

Mesaj oferit de

Daaji

cu ocazia celebrării

a 151 de ani de la nașterea lui

Pujya Lalaji Maharaj

Februarie 2024



Fii bucuros

„Fiți practicanți fericiți, luminoși. Nu trebuie doar să lăsați inima să se exprime, ci să și arătați că a urma o cale spirituală este un demers nobil care vă face fericiți, chiar dacă viața materială nu este ușoară. Dacă ați înțeles bine unde duce această cale, ar trebui să trăiți experiențele nefericite fără să fiți profund afectați...”

-Lalaji Maharaji, duminică, 27 iunie 1999-10:00 a.m.

„Să nu credeți că înălțarea spirituală este sinonimă cu tristețea; noi suntem bucuroși, nu uitați acest lucru.”

-Lalaji Maharaji, luni, 14 august 2000-17:00 p.m.

„Fiți puternici și fericiți, știți bine că „bucuria atrage harul”. Apoi, rămâneți calmi și zâmbitori în iubirea voastră pentru mine”

-Babuji Maharaj, duminică, 14 iunie 1998-11:30 a.m.



Pujya Babuji a identificat *voința* ca fiind singura condiție necesară pentru a practica Sahaj Marg. În inima mea, „voință” înseamnă să practici cu bucurie. O inimă fericită, veselă, atrage harul în mod automat. În schimb, o inimă rea-voitoare, împovărată de amărăciune, mânie și dorințe, deviază curgerea harului de sus. Maeștrii vor ca noi să participăm bucuroși la transformarea noastră. Principiile prezentate mai jos sunt date cu scopul de a favoriza bucuria:

1) Eliminați propriile idei preconcepute sau cele provenite de la părinți, sau de la comunitate.

Starea noastră emoțională tinde să fie condiționată de ceea ce ne place sau nu ne place, de valorile inoculate din surse externe, cum ar fi părinții și comunitatea, precum și de experiențele noastre de viață. Cum poate prinde rădăcini bucuria într-o inimă care nu poate fi fericită decât în anumite condiții?

Babuji a spus: „Un om fericit este acela care este fericit în orice împrejurare”. Bucuria este necondiționată. Ea înflorește atunci când nu avem pretenții ca anumite condiții să fie îndeplinite. În starea de dorință, fericirea noastră se bazează pe anticiparea împlinirii. Dacă dorința rămâne neîmplinită, suntem dezamăgiți și descurajați. Pendulul nostru emoțional se îndepărtează de fericire și se îndreaptă spre nefericire. Atunci când fericirea noastră este condiționată, dacă acea condiție rămâne neîndeplinită, nu mai ajungem să fim fericiți niciodată. Înțelepții sunt cei care realizează inutilitatea dorinței. Căutătorul își dă seama în cele din urmă că adevărata bucurie nu depinde de niciun obiect lumesc.

Cu transmisia yoghină, practicantul experimentează de la bun început stări superioare, manifestând automat o lipsă de interes, o detașare față de plăcerile



inferioare. Acest discernământ natural între stările superioare față de cele inferioare este esența *Viveka*. Detașarea, la rândul ei, evoluează automat în renunțare, *Vairagya*. Sistemele tradiționale au eșuat pentru că nu au fost capabile să creeze condiții superioare în aspirații lor. Fără experiența a ceva mai înalt, renunțarea nu aduce nici o bucurie, deoarece căutătorii constată că renunțarea lor nu a făcut decât să-i priveze de plăcerea lumească, fără să fie suplinită cu ceva mai subtil. Ei cedează fricii de a pierde. Convingerea că oamenii se distrează mai mult și experimentează bucurii mai mari, prinde rădăcini într-o inimă care rămâne vulnerabilă la condiționările culturale și personale. Acesta este motivul pentru care cei care alegeau renunțarea își petreceau în mod tradițional viața în pădure, departe de orice tentații externe care ar fi putut să le trezească receptorii samskarici și să-i atragă înapoi în mondenitate.

2) Să nu aveți așteptări!

