

A scenic mountain valley with a river and a stone staircase. The landscape is lush green with rocky terrain. A river flows through the center, surrounded by large rocks. On the left, a stone staircase leads up a hillside. In the background, mountains are visible under a blue sky with white clouds. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Kriya Yoga: Indsigter henad Vejen

Ved Marshall Govindan
og Jan Ahlund

KRIYA YOGA: INDSIGTER HENAD VEJEN

Ved Marshall Govindan og Jan Ahlund

Babajis Kriya Yoga og Publikationer, Inc. St. Etienne de Bolton, Quebec,
Canada

Kriya Yoga: Indsigter henad vejen

ved Marshall Govindan og Jan Ahlund

Første udgivelse april 2008 ved Babajis Kriya Yoga og Publikationer, Inc.
196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman , Quebec, Canada, J0E 1P0

Telefon: 450-297-0258; 1-888-252-9642; Fax: 450-297-3957

www.babajiskriyayoga.net email: info@babajiskriyayoga.net

Distribution ved: Babajis Kriya Yoga Order of Acharyas Trust, Postbox no.
5608, Malleswaram West, Bangalore, Indien 560 055

Tel.: (91) (080) 23560252 email: india@babajiskriyayoga.net

Copyright© 2008 ved Babajis Kriya Yoga og Publikationer. Revideret og
udvidet udgave 2005

Hohm Presse, P.O.Box 2 501, Prescott AZ 86302. Kald 800-381-2700 for
bestilling eller gå til vores website www.hohmpress.com

Alle rettigheder reserveres. Ingen del af denne bog må reproduceres eller
bruges under nogen form eller v.h.j.a. nogen former for hjælpemidler, det
være sig elektroniske, mekaniske, via fotokopiering, optagelse eller via
informationsopbevarings systemer - uden forudgående tilladelse fra
udgiver

Cover design og grafisk layout: Sonia Giguere

Trykt og indbundet i Canada. 100% genbrugspapir

Quebecs regering - Skatteinddragelse for bogudgivelse - Administreret ved
SODEC.

Vi har været meget opmærksomme på at spore al copyrightet materiale
indeholdt i teksten.

Bibliotek og Arkiv: Canada. Katalogisering & Udgivelse

Govindan, Marshall Kriya Yoga: Insights along the path/Marshall Govindan
og Jan "Durga" Ahlund

ISBN 978-1-895383-49-2

INDHOLDSFORTEGNELSE

<u>Forord</u>	<u>5</u>
1. <u>Del: Al Menneskelig Eksistens' Dilemma:</u>	
At finde vedvarende lykke i ting, hvis natur er flygtig	<u>6</u>
1. <u>Hvorfor Praktiserer Vi Yoga?</u>	<u>6</u>
2. <u>Karma: Årsag eller Konsekvens?</u>	<u>15</u>
3. <u>Nydelse og Afsky : Sindets Sygdom</u>	<u>29</u>
4. <u>Tvivl</u>	<u>31</u>
5. <u>Oprigtighed</u>	<u>33</u>
6. <u>Det Evige Smil</u>	<u>35</u>
2. <u>Del: At Finde den Spirituelle Vej</u>	<u>36</u>
1. <u>Guru Purnima og Guruen</u>	<u>36</u>
2. <u>Aspiration</u>	<u>44</u>
3. <u>At modtage Nåden fra vor Satguru Kriya Babaji Nagaraj</u>	<u>47</u>
4. <u>Discipel eller hengiven</u>	<u>56</u>
5. <u>Indvielsens Betydning</u>	<u>58</u>
6. <u>Hvad er Babajis Kriya Yoga?</u>	<u>60</u>
7. <u>Forestil dig...</u>	<u>79</u>
8. <u>Fra Glimt til Vedvarende Indsigt</u>	<u>80</u>
9. <u>Meditationens Kunst, dig og det der Ikke er dig</u>	<u>82</u>
10. <u>Gennem Tilfredshed Opnås Den Højeste Glæde</u>	<u>97</u>
11. <u>En Mands Hjem er Hans Ashram</u>	<u>100</u>
12. <u>Satsang</u>	<u>105</u>
13. <u>Helligt Rum</u>	<u>107</u>
3. <u>Del: At Forme vort Liv til Yoga</u>	<u>110</u>
1. <u>Bevægelse henimod ligevægt: Fredfyldt handlen, Aktiv Ro</u>	<u>110</u>
2. <u>Det Verden Trænger til nu er Kærlighed og Medfølelse</u>	<u>112</u>
3. <u>Domfældning eller hvordan vi undgår at skade andre og os selv</u>	<u>116</u>
4. <u>Yoga som Social Bevægelse</u>	<u>123</u>
5. <u>Alle lande er mit fædreland og alle mennesker del af min familie</u>	<u>128</u>
6. <u>Helligt Vanvid, Kundalini, Shakti Pat og Ego – Knusning</u>	<u>131</u>
7. <u>Hvordan ved vi om vi gør spirituelle fremskridt?</u>	<u>136</u>
8. <u>Det 21. Århundredes Yoga</u>	<u>146</u>
9. <u>Tapas: Intensivering af vores praksis</u>	<u>147</u>
10. <u>Samadhi</u>	<u>150</u>
11. <u>Kaivalyam: Absolut Frihed</u>	<u>157</u>

