



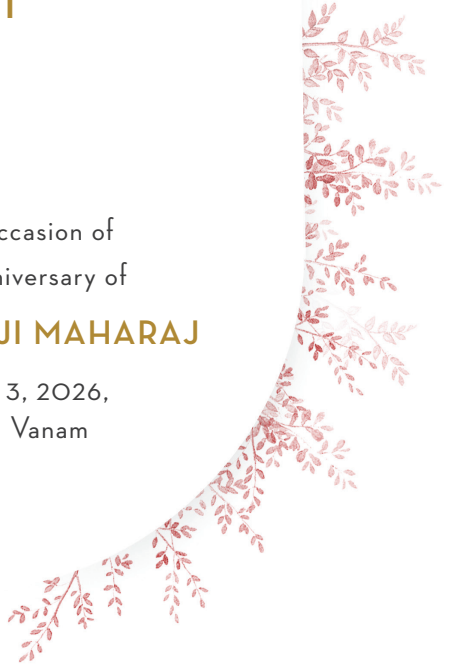
Det Delte Hjerte

DAAJI

Message on the occasion of
the 153rd Birth Anniversary of

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

February 1, 2 and 3, 2026,
at Kanha Shanti Vanam





Det Delte Hjerte

Kære venner

En mand i halvtredserne sad foran mig. Han havde succes på alle ydre måder, men hans hænder rystede let, da han sagde: “Jeg ved, hvad jeg vil, og jeg ved, hvad jeg skal gøre. Og alligevel, når øjeblikket kommer, finder jeg mig selv i at gøre præcis det, jeg lovede mig selv, jeg aldrig ville gøre igen. Hver gang jeg falder, mister jeg en del af mig selv. Fortrydelsen er knusende, skammen brænder, og alligevel gentager mønsteret sig.”

Han talte ikke om vold, tyveri eller forræderi mod en anden. Han talte om noget mere intimt, mere vedholdende, og på sin egen måde mere ødelæggende—krigen mellem begær og aspiration, der raser i menneskets hjerte.

Denne tilståelse kommer i mange former: den midaldrende leder, der ikke kan bryde fri af tvangsmønstre; den åndelige søger, der praktiserer renselse flittigt, men som oplever de samme tendenser

igen; og familiefaren, der intellektuelt ved, at flygtig nydelse er en dårlig byttehandel for varig fred, men som alligevel bliver revet med, når fristelsen stiger. Detaljerne varierer, men strukturen forbliver konstant: et splittet hjerte, hvor én del trækker mod befrielse, en anden mod trældom.

Indre Splittelse

Hvad betyder det, når nogen siger: “En del af mig ønsker frihed, og den anden vil følge mit ønske”? Det betyder, at hjertet endnu ikke har besluttet sig, i det mindste har det ikke valgt med hele sin vægt. Ønsket om frihed er ægte, og det samme gælder begærets tiltrækning. Begge eksisterer samtidig, og i fraværet af en afgørende indre bevægelse vinder den stærkeste kraft i konfrontationsøjeblikket.

Dette er konflikten mellem *Preya* og *Shreya*, det behagelige og det gode – en konflikt, der har været fremhævet siden vedisk tid. Når sindet er splittet, mangler det indre den resonans, der skal til for at nå det Guddommelige, fordi halvdelen af hjertet stadig holder fast i det kendte.

Mange søgende befinder sig fanget her. De praktiserer meditation, udfører aftenrenselsen og følger den tiende leveregel, anger ved sengetid for begåede uretfærdigheder, beder om tilgivelse og lover ikke at gentage de samme ting igen og igen. Alligevel bliver løftet ved med at blive brudt. Hvert brudt løfte har sin pris—selvtilliden forsvinder, viljestyrken svækkes, og en subtil fortvivelse begynder at sætte sig, en fornemmelse af, at frihed måske er ment for andre, men ikke for dem.

Hvad er gået galt?

