du komme ind i min cirkel. Den, der er i frigear er direkte forbundet med mig. En umådelig energi begynder at flyde gennem dig. Hvad mener jeg med at være frigearet? At være afslappet uden at knytte sig til hverken personer eller tanker eller ting.

Jeg fortæller altid folk, at den person, der kun føler sin smerte og kommer til mig for at få healing er en hengiven følger. Personen, som kun kommer for at få løst alle sine egne problemer er en følger.

Personen, der føler *min* smerte og tager ansvar, som jeg, for hele denne mission, er en discipel!

Personen, der efter at have taget ansvar, erkender, 'Hvordan kan et oplyst væsen opleve smerte? Hvad end jeg regnede for smertefuldt, inden jeg påtog mig dette ansvar er faktisk ikke smerte, det er *nithyananda,* eller evig lyksalighed, ' den person bliver en insider!

Så nu ved du, hvad de skal til for at blive discipel. Føl mit ansvar, som er Eksistensens ansvar. Da vil du blive discipel.

Hvordan ved en søgende, at han har mødt sin Mester, eller kan han måske have mange mestre?

Når du når mesteren, vil selve det spørgsmål 'Er han min mester eller ej?' forsvinde. Folk spørger mig, 'Skal vi acceptere dig som vores mester?' Jeg fortæller dem, 'Begå aldrig den fejl. Nej. Jeg promoverer ikke mig selv. Jeg kan aldrig bede dig acceptere mig som din mester.'

Hvis jeg er din mester, vil der være noget udover dit intellekt, og du vil være ude af stand til at glemme mig. Så nu udfordrer jeg dig, hvis du kan glemme mig, så gør det. Så er jeg ikke din mester. Slap af og fortsæt din søgen. Du vil finde den rette mester. Vær ikke bekymret.

Hvis du ikke kan glemme mig, kun da er jeg din mester.

Jeg fortæller altid folk, accepter mig aldrig som mester. Hvis jeg er din mester, vil jeg være i dit sind hele dagen og hele natten. Jeg vil være i dine drømme også. Hvis

tanken om mig fylder dig dag og nat, jo så er jeg din mester.

Folk spørger mig, 'Swamiji, skal jeg huske på dig? Skal jeg meditere på dig?' Jeg siger dem, 'Nej. At glemme mig vil være problemet. At huske mig vil du ikke få svært ved. Kun da er jeg din mester. Hvis du kan glemme mig, så glem og fortsæt din rejse. Det vil være godt for dig.'

Hvis du er ude af stand til at glemme mig, er jeg din mester. Selv hvis du bare har en lille tvivl i et hjørne af dit sind, er det klart bevis for, at jeg ikke er din mester. Slap af. Kæmp ikke. Lid ikke. Torturer ikke dig selv. Bare sig et smukt farvel og gå videre. Min kærlighed, respekt og bedste ønsker for dig til at finde den rette mester, den mester, der er for dig. Indled din søgen, du vil se den rette mester. Jeg har personligt sendt mange disciple til mange mestre. Jeg har guidet mange folk ad den vej. Det er jo ikke ligesom en shop. Det er ikke sådan, at hvis du kommer til min shop, kan du ikke gå til en anden butik. Det er ikke en forretning.

Hvis du ikke kan glemme mig, kun da er jeg din mester

Jeg fortæller altid folk, at selv om du er min discipel, behøver du ikke holde op med at lære fra andre mestre. Pluk blomster fra alle haverne og lav en smuk buket til dig selv. Når alt kommer til alt, er livet til for at beriges.

For det første: selve dette spørgsmål om, hvorvidt du er min discipel eller ej vil ikke engang opstå i dig, hvis jeg er din mester. Hvis du har den tvivl, kan du være sikker på, jeg ikke er din mester. Fortsæt din søgen.

For det andet: selv om tvivlen skulle være helt forduftet, og du mener, jeg er din mester, og føler dig totalt forbundet, selv da bør du ikke stoppe med at lære fra alle de andre kilder, alle de andre mestre. Lær fra alle mulige kilder.

V. MEDITATION FOR LEVENDE OPLYSNING

At Leve Oplysning er den Ultimative Meditationsteknik

At Leve Oplysning er den Ultimative Meditationsteknik

Statiske meditationer

1. Tredje øje meditation

Se hele verden som en drøm og vågn op til den højere intelligens indeni dig.

Varighed: åbent

Denne meditation bør ikke udføres inden sengetid.

Sid ret op og ned på din seng. Luk øjnene. Vær opmærksom på det tredje øje, ajna chakra, som er det subtile energicenter mellem øjenbrynene. Koncentrer dig ikke, anstreng dig ikke. Bare vær helt opmærksom på en meget afslappet måde.

Vær opmærksom på ajna chakra og på pranaens, livsenergiens bevægelse. Betragt, hvordan prananen flyder ind i din krop, hvordan indåndingen bringer mere energi og udåndingen slapper din krop af. Bare føl det.

Igen, koncentrer dig ikke. Bare vær opmærksom på ajna chakraet på en meget afslappet måde og på flowet af ind – og udånding.

Nu, læg dig i en soveposition. Vær opmærksom på det tredje øje, mens du falder i søvn. Når du lægger dig på sengen, beslutter du, 'Ja, nu vil jeg falde i søvn.' Vær opmærksom, når din bevidsthed begynder at glide ud og blive diffus, netop når du er på vej ind i mørket, ind i den dybe søvn.

Hvis du er opmærksom på det tredje øje, lige inden du lægger dig til at sove, er det nok, for din prana svæver rundt der i den vågne tilstand. Idet du falder i søvn, vil pranaen langsomt begynde at bevæge sig nedad fra det tredje øje.

Næste skridt, i løbet af hele dagen, når ellers du husker på det, tænk at hele denne verden er irreel, at du bare drømmer, at hvad end du ser blot er en drøm. Vær bevidst om, at alt, hvad du foretager dig, det være sig at spise, sove, gå,

drikke, køre bil eller sidde på kontoret, det hele er blot en drøm.

Straks vil du indvende, 'Hvordan kan jeg tænke, at denne verden er en drøm? Denne verden er rent faktisk en realitet.' Vær venlig at være helt klar over, at der er forskel på fakta og sandhed. 'Hele verden er en drøm' er muligvis ikke et fakta ifølge dig, fordi den skala, hvormed du måler, hvorvidt noget er fakta eller ej, i sig selv er langt fra at være akkurat!

Hvis du prøver at praktisere denne teknik, vil du i løbet af et par dage sande disse ord. Du vil blive ledt til sandheden. Det er måske ikke fakta for dit logiske sind, men det er et fakta *og* sandhed på et dybere niveau.

Så i løbet af dagen, når du husker på det, så sig til dig selv, 'Denne verden er en drøm. Alt, hvad jeg opfatter, er er drøm.' Og langsomt vil du få at se, at hele projektionen bliver noget diffus. Da vil du få øje på selve lærredet, på hvilket hele dette drama opføres!

Bare prøv dette i de næste 11 dage. Hvad end der udspiller sig for øjnene af dig, hvad du end oplever, er en drøm i evig forandring. Bare husk det, det er det hele.

Noget, der er vigtigt at vide, er, at en hvilken som helst idé, der kontinuerligt fylder dit sind i 11 dage vil gennemtrænge dit drømme stadie. Når du drømmer, vil du da vide, at du drømmer. Hvis du husker, at det er drøm, under drømmen, vil du vågne op.

Hvis du igennem 11 dage konstant siger til dig selv, 'Jeg er læge' – selvom du i virkeligheden er advokat, så vil du i drømme begynde at se dig som læge. Hvis du ønsker at skifte identitet, er 11 dage nok. Du vil begynde at udtrykke den nye identitet.

Hvis denne idé gennemtrænger dit indre væsen, drømmetilstanden, vil du opleve en enorm healende virkning på alle dit væsens planer. Denne ene oplevelse er nok, du vil være rigtigt godt afbalanceret i din dagligdag. Ikke nok med det, du vil pludselig opdage, at du har energien til at ændre på det, du ser som virkelighed. Situationer, du aldrig havde troet kunne ændre sig, vil begynde at ændres. Lærredet på hvilket du projekterer hele denne drøm og ser den, er det jeg kalder bevidsthed eller prana. Når du

begynder at skelne lærredet, på hvilket du projekterer hele denne drøm, vil du også se, det samme lærred med bevidsthed, når du drømmer.

Næste spørgsmål, som sindet vil stille, er så, 'Hvis jeg bare drømmer, hvorfor skulle jeg så fortsætte med at gøre noget overhovedet?' Selvom det bare er en drøm, kan du stadig fortsætte med at handle. Der er ikke noget galt med det. Du har ikke lyst til at blive ved med at handle, fordi du tager dig selv alt for alvorligt. Hvis du husker på, at du drømmer, så er det klart, at din drømmen eller ikke-drømmen ikke vil kunne ændre på noget som helst. Da vil du slappe af og lade livet opstå. Du vil være midt i livets flow.

Med eet vil din intelligens vågne op. Du vil blive vækket til sandheden, at det hele er din egen projektion. Så er du ikke længere den samme, som du var, for da vil du kende sandheden.

2. Inkluder alting i dig

Udvid din bevidsthed

Varighed: 21 minutter

Første del: *Varighed: 2 minutter.*

Sid med rank ryg. Oplev klart din krops omrids. Betragt rummet du sidder i.

Anden del: *Varighed: 5 minutter*

Luk nu øjnene og føl rummet inde i dig som en del af dig. Dit rum har udvidet sig fra kun at gå til og med din krops grænse og til at inkludere hele værelset du sidder i.

Tredje del: *Varighed: 2 minutter*

Åben øjnene og gå udenfor og se på træerne og bygningerne omkring dig.

Fjerde del: *Varighed: 5 minutter*

Find et roligt sted at sidde med rank ryg, luk øjnene og føl dig selv udvides til at inkludere alle træerne og husene rundt om dig.

Femte del: *Varighed: 2 minutter*

Åben øjnene og betragt den åbne himmel.

Sjette del: *Varighed: 5 minutter*

Luk nu øjnene og oplev hele himlen er inde i dig.

Dette er en meget kraftfuld meditation med det formål at inkludere alt og alle omkring dig som en del af dit eget selv. Det kan blive en del af din hverdag.



For eksempel på dit arbejde kunne du udvide din bevidsthed til at omfatte dine arbejdsredskaber som en del af dig. Lad os sige du arbejder med din computer samtidig med, at du sidder på en stol med computeren foran dig på et bord. Inkluder computeren, stolen, bordet og dit kontor/rum, du befinder dig i. Luk øjnene og føl dem som en del af dig.

Inkluder folk, der arbejder rundt om dig som en del af dig inklusive dine kolleger, dine medarbejdere og folkene i din gruppe. Nyd din individuelle bevidstheds ekspansion til at blive til gruppe-bevidsthed. Hvis hele din gruppe praktiserer denne meditation vil de individuelle personligheder smelte smukt og ego sammenstød finde deres løsning på nem og ubesværet vis, hvis de overhovedet opstår.

3. Find kilden

Find dine tankers udspring og vågn op til Eksistensens Højeste Kilde

Varighed: åben

Hvis du bare sidder og er til, vil der helt af sig selv rejse sig nogen tanker i dig. Se hvorfra tankerne rejser sig eller hvilken kropsdel, der oplever bevægelse eller følelse i løbet af den tanke.

Hvis du betragter dem én efter én, vil du opdage, at hver enkelt tanke skaber en fornemmelse i et eller andet indre organ i din krop. Prøv at se efter hvilken tanke, der er forbundet med hvilken fornemmelse inde i din krop. Prøv at lokalisere det indre organ, som

føler fornemmelsen; det organ, der producerede tanken, der kom op i dit sind. Gør det med hver tanke.

Når du eksperimenterer med denne teknik, og du føler et klik indenfor 24 timer, okay så er det en teknik for dig. Hvis ikke, så bare gå videre og afprøv nogle andre teknikker. Denne teknik vil kunne give dig den direkte oplysningsoplevelse.

4. Rør fjerlet ved øjenlågene

Dette er en af de kraftige teknikker til at vække *kundalini shakti,* den potentielle energi, du bærer indeni. Det er en smuk teknik til at udvikle kroppens sensitivitet.

Varighed: 30 minutter

Luk øjnene og bare rør øjenlågene ganske fjerlet med fingerspidserne. Du kan tage en ægte fjer til hjælp, hvis du har lyst. Fjeren bør ikke bøje ved kontakten med øjenlåget. Hvis den bukker, er det tegn på, at du trykker for hårdt på øjenlågene. For stort pres vil blokere denne teknik. Du skal kun lige røre som en fjer.

Det er, som om du rører, men ikke rører. Det er som om dine fingerspidser er på øjenlågene, men uden at presse dem. Balancer dine hænder godt og rør med fingerspidserne. Dine hænder ryster måske til at starte med, og du trykker måske enten for hårdt eller for let, eller du rører måske ikke øjenlågene overhovedet.



Når du er i stand til at røre dine øjenlåg så let som en fjer, vil du opleve en stærk energi forbindelse opstå mellem fingrene og øjnene. Langsomt vil det føles, som om dine fingre og hænder er blevet en del af øjnene.

Indtil nu, når du lukker øjnene, føles det, som om din grænse ender med øjenlågene. Men med den fjerlette berøring vil dine øjne opleve det, som om de er ekspanderede! Hvis det pres du lægger er lige det, der skal til, vil du opleve det sådan. Dine øjne vil være ligeså sensitive udenfor som inde bag øjenlågene.

Når først du kommer i gang med at praktisere denne teknik, vil du opleve at energien cirkulerer rundt indeni dig i stedet for at forlade dig gennem øjnene, som du ellers føler, den gør. Hvis du lukker øjnene, er der muligvis ingen ydre scenerier, og den udadgående energi stopper muligvis. Men selv da vil der dukke diverse scener op på din indre 'skærm', og energien vil blive ødet bort. Kun når du stopper både indre og ydre scener, opstår oplysningen.

Denne teknik tager mindst en halv time til en time til at finde den perfekte balance. Det kan snildt tage mindst en måned at balancere sig selv helt ved hjælp af denne fjerberørings teknik.

Dynamiske meditationer

1. Lyksalig dans

Foryng dig via din egen umådelige indre energi. Slap af i dyb indre fred.

Varighed: 31 minutter

Fri dans betyder dans uden nogen definerede skridt eller regler. Det er bare at tillade kroppen at gøre, som den har lyst til, være legende, more dig og gå ind i dansens vældige energi.

Der er to dele i fri dans: dans og hvile.

Første del: *Varighed: 21 minutter*

Luk øjnene og begynd at danse. Bryd dig ikke om trinene. Bare lad kroppen være fri til at bevæge sig, som den har lyst til. Vær ikke bekymret for, hvordan du tager dig ud, hvordan dit tøj sidder. Ingen holder øje med dig, det er ikke en konkurrence.

Som du danser på den måde, vil mere og mere energi frigøres i dig, og du kan bare blive ved. Jo mere du danser, jo mere energisk vil du

være! Du vil overhovedet ikke føle dig træt.



Gå dybt ind i dansen. Dans så hurtigt som muligt, så frit som muligt. Glem dig selv helt. Bare bliv eet med dansen.

Andet trin: *Varighed: 10 minutter*

Efter 21 minutter – uanset hvor du er og i hvilken position du er, lader du dig bare falde pladask om på gulvet. Læg dig ned. Vær stille og uden at bevæge kroppen.

Den store forandring fra voldsom bevægelse til pludselig stilstand, vil du opleve et øjebliks tomhed. Der vil ikke være tanker, men du vil opleve en dyb stilhed.