12. Livets Sadhana	160
13. Spørgsmål og Svar	164
- Hvordan koncentrere sig under udøvelsen af mantrarecitation?	164
- Hvorledes afbalancere internt og eksternt fokus og derved optimere begge?	166
- I Advaita Vedanta fokuserer man kun på Selvet. Hvorfor er fokus anderledes i Babajis Kriya Yoga?	168
Vær venlig at sammenligne Babajis Kriya Yoga med den Kriya Yoga der bliver undervist i via Yogananda og hans efterfølgere.	170

1.DEL

Al Menneskelig Eksistens' Dilemma: At finde vedvarende lykke i ting, hvis natur er flygtig

1. Hvorfor Praktiserer Vi Yoga?

"Hvad skal det gøre godt for, at praktisere yoga?" - den debat er det ekstremt vigtigt for enhver yogastuderende at føre - i sit eget sind - og dermed vinde over tvivlen. Først når du er helt overbevist om Yogaens værdi relativt til alle mulige andre ting i dit liv, vil din praksis være intens nok til at kunne overvinde din lidelse. Dit sind vil skabe uendelige rækker af tvivl og distraktioner indtil det øjeblik du etablerer dig i et perspektiv, som transcenderer det. Læs omhyggeligt og absorber betydningen af det, der udgør dit livs vigtigste debat.

Et nyt perspektiv:

Alle som én lider vi på den ene eller anden måde. Individuelt som kollektivt. Vi kan forsøge at fornægte det, eller at undgå det, men det er altgennemtrængende. Vor lidelse har mange ansigter: fysisk smerte, følelsesmæssig sorg, frygt, vrede, misundelse, forventninger til andre, mental bekymring, depression. Vi søger løsninger i alkohol, stoffer, fjernsyn, mad, motion, alverdens former for distraktion og underholdning foruden arbejde, terapi og religion. Sjældent sætter vi tid af i kalenderen til at undersøge hvorfra al den lidelse stammer og hvorfor vi ideligt påfører hinanden så megen smerte. Vi husker kun sjældent at alt her i livet er midlertidigt. Alt vi oplever ændrer sig løbende: vore fysiske omgivelser, vor emotionelle og mentale tilstand, vort fysiske velbefindende, vores forhold til andre mennesker og vores økonomiske situation. Og dog overraskes vi gang på gang og reagerer med forbløffelse, vrede, skuffelse, ja endog chok

når vore kære dør, eller ting går i stykker, vi mister vores job, udsættes for en ulykke eller et forræderi. Vi forventer ganske tåbeligt at kunne finde vedvarende lykke i ting som per deres natur ikke er vedvarende!

Visdom er at kende lidelsens kilde såvel som glædens udspring og vide at skelne det permanente fra det flygtige. De viise fortæller os at det er vores sammenblanding af vort sande Selv med vor krop-sind-personlighed, som er kilden til lidelse. De beretter hvordan vi, når vi identificerer os med vor sjæl og står fast i et indre Vidneperspektiv, vil opleve dyb glæde - øjeblikkeligt, anstrengelsesløst, let og ubesværet.