De to ulve

Der findes en gammel lære, som er videregivet gennem mange kulturer, om to ulve, der lever i hvert menneskehjerte. En ulv repræsenterer vores højere natur—tålmodighed, venlighed, sandhed, disciplin og kærlighed til det evige. Den anden ulv repræsenterer vores lavere natur—impuls, begær, bedrag, nydelse og tilknytning til det, der passerer.

En ung mand spørger sin ældre: “Hvilken ulv vinder?”

Den ældre svarer: “Den, du fodrer.”



Lærdommen er enkel, men dens anvendelse er ikke. Den søgende, der kæmper med vedvarende lyst, fodrer begge ulve. I morgenmeditationen modtager den højere ulv sin portion, og ved aftenrenselsen styrkes den højere ulv. I øjeblikke af klarhed og beslutsomhed vokser den højere ulv.

Så kommer en udløser, og den lavere ulv, som også er blevet næret gennem nydelse, fantasi og den hemmelige glæde ved forventning, rejser sig med sin egen styrke. Og i det øjeblik af konfrontation sejrer den ulv, der er stærkest. Problemet er ikke, at den søgende har en lavere natur—Det har alle. Problemet er, at fodringen har været for balanceret, så begge ulve er blevet holdt i live og livlige. Krigen fortsætter, fordi ingen af siderne har fået lov til at svække sig afgørende.

Hvorfor renselse alene måske ikke er tilstrækkeligt

Heartfulness-praksissen med renselse er dybtgående. Aften efter aften sidder den søgende og visualiserer dagens kompleksiteter og urenheder strømme ud bagfra, og modtager det guddommelige lys, der kommer forfra. Aftrykene letter, og systemet lettes. Friheden nærmer sig. Alligevel rapporterer nogle søgende, at på trods af mange års omhyggelig renselse, forbliver visse tendenser stædigt fastlåst. Deres ønsker vender tilbage, nogle gange med større kraft end før, og mønsteret fortsætter. Hvorfor?

Det skyldes, at renselse fjerner det, som hjertet er villigt til at slippe fri. Når en tendens hemmeligt næres, når en del af psyken holder fast i den med skjult hengivenhed, møder renselsen modstand.

Teknikken fortsætter med at fungere på sit eget niveau. Den dybere rod forbliver beskyttet af den identitet, den tjener.

Tænk over, hvad der sker, når renselse udføres om aftenen efter en dag, hvor man igen falder tilbage i samme mønster. Sindet angrer, hjertet føler anger, en bøn om tilgivelse fremsættes, og et løfte gives. Spørgsmålet er: Hvor ægte er det løfte?

Den halvhjertede bøn

Der er en stor forskel på at ville ønske noget og faktisk at ville have det. En søgende, der kæmper med vedvarende lyst, kan oprigtigt ønske frihed. I fortrydelsens øjeblik er længslen intens. I bønsojeblikket føles aspirationen ægte. I meditationens stilhed synes befrielsen at være nær.

Så dukker triggeren op. En situation opstår, og den gamle bane tændes i nervesystemet, hvilket ofte fører til reaktioner, der er dybt begravet i underbevidstheden. Pludselig forsvinder al den trang til noget højere. Det, der er tilbage, er begærets rå træk, og i det øjeblik opdager søgeren, hvor overfladiske aspirationens rødder virkelig var.



Der er en stor forskel på at ville ønske noget og faktisk at ville have det. En søgende, der kæmper med vedvarende lyst, kan oprigtigt ønske frihed. I fortrydelsens øjeblik er længslen intens. I bønsojeblikket føles aspirationen ægte. I meditationens stilhed synes befrielsen at være nær.

Dette er ikke hykleri, det er den menneskelige tilstand. Problemet er ikke, at vi lyver om at ønske frihed. Problemet er, at vi endnu ikke har dyrket en aspiration dyb nok til at overleve konfrontationen. Bønnen er ægte, men den er også halvhjertet.

Købmanden og munken

En historie fra traditionen illustrerer dette godt. En købmand kom til en munk, plaget af hans manglende evne til at stoppe med at snyde sine kunder. "Jeg ved, det er forkert," sagde han. "Hver aften lover jeg at være ærlig, men hver morgen finder jeg mig selv lyve igen. Hvad er der galt med mig?" Munken spurgte: "Når du afgiver dit aftenløfte, vil du så virkelig være ærlig?" "Ja, helt sikkert," svarede købmanden.

