

Bringe lykke til våre
forfedre



DAAJI

Meddelelse i anledning den 153. fødselsdagen til
PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ
22., 23. og 24. januar 2026, Kanha Shanti Vanam



Bringe lykke til våre forfedre

Kjære dere,

Hvert år, når *Basant Panchami*¹ nærmer seg, skjer det noe i hjertet som jeg ikke helt kan forklare. De gule blomstene, den milde varmen som vender tilbake i luften og vårens knopper taler alle om fornyelse. Men for oss som vandrer denne veien bærer dagen med seg en duft som når langt utover årstiden, for det var på denne dagen det guddommelige lyset² valgte å stige ned til jorden.

Den 2. februar 1873 ble en helt spesiell personlighet født, en som for alltid skulle endre hvordan mennesker opplever åndelighet. Den gangen var verden uvitende. Hvordan kunne den vite? Store sjeler ankommer i stillhet, uten fanfare, forkledd i det ordinære. Men naturen visste, og den dagen ga naturen et stille løfte.

Barnets mor var en edel kvinne, hvis hjerte flommet over av hengivenhet. En dag kom en avadhoot (vandrende vismann) til døren hennes og ba om mat. Han ønsket fisk til måltidet, noe

hun ikke hadde, for hun hverken tilberedte eller spiste kjøtt. Av barmhjertelighet gikk husets oppmerksomme tjenestepike til naboen og fikk tak i to fisk. Etter at vismannen hadde spist ferdig, spurte han: "Hva er det som plager deg?" Kvinnen forble taus, men tjenestepiken svarte: "Min gode frue har alt, unntatt barn."

"Åh!" utbrøt den hellige mannen mens han skuet utover den dypblå himmelen. Etter noen minutter lyste han opp, løftet fingrene mot himmelen og sa: «Én... to... én... to...» og dro sin vei, for aldri å bli sett igjen.

Året etter, på Basant Panchami 1873, ble den første sønnen født. Det var Ram Chandra fra Fatehgarh, også kjent som Lalaji.

Hva kan jeg si om denne spesielle personligheten som ikke allerede er blitt sagt? Poeter har forsøkt, de hellige skriftene peker mot slike vesener og Tennyson skrev disse ordene som virker ment for ham alene:

*Du synes både menneskelig og guddommelig,
Den høyeste, helligste manndom er du.*

I løpet av bare syv måneder, mens han fremdeles var en ung mann, oppnådde han det mange ikke klarte å oppnå gjennom utallige liv. Det guddommelige lyset³ fremsto ikke for ham som et fjernt mål som måtte etterstrebese; det levde naturlig i ham. Han søkte det ikke; han var det.

Gjennom Lalaji ble en glemte viten gjenopplivet for

menneskeheten: den vitenskapelige læren om *pranahuti*⁴, også kjent som overføring eller transmisjon av pranasya prana (livsåndens pust), livets essens. Denne dype kunnskapen ble først introdusert syttitre generasjoner før Lord Ram Chandraji fra Ayodhya (ca 7119 f.Kr.) av *Pujya Shri Rishabh Devji Maharaj*⁵, som avdekket denne subtile viten om overføring av livets kjerne.

Gjennom gudommelig transmisjon åpnes dørene til høyere bevissthetsplan. Søkere får tilgang til den høyeste form for viten (*Brahmvidya*), ikke ved å trekke seg tilbake fra livet som eremitt (*sanyas*), men gjennom harmonisk integrering: å leve livet fullt ut mens man forblir forbundet med det høyeste i sitt indre samtidig som man oppfyller sine materielle og åndelige plikter som husstandsforsørger (*grihastha*). Denne levende strømmen av åndelig overføring løfter raskt en søker inn i tilstander av dyp meditativ absorpsjon, *samadhi*⁶, ofte på bemerkelsesverdig kort tid gjennom oppriktig daglig praksis.