Hvem lider? Der er muligvis fysisk smerte, urolige følelser, bekymrende tanker. Men de kommer og de går. Og når de er væk, er det der er tilbage, det vi i sandhed er. Du er det, der altid er, på tværs - og igennem hele skuet af forbigående fysiske sansninger, emotioner og tanker. Du kan ikke være noget, som kommer og går. Du kan kun være det, som altid er og som aldrig ændres. Tag et par dybe åndedrag nu og spørg dig selv: "Hvad i mig ændrer sig aldrig?" Tanker ændrer sig. Følelser ændrer sig. Oplevelserne i kroppen ændrer sig. Hvad er tilbage? Forsøg ikke at definere det. Blot opfat "det". "Det" er formløst, tidløst, uforanderligt. Det er den ene konstante faktor gennem samtlige dit livs oplevelser. Det er som snoren, der holder en række perler sammen. Vi lægger sjældent mærke til det og dog er det vort sande Selv, din sjæl. Visdom er at etablere sit perspektiv i denne ene konstante faktor, 24/7.

Eftersom du netop nu er beskæftiget med at læse denne artikel og forsøge at forstå min pointe, vil tanker opstå i dit sind. Men kan du tage et skridt tilbage og skifte perspektiv, være Vidne til hvilke tanker, følelser, sansninger der end måtte opstå efterhånden som du fortsat læser disse ord? Det perspektiv er din sjæls, den rene bevidsthed. Imidlertid kan "det" - ulig alt andet - ikke opleves, eftersom det ikke er et objekt. Det er subjektet. Alt andet er objekt. Så erkendelsen af "hvem" du er handler ikke om at have endnu en ny oplevelse. Der er ikke noget "specielt" at opleve. Du bliver heller ikke "speciel" selv. At være "speciel" eller "særlig" er ensbetydende med at være forskellig fra alt og alle andre. Den du er, er det som er bag alle "ting" og dermed ikke-separat.

"Det" er heller ikke noget man kan 'forstå'. Forståelse indikerer at man gør sig tanker om et objekt, som man observerer eller studerer. Men "det" er hinsides alle tanker. Det er blot kærlighed.

Du er ikke dine tanker. Ja, de fleste af dem er ikke engang dine fra starten af. Du har tanker; de kommer og de går. Men du er der hele tiden. De fleste af tankerne har deres oprindelse i andre, de flyder rundt i den mentale fællesmenneskelige atmosfære og på et tidspunkt flyder de ind i området som udgør din mentale bevidsthed, hvor du så tilsætter lidt kulør, lidt krydderi, dit personlige 'twist', hvorefter du udtrykker det som "Jeg tænker" eller "Jeg er virkelig skuffet", "Jeg bliver nødt til at gøre det her" eller "Jeg er vred", bange eller whatever.

Såeh, viis er den, der kan skifte perspektiv og forblive i en tilstand af erkendelse hvori de identificerer sig ikke med tanker, følelser eller krop-sind sansninger, men med sjælens Vidneperspektiv. Sjælens Vidneperspektiv er vidtfavnende kærlighed.

Egoisme

Hvorfor identificerer vi almindeligvis vort selv med vore sansninger og følelser? I løbet af blot en enkelt dag skifter vi gerne 'identitet' adskillige gange grundet diverse ofte modsatrettede fornemmelser og følelser. "Jeg er lykkelig", er min første tanke, når jeg vågner. Solen skinner smukt og køreturen til mit arbejde er nem og ubesværet, og ja, "Jeg er uforstyrrelig". Efter en kop kaffe og to besværlige telefonsamtaler, "Jeg er vred og stresset". Senere på dagen "Jeg er misundelig/jaloux" grundet en kollegas succes og forfremmelse. På slutningen af dagen - og efter en lang stresset køretur hjem - har "Jeg" måske identificeret mig selv som værende lykkelig, rolig, fuld af kedsomhed, jaloux, misundelig, rastløs, rasende. "Jeg" oplever måske at "jeg hader" den samme person om eftermiddagen som "jeg elsker over alt på jorden" om morgenen! "Jeg" kan ikke være alle disse omskiftelige følelser og fornemmelser.