"Og når morgenen kommer, og en kunde står foran dig, vil du så stadig være ærlig?"

Købmanden holdt en pause og svarede: "I det øjeblik vil jeg have solgt mere." Så afgives dit aftenløfte af én mand, og dit morgenvalg træffes af en anden. Indtil de bliver den samme mand, vil dit løfte fortsætte med at brydes."

Købmanden spurgte, hvordan man kunne lave dem ens. Munken svarede: "Du må finde ud af, hvad du ønsker mere end solgt. Når du finder det, stopper løgneren af sig selv."

Viljens Erosion

Der er et mekanisk princip i spil ved gentagne fejl. Hvert kollaps efterlader strukturen svagere til næste test. En bro, der er designet

til at bære en bestemt belastning, kan håndtere en lidt tungere belastning én gang, men hvis det sker gentagne gange, opstår der mikrobrud. Broen kan stadig se solid ud, men skaden er indvendig. Til sidst forårsager det, der lignede en mindre overbelastning, katastrofale fejl.

Viljestyrke fungerer på samme måde. Hver gang den tilsidesættes, hver gang den klare beslutning fra det højere sind fejes til side af begærets bølge, bryder noget sammen. Bruddet kan være usynligt, mens skaden akkumuleres.

Derfor rapporterer søgerne, der er faldet mange gange, ofte at føle sig svagere end da de begyndte. De forventede, at øvelse ville gøre dem stærkere, men gentagne fiaskoer har udhulet den kapacitet, de forsøgte at opbygge. Løsningen er ikke at undgå at teste viljen; Løsningen er at stoppe med at sætte det op til fejl.

Den ærlige vurdering

Transformation begynder med en nådesløs ærlighed om hjertets faktiske tilstand. De fleste af os overvurderer vores engagement i frihed og undervurderer vores tilknytning til vores mønstre. Denne fejlbedømmelse fører til løfter, der ikke kan holdes, hvilket fører til den erosion beskrevet ovenfor.

Hvordan ville en ærlig vurdering se ud? Det ville betyde at indrømme, uden skam eller forsvar, den præcise andel af ønsket indeni. På en skala fra et til ti, hvor meget vil du egentlig have befrielse? Og på samme skala, hvor meget ønsker du den nydelse, dit mønster giver?

For mange er det ærlige svar ydmygende. Frihedsaspirationen kan registreres som nummer fem eller seks, mens mønsterets tiltrækning kan registreres som nummer otte eller ni. Givet disse proportioner er udfaldet af enhver konfrontation forudsigeligt. Men dette er ikke en grund til fortvivlelse; Det er en grund til strategi. Hvis din aspiration er svagere end lystens tiltrækning, så arbejd på aspirationen. Bliv ikke ved med at give løfter, som den nuværende andel ikke kan understøtte. Fokuser i stedet på at ændre selve proportionerne.

Hvad øger længslen?

Længslen efter det guddommelige vokser ikke gennem viljestyrke; Den vokser gennem eksponering og den osmose, der følger af eksponeringen.

Når vi tilbringer tid i meditation, sker der noget ud over vores bevidste oplevelse. Systemet modtager transmission, og hjertet absorberer noget af den tilstand, der transmitteres. Over tid skaber gentagen eksponering et nyt udgangspunkt, en ny normal og en ny fornemmelse af, hvad der er muligt.

Derfor fremhæves satsangh, sandhedens selskab. I nærværelse af en Mester eller en hengiven træner, hvis længsel er blevet total, rører noget sig i vores hjerter. En resonans opstår med frekvensen af det højere ønske, og vores egen frekvens begynder at skifte.