Nu căutați perfecțiunea în ceilalți. Imaginați-vă cupluri care se ceartă din cauza unor neînțelegeri minore. Ei nu au curajul să se despartă, iar viața lor împreună rămâne lipsită de bucurie. Căutarea perfecțiunii în ceilalți, mai ales în cei dragi, și faptul că nu-i găsești pe placul tău, poate duce rapid la antipatie, iar iubirea poate înceta să mai curgă. Această iubire înghețată este un fel de sinucidere. Celălalt poate încerca să se schimbe sau să pretindă că se schimbă cu zâmbete false, etichete false și comportamente false, dar apoi începe să domine falsitatea. Acest lucru creează un mediu care este întruchiparea falsității și a pretențiilor. Concluzia este: pentru a rămâne veseli, NU aveți așteptări.



3) Nu faceți niciodată troc.

— *„Nu faceți niciodată troc.”*

Aceasta este o problemă critică în viața noastră. Unii declară: „Am făcut ce am putut” și se spală pe mâini de orice altă responsabilitate. În mod firesc, propria lor bucurie se evaporă. A oferi cu generozitate creează bucurie, în timp ce a fi zgârcit o epuizează. Cu cât vei face mai mult pentru alții din iubire, cu atât mai mult vei dori să oferi. A refuza iubirea sau serviciile cuiva dacă propriile pretenții nu sunt satisfăcute, creează un tsunami de necazuri. Este un scenariu trist atunci când cineva spune: „Am iubit-o, dar ea nu mi-a răspuns la fel”. Trebuie să înțelegem că putem doar să oferim și nu trebuie să cerem niciodată nimic de la celălalt, altfel dăruirea devine o simplă tranzacție. Tranzacțiile pot aduce o plăcere de moment, dar niciodată o bucurie adevărată. Oamenii nu cruță nici măcar zeii și zeițele din temple. Și acolo, negocierea rămâne principala activitate: „Te rog, Doamne, dacă îmi dai asta, voi face asta pentru tine”. Nu vă este rușine de o astfel de tranzacție de nivel atât de scăzut cu divinitatea pe care o slujiți și o iubiți? Sau o faceți doar din motive egoiste? Atunci când în sinea voastră știți că sunteți un trișor, este posibil să existe bucurie? Oricine înșală pe altcineva nu face decât să se înșele pe sine în cele din urmă.

4) Fiți recunoscători față de tot.

— *„Fiți recunoscători față de tot.”*

Recunoștința apare în principal atunci când ceea ce am primit depășește așteptările noastre. Cum putem rămâne în permanență într-o stare de recunoștință? Să nu avem nicio așteptare. Atunci, experimentăm tot ceea ce vine la noi ca pe un cadou și îl primim cu recunoștință. A simți mulțumire este bine, dar recunoștința este de o magnitudine mai mare, deoarece recunoaște fiecare întâmplare ca pe un dar, un gest de iubire din partea Celui Iubit. A privi toate



A simți mulțumire este bine, dar recunoștința este de o magnitudine mai mare, deoarece recunoaște fiecare întâmplare ca pe un dar, un gest de iubire din partea Celui Iubit. A privi toate darurile ca pe niște binecuvântări divine creează o legătură enormă cu Cel care dăruiește și generează o revărsare profundă de bucurie.

darurile ca pe niște binecuvântări divine creează o legătură enormă cu Cel care dăruiește și generează o revărsare profundă de bucurie.

5) Îndeplinește-ți angajamentele cât poți de bine, față de tine și față de cei dragi ție.

Nu te poți bucura pe deplin de ceva care a fost furat. Dacă furi un mango, gustul său nu va fi la fel de dulce ca cel obținut în mod corect. Unii încearcă să mascheze această greutate interioară cu mândria și plăcerea de a fi furat, dar asta nu face decât să le întărească vinovăția. În mod similar, neglijarea îndatoririlor noastre sacre față de noi înșine și față de ceilalți privează aceste responsabilități de resursa esențială de timp necesară pentru îndeplinirea lor. Activitățile în care ne angajăm în schimb își vor pierde acum dulceața și vor fi însoțite de un anumit nivel de durere pentru posibilitățile evolutive pierdute.