Efter få øjeblikke vil tankerne begynde at komme tilbage. Betragt roligt tankerne. Kæmp ikke med dem, fortab dig ikke i dem. Bare forbliv bevidst. Du vil blive opmærksom på en blivende fred indeni, en vældig stilhed, som forbliver, selv efter tankerne er vendt tilbage. Bær den fred, den stilhed med dig resten af din dag. Bær stilheden med ind i søvnen. Du vil vågne udhvilet og frisk.

2. Hvirvlen

Find det ubevægelige center i dit væsen. Smelt sammen med hele Eksistensen.

Varighed: 31 minutter

Dette er en smuk naturlig meditation til centrering af dig selv.

Spis og drik ikke i mindst tre timer inden udførelsen af denne meditation.

Meditationen har to dele: hvirvlen og hvile.

Første del: Hvirvlen

Hvirvlen udføres som oftest imod uret, med højre arm rejst og håndfladen opefter, og venstre arm lavere nede med håndfladen nedefter.

Hvis du ikke synes, det er behageligt at hvirvle imod uret, så bare skift retning og hvirvl med uret.

Begynd langsomt at hvirvle, lad hele din krop være blød og modstandsløs. Som du hvirvler vil billederne af tingene omkring dig sløres til. Lad dem bare flyde forbi. Prøv endelig ikke at fokusere på noget, det vil kun gøre dig rundtosset eller kvalm.

Sæt langsomt farten op og bliv hvirvlingen. Der vil være aktivitet og bevægelse i periferien af cirken, men i centeret vil du opleve stilhed. Du vil føle det, som om du er vidne til hvirvlingen.

Anden del: Hvile

Når du hvirvler så hurtigt at din krop ikke kan stå oprejst, vælter du af dig selv. Planlæg ikke faldet.

Så snart du falder, vender du dig om på maven, så din navle er i kontakt med jorden. Føl din krop blive et med jorden. Hold øjnene lukkede. Bliv i samme position, passiv og tavs i mindst 15 minutter.



Forhold dig stille og meditativ et par timer efter denne meditation.

Åndedrætsorienterede teknikker

Konstant holden øje med åndedrættet er en kraftfuld og effektiv meditation. Det har ført flere mennesker til oplysning end nogen anden meditation. Betragtning af åndedrættet højner

bevidstheden voldsomt meget. Som bevidstheden højnes, vågner vi op indeni og lyksalighed følger.

1. **Opmærksomhed på indånding og udånding og på mellemrummet.**

Total varighed: 35 minutter

Sid i en totalt afslappet stilling. Tillad din krop at slappe helt af.

Første del: *Varighed: 5 minutter*

Observer dit åndedræt. Betragt åndedrættet. Øg ikke åndedragenes længde. Bare vær vidne til din almindelige ind – og udåndingsrytme.

Anden del: *Varighed: 5 minutter*

Næste er kun at holde øje med indåndingen. Lad udåndingen passe sig selv. Betragt kun det indgående åndedræt.

Tredje del: *Varighed: 5 minutter*

Nu fokuserer du kun på udåndingen og ignorerer indåndingen helt og aldeles. Med fuld bevidsthed betragter du udåndingen.

Fjerde del: *Varighed: 5 minutter*

Lad nu alt andet fare og begynd at betragte mellemrummet mellem ind- og udånding. Vær opmærksom på dit åndedræt, når det vender og kommer tilbage. Hold hele opmærksomheden på hullet mellem ind- og udånding.

Femte del: *Varighed: 5 minutter*

Vær nu opmærksom på indånding, udånding og mellemrum på samme tid. Vær opmærksom på alle tre. Føl hele din krop er forynget og levende. Du er i en stilhed, som er levende og energiserende. Du vibrerer med høj energi.

Sjette del: *Varighed: 5 minutter*

Betragt nu åbningen mellem indånding og udånding. Vær kun bevidst om åbningen. Du føler muligvis, du slet ikke ånder. Betragt også den følelse.

Syvende del: *Varighed: 5 minutter*

Luk øjnene og slap af. Mediter ikke. Bare slap af. Tænk ikke aktivt på noget. Bare lad sindet falde til ro.

Slap af og kom uf af højenergizonen ganske langsomt. På slutningen af de fem minutter

kan du åbne øjnene ganske langsomt.

2. Vipassana

Vipassana betyder at erkende Sandheden trin for trin. Der præsenteres hermed tre måder at udføre vipassana på:

Varighed: når- og hvor som helst

Når du går, når du bevæger hånden, når du smiler – vær fuldt bevidst. Vær helt klar over, at det er dig, der udfører pågældende handling. Vær forberedt. Ikke et eneste øjeblik bør hengå upåagtet. Ikke et eneste øjeblik eller en bevægelse bør udføres ubevidst. Ikke en eneste af din krops handlinger bør finde sted uden, at du er fuldstændig bevidst om derom.

Ligesom med kroppen holder du også øje med hjerte og sind. Vær bevidst om hver eneste emotion, der rejser sig i dit hjerte. Vær bevidst om hver eneste tanke, der passerer igennem sindet. Hav ingen meninger, vurder ikke. Bare vær et vidne.

Hold øje med vejrtrækningen

Varighed: Når- og hvor som helst

Føl din mave rejse og falde med hvert åndedrag. Navlen, som er sæde for din livsenergi, befinder sig i maveområdet. Så ved at give din navle opmærksomhed bliver du bevidst om livsenergiens flow i kroppen. Efterhånden som du bliver mere bevidst om maven, vil du opdage, at dit hjerte og sind bliver tavse!

Betragt åndedrættet, idet det kommer ind i kroppen ved næseborene

Varighed: når- og hvor som helst

Vær opmærksom på den kølige luft i næseborene. Føl letheden, hvormed ånden kommer ind og går ud af næseborene.

Vipassana kan praktiseres både siddende og gående.

Siddende

Total varighed: 60 minutter

Sid i en behagelig stilling med ret ryg og hovedet lige frem. Hold øjnene lukkede og træk vejret normalt. Hold dig i ro uden at skifte stilling.

Betragt mavens rejsen og falden under ind- og udåndingen.

Koncentrer dig ikke på vejrtrækningen, men bare betragt det roligt. Hvis du finder andre tanker, følelser eller fysiske fornemmelser, så tillad dem. Betragt også dem en stund og gå så tilbage til at holde øje med åndedrættet. Det er selve observationensprocessen, der er vigtig, ikke hvad du ser. Se alt.

Gør dette i 45 minutter og hvil i 15 minutter.

Gående

Varighed: 30 minutter i alt

Her er din opmærksomhed helt og holdent på fødderne, som de rører jorden.

Du kan gå i en cirkel eller en lige linje på omkring en femten skridt, og så gå frem og tilbage. Du kan praktisere denne meditation ved ganske enkelt at gå fra rum til rum i dit hus, eller ude i din have.

Øjnene skal være sænkede med fokus på jorden, på fødderne. Ligesom du holder øje med maven under den siddende meditation, holder du nu øje med og er bevidst om fødderne og deres kontakt med jorden for hvert skridt du tager. Hvis der dukker andre tanker og fornemmelser op, tillad. Intet skal ses som forstyrrelse. Når du er færdig med at se nærmere på pågældende fornemmelse eller tanke, går du bare tilbage til at betragte fødderne.



Gør dette i 20 minutter og hvil i 10 minutter.

Øjeblikkeligt Kraftfulde Meditationer

1. Bare stop!

Dette er en meget stærk teknik til at tvinge din bevidsthed ind i nuet.

Varighed: når- og hvor som helst

Bare stop! anvendtes i vidt omfang af den oplyste mester George Gurdjieff.

Netop som du har impulsen til at gøre noget, stop. Din snedighed er også blot en impuls. Det er en overlevelsesimpuls. Du tror altid, du kun vil overleve ved at være snedig og konstant på vagt. Nu er tiden kommet til at lægge den snedighed på hylden. Bare vær uskyldig og tillidsfuld.



Andet trin er, hvornår som helst du måtte opleve en impuls som sult, vrede, tørst eller at nyse eller noget andet, lige inden det sker eller lige inden, du skal til at handle, så stop. Gå ind i 'væren' i stedet for i 'gøren'.

2. Kigge gennem spejlet på dig selv

Bliv ved med at energisere og revitalisere dig selv

Varighed: 10 minutter

Stå foran et hellangt spejl og betragt dig selv. Se grundigt på dig selv udefra. Du er subjektet, og refleksionen i spejlet er objektet for din opmærksomhed. Du vil føle din energi flyde mod objektet. Du kigger, og din refleksion bliver kigget på.

Forestil dig nu, at rollerne bliver byttet om. Forestil dig at dit spejlbillede betragter dig. Det kan være skræmmende til en begyndelse. Du er ikke vant til at tænke på din refleksion på den måde, som en der kan betragte dig.

Selvom følelsen er mærkelig og skræmmende, så bare bliv ved. Efter få øjeblikke vil du opleve en

stor forandring. Du vil føle energien flyde fra din refleksion og til dig. Du har nu lukket kredsløbet. Ved at lukke energikredsløbet har du sikret dig, at energien ikke går til spilde, at den flyder tilbage til dig. Du konserverer din egen energi til dig selv.

Praktiser denne teknik et par dage, og du vil føle en klar forandring. Du vil være mere energisk, bedre centreret og mere i fred med dig selv og omverdenen.

Du kan praktisere det hele dagen – ikke kun foran spejlet og din refleksion. Prøv det med en hvilken som helst ting eller en person, du fokuserer din opmærksomhed på. Når du har givet din energi til noget eller nogen, så forestil dig det/den eller vedkommende returnerer energien til dig. Du vil føle energien flyde tilbage til dig, forynge dig og revitalisere dig! Du kan jo prøve det med computeren, du arbejder dagen lang!

3. Afspænding for hele kroppen

Superhurtig teknik til øjeblikkelig afspænding.

Varighed: minimum 2 min.

Hvis der er et privat sted kan teknikken udføres liggende. Ellers gør du dig det bare så behageligt som muligt.

Luk øjnene. Tag et stort dybt åndedrag. Du kommer til at holde vejret inde noget tid, så træk vejret ind så dybt som muligt.



Mens du holder vejret inde begynder du at spænde dine lemmer op eet ad gangen. Begynd med fødder og ankler, derefter videre op ad underben, knæ, lår, din ende og underliv. Som du går

opefter holder du stadig spændingen i de kropsdele, der allerede er spændt sammen.

Gå nu videre op via hofterne og taljen til maven. Spænd mavemusklerne så hårdt sammen, som du overhovedet kan. Dine lyskemuskler vil automatisk blive spændt sammen samtidigt.

Dernæst kommer turen til dit bryst og ryggen. Knib samtlige ryghvirvler sammen op langs med rygraden. Spænd arme og hænder, fra fingrene og op til biceps. Skulderblade, nakke og hals muskulatur. Vær specielt opmærksom på at få spændt helt op i nakkens muskler.

Nu kommer du til ansigtet. Dit ansigt har flere muskler end du måske lige er klar over. Stram mundens muskler, og stram op i musklerne i næse, øjne, øjenbryn, pande og kinder. Pres øjenlågene sammen. Bid tænderne ultrahårdt sammen. Skru hele ansigtet op til en sammenpresset bold. Husk ikke at slappe i resten af kroppen i al denne tid.

Bliv i denne opspændte tilstand, så længe du kan. Når du ikke kan holde vejret længere, ånder du det hele ud på én gang, slipper samtidig alle spændinger og slapper totalt af.



Bliv i denne tilstand af fysisk og mental afspænding i et minut. Teknikken afspænder både krop og sind og forfrisker dig på bare to minutter. Hvis du har tid, kan du gentage processen op til tre gange i alt.

4. Hinsides sanserne

Oplev tanketomhedens salighed

Varighed: 10 minutter

Samme øjeblik du opfatter et eller andet, bliver det fortid i det nu, du er i stand til at tænke over det.

For eksempel, hvis du nu bliver bedt om at tænke på noget, der ligger udover dine tanker, tænker du måske på hele solsystemet. Men samme øjeblik du tænker på solsystemet bliver det også bare én tanke mere! Så slip den tanke

nu. Gå videre og forestil dig hele galaksen udover vores solsystemet. Når du har det for dig, drop det. Gå udover galaksen. Mælkevejen, andre galakser, andre solsystemer, planeter, stjerner. Når du hele tiden går videre på den måde og udvider bevidstheden, vil du falde ind i nuet.

Ser du, samme øjeblik du er i stand til at fatte noget og tænke over det, har du allerede gjort det til fortid, til din ejendom. Dit sind kan blomstre der. Så tænk videre og videre udover, hvad du hidtil tænkte på. Selvom du faktisk tænker på noget, der allerede ligger udover, hvad der er muligt at opfatte, drop det. Udvid. Sindet vil altid forsøge at holde fast i alting og lægge det på lager, så det langsomt kan tage det frem, spise det og tygge drøv på det, som en anden tyr! Så bring ikke det, du allerede har fattet, tilbage i sindet. Bliv ved at slippe.

Hvad du end oplever som det højeste i dit liv, slip det og udvid din tænkning til noget, der er endnu mere fantastisk, endnu større. Igen vil dit sind automatisk gribe ud efter noget andet. Men tillad ikke sindet at holde fast i den idé, drop også den. Hele tiden vil dit sind sige, 'Hvis jeg bliver ved med at slippe det, hvad vil der så ske med mig? Hvor vil det ende?'

Bekymr dig ikke om slutningen. Det er bare dit sinds måde at forsøge at holde fast ved at stille et spørgsmål. Dit sind beder om resultat, før du har startet din praksis. Tillad det ikke. Det er der, du bliver snydt. Konstant slipper du hver en grænse, hver en tanke og bliv med at udvide dig, gå hinsides.

Mediter på den sande mester eller det sande kosmos eller den sande gud. Du mener måske selv, du har fat i essensen af gud, men det kan aldrig lade sig gøre for dit sind er ikke i stand til at fatte gud; hvis det var tilfældet ville sindet jo være større end gud! Så det du har set er ikke gud, men kun din idé om gud. Slip den og prøv igen. Fat noget, der er endnu større.

Forsøg uafbrudt at fatte den ultimative sandhed. Forstår du, når du kaster en specifik idé ud af sindet, er det ikke bare den, der bliver smidt, samtidig tager du en del af sindets knoglestruktur og smider det ud også. Hver gang du samler nogle tanker op fra sindet og smider dem væk, er det ikke

blot de tanker, der bliver smidt, men en del af selve sindets knoglestruktur, du får smidt ud. Så ved at blive ved og ved med at kassere og kaste væk, vil der til sidst ikke være mere skelet tilbage! Da vil du opdage at sindet selv er væk! Og du vil opleve 'no-mind' stadiets – tankefrihedens – salighed.



Lyd

1. I lyd-stormens øje

Find centeret for al lyd indeni dig og transcender al lyd.

Varighed: 21 minutter

Vi lever vore liv i en sand storm af lyd. Lyde bevæger sig konstant mod os, ramler ind i os, overflyder os. Men i centrum for denne lyd-storm findes en stilhed, vi ikke har hørt. Denne meditation gør os opmærksomme på stilheden i lydstormens øje.

Sæt dig ned et sted. Jo mere støj der er, jo bedre! Udsøg dig et sted at sidde, hvor der er konstant larm. Det kan være naturproduceret lyd, som en flods strømmen eller lyden af et vandfald eller bølgernes skvulpen op på stranden. Eller en togstation eller en markedsplads.

Sid stille ned. Føl lydene komme imod dig fra alle retninger som lydbølger. Med lyd strømmende imod dig fra alle retninger, oplever du dig selv som centrum for denne storm af lyd. Du er i centeret, og lydene flyder mod dig.

Føl klart, at i centrum hvor du er, er der ingen lyd! I centrum er stilheden total. Hvis der var lyd i centrum, kunne du ikke høre lydene udenfor. Lydene går ind i dig, gennemtrænger dig, men de stopper i centrum.