På samme måde nærer tid brugt på at læse ordene fra dem, der har foretaget rejsen, tid brugt på at reflektere over, hvad der ligger bag vores mønstre og tendenser, tid brugt i tjeneste, der fjerner



Når vi tilbringer tid i meditation, sker der noget ud over vores bevidste oplevelse. Systemet modtager transmission, og hjertet absorberer noget af den tilstand, der transmitteres. Over tid skaber gentagen eksponering et nyt udgangspunkt, en ny normal og en ny fornemmelse af, hvad der er muligt.

opmærksomheden fra selvet, alt sammen den højere ulv, mens den lavere ulv får mindre opmærksomhed.

Skiftet sker gradvist, så vi en dag bemærker, at morgenkonfrontationen føles anderledes. Den reaktive tiltrækning kan stadig være der, men noget andet er der også — noget, der ikke var til stede før, eller som var til stede, men svagere. Forholdet har ændret sig.

Kvaliteten af det indre opråb

Babuji Maharaj bemærkede engang, at hvis trangen til Gud var lige så stærk som trangen til verdslige genstande, ville erkendelsen være øjeblikkelig.

Lad os overveje, hvad det betyder. Når et stærkt ønske opstår, opluger det hele vores system. Tanke, følelse, krop og vilje er alle i overensstemmelse med dets opfyldelse. Modstanden smuldrer, fordi der ikke er noget af sammenlignelig styrke, der modsætter sig den. Hvad ville der ske, hvis ønsket om befrielse var lige så altomfattende? Det ville ikke behøve at kæmpe mod det mindre ønske, da det blot ville underkaste sig den. Ligesom en stor flod absorberer en lille strøm, ville den større strøm føre alt vandet i én retning.

Derfor kan halvhjertet bøn ikke forvandle os. Derfor afspejler overfladisk omvendelse samt de dybere mønstre og tendenser. Intensiteten er ujævn: længslen efter frihed er et lys, mens draget imod en vane er et bål. Indtil proportionerne skifter, er udfaldet forudbestemt.

Puppen og sommerfuglen

Der er en historie om en mand, der en dag kom til en puppe og så sommerfuglen kæmpe for at komme ud af den. Åbningen var lille, og sommerfuglen pressede og pressede i timevis. Med medfølelse tog manden en saks og klippede puppen op for at gøre åbningen større. Sommerfuglen kom let frem, men dens krop var hævet, og dens vinger skrumpede, så den aldrig kunne flyve.

Hvad manden ikke forstod, var, at kampen gennem den lille åbning var naturens måde at presse væske fra sommerfuglens krop ind i dens vinger. Den såkaldte vanskelighed, der virkede grusom, var afgørende for, at sommerfuglen kunne udvikle sin evne til at flyve. På samme måde kan den søgende, der ønsker, at Gud fjerner kampen fra rejsen, bede om at komme ud med skrumpede vinger.

Mange søgende beder om befrielse fra deres tendenser. De beder Gud om at fjerne deres ønsker, styrke deres vilje og gøre vejen lettere, men ofte ser det ikke ud til, at der sker noget. Ønsket består, viljen forbliver svag, og vejen fortsætter med at være vanskelig. Dette får nogle søgende til tvivl og tab af tro. De tror, at Gud ikke lytter, Gud er ligeglad, eller at Gud ikke eksisterer... Men der er en anden mulighed.



THE STRUGGLE
(Essential Growth)

THE COCOON & THE BUTTERFLY: The Purpose of Difficulty

Effort pushes fluid into wings.
Enables flight.

THE SHORTCUT
(Shriveled Wings)



Difficulty removed.
Capacity prevented.

Hvad hvis Guds svar er, at bruge selve sværhedsgraden til forvandling? Hvad nu hvis kampen er det middel, hvorved søgeren udvikler netop den styrke, som befrielse kræver? Overvej alternativet. Hvis Gud blot eliminerede enhver besværlig tendens på anmodning, ville søgeren forblive åndeligt barnlig. De ville aldrig udvikle den indre muskulatur, som ægte frihed kræver. De ville blive frigjort uden at blive frie. Kampen er ikke bevis på guddommelig ligegyldighed, den er pensum.