Men etter hvert som menneskets historie utfoldet seg, ble denne dyrebare viten gradvis visket ut av menneskets kunnskapsregister og gikk til slutt tapt. Den forble i dvale helt til skjebnen grep



Gjennom gudommelig transmisjon åpnes dørene til høyere bevissthetsplan. Søkere får tilgang til den høyeste form for viten (*Brahmvidya*), ikke ved å trekke seg tilbake fra livet som eremitt (*sanyas*), men gjennom harmonisk integrering: å leve livet fullt ut mens man forblir forbundet med det høyeste i sitt indre samtidig som man oppfyller sine materielle og åndelige plikter som husstandsforsørger (*grihastha*)..

inn. Lalaji Maharaj gjenoppdaget og gjenopplivet den åndelige strømmen og gjenopprettet en direkte, levende vei til det høyeste for alle. Dette var Lalajis gave: ikke bare filosofi og lære, men selve overføringen av åndelig essens fra hjerte til hjerte.

Og så kom etterfølgeren.

I Shahjahanpur hørte en ung mann ved navn Ram Chandra (Babuji) om mesteren i Fatehgarh. Bare navnet Lalaji ble nevnt, rørte det seg noe i ham, så han reiste for å møte ham. Det første møtet, 3. juni 1922, forandret livet hans for alltid.

Senere skrev han: “Da jeg først kom til mesteren, opplevde jeg en bevissthetstilstand uten sammenligning. Henrykkelsen jeg følte der og da var noe jeg ikke fullt ut kan beskrive. Fra den dagen begynte jeg å leve et nytt liv. Alt virket forandret. Verden fremsto annerledes.”

Slik begynte en kjærlighetshistorie som skulle overgå alle andre i åndelighetens historie. Jeg bruker ikke disse ordene med letthet, for det som utfoldet seg mellom Lalaji og hans etterfølger var ingen vanlig hengivenhet. Det var langt mer enn den ærbødigheten en elev har for sin lærer. Språket strekker ikke



Jeg bruker ikke disse ordene med letthet, for det som utfoldet seg mellom Lalaji og hans etterfølger var ingen vanlig hengivenhet. Det var langt mer enn den ærbødigheten en elev har for sin lærer. Språket strekker ikke til for å formidle det som fikk selv høyere bevisstheter til å stanse opp i undring.

til for å formidle det som fikk selv høyere bevisstheter til å stanse opp i undring.

Babuji sa en gang om båndet mellom dem: “Vi var i osmose, fullstendig åndelig forenet; våre hjerter var som ett. Ingenting overgår en slik kjærlighet, der man strekker seg til det ytterste for å gjøre alt som er mulig for å glede.”

I en annen sammenheng betrodde han at han ikke kunne eksistere uten Lalaji et eneste sekund. Han siktet ikke til den fysiske Lalaji, som hadde gått bort flere tiår tidligere, men til den Lalaji som hadde blitt selve pusten i hans pust, pranasya prana, selve livet i hans liv.

Jeg ønsker å dele noe som rører meg til tårer hver gang jeg leser det.

I Lalajis nedtegnelser finnes det en uttalelse om Babuji som bør få oss til å tie i undring. Lalaji observerte at selv i Babujis mest private øyeblikk med sin kone, var mesteren alltid tilstede i hjertet, for hvert eneste åndedrag. Forbindelsen forble ubrutt gjennom alle omstendigheter i hans verdslige liv.

Dette er *brahmacharya*⁷ i sanneste forstand: ikke fravær av verdslig liv, men tilstedeværelse av konstant erindring innenfor dette livet. Babujis oppmerksomhet forble rettet mot det høyere, selv når kroppen hans var engasjert i den ytre verden.

Hvilken kjærlighet kan opprettholde en slik erindring? Hvilken hengivenhet kan bevare en slik bestandighet?

Nå skal jeg fortelle deg noe bemerkelsesverdig.

I en interkommunikasjon nedtegnet i *Whispers from the Brighter World*, 21. mars 1945, finnes det en utveksling som burde vært inngravert i gull. Først fortalte Swami Vivekananda, denne løven blant sjeler, om Lalajis kjærlighet til Babuji, deretter fortalte Lord Krishna om Babujis kjærlighet til Lalaji.