Indeni dig er der et punkt, hvor alle lyde stopper. Det er fra det punkt alle lyde høres. Prøv om du kan finde det center.

Når du har lokaliseret det, med eet, vil din opmærksomhed brat skifte fra de ydre lyde til at se indad. Du vil være i det tavse centrum, punktet, hvor ingen lyde er i stand til at komme ind. Det punkt er dit center.

Når først du har hørt den stilhed vil ydre lyde aldrig kunne forstyrre dig mere. Du vil aldrig røres af lyd.

Vi mener altid, at lyd er noget vi hører med ørerne. Med denne teknik opdager, du at lyd ikke høres af ørerne eller hovedet i det hele taget. Lyden høres altid i navleområdet, det er lydens centrum.

Du kan ikke bruge sange til denne teknik, eftersom sangenes tekster vil have mening for dig, og du vil så fokusere på meningen. Så det skal bare være noget støj, larm.

Visualisation

1. Den lysende lotustråd

Tillad intelligensen, energien og oplysningen at vågne i dig.

Varighed: 21 minutter

Udfør først en mental skanning af din rygrad, så du let vil kunne visualisere den under denne meditation.

I centrum af rygraden løber et energiflow som en tynd tråd og det er den, vi kalder *sushumna nadi**. Gå ind og se det, så du let vil kunne visualisere sushumna nadi. Den løber nede fra halebenet og hele vejen op til toppen af hovedet og passerer på vejen gennem samtlige vor krops syv vitale energi centre eller chakraer. *Ida nadi** er en anden tynd tråd, som begynder og slutter til venstre for sushumna nadi, og endelig er der *pingala nadi** - en tredje fin tråd af

---

*Sushumna nadi – en af de tre største nadier eller energi stier i kroppen, som rejser sig i rod energi centeret og slutter i kronechakraet. Udgør kundalini energiens centrale kanal.

*Ida nadi – energisti, der rejser sig ved rodchakraet og ender ved venstre næsebor. Feminin energi, kølig, symboliserer månen

**Pingala nadi* – energisti, der rejser sig ved rodcenteret og ender i højre

energi, der løber til højre for sushumna nadi. Ida og pingala udfører en spiral rundt om sushumna på deres vej op langs rygraden, krydsende hinanden i hvert enkelt energicenter for til sidst at mødes alle tre i området mellem øjenbrynene.

Når som helst du oplever at din energi bliver suget op af intellektet, er det tegn på at ida nadi er aktiv, og det subtile energisystem flyder opefter. Når din energi opsuges af sex-centeret vil pingala nadi være aktiv og energien flyde nedefter. Når oplysningen aktiveres i dig vil den centrale kanal, sushumna nadi vågne op og din intelligens vil blomstre!

Alle dine intellektuelle tanker suger energien opad. Alle dine tanker omkring materielle og fysiske glæder suger din energi nedefter. Nu skal du ind og lægge energien i sushumna centeret, så din oplysning eller intelligens vil vågne op.

Sid ret op med lukkede øjne.

Lad ryggen være rank. Visualiser din rygrad som værende ligesom en lotustråd, en fin og tynd tråd, der løber fra halebenets spids og op til toppen af hovedet. Visualiser en tynd tråd af lys i rygradens center, som konstant løber fra din rygrads base til issen.

Sæt din opmærksomhed på denne tråd af lys. Bare se energien, som den strømmer fra din rod og til issen gennem denne sushumna nadi. Lad hele din opmærksomhed være centreret på sushumna nadi.

Prøv denne teknik i minimum 21 minutter dagligt i ti dage. På blot en 10-11 dage vil du opleve intelligensen, energien og oplysningen vågne i dig!

2. Æterisk forbindelse

Udvid din bevidsthed og overvind dine emotioner

Varighed: 21 minutter

Visualiser dig selv som én stor lyskrop. Visualiser alle dine emotionelle forhold, både de kærlige som de mindre kærlige som værende en del af din lyskrop (også kaldet den æteriske krop). Hvis du har nogen, der er emotionelt forbundet med dig, for

---

næsebor. Maskulin energi, varm, symboliserer solen.

eksempel i et helt andet land, så se at din lyskrop er kæmpestor og omfatter det land også, og at den person dermed også er inde i din lyskrop!

Lad alle de følelsesmæssige forhold, hadefulde eller kærlige, være indeni din æteriske krop. For det andet tilføjer du bevidstheden om dit center til visualiseringen af den æteriske krop.

Udfør denne visualisation dagligt i ti dage.

VI. DEN GUDDOMMELIGE ENERGIS BERØRING

Nithya Spirituel Healing – du kan også heale

Oplev berøringen af Levende Oplysning

Nithya Spirituel Healing – Du Kan også Heale

Nithya Spirituel Healing

Nithya Spirituel Healing er en gave, jeg modtog sammen med min oplysning og nu giver videre til dig. Det er ikke et meditations program. Det er en indvielse mesteren giver dig. Indvielsen tuner dig ind på den Eksistentielle Energi og stiller healingens energi til din rådighed.

Hvad er healing?

Den oplyste mester Buddha giver en smuk forklaring eller definition på ordet 'healing'. Han siger healing er vores måde at udtrykke vor medfølelse, vor omsorg overfor andre og hjælpe dem til at genoprette deres sundhed.

Healing er ikke andet end at hjælpe en person til at genvinde sin fysiske, mentale eller emotionelle velvære.

Sundhed

Et godt helbred vil ikke kun sige, det ikke at være syg. Det er en lethed, en tilstand af veltilpashed. Vi er ikke kun mennesker, som er bestemte for at blive syge og derefter måske kurerede. Vi er lyksalighed i fysisk form. Vi skabtes for at leve med en dejlig og lyksalig følelse i det indre væsen hele tiden. Det er den oprindelige mening med begrebet et godt helbred.

Chakraer og healingens videnskab

Ifølge Patanjali, oplyst mester og fader af yogaen, er der syv hoved chakraer eller subtile energicentre i vores krop.

Disse syv energi centre influerer på vores fysiske, mentale og sjælemæssige handlinger. De ligger på det metafysiske plan indeni os og står i forbindelse til syv større kirtler i vores fysiske kroppe. De har en kraftig indvirkning på disse syv kirtlers funktion i kroppen.

Det er kun når vore chakraer er påvirkede, at sygdom kan opstå i os. Hvis vores krop og sind er i harmoni med hinanden, føler vi det som et velvære (eng.: 'to be at

ease'). Hvis vor krop og vort sind disharmonerer, føler vi denne disharmoni (eng.: dis-ease = disease) som ubehag og manglende velvære og det kan komme til udtryk som sygdom.

Når du gør tjeneste som healer, kommer du samtidig i kontakt med dit væsens dybeste lag

Sind over Krop

Kroppen er som et hardware og sindet som et software. Vi forsøger at reparere på hardware, når det i virkeligheden er softwaren, der giver problemer! Softwaren er inficeret, derfor giver den hele tiden forkerte kommandoer til hardwaren, kroppen. Vær så venlig at forstå, at det er vores mentale opsætning, der er hovedårsagen til al sygdom og alle ubalancer i vores krop-sind system.

Hvad er Nithya Spirituel Healing?

Nithya Spirituel Healing er healing via den kosmiske energi. Den kosmiske energi er forskellig fra den energi, vi kender i forskellige former som elektrisk energi. Elektrisk energi besidder ikke egenintelligens. Hvis du sætter en pære i en elektrisk fatning, vil strømmen flyde og pæren lyse. Hvis du sætter din finger ind i samme fatning vil samme strøm flyde til, men du vil få dig et elektrisk stød! Elektriciteten besidder ikke intelligens til at afgøre, hvad den skal foretage sig mens den flyder. Men kosmisk energi er ren intelligens.

Selvom den kosmiske energi ofte sammenlignes med den elektriske strøm, er den meget forskellig fra den. Den kan aldrig gøre noget forkert, eftersom den har sin egen selvstændige intelligens.

Hvem Kan Modtage Energi? Den med Åben Hjerte og Energi

Hvem kan modtage energien? Enhver, der har behov for det, kan modtage energien. Den er ikke undergivet nogen form for restriktioner. Der er et par tips til at hjælpe en person til at modtage energien smukt og let. Folk, der kommer med åbent hjerte og sind, har lettere ved at modtage energien end de, der stiller

spørgsmålstegn ved energien ved hjælp af deres logik.

Prøv at forstå konceptet og gå ind i det med fuld oprigtighed, det vil være nok. Bare hav modet og åbenheden til at eksperimentere uden at kræve bevis for oplevelsen, allerede inden du er begyndt at eksperimentere. Integrer dine tanker, intelligens, følelser og ånd og ret dem ind efter dette koncept.

Indvielse som Nithya Spirituel Healer

Indvielsen som Nithya Spirituel Healer står i direkte sammenhæng med oplysning. At kunne heale andre er blot en bivirkning af hele den proces. Hovedresultatet er, at du, når du tjener som healer, rent faktisk kommer i kontakt med dit væsens dybeste lag.

Under indvielsen til Nithya Spirituel Healer åbner mesteren døren til energien fra et chakra, der kaldes *Ananda Gandha chakra.*

Ananda Gandha Chakra

Ananda Gandha Chakra er et energicenter i os, i hvilket alle vore syv chakraer, alle vore syv energikroppe og vore fem *koshas*[*] kollapser. Den er kilde til al vor energi og den direkte forbindelse til den universelle kosmiske energi. Ananda Gandha eksisterer ikke i den fysiske krop; det har en metafysisk betydning.

Når en person med oplyst bevidsthed indvier en healer, åbner han døren til Ananda Gandha chakraet, så den guddommelige energi frit kan strømme igennem hele tiden. Når du er i Ananda Gandha, er du oplyst, for du er et med den kosmiske energi.

Mesteren lever i Ananda Gandha. Når vi er i Ananda Gandha, har vi forbindelse til den samme energikilde. Det er derfor den healende energi er i stand til at give nyt liv, ny energi og til at heale sygdomme.

Under indvielsen til Nithya Spirituel Healer åbner mesteren døren til energien fra Ananda Gandha.

[*]Koshas – de fem energi slør, der omgiver den fysiske krop. Beskrevet i detaljer i den vediske tekst Taittreya Upanishad.

Nogle af Ananda Gandha Meditationens Fordele

Hvis du udfører Ananda Gandha meditationen hver dag kontinuerligt vil intet fra yderverdenen kunne ryste dig. Selvom alt og alle omkring dig skulle gå hen og kollapse, vil du være stærk og stå fast. Du vil snart nå et stade, hvor denne meditation bliver din naturlige værenstilstand. Du vil være i Ananda Gandha for evigt!

Denne meditation giver dig:

Sat: **Klarhed i alting**

Du vil være klar, eftersom du vil kunne se tingene objektivt uden at være drevet af grådighed eller frygt.

Chit: **Bevidsthed**

Du vil være entusiastisk i alt du foretager dig. Hver pore, hver celle i dig vil udstråle energi og entusiasme. Du vil simpelthen virkeliggøre den ene beslutning efter den anden uden at blive træt, og hvad mere er, med samme entusiasme og intelligens.

Ananda: **Lyksalighed 'bare fordi'**

Du vil forblive lykkelig, uanset hvad der måtte ske i yderverdenen.

Nithya Spirituel healing er en to-i-én teknik. Som healer føler du lyksalighed, og personen der modtager healingen, vil blive healet. Det er grunden til, at dette er den ultimative teknik.

Som healer vil du opleve lyksalighed, mens den person, der modtager healingen vil blive healet

Helbredsmæssige Fordele ved Nithya Spirituel Healing

1. Lindring af diverse fysiske lidelser som kræft, kronisk astma, bihulebetændelse, brok, nyresvigt, sukkersyge, forhøjet blodtryk, rygproblemer, allergier, slagtilfælde, migræne, trangbrystethed, hudproblemer, søvnløshed osv.

2. Lindring af psykologiske problemer som angst, depression, fobier o.lign.

3. Kvik healing af fysiske skader som for eksempel forbrændinger og allehånde smerter og piner.

4. Løsninger på gynækologiske spørgsmål, ufrugtbarhed osv.

Tjenester

Nithya Spirituel Healing er en service, der ydes ganske gratis i tusinder af healingcentre verden over, såvel som under gratis healingslejre, som afholdes regelmæssigt. Dette enestående healingssystem udgør en meditation for healeren og healing for den modtagende person – og vel at mærke uden risiko for bivirkninger af nogen ubehagelig art.

Appendiks

Videnskabelig forskning af Nithyananda og meditation og healing

Paramahamsa Nithyananda var undersøgelsesobjekt for nogle videnskabeligt udførte eksperimenter, som havde til hensigt at kortlægge hans hjernes reaktioner og opførsel, mens han mediterede. Målet var at forstå, måle og demystificere, hvad der faktisk sker, mens såkaldte mystiske fænomener finder sted i et oplyst væsen. Erfarne læger, neuropsykologer og forskere fra Jim Thorpe Rehabiliterings Centers neuropsykologiske Afdeling foruden fra PET Center of Oklahoma, USA, udførte denne research.

PET–skannings Undersøgelser

Positron Emission Tomografi (PET) skanning afbilder hjernens metabolsk aktive områder på tiden for skanningen. Nithyanandas PET skanning viste, at aktiviteten i hans hjernes frontallapper var væsentligt forhøjet, selv i et meget tidligt meditations stadie. Aktivitets niveauet var adskillige gange højere end det ses i den almindelige menneskelige hjerne under nogen omstændigheder. Frontallapperne associerer til funktionerne for intelligens, opmærksomhed, visdom og dømmekraft.

De studerede Nithyanandas hjerne, mens han var i den dybeste meditative tilstand. Da gjorde man yderligere to opsigtsvækkende

opdagelser. For det første var den dominerende hjernehalvdel mere end 95% lukket ned. For det andet, var den nedre del af hans mesiale frontal område meget tydeligt oplyst. Det område korresponderer med området for det, vi kalder 'det tredje øje'.

QEEG–undersøgelser

Kvantitativ Elektronisk Encefalografi eller QEEG måler hjernens elektriske mønstre, de såkaldte hjernebølger. Der er forskellige bånd af hjernebølger, hver enkelt med sin frekvens, og hver enkelt forbundet til visse tilstande i sindet. For eksempel er beta hjernebølger korte og hurtige og forbindes med en kvik, vågen sindstilstand. Alfa hjernebølger er noget langsommere og større og forbindes med følelsen af velvære. Theta bølger repræsenterer en sindstilstand, hvor man er tæt på søvnen, et stadie hvor der opleves en tilstand af ro og afklarethed.

Af Nithyanandas QEEG kan vi konstatere at han har total kontrol over sine hjernebølger. I dyb meditation skiftede hans hjerne let og ubesværet fra den ene tilstand til den anden, som en talentfuld pianist spiller skalaer.

Nithya Spirituel Healing

Der udførtes endvidere undersøgelser på Nithyanandas hjernebølgemønstre, hjerterytme variation (HRV) og niveauet for hudens ledningsevne (SCL), mens han gav et andet menneske healing*. Studierne afslørede skift i powerspektrene, som tegn på en forhøjelse af det sympatiske nervesystem for at matche energien i Nithyanandas hjerte, og som indikation for at patientens hjerterytme gik i eet med Nithyanandas under healingen.

*JACM, 2004, vol. 10(4); 15th ISSSEEM Conference 2005)

Oplev Berøringen af Levende Oplysning

Ananda Darshan

Ananda Darshan er tidspunktet, hvor du er i mesterens strømmende energi. Du kommer nær ham, og han rører dit ajna chakra og transmitterer derved energi og oplevelsen af oplysning til dig.