Øjeblikket for sand omvendelse

Der er forskel på fortrydelse og omvendelse. Fortrydelse siger: "Jeg ville ønske, jeg ikke havde gjort det. Jeg har det dårligt med det og

håber at gøre det bedre næste gang.” Omvendelse siger: “Jeg ser, hvad jeg har gjort, jeg ser, hvad det koster, og jeg ser, at jeg ikke kan fortsætte på denne måde. Noget i mig vender sig nu, i dette øjeblik, i en anden retning.”

En person, der går mod en sort cirkel, kan tage fejl.

Babuji Maharajs tiende leveregel¹ opfordrer til omvendelse, ikke blot fortrydelse. Den bedende stemning, som Babuji beskriver, er ikke en stemning af selvmedlidenhed eller sorg, men en stemning

REGRET VS. REPENTANCE: The Anatomy of the Turn

REGRET (The Backward Glance)



Ego-Fixation. “I wish I hadn’t done that.”
A Shame Spiral. Emotional Loop.

REPENTANCE (The Existential Pivot)



Total Honesty. “I cannot continue
this way. Help me.”
A “Before and After.” Forward Turn

¹ Chandra, Ram., 2019. *Kommentar til Sabaj Margs Ti Maksimer*. Shri Ram Chandra Mission, Indien.

af barnlig ærlighed over for det Guddommelige, hvor intet skjules, intet forsvares, blot præsenteres hjertets faktiske tilstand og der bedes om hjælp.

Når omvendelse er ægte, giver den ikke løfter, den ikke kan holde. I stedet siger den: "Det er det, jeg er. Det er det, jeg har gjort. Jeg ved ikke, om jeg kan stoppe, men jeg ved, at jeg gerne vil stoppe. Hjælp mig, tak." Denne slags bøn rækker dybere end vores mønstre og tendenser. Sådant ærlighed baner vejen for, at nådegaven kan virke, hvor indsatsen har slået fejl.

Hvad vores adfærdsmønstre rent faktisk ønsker

Der er en hemmelighed, der øjeblikkeligt ændrer vores forhold til ønsker: Vores mønstre ønsker ikke det, de tilsyneladende ønsker, men peger faktisk på noget dybere. Trangen til fysisk nydelse er i sin kerne en trang til forening. Den rastløse søgen efter øjeblikkelig tilfredsstillelse er i sin kerne en søgen efter permanent opfyldelse. Tilknytningen til det, der passerer, er i sin kerne et forsøg på at holde fast i det evige. Mønstrene tager ikke fejl af, hvad de søger; De tager fejl af, hvor de søger den.

Når dette forstås, vil vores mønstre blive mødt med medfølelse frem for krig: "Jeg ser, hvad du prøver at finde. Det er ikke her, men jeg ved, hvor det er. Kom med mig."

Denne reaktion adskiller sig fra at bekæmpe et mønster eller undertrykke eller benægte dets eksistens. Kamp styrker kun begge sider, og benægtelse holder det ulmende i underbevidstheden, hvor det stadig kan udløses. På den anden side opløser det ved at lyse misforståelsen op ved roden.

Vendingen, der ændrer alt

På et tidspunkt på rejsen sker der noget. Det er ikke et dramatisk skift, og der er ingen fanfare. Ofte bemærker vi det ikke med det samme, men vores tyngdepunkt skifter. Tidligere var hjertet rettet mod nydelsen, med lejlighedsvis blikke mod friheden. Nu er hjertet orienteret mod frihed, med lejlighedsvis træk fra det gamle mønster. Slæbebådene fortsætter, men orienteringen er ændret.

Dette skift kan ikke fremtvinges, men vi kan forberede os på det. En person, der lærer at sejle båd, vil vælte i kraftig vind og brusende bølger; men til sidst vil personen gennem konsekvent øvelse blive dygtigere til at sejle under alle vejrforhold. På samme måde forbereder vores praksis os på den videre rejse – daglig renselse, daglig meditation, ærlig selv vurdering, de akkumulerede konsekvenser af fald og den voksende fortrolighed med, hvad der ligger bag vores mønstre.

Så sker selve skiftet ved en nådegave, når det er tid, når hjertet er klar.