Swami Vivekananda sa: “Alt som sies om Lord Lalaji’s kjærlighet til deg er fullstendig sant. Hans kjærlighet er ren og ubetinget. Jeg har aldri kommet over et slikt eksempel i løpet av mitt liv.” Deretter sa han: “Folk forlater sine hjem for Gud; han forlot sitt hjem for deg. Det er det største offeret som noensinne er forventet av en befridd sjel⁸.” Dette fikk Lalaji til å avbryte og be Babuji om ikke å føre samtalen inn i dagboken sin.

Lalaji, den befridd mesteren, hadde forlatt sin Bhandar, sitt himmelske hjem, for sin etterfølger Babujis skyld. Læreren steg ned for eleven; Himmelen bøyde seg mot jorden.

Og så fortalte Lord Krishna - hans ord får fortsatt hendene mine til å skjelve når jeg skriver: “Det Swami Vivekananda har sagt er bokstavelig talt korrekt og det er ingen skade i å skrive at kjærlighetens anliggende har til og med overgått Radha⁹... Radhas kjærlighet er nå nummer to etter din.”

Forstår du hva dette betyr? Radhas kjærlighet til Krishna har blitt feiret gjennom årtusener som det høyeste eksemplet på hengivenhet. Radhas navn har blitt synonymt med guddommelig kjærlighet og likevel erklærer Lord Krishna at Babujis kjærlighet

til Lalaji overgikk selv hennes.

Men historien slutter ikke der. Tre dager senere når den et klimaks; helt enestående i skapelsens historie.

På den lykkebringende dagen 24. mars 1945, sørget Lalaji for at Babuji mottok direkte innvielse fra den høyeste bevisstheten. Lord Krishna, som var vitne til dette, erklærte: “Det er en svært heldig dag at din kjære mester har fått deg direkte innviet av den høyeste bevisstheten. Dette er kjent som sann innvielse. Dette er det første eksempelet av sitt slag siden skapelsens begynnelse.”

Swami Vivekananda tilføyde: “Jeg er fylt av glede over nyheten om din direkte innvielse fra den høyeste bevisstheten. Dette er det første eksempelet siden verdens begynnelse.”

Stans opp litt og tenk over noe som fyller mitt hjerte med undring.

Etter denne overveldende begivenheten kom Lalaji med en stille uttalelse som avslører dybden av hans uselviskhet. Han sa: “Direkte innvielse er fullt ut min metode. Ingen har tidligere verken hatt fatteevne til å forstå denne muligheten eller satt den ut i praksis.”



Etter denne overveldende begivenheten kom Lalaji med en stille uttalelse som avslører dybden av hans uselviskhet. Han sa: “Direkte innvielse er fullt ut min metode. Ingen har tidligere verken hatt fatteevne til å forstå denne muligheten eller satt den ut i praksis.”

Forstår du hva dette betyr? Lalaji kjente metoden fordi den var hans egen oppdagelse. I løpet av sin levetid hadde han forstått det ingen sjel før ham noensinne hadde forstått: muligheten for innvielse direkte fra den høyeste bevisstheten. Han kunne ha brukt den på seg selv, men valgte å ikke gjøre det. Han bar på denne største hemmeligheten i sitt indre og ventet på at hans kjære etterfølger skulle nå en høy nok tilstand til at en slik gave kunne mottas. Da Babuji nådde denne opphøyde tilstanden, brukte Lalaji metoden på ham, sin etterfølger.

Læreren satte eleven først og ga ham det han selv aldri hadde tatt. Slik kjærlighet er hinsides all logikk, kanskje enda mer enn en forelder som ofrer seg for et barn, eller en elsker som gir alt til sin elskede. Her oppdaget veilederen den ultimate åndelige gaven og ga den til sin elev, fornøyd med å forbli i bakgrunnen, fornøyd med å se sin etterfølger stige til høyder han selv ikke søkte.