Dimpotrivă, îndeplinirea îndatoririlor sacre permite o exprimare fără limite a bucuriei. Bucuria este considerată o condiție *sattvică*. Ea este asociată cu activitatea subtilă, spre deosebire de căutarea *tamasică* a plăcerilor sau de goana *rajasică* după satisfacerea ambițiilor. Orice activitate devine *sattvică* atunci când



este realizată în conștiința divină. Acest punct este critic deoarece, în calitate de aspiranți spirituali întrupați, păstrăm un picior în Tărâmul de Lumină și unul pe Pământ. Nu orice activitate lumească poate fi inerent sattvică, însă, prin intermediul constantei aduceri aminte, ne putem desfășura toate activitățile într-o manieră sattvică, cu bucurie. Într-o stare de detașare interioară, acțiunile noastre sunt lipsite de motivații tranzacționale. Ne angajăm în activități cu un simț pur al jocului și le facem pentru valoarea lor intrinsecă și nu pentru un câștig personal, sau pentru că avem planuri ascunse. Viața celui care este detașat este plină de joc și bucurie. Aceasta este o fațetă a *nishkam karma*, acțiunea fără dorințe.

6) Învățați să iertați.

Poate coexista bucuria cu amărăciunea sau răzbunarea? Trebuie să învățăm să iertăm. Iertarea înseamnă generozitate, o calitate care sălășluiește în inima nobilă a omului care alege adevărata renunțare. Amintiți-vă de celebra poveste a lui Lord Krishna, Karna și Arjuna: Arjuna, dușmanul lui Karna, l-a întrebat pe Lord Krishna de ce Karna poseda reputația de a fi generos. Lord Krishna a creat doi munți de aur și

*Într-o stare de detașare interioară, acțiunile noastre
sunt lipsite de motivații tranzacționale.*

*Ne angajăm în activități cu un simț pur al jocului și
le facem pentru valoarea lor intrinsecă și nu pentru
un câștig personal, sau pentru că avem planuri ascunse.*

Viața celui care este detașat este plină de joc și bucurie.

*Aceasta este o fațetă a nishkam karma,
acțiunea fără dorințe.*



i-a cerut lui Arjuna să dea tot aurul într-o singură zi. Arjuna s-a chinuit să dea aurul. Indiferent cât de mult dădea, munții păreau să rămână de aceeași mărime. La sfârșitul zilei, cei doi munți de aur erau încă în picioare. Lord Krishna l-a chemat pe Karna și i-a cerut să dea cei doi munți de aur. Karna le-a spus primilor doi oameni care au trecut pe acolo: „Acest munte este al tău, iar acela este al tău”. El a finalizat treaba în câteva secunde printr-un singur act de renunțare. Cel care renunță cu adevărat este lipsit complet de sentimentul de „al meu”, astfel încât generozitatea sa devine nemărginită.

Iertarea este, de asemenea, un act de generozitate în care nu avem niciun atașament față de ceea ce ne-a fost furat. În prezența detașării și a renunțării, amărăciunea nu poate persista. Iertarea devine naturală și automată.

7) Nu păstrați nici gelozie, nici invidie, nici prejudecăți.

Nu trebuie să păstrăm astfel de otrăvuri în inimile noastre. Atunci când o altă persoană posedă obiectul dorinței noastre, aceasta ne amintește de ceea ce ne lipsește, iar noi putem începe să nutrim amărăciune față de acea persoană. Rezultatul este dușmănia. Această problemă este, de asemenea, o consecință a sentimentului de „al meu”, o expresie a ego-ului.

Babuji s-a referit la prejudecăți ca fiind „cel mai mare obstacol pe cale”. Ele provin din mândrie și sunt o altă expresie a ego-ului. Babuji ne sfătuiește să dezvoltăm în schimb smerenia, amintindu-ne că: „Dumnezeu locuiește în fiecare dintre noi, așa că nu există niciun motiv pentru a trata pe cineva cu ură”.



8) Căutați din ce în ce mai mult din tot mai puțin.