Darshan betyder 'at se noget guddommeligt'. *Ananda Darshan* betyder 'lyksalig seen'. Når Eksistensens energi blomstrer i en form, du kan se, og din bevidsthed opfatte, og når det bevirker en transformation i dig kaldes det *ananda darshan!* Formen, du ser, er formen af den oplyste mester, der engang imellem opstår på planeten jorden.

Nogle folk spørger, 'Er der noget der hedder Eksistentiel Energi? Ja, det er der, men det ligger hinsides vores intellekt. Når vi når toppen af vores intellekt, vil vi forstå at der er noget, der ligger udover det, og som ikke kan opfattes med intellektet. Mange videnskabsfolk, der nåede punktet for deres fulde intellektelle kapacitet opfattede næste skridt som den evige Eksistentielle energi, der fortsatte udover dem. Med sensitivitet kan man føle nærværelsen af denne energi.

Der er altid en gruppe mennesker, der påstår at hele universet ikke er andet end den Eksistentielle energis guddommelige leg. Men der er en anden gruppe, som siger, at hele universet blot er et tilfælde, og at der hverken er energi eller intelligens bagved. Den anden gruppe udnytter deres egen teori meget belejligt til at fabrikere et ukendt antal våben og til generelt at forårsage ødelæggelse i verden. De undlader at udvikle sensitivitet overfor nogen eller noget her i universet med den begrundelse, at selve universet og dets hændelser, alt sammen er eet stort tilfælde. De fortsætter med at eksistere og opfatte på et meget groft niveau.

Hvis du tilhører den første gruppe går du automatisk ind i et mere subtilt plan og udvikler en dyb respekt for alt i hele universet, for hver en sten, træ og plante. En dyb hengivenhed vælder op i dig. Automatisk bevæger dit liv sig

med et smukt flow, som en surfer der rider Eksistensens knejsende bølge.

Det er, kun fordi mennesket nåede frem til den klarhed, at en dybdegående intelligens står bag skabelsen og kører hele showet, at han er i stand til at skabe en livsstil, der tillader ham at smelte smukt og sødt sammen med Eksistensens leg.

En mesters darshan er som en kæmpe bølge i Eksistensens hav

Hele Eksistensen er et levende væsen, som reagerer på hvert af dine ord, følelser og bønner. Hvert øjeblik besvarer det ansvarligt din bevidsthed. For at give dig et svar *du* er i stand til at høre, se og forstå tager Eksistensen fra tid til anden form som oplyste mestre. Millioner af menneskers længsel og bønner skaber et stærkt træk, som trækker de oplyste mestre hertil akkurat ligesom et lavtryks område naturligt skaber storm!

En mesters darshan er som en vældig bølge, der rejser sig i Eksistensens hav. Bølgen er aldrig løsrevet fra havet, men samtidig udtrykker den sig som en vældig dynamisk energi! En flod er også forbundet med havet, men besidder ikke bølgens dynamiske energi. Den flyder bare passivt, det er det hele. Men *ananda darshan* er den dynamiske bølge, der rejser sig af Eksistensens lyksalige Ocean. Den har en kærnende effekt (som når mælk kærnes til smør), som kan transformere dig totalt.

Forestil dig nu et lille sandskorn, der flyder rundt i den kæmpemæssige bølge. Kan det være urent? Nej! Det vil være helt rent, fordi det er inde i den dynamisk roterende bølges energi. På samme måde sker det for dig, når du kommer til darshan, du vil blive totalt renset igennem ud – som indvendigt af den dynamiske energi, der bliver udtrykt. Under darshan er du inde i selve kilden til den Eksistentielle energi. I solens skin udfoldes og blomstrer lotussen. Således blomstrer også din bevidsthed i mesterens nærvær.

Alt der kræves af dig er dit samarbejde. Ja faktisk selvom du ikke samarbejder, vil energien gennemtrænge dig alligevel. Det er sådan her: hvorvidt sandskornet inde i bølgen samarbejder eller ej, jamen så bringer bølgen det med

sig under alle omstændigheder. På samme vis uanset om du samarbejder eller ej, vil energien omringe dig og gøre det nødvendige. Men det sandskorn der samarbejder med bølgen, danser lyksaligt afsted i en fin og udsøgt leg med bølgen som den skrider fremad. Det bliver totalt rengjort og går til sidst i organisk sammensmeltning med bølgen! Hvorimod det sandskorn, der stolt siger til bølgen, 'Hmm, arh jeg kan ikke bare sådan lige stole på dig', og samler et par småsten sammen og bygger en mur op omkring sig som beskyttelse, lider under modstanden. Men energibølgens rene og skære medfølelse vil dog alligevel – før eller siden – trække også det lille korn med sig ind i lyksaligheden.

For den person, der glad overgiver sig til bølgen, bliver selve hans liv *ananda darshan* og ikke kun et enkelt øjebliks darshan. Hvert eneste øjeblik din opmærksomhed er rettet mod Eksistensens lyksalige udtryk i mesterens form sker *ananda darshan* i dig! Du behøver ikke engang at være fysisk tæt på mesteren. Hvis du kontinuerligt lægger din bevidsthed til ro på det energi-udtryk, bliver selve dit liv ananda darshan. Den person, der gør modstand, går derimod sørgeligt glip af hele den fest, det er at smelte organisk ind i energien – men han/hun vil til slut gå i eet alligevel.

Under darshan udstråler mesteren umådelige mængder energi. Hvordan modtage denne overstrømmende energi? Bare kom som et lille barn, med intens entusiasme, dyb inderlighed og et smeltende hjerte, det er nok. Samfundet har ødelagt bønnens magt. Bøn har magten til at bevirke en total transformation i dig selv, til hvad du end ønsker at blive.

Hvad er bøn? Når du ønsker at opnå noget, fokuserer du din intention og intensitet på det pågældende med din viljeskraft. Det kaldes dit løfte. Snart går det imidlertid op for dig, at du behøver hjælp fra en højere magt. Når den forståelse opstår, bliver dit løfte til dig selv til bøn! Du begynder at bede til energien. 'Jeg kan klare det' er et løfte, 'Jeg har brug for velsignelse fra den Energi, der er højere end jeg selv', er bøn. Så kom med sindet stemt til bøn.

Når du åbner dine følelser i overværelse af en oplyst mester er

det som at sætte et lysbillede op foran en projektør. Hvad end der er på billedet bliver vist på skærmen, som om det var den skinbarlige virkelighed. På samme måde vil de af dine ønsker, der er behov for at blive opfyldt for din egen og andres skyld også blive det; de vil materialisere sig. De behov, der ikke behøver blive opfyldt, vil gå op i røg, de vil blive brændt sammen med den nagende følelse af utilfredshed og manglende fuldbyrdelse, der skabte dem til at starte med. Enten opfyldes begæret eller også brændes det af. I begge tilfælde oplever du fuldbyrdelse.

Du bærer rundt på mange ønsker, der ikke behøver blive opfyldte. Mesterens energi arbejder som ren intelligens og tager sig af det.

En lille historie:

Der var engang en træt rejsende, der besluttede sig for at hvile sig i skyggen af et træ. Træet var tilfældigvis et ønskeopfyldelses træ. Mens han lå og hvilede sig, tænkte han ved sig selv, 'Hvor ville det i grunden være dejligt med lidt mad nu!' Samme øjeblik tanken opstod, stod der straks en tallerken lækker mad foran ham. Han frydede sig og spiste til den store guldmedalje.

Efter det pragtfulde måltid tænkte han, 'Det ville nu være rart med en behagelig seng at ligge på.' Ikke så snart var tanken tænkt til ende, som der stod en luksuriøs king-size dobbeltseng foran ham. Han var noget forbløffet! Nå, men så lagde han sig da ned på den.

Netop som hans hoved ramte puden tænkte han, 'Det ville være rigtig godt, hvis der var en, der stod og viftede mig.' Vupti fremkom en ung pige med en vifte i hånden og gik i gang med at vifte ham.

Da opstod en tanke i manden, 'Jeg er i midten af en skov! Hvad nu hvis der pludselig kommer en tiger forbi?' Samme øjeblik tanken var tænkt. kom en tiger til syne foran ham, slog kløerne i ham og åd ham rub og stub!

Før du fuldbyrder dine ønsker er det vigtigt at få bragt noget klarhed ind i dem. Når du sætter ord på dine ønsker overfor mesteren vil de automatisk opnå klarhed. Det er derfor, jeg beder jer om at udtrykke jeres ønsker

over for mig under *Kalpataru** programmet. Som du får sat ord på, vil du selv finde ud af hvilke ønsker, der har behov for opfyldelse, og hvilke der ikke er reelt væsentlige. Således arbejder intelligensen i den udtrykte energi.

*Kalpataru darshan** sår frøene af: *shakti* – energi til at ændre de ting, der har behov for ændring, *buddhi* – intelligens til at acceptere det, der ikke kan ændres, *bhakti* – overflydende hengivenhed overfor den uforanderlige støttende energi mesteren står for, i dig.

At leve disse fire i dit liv er *mukti* – befrielse!

Hele darshan scenen bliver et dybt aftryk i din bevidsthed

Sæt din energi ind på at ændre, hvad du kan, inklusive ganske enkle ting. Tænk ikke, 'Jeg kan måske ændre to vaner, men hvad så med de sidste ti?' Bare ændr hvad du kan ændre. Så accepter det, du ikke kan ændre. Når du har udtrykt din energi, vil intelligensen begynde at blomstre.

Intelligens er at acceptere det, du ikke kan ændre. Men indtil du udtrykker energien til at ændre det, du faktisk har mulighed for at ændre, vil du være ude af stand til at have intelligensen til at indse og acceptere, hvad du ikke kan ændre. Så gå først i gang med at ændre det, du kan ændre. Da vil du se en vældig evne til at acceptere hvad end, du ikke kan ændre på.

Det tredje frø er klarhed. Hvor meget du end ændrer på tingene og hvad du end ændrer på, er verden selv en omskiftelig virkelighed og intet andet end en flygtig drøm. Det er en drøm i evig forandring for forandringens skyld. Den er ubegrundet årsagsløshed. Forstå, den er ubegrundet. Fordi den er uden motivation, kan du enten kalde den en umotiveret, ubegrundet gunstig energi eller et årsagsløst kaos. Enhver, der mener verden er en årsagsløs gunstig energi er teist, søgende. Enhver, der mener, den er et årsagsløst kaos, er materialist.

*Kalpataru – ønsketræ

**Kalpataru darshan* – et af Nithyanandas meditations darshan programmer

Hele Eksistensen kan fremstå som mirakuløs eller forbandet. Hvis du mener den er et - årsagsløst - overflødighedshorn er den mirakuløs, eet kontinuerligt mirakel. Ellers er den en forbandelse.

Under darshan har mange mennesker visioner, healings oplevelser, intense spirituelle oplevelser og den direkte oplevelse af årsagsløs lyksalighed. Ikke nok med det, den energibølge, der rejser sig får også andre ting op til overfladen; det være sig mange underbevidste ængstelser, skyldfølelse og begær. Nogle går bare ind i dyb stilhed. Andre føler sig overvældet og tårerne strømmer. Du er måske ikke engang selv klar over, hvor det kommer fra, fordi det hele kommer op nede fra dybe ubevidste lag, der bryder op under presset fra den mægtige energibølge. Darshan tidspunktet er en sjælden lejlighed til at frigøre dig fra disse dybt indgraverede erindringer. Disse følelser kan blive tilintetgjort helt nede ved rodniveauet af den overstrømmende energi.

I løbet af darshan vækkes dit væsen helt til live og holder fest sammen med Eksistensens energibølge. Sindet forsvinder for en tid. Hele darshan scenen gør permanent indtryk på din bevidsthed.

Jeg vil gene sige bare en enkelt ting. Eksistensens energi er ligesom din fars velstand. Gå ikke glip af at nyde den! Bare sig 'JA' til Eksistensen og gå ind i den som et lille tillidsfuldt barn.

For at hæve penge, selv fra din egen konto, er det nødvendigt med en underskrift. På samme måde kan du modtage Eksistensens energi, blot ved at åbne. Det er det hele.

Husk på, kun den østers, der åbner sig, har mulighed for at indfange en regndråbe og lave en perle heraf! Når du er åben for mesteren er blot et ord fra ham nok. Det er som regnvand, der trænger ind i en østers og bliver perle.

For at mesterens nærvær kan arbejde i dig – tillad alt der måtte ske. Vær ikke anspændt, irriteret eller fuld af modstand. Hvad der end sker, lad det ske. Bare vær som surferen som danser på energiens bølge, fuld af nydelse og fornøjelse!

VII. LYKSALIG UDVEKSLING

Healende Oplevelser

Healing

1. Jeg havde hepatitis B, leverbetændelse og led desuden af skrumpelever, som er en kronisk leverlidelse, der af lægevidenskaben almindeligvis betragtes som uhelbredelig. Alle hospitaler havde opgivet håbet, og jeg havde ernæret mig udelukkende på flydende kost i de sidste seks år, og vidste døden var lige om hjørnet.

På opfordring af en ven opsøgte jeg Nithyananda, som på det tidspunkt levede i Erode i Tamil Nadu, Indien, og var kendt for at modtage alle, der kom til ham, og heale dem. Han gav mig lidt hellig aske og sagde jeg skulle mikse det ind med alt, jeg spiste og drak de næste tre dage. Jeg fulgte hans instruktioner og på tredjedagen begyndte min mave at føles veltilpas – efter seks lange år! Straks – og på hans anvisning, spiste jeg et fuldt og meget stærkt krydret måltid mad igen for første gang i seks år. Siden da har jeg levet et sundt og lyksaligt liv altid rede til at tjene min guddommelige mester!

- Sri Nithya Sadananda, Senior Swami af Nithyananda ordenen

(nithyaayya@yahoo.co.in)

2. Jeg var diagnosticeret med Polycistic Ovarie Syndrom (PCOS), som forårsagede alvorlige hormonelle problemer. Det opdagedes via en ultralydsskanning, som viste at mine æggestokke var dækkede af en gruppe store cyster. Jeg deltog i et af Nithyanandas meditations programmer, hvorunder han på et tidspunkt udtalte, 'du vil blive healet', og det uden at jeg havde fortalt ham om mit problem!

Omkring en måned senere gik det op for mig, at jeg havde tabt tredive pund, hvilket jeg havde kæmpet med i lang tid, eftersom jeg havde været oppe på tohundrede pund (100 kilo) og ikke havde kunnet komme ned i vægt selv efter diverse diæter og motion. Da gik det op for mig, hvor

emotionelt orienteret min vægt havde været! Jeg forstod, hvorledes enhver vane er et råb om fuldbyrdelse, som vi forsøger at opfylde i det ydre, men aldrig lykkes med. Cirka et år senere da jeg var inde til et rutine ultralydscheck var lægerne chokerede over at opdage, at cysterne var totalt forsvundne!

- Roshini Nambiar,
Meditationslærer, Oklahoma,USA

(roshininambiar@gmail.com)

3. Da min onkel og tante besøgte os i Singapore tog de på et kort trip til Tioman Øerne i Malaysien. Da de kom hjem var de begge ganske elendige til mode. De havde åbenbart haft en uhyggelig oplevelse ude på havet, mens de snorklede. De havde også indtaget store slurke havvand. De var helt chokerede selv efter at være kommet tilbage igen, min onkel led af rystelser og havde en høj temperatur.

Jeg bad ham bare om at lægge sig ned og slappe af og gav ham så Nithya Spirituel healing. Efter omkring ti minutter faldt han i en dyb søvn. Næste morgen da han vågnede, var han helt normal igen, som om intet var hændt!