Så hvad af alt det nævnte er beskrivende for det "du er". "Du" er ingen af disse ting.

Hvis nu jeg spørger dig hvem du er, fortæller du måske dit navn og dit job; måske nævner du om du er gift eller single og hvem du er i familie med, "mor/far til tre børn". Du fortæller mig måske hvor du stammer fra, hvad du kan lide, det du ikke kan lide; hvor du arbejder, dit politiske ståsted, din religion. Hvis vi har tiden for os begynder du at fortælle mig historien om dig selv og det, du tror på. Men lad os nu sige vi mødtes igen et år senere, så kunne en hvilken som helst af de ting have ændret sig: du har måske mistet dit job, er blevet skilt, ændret politisk eller religiøs holdning og ændret hvad du nu kan lide og ikke lide ved verden. Og nu har du helt nye historier at fortælle mig. Så, hvem er du? Virkelig? Du kan ikke være noget af det ovennævnte for det er alt sammen forbigående. Du kan kun være det, der aldrig ændres. For hvis det ændrer sig, er det ikke længere os.

Vi er så stokforvirrede om vor identitet. Vi siger eller tænker "Jeg" 117 gange om dagen! Men hvem er dette "Jeg"? Ordet for "Jeg" på græsk er "ego". Ego kan defineres som vanen med at identificere sig med kroppen, sindet og følelserne. Når vi tænker, føler eller handler på en bestemt måde gentagne gange, dannes en vane. De indre hjernevindinger indprogrammerer vores vaner for derved at gøre det nemmere for os at reagere på eksterne stimuli, som de kommer ind via de fem sanser. Vi har indprogrammeret i tusindvis af vaner, som er unikke fra individ til individ. Måden vi taler, går, spiser, kører bil, behandler andre, det vi kan lide og ikke kan lide, det hele er vanebaseret. Den samlede sum af alle disse vaner er det vi kalder *karma*: konsekvenserne af vore tidligere tanker, ord og handlinger. Den vægtigste vane vi alle har er vanen med at identificere os med vore tanker, følelser og fornemmelser. Vi siger eller tænker: "Jeg tænker" eller "Jeg føler" eller "Jeg lider" eller "Jeg er vred nu". Men imidlertid er vi ingen af disse oplevelser. Det korrekte vil være at sige: "Her er en tanke om dette" eller "Min krop er træt" eller "Jeg føler mig oprørt over dette eller hint". Med andre ord, alt vi oplever er objekt; ikke subjekt. Den, jeg i sandhed er, ren Vidnebevidsthed, er subjekt. Så egoisme er reelt blot et tilfælde af misforstået identitet. Ligesom en skuespiller på scenen optræder vi og lader som om vi er nogen vi slet ikke er, og glemmer ganske vor sande identitet.

Egoismens konsekvenser

Den væsentligste konsekvens af egoisme er lidelse. Lidelse afhænger af din reaktion på det der sker. Den er derfor anderledes end smerte. Du kan tileksempele opleve smerte hvis du snubler og falder og får et blå mærke på benet. Lidelse involverer de følelser af vrede, forlegenhed og fortrydelse, der måtte følge i kølvandet. Grundet egoisme identificerer du dig med disse følelser, sværger (højlydt eller i det stille) og mister helt din humoristiske sans og sindsligevægt. Lidelse slår dig ud af kurs. Egoet kan bringes ud af ligevægt. Den du i sandhed er, kan ikke. Den, du i sandhed er, opretholder altid ligevægten. Det er derfor vigtigt at være årvågen og opmærksom på egoets manifestationer, før ubalance sætter ind og 'fejer benene væk under dig' og du ryger ned i alverdens negative følelser. Disse inkluderer:

1. Begær: forestilling eller fantasi om nydelse, der kan opnås v.h.j.a. et givet objekt eller en vis situation; eller følelse af modstand mod noget, som vi tror vil gøre os ondt eller gøre os livet ubehageligt. De er flygtige, men de forhindrer os i at nyde øjeblikket. Begær er en fælde, for ethvert begær vil overbevise os om, at vi ville have det lige det bedre, hvis bare vi kunne få opfyldt det ønske. Det brænder indtil det er opfyldt; så oplever vi typisk et par fredfyldte øjeblikke indtil det næste begær stikker snuden frem, som oftest ganske kort efter. Begær er uendelige. Næste gang du oplever begær efter noget, stop op og spørg dig selv "Hvem begærer?" Straks vil du vende dig mod dit sande selv og se tingene fra deres sande perspektiv, som Vidne. I sandhed er der ingen, der begærer noget; begær opstår og går siden i sig selv igen. Når du tilfredsstiller et ønske, da igen stop op, og bevidn opmærksomt dig selv nyde det. Fremelsk et upartisk kærligt vidne perspektiv. Den der elsker, ønsker intet.
2. Vrede. Inkluderer alle disse stærke, passionerede følelser vi holder mod noget eller nogen, én selv også, når det vi ønsker og begærer ikke går i opfyldelse. Vrede er i sig selv stærkt vanedannende. Den må afvises eller omdirigeres. Vrede går altid hårdest ud over den, der har den i sig. De viise holder ikke vreden fast. Vrede kan altid omdirigeres til positiv handling for at hjælpe til at genoprette en fejltagelse. Den, der elsker, kan ikke holde vreden fast.
3. Grådighed: betyder at du vil ha' mer' til dig, snarere end at ønske det bedste for andre. Grådighed er en praksis, der går ud på at være

selvcentreret m.h.t. alting: at ville have broderparten af alting hvad enten det handler om størrelsen af bankkontoen, mad, sansenydelse, emotionel tilfredsstillelse eller spirituel opløftelse. Den, der i sandhed elsker, er ikke grådig.

4. Stolthed: det er en højt overdrevet mening om én selv, som typisk resulterer i en vis nedladende holdning og dårlig opførsel overfor andre. Man oplever sig selv som værende på en eller anden måde overlegen. Det kommer måske til udtryk via identifikation med ens personlige bedrifter, eller med ens religions resultater, ens favorit sports-teams placering, ens race, nationalitet eller nårsomhelst tanken "mig" eller "os" versus "dem" opstår. Stolthed slører erkendelsen af vort sande Selv og gør os det umuligt at se den underliggende altings enhed. Stolthed spærrer kærligheden inde.
5. Misundelse, skadefryd og jalousi: bitterheden når vi ser andres lykke eller at de har noget vi ikke selv har. Det slører også den sande indre glædens kilde. Bitterhed afskærer kærligheden så at man ikke engang er i stand til at opleve den selv. De viise ser disse egoets manifestationer som muligheder for selvrenselse: at slippe det der ikke er én selv for at kunne nyde den indre kilde til velvære og kærlighed.

At arbejde med sig selv

Det almindelige menneske svinger som et pendul i fast rutefart mellem de to poler: at opnå nydelse hhv. at undgå smerte. Imidlertid involverer begge disse yderligheder lidelse. Lidelse følger i kølvandet, selv når man har opnået, det man begærede - på grund af frygten for at miste det igen. De viise vil vide at finde en gylden middelvej og opretholde sindsligevægten. Sindsligevægt vil sige at være tilfreds og velafbalanceret uanset hvad der måtte komme eller ikke komme. Det er den afgørende prøve for sand spiritualitet. Da han blev bedt om at beskrive sin indre tilstand af Oplysning svarede den hellige vismand, Ramana Maharishi: "Der er ikke længere noget der kan forstyrre mig." Set med sjælens øjne vil enhver pris, der koster vores indre ro, være for høj! Men eftersom sindet er så vant til at søge efter nydelse og at forsøge undgå smerte, finder det kun sjældent den indre balance. Den viise dyrker den balance i tanke, ord og handling. Alt

hvad der sker i den viises liv bliver en mulighed for opdyrkning af balance og kærlighed. Det betyder ikke at smerte, ubehag eller negative karmiske konsekvenser ikke længere popper op i ens liv; det betyder at man ikke reagerer på ting, men snarere responderer bevidst, med nærvær, opmærksomhed og kærlighed. Det skaber den optimale situation for at inspiration kan opstå m.h.t. at løse besværlighederne. Det hjælper også til at forhindre det ganske unødvendige energitab, der ødes bort når man fortaber sig i bekymring, vrede og sorg, når tingene ikke lige går som man havde planlagt!