Bucuria este ușurință. Ea înseamnă să fii neîmpovărat, necondiționat, liber și indiferent față de dorințe. Aceasta este ușurința și libertatea pe care *saranagati* le aduce cu sine. Nu este altceva decât bucurie. Întregul flux al vieții se îndreaptă spre detașare sau libertate. Numai o inimă fără dorințe nu este împovărată. De aceea, căutăm din ce în ce mai mult din tot mai puțin.

Metoda este renunțarea. De ce este necesară renunțarea pentru ca bucuria să înflorească în inimă? Numai prin predare ne putem elibera de povară, renunțând la toate condiționările care ne apasă atât de greu pe inimă.

Lord Krishna: „... refugiați-vă numai în mine. Eu vă voi elibera de toate păcatele...”

Isus Hristos: „Eu sunt calea, adevărul și viața.”

Babuji Maharaj: „... rămâi calm și zâmbitor în iubirea ta pentru mine.”

Deși afirmațiile de mai sus pot părea egoiste, maeștrii sunt liberi de ego. În actul de predare, ei sunt transformați. Rugăciunea este imposibilă fără recunoștință și *saranagati*. Lipsa de *saranagati* înseamnă că există încă o anumită barieră între căutător și Dumnezeu. Acest zid creează o separare între Creator, Existență și cel creat. Este în această situație posibilă osmoza între aceste două dimensiuni? Dacă simplul mecanism de schimb al osmozei nu este posibil, cum ne putem aștepta să avem o fuziune completă? Totalitatea este întotdeauna disponibilă



*Bucuria este ușurință. Ea înseamnă să fii neîmpovărat,
necondiționat, liber și indiferent față de dorințe. Aceasta
este ușurința și libertatea pe care saranagati le aduce cu sine.
Nu este altceva decât bucurie. Întregul flux al vieții se îndreaptă
spre detașare sau libertate. Numai o inimă
fără dorințe nu este împovărată. De aceea, căutăm
din ce în ce mai mult din tot mai puțin.*

din partea Creatorului. Este esențial să ne întrebăm: „Sunt eu la fel de disponibil, cu smerenie și iubire”? Adevărata inițiere are loc atunci când trecem de la o simplă stare de *practicant*, la aceea de adept al căii și înflorim apoi în cineva care s-a predat complet.

Babuji i-a scris odată lui Chariji: „Aș vrea să văd strălucire în inimile practicanților”. În calitate de practicant al Sahaj Marg, mă întreb: „Cum pot face ca acest lucru să se întâmple în mine? Cum pot crea această strălucire în inima mea? De ce stelele strălucitoare din cerul conștiinței mele sunt încă întunecate de nori?”.

Se formează nori de diferite densități, unii din cauza ego-ului, alții din cauza ignoranței, iar alții din cauza numeroaselor apariții de diferite dorințe întunecate și fumurii. Rămânem ocupați toată viața noastră jucându-ne cu acest peisaj colorat al cerului conștiinței. În mod tragic, acest lucru ne ține ocupați, dependenți de un lucru sau altul. Atunci când ne predăm, renunțând la ego, norii se risipesc și devenim cu adevărat independenți.



Cum ne predăm? Babuji răspunde: „Creați dependență”.

Când depindem doar de El, orice altceva își pierde influența asupra noastră. Existența noastră condiționată devine necondiționată, iar noi dobândim libertatea. Atunci când ne predăm în sensul real, dependența de cele lumești se dizolvă. Abia atunci încep să apară strălucirea și splendoarea inimii. Dintr-o astfel de inimă emană parfumul bucuriei.

9) Fiți în armonie cu natura.

A fi în armonie cu Natura este rezultatul a „tot mai mult din tot mai puțin”. „Natura este însăși esența simplității”, scrie Babuji. În timpul curățirii noastre de seară, eliminăm impuritățile și complexitățile. Prin eliminarea impurităților, rămâne puritatea. Prin eliminarea complexităților, rămâne simplitatea.

10) Manifestă compasiune și pentru ceilalți, nu doar pentru tine însuși.