Og hva sa Lalaji om seg selv etter å ha tilbudt denne enestående gaven? Han siterte et persisk vers: "Kong Mahmood Ghaznavi, som hadde vært herre over tusenvis av slaver, ble rammet av en så stor fattigdom at hans status ble redusert til en slaves slave." Og så la Lalaji ganske enkelt til: "Dette er min tilstand."

Mesternes mester, den spesielle personligheten som gjenfant det som hadde gått tapt, gjennom hvem pranahuti strømmer til hele menneskeheten, beskrev seg selv som en "slaves slave" fordi han hadde gitt sin etterfølger noe større enn ham selv.

Her er vi vitne til den sublimе kjærligheten hos en veileder



Den største gleden en veileder kan oppleve, er faktisk å se sin etterfølger overgå seg selv, å se den kjære utvikle seg, å gi alt og få fullkommenhet tilbake.

som avsto fra den aller største frukten for at hans etterfølger skulle kunne smake den først. Hans hjerte var så stort at da han oppdaget skapelsens største hemmelighet, ga han den til en annen. Men å kalle det et offer ville være å misforstå hjertet til en ekte mester. For Lalaji var denne gaven en kilde til den dypeste glede.

Den største gleden en veileder kan oppleve, er faktisk å se sin etterfølger overgå seg selv, å se den kjære utvikle seg, å gi alt og få fullkommenhet tilbake. En mor ofrer ikke noe når hun gir barnet sitt mat og en elv ofrer ikke noe når den blir ett med havet. For Lalaji var det både en fullbyrdelse og en kilde til lykke å gjøre Babuji i stand til å bli det første mennesket som mottok direkte innvielse fra det høyeste.

Dette er kjærlighet. Dette er veien. Det er dette vi feirer på *Basant Panchami*.

Lalaji sa en gang om den nåværende tidsalderen: “Denne tiden kommer ikke igjen på veldig lenge. For denne spesielle tiden gjelder ordtaket: Majnoon gjorde skogen til sitt hjem, men jeg gjorde mitt hjem til en skog.” Den legendariske elskeren Majnoon, gal av kjærlighet, trakk seg tilbake fra samfunnet i sin søken etter Gud i det øde. Mesteren Lalaji inviterte derimot det øde inn i sitt indre for å være forbundet med det guddommelige til enhver tid og bære lengselen etter sin etterfølger mens han

levde et vanlig liv.

Lord Krishna beskrev Babujis grad av verdighet som Anuttara, den høyeste klassifiseringen. Han sa: “Slik verdighet er uten sammenligning og oppstår noen få ganger og helt plutselig etter år, århundrer eller til og med årtusener. En slik verdig person blir født på guddommelig befaling. Du er eksemplet på det.”

Da Lalaji forlot sin fysiske kropp i 1931, skrev Babuji: “Strengt tatt døde ikke min mester, men jeg følte meg selv som død.” I årene som fulgte forble dagboken hans stort sett taus. Den produktive eleven som hadde nedtegnet så mye mens Lalaji levde, gikk i dvale. Noe måtte spire i dette mørket.

Og så, i 1944, ble interkommunikasjonen mellom dem gjenopprettet. Forholdet som den fysiske døden syntes å ha avsluttet, hadde bare skiftet form. Lalaji fortsatte å veilede, transmittere og gi kjærlighet. Forbindelsen overskred døden, kjærligheten overskred kroppen og overføringen fortsetter.

Hvorfor deler jeg alt dette på *Basant Panchami*? For at du skal forstå hva du har fått tilgang til.

Når du sitter i meditasjon og kjenner den milde bevegelsen i hjertet, berøres du av den samme strømmen som fløt mellom Lalaji og Babuji. Når du mottar transmisjon, mottar du gaven som ble gjenfunnet for menneskeheten etter å ha vært tapt i utallige generasjoner. Når du føler den uforklarlige lengselen etter noe du ikke kan sette navn på, opplever du ekkoet av en kjærlighet som overgikk selv Radhas.