- Sri Nithyananda Arpana, Nithya Spirituel Healier, Malaysien

(nithya.arpananda@gmail.com)

4. En af mine amerikanske venner fortalte mig at hun led af kronisk angst og ofte havde 'angstanfald'. Hun undrede sig over om Nithya Spirituel healing mon ville kunne afhjælpe også mentale problemer. Jeg forklarede hende hvordan healingsenergien er ren intelligens, og at den arbejder på alle planer og niveauer. Derefter gav jeg hende healing i omkring femten minutter. Næste dag ringede hun og fortalte, at hun følte sådan en dyb fred og afspænding indvendigt både under og efter healingen, og at hun havde sovet vidunderligt den nat for første gang i fire år, efter at en voldsom begivenhed i hendes liv havde givet anledning til al hendes angst.

- Premeshwari, Nithya Spirituel healer, Michigan, USA

(Premeshwari.mayi@gmail.com)

5. Jeg er praktiserende gynækolog. Mange af mine patienter har haft mirakuløse oplevelser igennem Paramahamsa Nithyanandas berøring. For nylig

havde jeg et tilfælde med en kvinde, der havde lidt af tuberkulose. Hendes livmodervæg var blevet meget tynd og endometriet var også i dårlig stand. Vi forsøgte forskellige behandlingsmetoder, men ingen af dem virkede. Vi overvejede muligheden for at bruge en rugemor, da jeg foreslog hende at modtage healing fra Paramahamsa. Hun tog min opfordring op og modtog healing fra Paramahamsa, som velsignede hende med et guddommeligt barn. Det er et sandt medicinsk mirakel, at hun overhovedet kunne blive gravid og så tilmed fødte et sundt og normalt barn!

- Dr. Nirmala, gynækolog,
Advanced Fertility Center (Center for Avanceret Gynækologi),
Bangalore

(nimmar@rediffmail.com

Meditations-programmer

1. Jeg blev betragtet som en stjerne i min MNC (multinational koncern) firma-karriere. Jeg ledede selskaber og kæmpekoncerner, byggede milliard dollar industrier og hjalp med opstart af mange drømme. Men jeg var aldrig rigtig tilfreds. Efter Paramahamsa kom ind i mit liv har jeg lært, hvordan man kan være succesrig i yderverdenen og samtidig nyde tilsvarende succes i inderverdenen!

- Ram S. Ram, Business Mentor,
Singapore

(ramsram@gmail.com)

2. For fem år siden var jeg vice præsident i et Fortune 500 selskab. Som toogtrediveårig fik jeg stillet diagnosen sukkersyge. Der er en meget lang historie af diabetes på både mødrene og fædrene side af min familie. Da jeg mødte Paramahamsa, greb jeg en dag lejligheden til at fortælle ham om mit problem. Det er knap gået fire og et halvt år siden jeg fortalte ham det, og lige siden har mine blodsukker niveauer ligget et godt stykke indenfor det normale uden nogen former for diætoverholdelse eller sygdomssymptomer.

Jeg deltog i et avanceret meditations program med Paramahamsa. Én af teknikkerne var at man skulle verbalisere, hvad der afholdt én fra at være lykkelig hele tiden. Hver af os satte

ord på, hvor vi følte vi 'sad fast'. Samme øjeblik vi udtalte os om det, hvad det end måtte være det handlede om, forsvandt det bare. Alt jeg kan sige er, at der foregik en intens alkymistisk proces på det ikke-fysiske plan. Det var som om Paramahamsa satte en flamme op, og hvad vi end verbaliserede blev brændt ud af vores systemer én gang for alle. Nu føler jeg ikke længere tidligere tiders følelsesmæssige svingninger og op – og nedture, og jeg er i stand til at arbejde med fuld intensitet og lyksalighed hvad end jeg arbejder med. Alt jeg kan sige er, at han oversvømmede os med sin kærlighed og medfølelse, og vi kom ud som nyfødte væsener.

- Sri Nithya Sachitananda,
International Koordinator og
Senior Swami i Nithyananda
Ordenen, Los Angeles, USA

(nithya.sachitananda@gmail.com)

3. Uanstrengt arbejde er noget jeg aldrig ville have troet muligt. Gennem Paramahamsa Nithyanandas meditations programmer lærte jeg at nyde at arbejde og automatisk blev mine resultater ubesværede, og jeg er nu både kreativ og oplever tilfredshed med arbejdet samtidigt.

- Apurvi Sheth, Marketing
Direktør, Singapore

(apurvi.sheth@diageo.com)

4. Udover et utroligt intensiveret energiniveau har min forretning også taget et kvantespring siden Nithyananda første gang rørte mig. Min forretnings beslutningsintelligens er ekstremt forbedret. Derudover er mine forhold til andre både derhjemme og udenfor hjemmet langt mere modne og tilfredsstillende. Mit barn er i Nithyananda Gurukul (skolesystemet) i Bangalore Ashram, og jeg kan jo se med mine egne øjne, hvordan hun blomstrer op som et selvsikkert, intelligent og tilfreds individ.

- Charanapriya, Forretningsmand,
Pondicherry

(sri_charanapriya@yahoo.com)

APPENDIKS

Om Paramahamsa Nithyananda

Paramahamsa Nithyananda er en levende oplyst mester af det 21. århundrede.

Han lod sig føde i Tiruvannamalai, et spirituelt nervecenter i sydlige Indien. Fra barnsben tilbragte Nithyananda dage og nætter i meditation i Arunachala bjergets guddommelige aura. Hans intense længsel efter at lære livets dybere Sandheder at kende førte ham ad hans åndelige og fysiske rejse, på hvilken han gik fra den ene ende af Indien til den anden, barfodet vel at mærke. Han besøgte alskens hellige templer, mødtes med højtstående yogier og rishis både indiske, tibetanske og burmesiske, praktiserede intens meditation og studerede Yoga, Tantra og andre Østens metafysiske videnskaber. Han gennemgik adskillige dybe åndelige oplevelser, og det hele kulminerede i hans realisation af det Ultimative i en ganske ung alder.

Siden da har Nithyananda delt sin oplevelse med millioner af mennesker verden over gennem Nithyananda Missionen, som afholder indsigtsfulde og inspirerende meditationsprogrammer foruden et væld af sociale services og således yder livsløsninger på det fysiske, mentale og spirituelle niveau.
Meditationsprogrammerne tilbydes på verdensplan via det Internationale Vediske Hinduistiske Universitet (IVHU), Florida, USA. Derudover er der gratis ungdomsuddannelse, støtte af kunst og kultur, programmer skræddersyet for koncerner og selskaber, meditation for indsatte i fængsler, gratis læge-medicinhjælp, gratis mad, et toårigt uddannelsesprogram i ashrammen i Indien for unge mellem 16 – 30 år, det såkaldte Life Bliss Technology program, det klassiske *gurukul* skolesystem, hvor børnene bor og lærer dels det obligatoriske pensum, dels forskellige åndelige teknikker og viden.

Ved hjælp af tidstestet vedisk lærdom og moderne teknologi tjener missionens ashrammer og centre verden over som åndelige laboratorier, hvor indre vækst er dyb og meningsfyldt. I dag er de højt i kurs hos søgende i alle aldersklasser, som frekventerer stederne og gør brug af det store udbud af programmer, kurser og forskningsmuligheder indenfor alt fra meditation til blomsterguirlande binding.

Nithyananda Missionen etableredes i 2003 og er i dag vokset til en verdensomspændende bevægelse til fremme af lyksalighed og med henblik på at realisere en oplyst menneskehed og dermed løfte den fællesmenneskelige kollektive bevidsthed her på planeten jorden.

Programmer og Workshops

Nithyananda Missionen tilbyder specialiserede meditationsprogrammer verden over for at komme millioner af mennesker til gode såvel fysisk og mentalt som åndeligt. Herunder er oplistet nogle få af tilbudene:

Life Bliss Program Niveau 1 (LBP, niv.1)

- Energiser dig selv

Et chakra baseret meditationsprogram, som afspænder og energiserer de syv største *chakraer* eller subtile energicentre i dit system. Det giver en klar intellektuel og oplevet forståelse af dine forskellige emotioner fra grådighed og frygt over opmærksomhedshungren og stress til jalousi, ego og utilfredsstillelse. Det er designet for at skabe en spirituel virkning på fysisk niveau. Det er en garanteret livsløsning for at kunne opleve din egen indre lyksalighed. Når du er befriet af en specifik følelse, oplever du verden med helt nye øjne, frisk energi. Det er af millioner af mennesker jorden rundt blevet oplevet som værende en højst effektiv workshop.

Life Bliss Program, Niveau 2 (LBP, niv.2)

- Afmystificering af døden!

Et meditationsprogram der slipper din indre livskunstner løs ved at afmystificere dødens proces. Dette program skaber rum

og mulighed for at frigøre sig fra diverse indgraverede og under/ubevidste følelse som skyld, begær og lidelse, som alle stammer fra den ultimative frygt for døden. Den er port til et helt nyt liv hvor naturlig intelligens og spontan entusiasme er drivkraft!

Life Bliss Program Niveau 3 – Atma Spurana Program (LBP, niv. 3 - ATSP)

- Forbind dig med dit Selv!

Et dybdegående program som klart analyserer sindets måder at arbejde på og giver dig en oplevet forståelse af hvordan du kan mestre sindet fremfor at lade dig diktere af det. Det yder en umådelig intellektuel forståelse som koblet sammen med kraftfulde meditationer resulterer i øjeblikkelig klarhed og integration.

Life Bliss Program Niveau 3 – Bhakti Spurana Program (LBP, niv.3 – BSP)

Integrer din hengivenhed.

Et program som afslører de forskellige dimensioner i forholdet til andre mennesker og til dit eget dybere selv. Det definerer forhold klart som det der antænder og afslører dine egne ukendte dimensioner for dig. Det tillader dig at opleve den ægte dybde og glæde i ethvert forhold i livet.

Life Bliss technology (LBT)

- Et gratis livsvidenskabs program (med ophold i ashrammen)

Life Bliss Teknologi (LBT) er et program for unge mellem 18 og 30 år – hvor de bor og opholder sig på fuld tid i ashrammen. Med sine rødder i Østens videnskabeligt anlagte vediske uddannelsessystem er dette program designet for at bibringe ungdommen et godt fysisk, mentalt og åndeligt helbred og praktiske livsfærdigheder. Ved at nære de unges kreative intelligens og spontanitet skaber det økonomisk selvstændige, uafhængige og åndeligt tilfredse individer. Først og fremmest er det en enestående chance for at leve og lære under vejledning af en oplyst mester.

Inner Awakening

Et intenst oplysningsorienteret program for seriøse søgende som tilbydes yoga, kraftfulde teoretiske lektioner, meditation,

indvielse o.a. Dette program er en intens oplevelse, som forbereder krop-sind systemet til at holde og udstråle oplevelsen af 'levende oplysning'.

Nithyanandam

Et avanceret meditationsprogram for søgende, hvor mesterens tilstedeværelse, og det intense energiområde (som ashrammen i Bidadi er) leder én til oplevelsen af *nithya ananda* tilstanden. Det tilbyder en perlerække af teknikker fra meditation til service, til at sidde i den kraftfulde udstråling fra mesteren.

Kalpataru

Et oplevelsesorienteret meditationsprogram, der sår følgende frø i dit indre:

Shakti, energien til at forstå og ændre hvad du end må have behov for at ændre i livet,

Buddhi, intelligensen til at forstå og acceptere hvadend du ikke behøver ændre i livet,

Yukti, klarheden til at forstå og erkende at uanset hvor meget du ændrer på tingene, er selve det du oplever som og kalder virkelighed intet andet end en drøm i konstant forandring,

Bhakti, hengivenheden, følelsen af dyb forbundethed med Det som er uforanderligt, evigt og Ultimativt, og endelig

Mukti, den Endelige Frigørelse til Levende Oplysning når alle de øvrige fire punkter er velintegrerede.

Nithyananda

Missionens Highlights

- **Meditations og vane afvænnings lejre verden over:** over 2 millioner mennesker påvirket til dato.

- **Nithya Spirituel Healing:** et system af kosmisk energihealing som ydes gratis via mere end 5000 uddannede healere, i vore ashrammer og centre kloden over – 20.000 mennesker modtager dagligt healing på globalt plan.

- ***Anna Daan*** eller **Gratis Mad programmet:** 10.000 velnærende måltider uddeles ugentligt kloden over gennem ashrammernes *anna*

mandirs eller madtempler til gæster, hengivne og disciple.

• **Nithyananda Ordenen og dens træning:** spirituelle elever ordinerede som *sannyasier, brahmacharier og brahmacharinier* gennemgår års intens træning i yoga, meditation, dybe åndelige praktikker, Sanskrit, vedisk messen, livsfærdigheder osv. og kører Nithyananda Missionens 100% frivilligheds-baserede ashrammer og centre verden over.

• **Internationalt Vedisk Hinduistisk Universitet (IVHU)** (det tidligere Hindu University, Florida, USA): Paramahamsa Nithyananda valgtes enstemmigt til formand (chancellor) for det 'International Vedic Hindu University' som tilbyder uddannelse indenfor Østens filosofier, terapier, vediske studier, meditationsvidenskab og meget mere via Bachelor og 'Post graduate' grader og diverse diplom grader.

• **Nithya Yoga:** Et revolutionært yogasystem i Patanjalis ånd og ifølge hans originale lære tilbydes overalt.

• **Templer og Ashrammer:** Over 30 vediske templer og ashrammer på verdensplan.

• **Meditationsprogrammer i fængsler:** Afholdes i fængsler og på institutioner for unge for at reformere yderligtgående opførsel og producere reel transformation i de indsatte.

• **Læge-medicinlejre:** Gratis behandling og udbud af terapier som allopati, homøopati, ayurveda, akupunktur, øjenundersøgelser, øjenoperationer, kunstige lemmer, gynækologi o.a.

• **Støtte til landsbyernes børn:** Skolebygninger, skoleuniformer og undervisningsmateriale gives kvit og frit til landsbyskoler.

• **Life Bliss Teknologi:** Et gratis toårigt / tremåneders program for uddannelse af unge, der ønsker at lære 'Life Engineering' – Livskunst – og oplysningens videnskab.

• **Nithyananda Gurukul:** En topmoderne videnskabelig uddannelsestilgang kombineret med det vediske uddannelsessystem med sigte på at beskytte og udvikle barnets iboende intelligens, så det vil

komme til fuld blomstring uden fortrængning eller undertrykkelse af nogen art, uden frygt og uden gruppepres.

• **Meditationsprogrammer for firmaer:** Specielt designet til og afholdt i koncerneselskabsverdenen – firmaer som Microsoft, AT&T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, American Association of Physicians of Indian Origin (AAPI) for at nævne nogle enkelte har pt haft fornøjelsen – programmerne fokuserer primært på intuitiv management, lederskabsevner og teamwork.

• **Nithyananda Institut for Læreruddannelse:** over 300 lærere dags dato trænet til at undervise i de transformerende meditationsprogrammer,
Quantum Hukommelses Program, Nithya Yoga, Sundheds og Healings Programmer, Spirituel Praksis Programmer o.a.

• **Medier:** Artikler i nationale og internationale aviser og magasiner indeholdende Nithyanandas transformerende budskaber.

• **Nithyananda Forlags-virksomhed:** Mere end 4700 timers foredrag er transkriberet, redigeret og udgivet og tilgængelige i butikker verden over i form af bøger, DVDer og CDer.

• **Life Bliss Galleria:** Verdensomspændende net af butikker og mobile shops sælger Nithyanandas bøger, dvd'er osv., inklusive Nithya Kirtan cder på 23 sprog (kirtan= sang og musik).

• **Nithyananda Meditations og Healingscentre:** Jorden rundt tilbydes meditations programmer og healing.

• **Nithyananda Sangeeth Akademiet:** Musik, dans og andre kunstformer lært og opmuntret til unge som ældre tilbydes via internettet.

• **Gratis foredrag på YouTube:** Over 500 gratis videoclips på www.youtube.com gør mesterens visdom tilgængelig på en let og enkel måde for alle. Verdens mest sete spirituelle leder på nettet!