Vort sande Selv har til sæde hinsides sanserne, som indoptager og reagerer på alt det der sker i vores omgivelser; det er hinsides sindet og intellektet, som begge har travlt med at fortolke alt der høres, ses, smages, røres og føles. Vort sande væsen er velsignet og har til sæde i al hemmelighed i uendelig, oplyst kærlighed og salighed.

De, der har nået højdepunktet af menneskelig perfektion, Yoga Siddhaerne, havde først gennemgået en lang evolutionsproces af egorenselse. Alle ægte spirituelle traditioner lægger stor vægt på denne proces. Jesus sagde: "Hør på mig alle sammen og forsøg at forstå! Det er ikke det der kommer ind i en person udefra, som kan forurene eller besudle ham, men snarere er det det, der kommer ud af en person, som kan virke forurenende." (Mark 7.14-15 med paralleller i Matthew 15.10-1 og Thomas 14.5) Det der kommer ud af en person er en manifestation af egoet som beskrevet ovenfor. Hvordan rense sig? Den indre renhed, som Jesus lægger vægt på her, begynder med evnen til at skelne alle tanker, ord og handlinger, som er forurenende og bevidst undgå at dyrke dem: fordømmelse, grådighed, liderlighed, vrede, had og begær. Alle disse skaber lidelse for andre og for den, der giver dem næring. Ord og handlinger følger efter tanker, så man må først udvikle opmærksomhed på alle ens negative mentale tilbøjeligheder og straks de 'kommer op' og begynder at manifestere sig indefra - træde et skridt tilbage, 'gå i frigear'.

Praktiseringen af meditation gør det nemmere at udvikle det nærvær og den opmærksomhed, som er nødvendig for at kunne gøre det. Men man skal ikke forvente at blot ved at gå dybt i meditation vil hele ens liv - puf - på mirakuløs vis transformere ens daglige opførsel. Man må lære at bringe sjælens frigjorte synsvinkel ind i hverdagslivets udfordrende øjeblikke.

Den proces kan opsummeres som to spirituelle handlinger, hvilke igen udgør grundlaget for al klassisk yoga: "Yoga er at huske HVEM ER JEG og at slippe hvad jeg ikke er." Som fuglens to vinger løfter de én til et perspektiv hvorfra man kan erkende og se 'himlen på jorden'. Fordi, hvor er Gud ikke? Kun hvor vi ikke er rigtigt tilstede. Det kræver en meget direkte tilgang til negative tanker og tilbøjeligheder. Patanjali siger i Yoga-Sutra II.33: "Er du bundet af negative tanker, bør du fremelske deres modsætning." Det kan foreksempel gøres ved at velsigne andre, snarere end at dømmefordømme dem, elske snarere end hade dem, repeteren af bekræftelser, selvsuggestion, visualiserings-øvelser og bøn.

Alt for ofte synker vi ned i bekymring og depression når vi invaderes af negative tanker. Bekymring og depression er at meditere på det vi ikke har lyst til! De viise, som er helt med på at alle manifestationer begynder i sindet fremelsker de bedste tanker og følelser via meditation i deres dagligliv. Det involverer opdyrkelse af én kontinuerlig opmærksomhedsstrøm m.h.t. alle hændelser. Opmærksomhed indtræder når en del af ens bevidsthed træder 'et skridt tilbage' og betragter det resten af bevidstheden er i færd med. Den tænker ikke; den kigger på tankerne som de kommer og går. Den handler ikke; den betragter ting, der sker. Den føler ikke. Vidnet er ligevægtig kærlig medfølelse, som ser følelser komme op og gå til grunde igen i vitaldelen af kroppen. Med en smule øvelse bliver den den grundlæggende synsvinkel for hele ens liv, hvorved opnås en tilstand, der er ganske modsat 'egoisme og lidelse'. I fuld tilstedeværelse er man per automatik opmærksom, og når man er opmærksom bobler saligheden frem. Så 'nærvær og kærlighed' træder i stedet for 'egoisme og lidelse'. Det er deres løfte, som har lykkedes med at bestige den almindelige menneskelige naturs Mount Everest og har nået Selv-Erkendelsens tinde.