Dette er vår arv, vår fødselsrett. Tilgjengelig for alle fordi et barn ble født på *Basant Panchami* i 1873, som senere skulle bli mester og fordi en elev elsket den mesteren med en kjærlighet uten sammenligning siden skapelsens begynnelse.

Vårblomstene blomstrer, verden fornyer seg og i hjertene til de som praktiserer skjer den samme fornyelsen stille, dag etter dag, mens overføringen fortsetter sitt arbeid.

På denne *Basant Panchami* bøyer jeg meg ved føttene til Pujya Shri Lalaji Maharaj, den spesielle personligheten som gjorde alt dette mulig. Og jeg bøyer meg ved føttene til Pujya Shri Babuji Maharaj, hvis kjærlighet åpnet en dør som aldri kan lukkes.

Vi er arvtakerne til denne formuen. For en slektslinje! For en skatt som er lagt i våre hender! Spørsmålet faller nå tilbake på oss: Hva skal vi gjøre med denne arven?

La oss vise oss verdige denne muligheten. La oss gjøre våre åndelige opphavere lykkeligere, enda gladere. La dem se ned fra den lysere verden og danse av fryd, se oss forent, se oss elske og respektere hverandre og se oss leve for det de levde for.

For å bevare og berike denne kulturarven må vi oppføre oss,



La oss vise oss verdige denne muligheten. La oss gjøre våre åndelige opphavere lykkeligere, enda gladere. La dem se ned fra den lysere verden og danse av fryd, se oss forent, se oss elske og respektere hverandre og se oss leve for det de levde for.

tenke og handle i samsvar med dens verdier. Måtte det være harmoni i enhver familie som berøres av denne veien. Måtte det være harmoni i ethvert senter hvor søkere samles. Måtte de små splittelser som av og til sniker seg inn i åndelige fellesskap oppløses i varmen fra denne vårsolen. Måtte vi huske at vi alle er barn fra samme slekt, alle er vi mottakere av samme transmisjon og alle er vi på vei mot samme mål.

Hvis Lalaji kunne gi fra seg sin største oppdagelse over gleden av å se sin etterfølger blomstre og hvis Babuji kunne elske med en kjærlighet som overgikk selv Radhas, da kan vi utvilsomt strekke ut hånden i vennskap til brødrene og søstrene ved vår side, gi slipp på mindre uoverensstemmelser og bli verdige mottakere av det som strømmer inn i oss.

Måtte våre mesteres kjærlighet berøre ditt hjerte, måtte transmisjonen forvandle din væren og måtte du på din egen måte bli et levende vitnesbyrd om deres arv.

Med kjærlighet og gode ønsker,
Kamlesh

Basant Panchami, January 23, 2026



*Mesddelelse i andledning den 153. fødselsdagen til
Pujya Shri Lalaji Maharaj
22., 23. og 24. januar 2026, Kanha Shanti Vanam*

Sluttnoter

1. ***Basant Panchami***; indisk høytid som markerer vårens ankomst.
2. ***Det guddommelige lyset*** henviser her til en opplyst personlighet som er ett med kilden i en tilstand av opphøyet bevissthet og indre fullkommenhet, og som har realisert menneskehetens fulle potensial for ren, uselvvisk kjærlighet.

Guddommelig henviser til det navnløse, tidløse, uforgjengelige og fullkomne; den absolutte, rene kjærligheten som er menneskets indre essens, og som resonnerer med universets essens og prinsipp, bortenfor religioner.

Lyset henviser til manifestasjonen av det guddommelige – dets vibrasjon og energi.

3. ***Det guddommelige lyset*** henviser her til universets essens og menneskets åndelige dimensjon. Det finnes i ethvert hjerte i form av livskraft og intuisjon og forbinder mennesket med kilden til en høyere bevissthet. Derfor mediterer vi på kilden til lyset i hjertet i Heartfulness.
4. ***Pranabuti***; åndelig overføring, med utgangspunkt i den urgamle vitenskapen om pranahuti som en universell lov fra Rishabh Devji – en vitenskap som senere skulle forgrene seg i retninger som sufisme, vedisk filosofi og jainisme, og som også har filosofisk slektskap med buddhismen.