• **Støtte af videnskabsmænd og forskere:** Kontinuerlig indsats for at bygge bro mellem videnskab og spiritualitet gennem studier af den spirituelle energi og healing.

• **Nithyananda Ungdoms Fond:** En samling inspirerede unge der opbygger et guddommeligt dynamisk sanfund med en fælles ideologi af fred og oplysning.

• **Nithya Dheera Seva Sena:** Til gavn for deres egen selvtransformation arbejder denne hær af frivillige *Ananda Sevaks* og fungerer i menneskehedens tjeneste; samtidig står gruppen standby til at tage ud og yde nødhjælpsarbejde i tilfælde af natur – og andre katastrofer.

Kontakt Os

Herunder er listet Nithyananda Missionens hovedcentre.

USA

MALAYSIEN

INDIEN

Mere info finder du på www.nithyananda.org

Nithyananda Galleria

En bred vifte af produkter for et lyksaligt liv:

• Nithyananda indsigtsfulde budskaber på video, CDer og bøger på mere end 20 sprog.

• Oplivende musik og messer til meditation og dyb indre healing.

• Bøger om meditation og yoga, småting og CDer til foryngelse af krop, sind og ånd.

• Energiserede rosenkranse, armbånd, fotografier, tøj og gave artikler til en stimulerende livsstil.

• Etnisk energiperlesmykker til både mænd og kvinder for indre ro og fortsat høj energi.

Anden God Litteratur

Mere end 500 gratis foredragsklip på http://www.youtube.com/LifeBlissFoundation

ORDLISTE

Abdulla Abdullah Ansari af Herat:
En Sufi mester.

Abishekam:
Et ceremonielt bad udført under tilbedelse af en guddom.

Adhomukha shvanasana:
Den omvendte hundestilling - yogaposition.

Adi Shankara:
Oplyst indisk mester som levede blot 32 år i det 8.årh Ce. Udlagde Advaita Vedanta – ikke-dualismens doktrin, hvis bevægelse gengav den degenererende vediske tradition sin fordums pragt. Shankara etablerede den hinduistiske munkeorden, som er i live den dag i dag.

Agamya:
De handlinger man hele tiden udfører frivilligt efter at have ladet sig føde på planeten jorden. De er ikke født af sande ønsker, men er 'lånte' af samfundet, ved at se på de andre.

Aham Brahmasmi:
Ordret oversat, 'Jeg er gud'. Aham betyder 'Jeg er'. Brahman betyder 'gud' eller 'højeste væsen'. Erklæringen henviser til sjælens essens som er evigt identisk med gud.

Ahankar:
Det rene indre selvs falske identifikation med yderverdenen. Får dig til at give et falsk billede af hvem du er for den ydre verden.

Ajapa Japa:
Den uvilkårlige messen af et helligt mantra.

Ajna Chakra:
Det sjette energicenter – mellem øjenbrynene. Betyder 'kommando' eller 'vilje' på sanskrit. Blokeres af ens ego.

Akbar:
Mogulsk kejser.

Albert Einstein:
Videnskabsmand og Nobelpristager.

Allopati:
Vestlig medicin.

Amrutasya putraha:
Sønner af Udødeligheden.

Anahata chakra:
Subtilt energicenter i hjerteområdet, relaterer til kærlighed.

Anahata Dhvani:
Skabelsens ur-lyd, 'Aum'.

Anal Haq:
Jeg er Sandheden. Sufimesteren Mansur udtalte konstant dette mantra, for hvilken 'forbrydelse' han blev hængt.

Ananda:
Betyder ordret 'det der ikke kan reduceres'.

Ananda Ashtanga:
Den ottefoldige lyksalighedens vej, med henvisning til otte praktikker, som hver for sig øger bevidsthed og opmærksomhed.

Ananda Darshan:
Energidarshan er den velsignelse mesteren giver ved at overføre sin energi til modtageren.

Ananda Gandha chakra:
Findes i området mellem navlen, manipuraka chakra og hjertet, anahata chakra. Ananda Gandha er punktet hvor alle chakraer kollapser i eet. Nithyanandas healingindvielse energiserer Ananda Gandha og indvier disciplen til Nithya Spirituel Healer.

Ananda Sankalpa:
Lyksalig bekræftelse er andet trin i Ananda Ashtanga processen.

Anandamaya kosha:
Saligheds sløret er det femte slør af de i alt fem lag kendt som koshas. Life Bliss Program 3 – ASP – er den meditative rejse gennem alle fem koshas.

Anima:
Anima siddhi er en af de otte yogiske kræfter eller siddhis. Kraften til at formindske sin krops størrelse til partikelform.

Annamacharya:
Mystisk sydindisk helgenkomponist.

Annamalai Swamigal:
Discipel af Ramana Maharishi i tempelbyen Tiruvannamalai, hvis lære ledte til Nithyanandas dybe åndelige oplevelse som ung dreng.

Annamaya kosha:
Fysisk slør, det første af de fem koshas eller energilag.

Annie Besant:
Teosof og indisk frihedskæmper, forfatter og taler.

Anubhava Oplevelse:
specifikt lærdom født af gentagne oplevelser.

Appar:
Tamilsk digterpoet og forfatter af Thevaram, hengivne sange til den oplyste mester Shivas pris. En af de mest prominente af de 63 Nayanmars, tamilske helgener som var disciple af Shiva.

Arati:
Ildritual som udføres ved slutningen af de fleste vediske ritualer vha. olielamper eller kamfer, ofte ledsaget af hengivne sange.

Arihanta Tirthankarer:
eller Arihantaer er præster i den Jainistiske religion.

Arjuna:
Krigsprins og den tredje i rækken af fem brødre fra Pandava familien i den store episke fortælling Mahabharata. Han var discipel af den oplyste mester Krishna og modtog visdom direkte fra Krishna i fortællingen Bhagavad Gita.

Arunachala:
Ordret, det ubevægelige røde bjerg, ligger i Tiruvannamalai i staten Tamil Nadu, SydIndien. Dette mystiske og mytiske bjerg regnes for at være Lord Shivas Form.

Arunagiri Yogeeshwara:
Arunachaleeshwara templet i Tiruvannamalai er bygget ovenpå den levende energigravplads for ArunagiriYogeeshwara, der menes at have været en inkarnation af den oplyste mester Shiva.

Asana:
Fysisk stilling og en af de otte yoga veje i Patanjalis Ashtanga Yoga system. Asana bør være stabil og behagelig.

Ashram:
Kloster for buddhistiske eller hinduistiske munke og eller nonner.

Ashrama:
Vort livs fire stadier: brahmacharya som student, grihasta som gift amiliemenneske, vanaprastha i slutningen af et produktivt ægteskabeligt liv og sannyas som en person, der giver afkald på alle materielle aspekter i livet.

Ashramit:
Beboer i en ashram.

Ashtanga namaskar:
Prostration for en guddom eller mester liggende udstrakt med otte punkter af kroppen rørende jorden.

Ashtanga Yoga:
Otte dele eller veje i Patanjalis Yoga: yama (disciplin), niyama (regler), asana (fysiske stillinger), pranayama (vejrtrækningsøvelser), prayahara (sansetilbagetrækning), dharana (koncentration), dhyana meditation) og samadhi (lyksalighed).

Ashtavakra:
Oplyst vedisk vismand som fødtes med otte forkrøblede lemmer. Forfatter til Ashtavakra Gita.

Atma deepo bhava:
Buddhas budskab til sine disciple i form af formaningen, 'Vær Dit Eget Livs Lys'.

Atma Gnana:
Selvrealisation.

Atma sharanagati:
Overgivelse af selvet.

Atman:
Sjæl, ånd, bevidsthed osv. Henviser til den individuelle forgængelige energi som er et holografisk billede på den Kosmiske bevidsthed eller Brahman.

Atmano mokshartham jagat hitay cha:
'For ens egen befrielse og for verdens velfærdens skyld', det er Ramakrishna Ordenens motto, som opdigtet af Swami Vivekananda.

Ayurvaidyans:
Folk der praktiserer det traditionelle indiske urtemedicins system kaldet ayurveda.

Ayurveda:
Traditionelt indisk medicinsystem – Aurveda betyder ordret . livslærdom.

Bardoer:
Ordret 'interval mellem to ting' – se også 'Den Tibetanske Bog om Livet og Døden' hvori bardoer er navnet på de faser, ånden gennemgår på sin rejse ind i døden.

Bayazid:
Persisk sufistisk helgen fra det 9. Århundrede.

Bhagavad Gita:
Oldgammelt indisk skrift, overleveret af den oplyste mester

Krishna og regnes for at være essensen af Upanishaderne.

Bhagavan:
Ærestitel brugt om de helt store mestre, betyder ordret 'velstående'.

Bhagavan Mahavir Vardhamana:
Mahavira var den 24. og sidste Jainistiske Tirthankara eller Oplyste væsen, som udlagde de grundlæggende trossætninger i det der blev den jainistiske religion.

Bhagavatam:
Den førende blandt hinduistiske åndelige fortællinger, beskriver Vishnus inkarnationer, specielt hans inkarnation som Krishna. Forfattet af Vyasa, som også skrev Mahabharata.

Bhaja Govindam:
Samling af 32 (til tider 34) hengivne vers komponeret af den Oplyste mester Adi Shankara. Regnes som essensen af

Vedanta og Advaita, ikke-dualitet.

Bhakti:
Hengivenhed.

Bhakti Yogi:
Person, der følger hengivenhedens vej, bhakti yoga, som 'værktøjet' til at nå Oplysningen.

Bharatanatyam:
Klassisk sydindisk dansestil.

Bhava:
Emotionel tilstand, her henvisende til de fem emotionelle måder hvorigennem disciplen kan relatere til Mesteren.

Bhujangasana:
Kobrastillingen, yoga – du ligger udstrakt på maven og med løftet hoved.

Bidadi ashram:
Nithyanandas åndelige hovedkvarter i Bidadi kommune, en godt 30 km fra storbyen Bangalore i Sydindien.

Big Bang:
Kosmologisk model af universet, hvorefter universet siges at være opstået ud af en ekstremt tæt masse engang i tidernes morgen og det har ekspanderet lige siden.

Bija:
Frø.

Bija mantra:
Kerne mantra eller energiseret messe/sang som henviser til specifik guddom eller mester.

Birbal:
Spindoktor for den mogulske kejser Akbal.

Bodhidharma:
Discipel af Buddha og hovedansvarlig for buddhismens udbredelse i dens forgrening som Zen buddhisme.

Brahma:
Skaberen i den Hinduistiske Treenighed af Guder.

Brahmaanda:
Kosmos eller makrokosmos i modsætning til pindanda, det individuelle mikrokosmos.

Brahmachari:
Vedisk student, oftest i betydningen en ung munk i cølibat.

Brahmacharini:
Kvindelig vedisk student - nonne i cølibat.

Brahmagnana:
Viden om Det Absolutte.

Brahman:
Absolut Kosmisk Bevidsthed, gud i formløs 'tilstand' – henviser til den universelle energikilde af hvilken den individuelle sjæls energi er en holografisk del.

Brahmanda Purana:
Samling af 12.000 vers i det der regnes som den sidste og attende hinduistiske purana eller fortælling. Denne purana er historien om Brahmas Skabelse af Universet.

Buddha:
Oplyst mester og grundlægger af buddhismen.

Buddhi:
Intelligens.

Buddhisme:
Religion grundlagt af den oplyste mester Buddha.

Carl Jung:
Berømt schweizisk psykiater og én af Sigmund Freuds samtidige. Kendt for sit arbejde om det 'kollektive ubevidste'.

Chaitanya Mahaprabhu:
Mystiker fra det 15. århundrede, Bengalen Indien – hans vej var bhakti eller hengivenhed til Krishna, den oplyste Mester. Hans tilhængere kaldes Gaudiya Vaishnavaer.

Chakraer:
Energicentre i kroppen. Betyder ordret 'hjul' baseret på visse mystikeres oplevelse af disse

energicentre som strømhvirvler af energi. Der er syv hovedchakraer langs med rygraden: muladhara, swadisthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna og sahasrara.

Chakshu:
Energien bag synsevnen.

Chandogya Upanishad:
En af de ældste og væsentligste Upanishader eller skrifter.

Charles Leadbeater:
Teosof.

Chidambaram:
Sted i Sydindien berømt for sit oldgamle tempel indviet til Den oplyste mester Shiva i hans dansende form som Nataraja. Han er samtidig tilstede i form af rum eller atmosfærisk energi.

Chin mudra:
Håndfladerne opefter med tommel og pegefinger formende en cirkel og de øvrige tre fingre strakte.

Chitta:
Erindring.

Chittakasha:
Midterdelen af de tre rum eller akasha definitioner. Den første er ghatakasha eller det fysiske rum.

Mahakasha er det tredje og endeløse rum i Bevidstheden.

Cleve Backster:
Polygrafiekspert, som studerede planters reaktion på at være udsat for trusler hhv. hengivenhed, vha. løgnedetektormaskine.

Dakshinamurthy Swamigal:
Oplyst sydindisk mester.

Darshan:
Bogstavelig mening 'syn', henvisende til vision af det Guddommelige, en guddom eller mester.

Dasa Bhava:
En af de fem former for relationsforhold mellem mester og discipel. Dasa bhava er den følelsesmæssige tilstand hvor disciplen oplever sig selv som tjener for Herren; eksemplificeret ved Hanumans forhold til Rama.

Dasoham:
Betyder 'Jeg er tjeneren' – overgivelse til mesteren.

Dattatreya:
Repræsentant for den hinduistiske treenighed Brahma, Vishnu og Shiva i én og samme inkarnation.

Deepak Chopra:
Læge som skriver og lærer om spiritualitet i USA. Hans arbejder omkring sind-krop integrering blev bestsellers.

Devi:
Øverste gudinde i Hinduismen, Kosmisk Moder.

Dhamma:
Buddhas lære. Buddha omtalte sim missions tre elementer: Buddha som mesteren, dhamma, læren, og sangha, tilhængerne.

Dhammapada:
Buddhas nedskrevne lære.

Dharana:
Koncentration. Sjette del af Patanjalis ottebenede Ashtanga Yoga.

Dharma:
Sanskrit synonymet til dhamma som udtrykt af Buddha på Pali. Betyder også 'korrekt opførsel'.

Dharmo Rakshita Rakshitaha:
Vedisk motto, 'Dharmaen beskytter den, der beskytter Dharmaen.'.

Dhauti:
En yogisk praksis til renselse af tarmene.

Dheera:
Modig person. Udtryk brugt af Swami Vivekananda til formaning af hans disciple.

Dhyana:
Meditation. Syvende af de otte dele i Ashtanga Yogaen.

DNA:
Deoxyribonucleid syre, byggestenen for alle levende væsener indeholdende den genetiske kode.

Dr. Charles Townes:
Nobelprismodtager i fysik for sit arbejde indenfor laser/maser

Dr. Bruce Lipton:
Molekylærcelle biolog og forfatter af bogen 'The Biology of

Belief', berømmet for sit grundlæggende arbejde med at påvise sammenhængen mellem opdragelse og gener.

Dr. Masaru Emoto:
Japansk videnskabsmand og forfatter til bogen 'The Hidden Messages in Water', som viser effekten af vores ord og tanker på vand – og dermed også på mennesker (hvis krop består af mere end 60% vand).

Draupadi:
Prinsesse i den hinduistiske fortælling Mahabharata og gift med samtlige fem Prinser af Pandava.

Dukkha ateeta:
Hinsides sorg og smerte.

Dukkha Harana:
'Fjernelse af sorger'- meditationen som udgør en del af Nithyanandas Life Bliss Programmer. Virker ind på rodenergicenteret, muladharachakra.

