



Duften af spirituel kærlighed

Når hjertet finder ud af hvorfor det eksisterer

I anledning af

PUJYA DAAJIs

71-års fødselsdag

den 28. september 2026, Kanha Shanti Vanam



Duften af spirituel kærlighed

Når hjertet finder ud af hvorfor det eksisterer

Kære Venner,

Enhver spirituel tradition fortæller os at kærlighed befinder sig i hjertet af rejsen. Vi nikker og antager at vi forstår, men gør vi det? I dette budskab følger vi den progression som udfolder sig når kærlighedens blomst frigiver dens duft. Men først må vi undersøge duftens natur. Vælger en blomst at dufte? Nej, duften udsendes naturligt når blomsten bliver til det den skal være. Duften er et overskud. Kærlighed, i den spirituelle forstand, er også et overskud.

Gennem de tidligere ni budskaber, som begyndte med 'Det Delte Hjerte', beskrev vi forhindringerne for helhed og blomstring, og hvordan vi kan hæve os over disse. Forhindringerne var inerti, der bedøvede formålet, tvivl, som gjorde fundamentet svagere, stolthed som byggede et loft, jalousi som drejede vores fokus til siden, fordomme, som farvede vores opfattelse og frygt, som låste døren indefra. Da døren blev åbnet i 'Floden lærer sit navn at kende', og frygt blev til tillid. Så lærte vi i 'Jorden før frøet', at

tro forberedte den indre jord. Dette tiende budskab er den næste naturlige bevægelse. Her udforsker vi hvordan et hjerte, som er blevet gjort modtageligt af tro, tillader nådegaven at komme ind. Det som nådegaven fylder, bliver til kærlighed, og kærlighed, som anerkender Kilden, bliver til bhakti.

‘Kærlighed’ er blandt de mest brugte og misforståede ord. Den beskriver en mors følelse når hun bærer sin nyfødte, et ungt menneskes begejstring for den første tiltrækning, en patriots følelse for et land, en hengiven persons følelse for det guddommelige, og selv vores nydelse af en god kop kaffe. Vi har udvidet ordets betydning så meget at det dækker næsten alt.

Hvad betyder kærlighed så på det spirituelle område? En enkel test af spirituel kærlighed er hvordan vi betragter dem, som ikke deler vores tro, vores vej eller selve ideen om Gud. Når vi ekskluderer dem fordi de tilbeder anderledes, så har kærligheden endnu ikke blomstret i os. Når vi virkelig elsker Gud, så kan vi ikke afvise nogen af Guds skabninger. At tolerere andre er en begyndelse. At acceptere andre er dybere. At anerkende den samme hellige essens i alle er kærlighedens bevægelse.

Spirituel kærlighed opstår når hjertet gennemgår en udtalt transformation. Den transformation udfolder sig gennem den smukke udvikling af;

*Længsel efter Shraddha, modtagelighed, nåde,
kærlighed, bhakti.*

Hvert skridt forbereder det næste. Hvert skridt er skjult i det foregående, nøjagtigt som blomsten i frøet og duften i blomsten.

Længsel, den første bevægelse

Før vi begynder med meditation og bevidst søgen efter Gud, opstår der ofte en uro inden i os. Noget mangler. Måske har vi komfort, succes, familie, anerkendelse, viden og alt det, der bringer tilfredshed, men en ubesvaret smerte forbliver indeni.

Nogle af os prøver at dæmpe smerten ved at blive mere travle, skaffe mere, rejse og underholde os selv. Vi søger forhold, præstationer, og oplevelser, inklusiv spirituelle oplevelser. Alligevel vender smerten tilbage. Hvad nu hvis smerten ikke er problemet? Hvad hvis den er en invitation?

Et frø plantet i jorden reagerer på en sol, som det aldrig har set. En usynlig intelligens ved at den skal bevæge sig opad, den trækkes mod vækst og fuldendelse. Længslen er den bevægelse indeni os. Vi kender ikke destinationen, men noget trækker i os. Vi fornemmer at livet indeholder en dybde som vi ikke har nået. Der findes en sandhed som vi endnu ikke har taget til os, et hjem vi ikke er nået



Spirituel kærlighed opstår når hjertet gennemgår en udtalt transformation. Den transformation udfolder sig gennem den smukke udvikling af; Længsel efter Shraddha, modtagelighed, nåde, kærlighed, bhakti.

til. Vores spirituelle rejse begynder med denne længsel. Når længslen anerkender sin retning, bliver den til shraddha.

Shraddha, hvor hjertet er

Vi talte om shraddha i 'Jorden før frøet'. Det oversættes normalt til 'tro', selvom tro næppe udtrykker dens dybde. Shraddha er mere end at tro på det utrolige. Det er også mere end passiv accept, blind lydighed eller suspension af intelligens. Det er en bevægelse af hele væsenet. Det bærer forslaget om *at placere eller etablere hjertet*.

'Hvor placerer jeg mit hjerte?' er mere meningsfuldt end 'Hvad tror jeg på?'. Måske tror vi på Gud imens vi placerer hjertet i status. Vi kan tale meget om spiritualitet mens vi placerer hjertet i anerkendelse. Måske lovpriser vi enkelhed imens vi placerer hjertet i ejendele. Vi taler måske om kærlighed imens vi investerer vores opmærksomhed i had.

Bhagavad Gita udtrykker det således¹:

*śraddhā-mayo 'yam puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

En person formes af shraddha;
som kvaliteten af deres shraddha er, sådan bliver de.

Med andre ord så former shraddha os. Det, der gentagne gange modtager hjertet, former os gradvist. Vi bliver det, som vi ærer med vores opmærksomhed, tillid, aspiration og kærlighed.