5. Heartfulness' historiske stamtre – fra urkunnskap til moderne praksis

5.1 **Rishabh Devji – stamfaren** (*Adi Guru*) (ca. 3000 f.Kr.); den tidligst kjente mesteren med viten om *Pranasya Prana* (Livets Liv) og *pranabuti* (direkte overføring av det guddommelige). Etter hvert som menneskeheten migrerte og kulturer skilte lag, delte Rishabh Devjis vitenskap, kunnskap og livsregler seg i ulike retninger:

5.2 Sufismen og Naqshbandi-ordenen: Tradisjonen som bevarte Rishabh Devjis viten og teknikk om overføring i sin reneste, mest mystiske form.

5.3 Vedisk filosofi: Skriftlig nedtegnelse av Rishabh Devjis kunnskap og filosofi i *Vedaene*. Rishabh Devji regnes som en inkarnasjon av det guddommelige som lærte bort veien til sjelens befrielse.

- ***Vedaene*** er de eldste tekstene (ca. 1500–1000 f.Kr.). De utgjør det ytre fundamentet i indisk vedisk tradisjon og kultur. De handler bl.a. om menneskets plikter, religiøse ritualer, hymner til gudene, offerhandlinger og regler for samfunnet.
- ***Upanishadene***, eller ***Vedanta***, er Vedaenes siste del (ca. 800–400 f.Kr.) og utgjør den indre visdommen. De fokuserer på filosofisk erkjennelse, og forsøker å beskrive Rishabh Devjis opprinnelige, ordløse viten gjennom filosofiske dialoger.
- ***Vedisk yogatradisjon*** vokste frem som den praktiske metoden for å realisere det Upanishadene snakket om. Det holdt ikke bare å vite at sjelen og det absolutte er ett; man trengte en disiplin for å erfare det.

Vedaene bevarte den kulturelle strukturen fra Rishabh Devjis tid og ***Upanishadene*** bevarte den filosofiske beskrivelsen av hans bevissthetstilstand. Ingen av disse retningene klarte derimot å bevare selve teknikken for direkte overføring av det guddommelige (*pranahuti*, *transmisjon*). ***Upanishadene*** forteller oss hva vi er, men det er først gjennom transmisjon vi får verktøyet til faktisk å føle og bli det de beskriver.

5.4 Jainismen: Rishabh Devji (også kjent som *Adinatha*) regnes som jainismens aller første *Tirthankara* (åndelige lærer og stifter). Ifølge jainismen gjeninnførte han sivilisasjon og åndelighet etter en lang periode med kaos og lærte bort alt fra jordbruk til de høyeste meditative teknikker. Kjernen i jainismen er ikke-vold

(*ahimsa*), askese, etikk og karma-renselse. Selv om Rishabh Devji også her regnes som en inkarnasjon av det guddommelige, har ikke jainismen bevart hans viten om transmisjon, slik tilfellet er i Heartfulness.

5.5 *Buddhismen* (ca. 500 f.Kr.): Forkastet den vediske filosofiens kastesystem og troen på en evig sjel (*atman*) til fordel for *anatta* (ikke-selv). Buddha ble opplært i vedisk yogatradisjon og videreførte prinsipper fra Rishabh Devjis tid, blant annet om ahimsa (ikke-vold), men i en ny form. Han utviklet vipassana (innsiktsmeditasjon). Dette skjedde før Patanjalis systematisering av yogatradisjonen. Moderne buddhisme baseres primært på egeninnsats gjennom “den åttedelte vei”. Den urgamle viten om direkte overføring (*pranahuti*) av guddommelighet fra hjerte til hjerte i hverdagen er her fraværende.

5.6 *Patanjali – systematisøren* (ca 200 f.Kr.); systematiserte den vediske yogatradisjonen til en konkret vei for selvutvikling, der Raja Yoga (sinnets yoga) utgjør den høyeste formen for forening med kilden (*samadhi*). Han ga oss det vitenskapelige kartet over bevisstheten.