Dvija:
Født igen. Henviser til tilstanden af opvågnende Bevidsthed.

Elektroencefalograf:
Hjernebølgemålingsapparatur – bruger elektroder fastsat til hovedskallen.

Engram;
Kort for indgraveret erindring, refererende til værdisystemer, overbevisninger og indoktrinerede erindringer, der er lagrede i vort ubevidste sind og som er drivkraften bag vore tanker og handlinger.

Freudiansk:
Henviser til den østrigsk fødte psykolog og faderen til moderne psykiatri Sigmund Freud.

Gananaatha:
Andet navn for hindu guden Ganesha.

Ganas:
Oplyste Mester Shivas tilhængere.

Ganga:
Den højest berømmede af alle Indiens hellige floder.

Gayatri mantra:
Et af de mest kraftige mantraer i vedisk tradition; Gayatri var indvielsesmantraet for alle unge studenter.

Generalized Anxiety Disorder:
Psykologisk kronisk bekymret tilstand førende til stress og udmattethed.

George Gurdjieff:
Græsk Armensk mystiker og spirituel lærer berømt for sit 'Fjerde vejs Princip', svarende til stadiet af turiya i vedisk tradition.

Gnana: Viden, lærdom.

Gnana shakti:
Energien i lærdom.

Gnana yogi:
En, der følger lærdommens vej til Selverkendelse.

Goddess Saraswati:
Hindugudinde for lærdom.

Gaumukh:
Gangesflodens udspring.

Gopier:
Kvæghyrdinder, som var hengivne følgere af Krishna.

Guru:
Spirituel mester

Guru Granth Sahib:
Sikh religionens hellige skrift.

Guru Krupa:
Mesterens medfølelse.

Guru Nanak:
Sikh religionens grundlægger.

Guru puja:
Traditionel tilbedelse af mesteren.

Gurukul:
Vedisk uddannelses institution.

Guruer:
Åndelige mestre.

Hasya Dhyana:
Latter meditation.

Hamsa Mantra:
Også kaldet soham mantra, praktiseres ved at intonere 'hmmmm' på indåndingen og 'soooo' på udåndingen.

Hanuman:
Abeguden som tilbedes af hinduer og som er Ramas discipel.

Hara:
Sjælens sæde ifølge japansk tradition, korresponderer til swadisthana chakra, det subtile energicenter, der har med frygt at gøre.

Hatha Yoga:
En form for yoga udviklet af Yogi Swatmarama – fokuserer på de fysiske aspekter i Patanjalis Ashtanga Yoga.

Himalaya:
Bjergkæden, der adskiller Indien og Tibet og hjem for verdens højeste bjergtop Mount Everest. På sanskrit betyder Himalaya 'snetemplet'.

Hinduisme:
Størstedelen af alle indere er hinduer. Udviklet af vediske principper og sanatana dharma, den evige lov, på hvilken andre religioner bygger: Buddhismen, Jainismen, Sikhismen osv.

Hinduer:
Tilhængere af hinduismen, over en milliard mennesker.

Homa:
Vedisk ritual for at forbinde sig med ildens elementære energi.

Hoo kara:
Lyden af hoo skabt i munden under udåndingen i meditation.

Hreem:
Bija eller frø mantra for den feminine urenergi.

Iccha shakti:
Begærsenergi. De andre to er kriya shakti, handlekraft og gnana shakti, vidensenergi.

Ida nadi:
Ida er én af de tre største nadier eller energiveje i kroppen. Opstår i muladhara rodenergicenteret. Ida er venstre nadi, ender ved venstre næsebor, feminin, kølig, symbol på månen.

Idli:
Sydindisk delikatesse, en dampet rislinse bolle.

Isaac Newton:
Fysiker og matematiker, pioner indenfor klassisk fysik.

Institute of HeartMath:
En ikke-profitorienteret organisation til fremme af en hjertebaseret livsstil.

Isavasya Upanishad:
En af de største og ældste vediske skrifter.

Ishwara:
Det Absolutte.

J. Krishnamurthi:
Berømt indisk filosof.

Jagat:
Universet.

Jain:
Tilhænger af jainismen.

Jain sutraer:
Jainismens hellige skrifter, primært Mahaviras lære.

Jalaluddin Rumi:
Persisk Sufi poet, 13. århundrede.

Janma marana chakra:
Fødsel-død kredsløbet.

Japa:
Repetition af et mantra eller helligt ord, stille eller højt.

Jataraagni:
Indre ild, som nærer livskraften.

Jeeva:
Den uforgængelige ånd og individuelle sjæl, der dvæler i alle levende væsener.

Jeevan mukta:
Et menneske, der opnår befrielse fra karmahjulet i levende live.

Jesus Kristus:
Grundlæggeren af kristendommen.

John C. Maxwell:
Lederskabsekspert og forfatter.

John Gardner:
Forfatter af mange bøger om lederskab.

Julie:
Kvindelige hovedrolle i Shakespeares drama over Romeo og Julie.

Junaid:
Sufi mester fra det 9. århundrede.

Karana sharira:
Kausallaget, det femte energilag i os, korresponderer til dyb søvn. Laget hvor vores engrammer eller indgraverede erindringer ligger opbevaret.

Kabir:
Mystisk hengiven poet, Indien.

Kalpataru:
Ønsketræ.

Kalpataru darshan:
Et af Nithyanandas meditations darshan programmer.

Kamandalu:
Vandpotte båret af hinduistiske munke.

Kapha:
En af de tre doshaer eller kropsegenskaber indenfor Ayurveda. Energien er i sammenhæng med vand og jord. Kapha er struktur og smøring.

Kapilavastu:
Kongeriget hvor den oplyste mester Buddha fødtes.

Karma:
Det vediske koncept om at individets frivilje handlinger er bestemmende for hans/hendes skæbne.

Karma bandha:
At være bundet af sine handlinger, eftersom de udførtes med diverse bagtanker.

Karma mukta:
At være fri af sine handlinger, eftersom de udførtes uden tilknytning.

Karma yoga:
Vejen til Selverkendelse gennem udførelse af samtlige ens pligter – og uden at føle tilknytning.

Karmisk:
Som vedrør til karma.

Karurar:
Sydindisk mystisk helgen, ovenpå hvis udødelige rester templet i Tanjore siges at være bygget.

Kathopanishad:
En af de større Upanishader eller skrifter der omhandler udvekslingerne mellem Yama, dødsguden, og en ung dreng ved navn Nachiketa.

Kayakalpa:
Kropsforyngelse og antialdrings teknik fra Ayurveda - den klassiske indiske naturmedicinstradition.

Kirtan:
Hengivne sange.

Khalil Gibran:
Libanesisk-Amerikansk poet og filosof-vismand, bedst kendt for sin bog 'Profeten'.

Kong Harishchandra:
Legendarisk indisk hersker kendt for at holde ord koste hvad det koste ville.

Kong Janaka:
Indisk konge af kongeriget Videha, hvor Mithila var hovedstad. Velkendt for sin retfærdighedssans.

Kirlian fotografi:
Højvolts fotogrammer brugt til at afbillede levende væseners aura, energi felt.

Konganava:
Hinduistisk helgen og discipel af Bogar ovenpå hvis udødelige rester templet i Tirupati siges at være bygget.

Koshaer:
Fem energislør omkring den fysiske krop. Beskrevet detaljeret i den vediske tekst Taittreya Upanishaden.

Krishna:
Oplyst mester fra Indien, som overleverede Sandhederne i Bhagavad Gita.

Kristendom:
Religion baseret på Jesu Kristi Lære.

Kriya:
Handlen.

Kriya shakti:
Handlekraft.

Kshana:
Intervallet mellem to tanker.

Kuchela:
Den oplyste mester Krishnas barndomsven som eksemplificerer venskabsforholdet mellem mester og discipel.

Kulaarnava Tantra:
Oldgammel litteratur som efter sigende forfattedes af den Oplyste mester Shiva.

Kumbh Mela:
Verdens største åndelige hændelse – foregår hvert fjerde år i eet af de fire steder Prayag, Haridwar, Ujjain eller Nasik.

Kundalini shakti:
Ekstraordinær potentiel energi, der ligger gemt inden i hver eneste menneskekrop. Hvis den vågner op vil den bringe dig til et højere bevidsthedsplan eller eksistens. Kun i den hinduistiske fortælling Mahabharata er hun moderen til de fem Pandava brødre, som symboliserer retfærd.

Kvantitativ Elektro Encefalografi:
Studier af hjernens bølger.

Lamaer:
Buddhistiske munke.

Leela:
Guddommelig drama, specielt Krishnas leg.

Madhura bhava:
Forhold mellem mester discipel byggende på 'den elskede'.

Madhyapantha:
'Middelvejen' som foreskrevet af den oplyste mester Buddha står for kraften i det at være vidne, at bevidne og derved være modereret fremfor at gå til ekstremer i følelserne.

Madurai:
Sydindisk tempelby. Større pilgrimscenter med templet for Meenakshi og hendes partner Sundareshwara, eet af den Oplyste mester Shivas aspekter.

Magnetisk Resonans Afbildning:
Udstyr til og selve teknikken til at yde større kontrastvirkning til at kunne se bløddele end med almindelig røntgenfotografi.

Maha bhava:
Den ultimative relation mellem mester og discipel, som transcenderer alle andre relationer.

Mahabharata:
Hinduistisk episk fortælling om de fem Pandava Prinser, deres ethundrede fætre fra Kaurava og den oplyste mester Krishna.

Mahakaasha:
Det tredje rum i det endeløse hinsides.

Mahamantra:
Summende meditation som energiserer anahata chakra; indgår som del af Nithyanandas Life Bliss Programmer.

Maharishi Mahesh Yogi:
Indisk spirituel lærer og stifter af TM – Transcendental Meditation bevægelsen.

Mahavakya:
Upanishadernes 4 store Sandheder: Aham Brahmasmi, Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma og Prajnanam Brahma. Alle 4 betyder Jeg er Gud, Jeg er eet med Eksistensen, Brahman.

Mahavira Vardhamana:
Mahavira var den 24. og sidste tirthankara eller Oplyste, som etablerede Jainismens grundsætninger. Jainismen har i dag millioner af tilhængere over hele verden.

Mamakar:
Indre ego, der konstant fortæller dig, du er mindre end det du går og tror.

Mana:
Sind.

Manasa sharira:
Mentalt energilag.

Manickavasagar:
En af de 63 Nayanmarer, tilhængere af Shiva, alle tamiler.

Manipuraka chakra:
Subtilt energicenter i navleområdet, relaterer til bekymring.

Manomaya kosha:
Det tredje mentale energi slør af de i alt fem slør.

Mantra:
Det som viser vejen. Hellige stavelser, kraftsord, som udgiver kraftigt positiv vibration.

Mara:
Ondskabens dæmon i buddhistisk tradition.

Maslow:
Amerikansk psykolog berømt for sit koncept af den femlagede behovspyramide.

Matru bhava:
Forholdet som barn til mor i konteksten af mester discipel relationen.

Maya:
'Det som ikke er'. Begrebet at livet blot er en drøm, hvor virkeligt det end måtte synes, mens det opleves.

Meenakshi:
Gudinden i Madurai i Sydindien. Hun menes at være en helgeninde på hvis udødelige rester templet i Madurai er bygget.

Meerabai:
Prinsesse af Chittor, Krishna hengiven, mystisk poet og sanger. Hendes mand var jaloux på Krishna og behandlede hende derfor dårligt; hun levede adskillige tusinde år efter Krishna var død!

Milarepa:
Tibetansk yogi og discipel af tibetansk buddhistisk mester Marpa.

Mithyam:
Forgængeligt i modsætning til nithyam, det som er evigt.

Mithyananda:
En, der repræsenterer og underviser i flygtig lykke.

Moksha:
Frigørelse gennem Selverkendelse.

Mrutyunjaya:
Messe eller sang for at vinde over døden.

Mudra:
Håndtegn formet af hænderne under udøvelse af yoga og/eller meditation.

Mukti:
Frigørelse gennem Selvrealisation.

Muladhara chakra:
Energicenter ved halebenet relaterer til følelserne af grådighed og liderlighed.

Muruganar:
Discipel af den oplyste mester Ramana Maharishi, tamilsk poet, som forfattede mange vers til Ramanas ære.

Na maha:
'Jeg er ikke' eller 'Jeg overgiver mig'. De fleste rituelle hinduistiske mantraer slutter med denne erklæring.

Nalanda:
Stort buddhistisk videnscenter i vore dages Bihar, Indien; består af universitet og bibliotek.

Namaskar:
Hinduistisk måde at hilse på. Betyder 'Jeg bukker for dig'.

Namo:
Ærbødighed, refererer til mestre og guddomme som i Om Namo

Naraynaya:
Vishnus messe og direkte forbindelse.

Namo Arihanta:
Jeg bukker for Arihanta, Jainistisk mester og guddom.

Narmada:
Femte største indiske flod med udspring i Vindhya højene i Centralindien flyder den fra øst til vest og ender ud i Det Arabiske Hav.

Nataraja:
Den oplyste mester Shiva i sin dansende form som Nataraja i Chidambaram templet, Sydindien.

Nawab:
En adelig person i det mogulske rige.

Nayanmarer:
Tamilske hengivne helgener, disciple af Shiva, 63 i alt, deres

biografier er samlet i bogen 'Periya Puranam'.

Neti:
Yogisk næserenselsesteknik.

Neuroplasticitet:
Hjernestrukturændring grundet oplevelser.

Nidra devi:
Gudinden for søvn.

Nilen:
Verdens længste flod, flyder gennem Sudan, Ægypten osv. I Afrika.

Nirvana:
Frihed gennem Selverkendelse.

Nirvana Shatakam:
Samling af seks vers sunget af oplyste mester Shankara som otteårig, da han ønskede at introducere sig selv til sin mester

Govindapada:
Nirvanniske lag er syvende og sidste energilag i vort krop-sindsystem.

Nithya ananda:
Evig Lyksalighed

Nithya Dhyaan:
Meditation udviklet af Nithyananda som den daglige meditation for hans tilhængere.

Nithya mukta:
Evigt frigjort person.

Surya Namaskar:
En af teknikkerne indeholdt i NithyaYoga; lærere indviet af Nithyananda underviser i teknikken.

Nithya Yoga:
Nithyanandas yogasystem baseret på Patanjalis kropssprog.

Nithyam:
Evig.

Nithyananda spurana:
Den evige lyksaligheds blomstring.

Niyama:
Anden del i Patanjalis Ashtanga Yoga; koder for god opførsel.

Ødipus og Elektra kompleks:
Seksuelt begær mellem hhv. søn og far og datter og far som defineret af Freud.

Om:
Hellig stavelse og symbol på selve Skabelsen – hinduismen.

Omkaara:
Lyden af Om.

P.D. Ouspensky:
Russisk filosof, matematiker og student af den oplyste mester, George Gurdjieff.

Pancha kriyas:
Et guddommeligt væsens fem aktiviteter: skabelse, opretholdelse, foryngelse, skabelse af illusion, fjernelse af illusion.

Pandavaerne:
De fem prinser i den hinduistiske fortælling Mahabharata. Deres far var Pandu.

Parabrahma:
Det Højeste Væsen.

Parama Shiva:
Det Højeste, Det Sublime.

Paramahamsa:
Den Højeste Svane. Titel tildelt visse oplyste væsener.

Paramahamsa Yogananda:
Oplyst mester berømt for sin bog 'En Yogis Selvbiografi'. Grundlagde

'Self realization Fellowship' bevægelsen i USA i 20'erne.

Paramasthiti:
Sublim tilstand

Patanjali:
Oldindisk vismand og forfatter af Yoga Sutraerne, som regnes for al moderne yogas fundament.

Periya Puranam:
Tamilsk klassiker af Sekkizhar om de 63 Nayanmarers liv og levned. De var alle tamilske Shivatilhængere og helgener.