Așa cum justiția trebuie să fie imparțială, la fel trebuie să fie și compasiunea. Ea trebuie să se extindă către toți, fără prejudecăți, preferințe sau discriminări. Compasiunea de sine nu este decât una dintre manifestările sale. Dar mulți oameni merg doar atât de departe, mulțumindu-se să fie compătitori doar cu ei înșiși, rămânând insensibili față de ceilalți. Aceasta nu este „compasiune” în adevăratul sens al cuvântului, ci doar egoism. Este oare posibil să rămânem bucuroși în timp ce alții suferă în jurul nostru? O inimă umană nu poate rămâne neatinsă de necazurile celorlalți. Tradițiile spirituale ale lumii ne cer să cultivăm compasiunea împreună cu alte atitudini altruiste de bunăvoință. De exemplu, în I.33 din *Yoga Sutras*, Patanjali ne sfătuiește să dezvoltăm prietenia, compasiunea, bucuria precum și indiferența față de cei care fac rău. Budismul cunoaște aceleași



patru calități ca fiind *brahma-viharas*, sau incommensurabilele. Aceste patru calități sunt, de asemenea, enumerate împreună în tradițiile Bhakti și Jain. Ele pot fi considerate valori universale.

11) Lăsați bucuria, recunoștința și smerenia să devină climatul vostru intrinsec. Alegeți în mod intenționat un astfel de climat care va face inima voastră să se extindă.

Următoarele calități, așa cum le-a enunțat înțeleptul Ashtavakra, sunt caracteristicile unui climat interior evolutiv:

„Dacă ești în căutarea eliberării, fiul meu, evită obiectele simțurilor ca pe o otravă și cultivă iertarea, sinceritatea, compasiunea, mulțumirea și veridicitatea ca antidot.”

-Ashtavakra Gita |I.2|

Există diferite spectre ale bucuriei, fiecare dintre ele hrănindu-ne la un anumit nivel. Anandam, sau beatitudinea, este starea sa pură, nealterată. În timp ce opusul bucuriei este tristețea, iar opusul plăcerii este durerea, beatitudinea nu are un opus. Atunci când beatitudinea se reflectă la nivel fizic, ea este experimentată ca plăcere, care hrănește corpul grosier. Atunci când este reflectată în sistemul subtil, ea este experimentată ca bucurie, care hrănește toate corpurile subtile. În forma sa autentică, anandam hrănește corpul cauzal, *anandamaya kosha*. Expresia beatitudinii în anandamaya kosha se datorează apropierii sale de atman, care este potențialitate pură.



Cu cât expresia fericirii este mai grosieră, cu atât experiența este mai puțin satisfăcătoare. De exemplu, amintirea plăcerilor din trecut lasă adesea o persoană frustrată. Ea alimentează dorința de repetare a acelei experiențe. În schimb, amintirea bucuriei din trecut tinde să recreeze aceeași bucurie în prezent. La începutul călătoriei noastre spirituale, avem tendința de a ne identifica cu plăcerea la nivel corporal, înainte de a trece la o identificare cu bucuria și, în cele din urmă, la o identificare cu beatitudinea. Dar pentru a trece mai departe spre atman, trebuie să transcendem identificarea noastră cu beatitudinea, deoarece atman este dincolo de beatitudine.

Realizarea acestei tranziții este munca Maestrului. Nu este posibil să renunțăm la beatitudine, deoarece condiția de renunțare ar produce și mai multă beatitudine. Așadar, trebuie să lăsăm această muncă în seama Maestrului. Să ne concentrăm pe crearea bucuriei în noi înșine folosind metodele enumerate mai sus. Doar ajungând la perfecțiunea bucuriei, la starea de anandam, avem ocazia să o transcendem și să trecem dincolo, în tărâmul potențialității și al neantului.

Cu dragoste și respect,

Kamlesh

Mesaj oferit de

Daaji

cu ocazia celebrării

a 151 de ani de la nașterea lui

Pujya Lalaji Maharaj

Februarie 2024, Kanha Shanti Vanam



heartfulness
advancing in love