5.7 *Lalaji – reaktivatoren og brobyggeren* (1873-1931); den som gjenoppdaget. Med røtter i vedisk filosofi og en sufimester som lærer, fikk Lalaji tilgang til den godt bevarte hemmeligheten om overføringskunsten fra Rishabh Devjis tid. Lalaji forente sufismens hjerteorienterte tilnærming med Patanjalis systematiske *Raja Yoga*-praksis og gjorde vitenskapen om åndelig overføring tilgjengelig for alle. Han demokratiserte en viten og en praksis - som i århundrer hadde vært skjult eller forbeholdt noen få asketer - og la grunnlaget for at moderne mennesker kan praktisere dyp meditasjon i en travel hverdag.

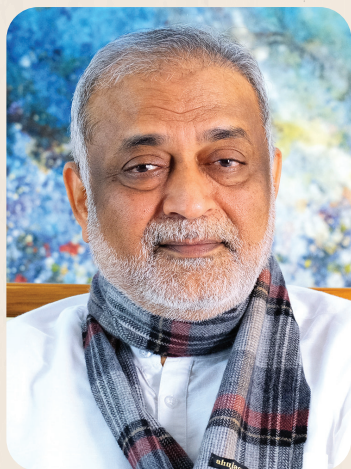
6. *Samadhi*; en tilstand av dyp meditativ absorpsjon og enhet med det høyeste, det guddommelige, der sinnet blir helt stille og bevisstheten hviler i sin opprinnelige kilde

7. **Brahmacharya** (fra vedisk filosofi); “å vandre i det guddommelige”, eller adferd som leder til guddommelig bevissthet. I Patanjalis *YogaSutras*, nedtegnet for flere tusen år siden, er dette en av de fem etiske levereglene (*Yamas*) som utgjør det første trinnet av *Ashtanga Yoga* i den åttedelte veien mot selvrealisering og *samadhi*.

Raja Yoga (kongen over yoga) brukes både om selve målet (*samadhi*) og den meditative praksisen som fører dit. Det er *pranahuti* som utgjør den avgjørende forskjellen mellom Heartfulness meditasjonspraksis og andre yogaformer. Det unike med Heartfulness er nettopp at *samadhi* kan oppleves og oppnås som en varig tilstand gjennom transmisjon, slik det ble introdusert av Lalaji.

8. **Befriidd sjel**; I Raja Yoga-filosofien defineres en befridd sjel som en indre tilstand av væren, ikke som en tilstand som først inntreffer etter døden. En slik sjel har transcendert sine *samskaras* (inntrykk og tendenser lagret i det subtile systemet), mentale begrensninger, ego og opplevelsen av individualitet som bindende krefter. Etter å ha vendt tilbake til sin opprinnelige tilstand (*adi avastha*, menneskets urtilstand) og smeltet sammen i enhet med kilden, har sjelen fullført sin evolusjonssyklus uten behov for gjenfødelse, men kan likevel fungere i verden.

9. **Radha** - (vedisk mytologi); gjeterjente (*gopi*), Krishnas favoritt og ungdomskjæreste. De giftet seg aldri i tradisjonell forstand, men regnes som en uatskillelig guddommelig enhet. Radha symboliserer den høyeste og mest fullkomne formen for guddommelig kjærlighet og hengivenhet (*bhakti*).



Mesterklsser med Daaji

Du kan begynne med Heartfulness-meditasjon når som helst! Bli med Daaji på en tredelt mesterklasse-serie, hvor han deler fordelene med Heartfulness-metoden og forklarer hvordan du kan innlemme Heartfulness-avspenning, meditasjon, rensing og forbindelse i din daglige rutine. Alle mesterklassene er gratis.



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

Heartfulness praksisene

Oppdag Heartfulness-praksisene – lær å slappe av, meditere, rens og koble deg til.



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

heartfulness

purity | weaves destiny