Peter Drucker:
Management guru regnes som faderen af moderne management.

Pindanda:
Individuelt mikrokosmos; mens brahmanda står for makro-Kosmos, Universet.

Pingala nadi:
Pingala er den ene af de i alt tre nadier, energiens veje i kroppen. Slutter ved højre næsebor, varm, maskulin, solen.

Pitta:
En af de tre doshaer eller kropsattributter indenfor Ayurveda. Energi skabt ved det dynamiske felt mellem vand og ild. De kan ikke transformeres til hinanden, men de modulerer eller kontrollerer hinanden og er begge vitalt vigtige for livets opståen.

Placebo:
En substans givet som medicin, men uden reel bevist terapeutisk effekt.

Placebo effekt:
Virkningen af placebomedicin givet til syge mennesker.

Polygraf:
Løgnedetektormaskine.

Pondicherry:
Sydindisk delstat, grænser op til Tamil Nadu.

Poornima:
Fuldmånedagen.

Prana:
Livsenergi, livskraft.

Pranasharira:
Det andet lag i kroppens syv energilags system.

Pranamaya kosha:
Andet energi slør i det femlagede kosha system.

Pranayama:
Vejrtrækningskontrol, en af de

otte dele i Ashtanga Yoga systemet.

Pranisk:
Som vedrør til prana eller livsenergi.

Prarabdha:
Mentalitet og begær vi bringer med os til dette liv ved fødslen.

Pratyahara:
Femte del i Patanjalis Ashtanga Yogasystem;
sansetilbagetrækning.

Pratyakatma chaitanya jagrat:
Opvågnen af Bevidstheden og det indre Selv.

Puja:
Traditionel hinduistisk tilbedelsesform.

Purashcharanam:
Gentagelse af mantra.

Purusha:
I Sankhya filosofien står det for det maskuline princip af ren passiv bevidsthed i modsætning til det aktive feminine princip, Prakriti.

Purusha Suktam:
Vedisk messe viet til Purusha, det Højeste.

Radha:
Nummer et blandt gopierne, kvæghyrdinderne, som var Krishnas hengivne følgere.

Raja sannyasi:
Konge blandt munke.

Rajas:
En af de tre gunaer eller egenskaber i naturen.
Aggressionens egenskab.

Rama:
Prins af kongeriget Ayodhya i den indiske fortælling Ramayana.

Ramakrishna Paramahamsa:
Oplyst mester fra VestBengalen i Indien. Hans vigtigste discipel var Swami Vivekananda.

Ramana Maharishi:
Oplyst mester, Tiruvannamalai, Sydindien. Han underviste i selvforhørets metode, 'Hvem er Jeg?', som vejen til Selverkendelse.

Ramana Purana:
Historier om den oplyste mester Ramana Maharishi.

Ramanuja:
Grundlægger af Vishishtadvaita eller den modificerede dualitetsprincip. Sammen med Adi Shankara og Madhva, regnes han

for en af de tre største lærere i hinduistisk filosofi.

Ramayana:
Hinduistisk ithihasa eller fortælling om Prins Rama. Originaludgaven forfattedes af digter vismanden Valmiki.

Ras Leela:
De åndelige udvekslinger mellem Krishna og gopierne.

Rene Descartes:
Fransk filosof-videnskabsmand berømt for sin udtalelse, 'Jeg tænker, derfor er jeg.'

Rishier:
Vediske vismænd.

Romeo:
Mandlige hovedrolleindehaver i Shakespeares klassiske drama 'Romeo og Julie'.

Rudraksha:
Frøet af et træ, der bruges i allehånde hinduistiske ritualer og i form af halskæde eller mala med 108 rudraksh på snor. Opbevarer meditativ energi.

Sadashiva Brahmendra:
Tamilsk digter og komponist fra det 18. århundrede.

Sadasoham:
'Jeg er altid Brahman. Jeg er altid bevidst.'

Sadhana:
Spirituel praksis.

Sahaja:
Spontan guddommelig glæde.

Sahasrara chakra:
Det syvende og endelige energicenter på toppen af hovedet. Regnes som port snarere end som et energicenter.

Sakha bhava:
Venskab mellem mester og discipel som i tilfældet mellem Arjuna & Kuchela og Krishna.

Sakshi:
At betragte.

Salem:
By i den indiske delstat Tamil Nadu.

Samadhi:
Ottende og sidste del i Ashtanga Yogaen, refererer til sammensmeltningen af den individuelle bevidsthed med den universelle bevidsthed. Identiske ord er moksha, mukti, nirvana o.a.

Samhara:
Opløsning.

Samsara:
Fødsel-død kredsløbet.

Samsara sagara:
Oceanet af fødsel og død.

Samsari:
En, der er fanget i samsara eller fødsel-dødkredsløbet.

Samskara:
Engrammer eller dybt indgraverede erindringer.

Sanchita:
Bank af opsparede karmaer af hvilke vi udvælger nogle få og medbringer i dette liv som vor prarabdha karma.

Sangha:
Fællesskab.

Sankalpa:
Løfte eller ed.

Sannyas:
Forsagelse.

Sannyasi:
En der har givet afkald på verden, en munk eller nonne.

Sari:
Et langt stykke stof viklet og foldet om kroppen – indisk kvindeklædedragt.

Satan:
Ondskabens symbol i kristendom.

Satori:
Højt bevidsthedsniveau.

Satsang:
Møder med åndeligt formål: bøn, meditation, foredrag osv.

Sattva:
En af de tre gunaer eller naturegenskaber. Egenskaben af passiv aktivitet.

Selv:
Den individuelle sjæl, det som er uforgængeligt når krop og sind opløses.

Selvrealisation:
Bevidsthed om at være den kosmiske energi.

Shaastra:
Hellige skrifter.

Shaastra-shastras:
Lærdomsvåben – skrifterne som værktøj.

Shakti:
Energi eller kraft. Shakti er også Det Højeste feminine princip, Den Kosmiske Moder.

Shakti Dharana:
Meditation Nithyananda lærer alle Nithya Spirituelle Healere.

Shanmukhi Mudra:
En mudra i hvilken øjne, ører, næse og mund er lukket af under meditation.

Shastra:
Våben eller værktøj.

Shirdi Sai Baba:
En oplyst mester tilbedt af såvel hinduer som muslimer. Levede i Shirdi i nærheden af Nasik, Indien.

Shiva:
Oplyst indisk mester. Ordet shiva betyder 'årsagsløs overflod'.

Shiva lingaer:
Symbol for Shiva – repræsenterer foryngelse i form af kombinationen af det maskuline og det feminine princip.

Shiva Sutraer:
Samling af Shivas lære i epigrammatisk form – som teknikker. Inkluderer Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram osv.

Shiva Tandava:
Shivas kosmiske dans som Nataraja, ses i Chidambaram.

Shraddha Saburi:
Oprigtig ansvarsfølelse og udholdenhed. Essensen af Shirdi Sai Babas lære.

Siddha:
En, der praktiserer åndelige teknikker.

Siddhier:
Yogiske kræfter eller talenter, der opstår som bivirkninger ad åndelighedens vej.

Søster:
Nivedita, Engelsk-irsk discipel af Swami Vivekananda.

Sokrates:
Græsk filosof. Platons samtidige.

Soham:
Se Hamsa.

Sort hul:
Et teoretisk område af Rummet i hvilket tyngde eller gravitationsfeltet er så kraftigt at intet, selv ikke lys kan undslippe det.

Sufi:
Mystisk dimension af islam.

Sufier:
Tilhængere af sufismen.

Sushumna nadi:
Sushumna er en af de tre største nadier, energigennemstrømningsveje i kroppen. Rejser sig i muladhara, rod energicenteret. Sushumna er kundalinienergiens centrale passage på dens vej op til sahasrara, toppen af hovedet.

Sushupti:
Dyb søvn.

Sutra:
Spirituel lære udtrykt på vers.

Svadharma:
Ens rette vej.

Swadisthana chakra:
Milt energicenter lokaliseret mellem haleben og navle. Blokeres af frygt.

Swami:
En ærestitel tildelt en munk, en sannyasi.

Swami Sri Yukteswar Giri:
Guru for den oplyste mester Paramahamsa Yogananda.

Swapna:
Drøm.

Taittreya Upanishad:
En af de største Upanishader, hellige skrifter, som forklarer definitionen på de fem elementer og de fem koshas eller energislør.

Takshila Videnscenter nævnt i Ramayana og Mahabharata, de to hinduistiske fortællinger; er i dag fredet af UN som en verdensskat og kan findes i nordøstlige Pakistan.

Tamas:
En af de tre gunaer eller naturegenskaber. Egenskaben for uvirksomhed.

Tanjore kunstmalerier:
Hengivne malerier fra Sydindien, der gør brug af halvædelstene og guld som udsmykning.

Tantra:
Teknik. En form for åndelig lære, der er ældre end Vedaerne.

Tantra:
Ældgammel vedisk tradition til opnåelse af Oplysning gennem visse åndelige teknikker og praktikker, meditationer og rituel tilbedelse.

Tapas:
Åndelig bodsgøren.

Tat tvam asi:
'Du er Det' eller det engelske 'Thou Art That'.

Tathata:
'Sådan Netop' – eng.: 'suchness'.

Thanjavur:
By i syd Indien berømt for sit kæmpemæssige tempel og sin omfattende kulturelle og lærdomsmæssige arv.

Tirupati:
Berømt Vishnutempel i hans form som Venkateshwara eller Balaji i Andhra Pradesh, Sydindien.

Tiruvannamalai:
Tempelbyen hvor Nithyananda fødtes og voksede op.

Transcendental Meditation-Siddhi:
Yogiske kræfter som siges at opstå udaf praktik af avancerede TM teknikker.

Transcendental Meditation, TM:
Meditationsteknik populariseret af Mahesh Yogi.

Turiya:
Fjerde bevidsthedstilstand i hvilket der ikke er tanker, men jeg-bevidsthed.

Tyagaraja:
Sydindisk komponist fra det 18. århundrede

Upanishade:
Skrifter der udgør cremen af vedaernes oldgamle tekster. Betyder bogstaveligt 'at sidde med mesteren'. Der er 11 hoved-Upanishader, som er blevet kommenteret af den oplyste mester Adi Shankara.

Vaastu Shastra:
Vedisk videnskab om rummet, hvorledes vi interagerer med rummet omkring os.

Vajrasana:
En yoga stilling, asana, hvor du sidder på med ben og fødder foldede ind under dig og enden hvilende på hælene.

Vak:
Talens energi.

Vali:
Abekonge i den hinduistiske fortælling 'Ramayana' – dræbes af Prins Rama.

Vanaprastha sannyas:
Livets tredje stadie ifølge vedisk

tradition, hvor ægtefællerne bruger resten af deres ægteskabelige samliv i åndelig aktivitet og i forfølgelse af den Højeste Sandhed.

Vasana:
Mentalitet.

Vasudeva Kutumbaha:
'Verden er min familie' – udtalt af Krishna.

Vatha:
En af de tre doshaer eller kropsegenskaber ifølge ayurveda. Energi gjort af de to elementer: æter og luft. Proportionerne mellem æter eller space, rum, er afgørende for hvor aktiv en given persons vatha er.

Vatsalya bhava:
Mester discipel forhold i hvilket disciplen opfatter mesteren som et barn, som i tilfældet med Moder Yashoda og barnet Krishna.

Vedaerne:
Ældgamle hellige skrifter som udlægger de dybe spirituelle Sandheder. Der er fire hoved Vedaer – Rigveda, Yajurveda, Samaveda og Atharvaveda. Disse tekster forklarer alt omkring udførelsen af ofringer og indeholder en masse historier og messer. Vedaerne regnes som Åbenbaringer af de Sandheder, der afsløredes for datidens vismænd og seere, de såkaldte rishier.

Veera:
Mod.

Vijnanamaya kosha:
Visualisationssløret, den fjerde kosha eller energislør.

Vipassana:
Den oplyste mester Buddhas lære om at se indad ved at betragte åndedrættet.

Vishnu:
Opretholder i den hinduistiske treenighed af guder.

Vishuddhi chakra:
Chakra eller subtilt energicenter i halsområdet. Blokeres ved sammenligning med andre.

Vivekachoodamani:
Den oplyste mester Adi Shankaras filosofiske værk.

Vivekananda:
Ramakrishna Paramahamsas hoveddiscipel; stifter af Ramakrishna Ordenen og 19. århundredes østlig mystiker - regnes som nøglefigur i

spredningen af kendskabet til yoga og hinduisme i Europa og Amerika.

Warren Bennis:
Management og lederskabskonsulent.

Yaksha:
Halvgud som ifølge hinduistisk mytologi er al velstands vogter.

Yama:
Guden for Død og retfærdighed - hinduistisk mytologi.

yama: Første del af Ashtanga Yogaen; omhandler overholdelsen af de fem principper: satya (sandhed), ahimsa (ikke-vold), asteya (ikke-stjælen), aparigraha (minimum ejendele) og brahmacharya (cølibat).

Yamuna:
Hellig indisk flod associeret med den oplyste mester Krishna.

Yantra:
En anordning, som oftest en metalplade, som er energiseret og som bruges i spirituelle praktikker.

Yashoda:
Den oplyste mester Krishnas papmor.

Yoga:
Betyder ordret 'forening' af krop-sind-ånd.

Yoga Sutraer:
Den oplyste mester Patanjalis bog om yoga.

Yogaha chitti vritti nirodhaha:
Andet vers i Yoga Sutra: Yoga er at stoppe sindet.

Yudhistra:
Den ældste af de fem prinser i Pandava familien i den indiske fortælling Mahabharata.

Yukti:
Klarheden til at vide hvad der bør ændres og hvad der må accepteres.

Zazen:
Meditationen blot at sidde, zen tradition.

Zen:
Japansk buddhistisk praksis. Kommer af dhyana, meditation.

Zen koans:
Gåder givet indenfor Zen som teknikker til hjælp til Selverkendelse.

Levende Oplysning

(Paramahansa Nithyanandas Evangelium)

"Denne bog indeholder essensen af alt det jeg har sagt, siger, vil sige, og alt det jeg ønsker at sige , men måske ikke vil være i stand til at sige..."

'Der er et ekstraordinært potentiale gemt inde i hvert eneste menneskelige væsen. Hvis det vækkes vil det bringe dig til et langt højere bevidsthedsstade – hinsides grænserne for det menneskelige krop-sind. Oplev denne superbevidsthed, virkeliggør dit ultimative potentiale. Det er det eneste formål med menneskets liv – at nyde den ultimative luksus som levende oplysning er.'

- Paramahamsa Nithyananda,

Du finder følgende emner i denne bog:

- **Klare, enkle og totale livsløsninger**
  - Hvordan vinde over skyldfølelse?
  - Hvad er sand kærlighed?

- **Den direkte rute til lyksalighed i din hverdag**
  - En lyksalig livsstil med enkle daglige meditationer og yoga
  - Mere end 100 kraftige meditationsteknikker og hverdags opmærksomhedsøvelser

- **Sjældne indblik i livets tidløse sandheder**
  - Hvad er karma?
  - Hvad er livets formål?

- **Mesterens dimensioner**
  - Hvem er en Mester?
  - Hvordan kan en Mester hjælpe mig med at erkende det Højeste?

  ...og mere til!

Om forfatteren:

Paramahamsa Nithyananda er en levende oplyst mester af det 21. Århundrede. Hans lære inkluderer meditation, yoga og service med det formål at erkende sin egen højeste potens – transformationen fra det menneskelige til det guddommelige. Nithyananda Missionen har som erklæret mål at sprede den evige lyksaligheds budskab – *nithya ananda* – over hele verden og således skabe en oplyst menneskehed.

UDGIVET AF LIFE BLISS FOUNDATION