Egoisme er et naturprincip eller fænomen gennem hvilket bevidstheden snævrer sig sammen om et vist objekt, der opleves. Alle levende væsener oplever denne bevidsthedens sammentrækning primært indenfor rammerne af deres sanseapparat. Den almindelige persons bevidsthed er til eksempel absorberet i fysiske oplevelser igennem barndommen. Som man vokser til absorberes man ind i mentale og følelsesmæssige bevægelser: fantasier, frygt og begær. Senere fanges man ind af tanker: erindringer, idèer og problemer. Denne sammentrækning af bevidstheden

omkring et oplevelses-objekt, værende sig fysiske, emotionelle, mentale eller intellektuelle skyldes egoisme. Det er ikke en personlig skavank. Det er en del af naturens design, som relaterer sig til det fundamentale eksistentielle spørgsmål: hvorfor blev Den Ene til mange? Og hvordan vende tilbage til tilstanden af enhed?

Ifølge de viise eksisterer der - hinsides denne efemeriske verden af objektiv natur - et højere 'kausalplan' fra hvilket alting udstrømmer. Lidelse er en stærkt motiverende faktor for alle til at gå hinsides det begrænsede ego perspektiv, men med mere eller mindre visdom. De u-viise forsøger sig med allehånde adspredelser. De viise, som fornemmer Virkeligheden under overfladen, udvider deres bevidsthed gennem spirituelle discipliner og opnår derigennem en ubetinget, udfordret kærligheds gennemstrømning i deres hjerter som er sæben, der renses ud i den egobaserede del af deres bevidsthed - og som resultat heraf - realiserer de den evigt boblende, uendeligt fornyende kilde af glæde, som er tilstanden vi kalder Selvrealisering.

Praktiske værktøjer til udryddelse af egoisme:

1. Gør noget for andre hver dag - uden at forvente at få noget tilbage igen - uselvsk tjeneste. Det kan være en hvilken som helst aktivitet, selv dit normale arbejde, hvis det vel at mærke udføres i en ånd af frigjort, tilbagelænet opmærksomhed, mens du opfatter det Guddommelige i andre.
2. Mediter på kærlighed: det som er bag overfladebevægelserne i krop, sind og følelse.
3. Opelsk evnen til lige at 'træde et skridt tilbage'. Følelsen af at 'give slip' er det modsatte af tilknytning, som vi ofte forveksler med kærlighed. Se dig selv ved bredden af alle dine tanker og følelser og iagttag deres flyden forbi. Undgå at falde ned i tankefloden og lade dig blive skyllet afsted med dem.
4. Øv dig på at være rolig og fattet. Vær roligt aktiv: når du reagerer på verden, reager fattet og omhyggeligt. Arbejd aktivt på at forblive rolig, uanset hvad der foregår omkring dig. Afslappethed er vor sjæls vindue. Ved at udvikle det kan vi se Kærlighedens Tilstedeværelse overalt.

Kriya Yoga: Indsigter henad Vejen

AF M. GOVINDAN OG JAN AHLUND

Min kone, Jan "Durga" Ahlund og jeg selv har igennem mange år været bevidste om behovet for en bog, der kunne forklare, såvel de, der er interesserede i at lære Kriya Yoga, som de, der allerede er på Vejen, hvorfor de bør praktisere, hvilke vanskeligheder, der typisk opstår undervejs og hvordan man overvinder dem. Det er vores overbevisning at denne bog vil hjælpe til at forberede enhver på de udfordringer og muligheder, som Kriya Yoga tilbyder. Hver eneste af os står overfor modstanden fra vor egen menneskelige natur, uvidenhed m.h.t. vor sande identitet, og karma, konsekvenserne af års indoktrinering v.h.j.a. vore tanker, ord og handlinger. Ved at dyrke vores stræben efter det Guddommelige, afvise egoisme og dens manifestationer, og overgive os til vort eget højere Selv, den rene Vidnebevidsthed, kan vi overvinde denne modstand, vor karma og de mange andre forhindringer på Vejen. Men, for at lykkes med det, har vi brug for masser af støtte og indsigt henad vejen.

fra forordet ved Marshall Govindan.



Babaj's Kriya Yoga And Publications, Inc



BAR CODE
ISBN:
978-1-895383-49-2