For den, der bliver ved med at falde

Hvis du læser dette og genkender din egen kamp, så vid, at faldet ikke er spildt. Hvert sammenbrud har efterladt noget i dig, og hver genopretning har bygget noget. Det faktum, at du mærker vægten af dette, tyder på, at noget i dig ikke har givet op.

Det, der nu er brug for, er ikke mere af samme slags indsats, men et skift i kvaliteten af at ønske. Her er nogle forslag:

Stop med at give løfter, du ikke kan holde. I stedet bør du lave en ærlig vurdering: Hvor meget ønsker du egentlig frihed? Mål det op imod, hvor meget du bliver trukket af dine begærs mønstre. Vær præcis, vær urokkelig, og vær opmærksom på de relative tiltrækninger.

Spørg så dig selv: “Hvordan kan proportionerne skifte?” Det vil ikke ske gennem viljestyrke eller moralsk stræben; Det sker ved at mætte den større sult. Dette vil opstå ved at udsætte dig selv for den transmission, der vækker den dybere længsel, og ved at holde selskab med dem, hvis orientering minder dig om din egen højeste mulighed.

Løftet, der er værd at holde

Der er ét løfte, der er værd at holde—løftet om at blive ved med at prøve. Der er ingen grund til at love at lykkes hver gang, da det er uden for menneskelig garanti. At blive ved med at prøve, at blive ved med at stige, at blive ved med at vende hjertet mod det højeste, er inden for vores rækkevidde.

Det Guddommelige måler ikke fremskridt ved fraværet af fiasko; det guddommelige måler fremskridt ved vedvarende aspiration. Søgerne, der falder tusind gange og rejser sig tusind og en, har vist noget, der betyder noget—de har nægtet at opgive vejen. Denne afvisning er i sig selv en sejr, og vedholdenheden er i sig selv en forvandling. Med tiden modner det, der begynder som stædighed og til tider mekanisk indsats, til en naturlig orientering. Det, der var kamp, bliver til flow, og det, der blev delt, bliver helt.

Det splittede hjerte forbliver ikke delt for evigt.
En dag, uden fanfare, finder det simpelthen sin retning.

Og når det gør, undrer det sig over, hvorfor det nogensinde bevægede sig anderledes.



Krigen indeni er virkelig. Vejen igennem den er ærlig længsel. Resultatet er allerede skrevet i bevidsthedens natur – det, der er sandt, består, og det, der er falsk, visner bort. Dit arbejde er at tilpasse dig det, der er sandt, igen og igen, indtil tilpasningen bliver permanent.

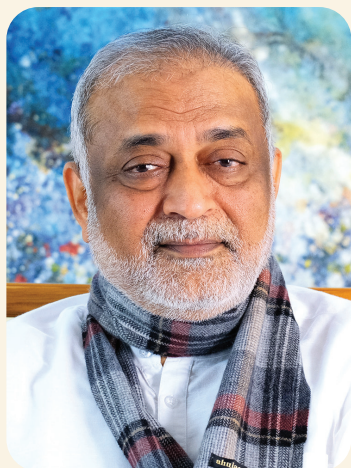
Den tilpasning kaldes frihed.
Og friheden kalder dig hjem.

Om Shanti, Shanti, Shanti.
Med kærlighed og respekt,
Kamlesh

Pujya Shri Lalaji Maharaj's Birth Anniversary, February 2, 2026



*Message on the occasion of the 153rd Birth Anniversary of
Pujya Shri Lalaji Maharaj
February 1, 2 and 3, 2026, at Kanha Shanti Vanam*



Lær at meditere med Daaji

Du kan starte med Heartfulness-meditation når som helst! Meld dig til en masterclass-serie med Daaji i tre dele, hvor han fortæller om fordelene ved Heartfulness-metoden og forklarer, hvordan du bruger Heartfulness-afslapning, meditation, renselse og bøn til i daglige rutine. Alle deltagelse er gratis.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Heartfulness Praksis

I Heartfulness lærer du teknikker til at slappe af, meditere, mental renselse og kontakt til din indre kerne.



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>

heartfulness
purity | weaves destiny