¹ Bhagavad Gita, kapitel 17, Vers 3.

Shraddha kan først vise sig som interesse, ærbødighed, aspiration eller den simple vilje til at sidde hver morgen og vende sig indad. Når den næres, bliver den dybere. Det, der begynder som en orientering, bliver til en tiltrækning. Tiltrækning bliver til nærhed. Nærheden baner vejen for kærlighed.

Shraddha er hjertet, der lærer, hvor det skal hvile. Kærlighed er det, der flyder, når det finder sit hjem. Vi kunne endda sige, at shraddha er kærlighed, før det genkender sig selv som kærlighed. Længslen spørger: 'Hvor er det som jeg søger?' Shraddha svarer ved at placere hjertet i den retning. Når hjertet gentagne gange placeres der, så åbner det sig. Shraddha bliver til modtagelighed.

Modtagelighed, modet til at åbne sig

Et lukket hjerte, ligesom en knyttet næve, kan ikke modtage noget. Vi kan bede om nåde, bede for transformation, søge det højeste og sidde i meditation hver morgen, og alligevel indvendigt forblive bundet til vores præferencer. Som en øvelse kan du spørge dig selv 'Ønsker jeg transformation uden forstyrrelser, overgivelse imens jeg forbliver i kontrol, det uendelige uden at ommøblere? Med andre ord, ønsker jeg det guddommelige på mine præmisser?'



Shraddha kan først vise sig som interesse, ærbødighed, aspiration eller den simple vilje til at sidde hver morgen og vende sig indad. Når den næres, bliver den dybere. Det, der begynder som en orientering, bliver til en tiltrækning. Tiltrækning bliver til nærhed. Nærheden baner vejen for kærlighed.

Shraddha ændrer dette gradvist. Tillid fordybes, så behovet for at forsvare os selv blive svagere. Vi er mindre kontrollerende i forhold til det der sker fremadrettet. Dette er modtagelighed, indre tilgængelighed, en villighed til at modtage det som hjertet ikke selv kan producere. Vi bliver tilgængelige for den guddommelige strøm. Vi forbereder den indre mark så nådegaven kan modtages. Dette er formålet med åndelig praksis.

Forberedelse til den der invaderer

Babuji brugte et slående billede for det som tilbydes. Han talte om at forberede jorden for den som 'invaderer'. Normalt er en der invaderer uvelkommen, men her er betydningen helt anderledes. Kærlighed kommer ind og tager over når tilstanden bliver favorabel. Og nådegaven er den drivende kraft for denne invasion når den indre jord er modtagelig. For at forberede til modtagelighed trækkes dybe rødder op så nyt liv kan etablere sig. De rødder er vores forventninger, fordomme, frygt, præferencer og aversioner, opbyggede indtryk, insisteren på os selv og vores krav om at det spirituelle liv udfolder sig som vi ønsker det.

Nådegaven er der altid, i venteposition. Vi må gøre os selv tilgængelige. Shraddha forbereder det sted i os hvor nådegaven ikke længere møder modstand. Så stoler vi nok på os selv til at elske. Først siger vi, 'Jeg tror.' Senere siger vi 'Jeg har tillid.' Endnu senere er tillid unødvendig fordi afstanden forsvinder mellem den, som har tillid og det vi stoler på. Kærlighed invaderer for at afsløre sig selv som den retmæssige beboer i hjertet.

Kærlighed og transaktion

Men den almindelige version af kærlighed har et element af transaktion. Vi giver imens vi forventer noget til gengæld, selv om den forventning er ubevidst. Hengivenhed søger hengivenhed. Opmærksomhed søger opmærksomhed. Oftring søger anerkendelse. Omsorg søger taknemmelighed.

Når udvekslingen fortsætter som forventet, så føler vi os elsket. Når det ikke er tilfældet, føler vi os skuffede. Det er kærlighed blandet med behov. Der hvor behovet eksisterer er frygten også i nærheden. Det kan være frygten for at miste det vi har, frygten for ikke at modtage det vi ønsker eller frygten for at blive glemt, erstattet, afvist eller forladt.

Frygt begrænser mens kærlighed udvider. Frygten spørger, 'Hvad vil der ske med mig?' mens kærligheden ikke behøver at spørge. Frygt bygger grænser, kærlighed opløser grænser. Og shraddha er broen imellem de to. Frygten siger 'Beskyt dig selv,' mens shraddha hvisker 'Stol på dig selv.' Bevægelsen fra selv-beskyttelse henimod at stole på sig selv er en af de store transitioner i det spirituelle liv. Det rydder vejen for hjertet så det bliver modtageligt for nådegaven.



Nådegaven er der altid, i venteposition. Vi må gøre os selv tilgængelige. Shraddha forbereder det sted i os hvor nådegaven ikke længere møder modstand. Så stoler vi nok på os selv til at elske.

Ægte kærlighed er en subtil tilstand, resultatet af intensivt indre arbejde udført langsomt, i stilhed og anonymitet. I kontrast er udstillet kærlighed ofte formindsket. Det øjeblik hvor det søger en respons, bærer det duften af ego. En rose vender sig ikke mod en forbigående og siger 'Lagde du mærke til min duft?' Den giver fordi at give er dens væsen.

Hegnet som opløses

De dybeste rødder i den indre jord er egoets, det separate 'jeg' som tager den store grænseløse mark af eksistens, indhegner et stykke og bruger et liv på at forsvare dets omkreds. Alt indenfor hegnet er 'mit' og alt udenfor bliver attraktivt, truende, brugbart, eller irrelevant. Egoet dominerer når bevidstheden er begrænset til at være indhegnet på det stykke jord. Kærlighed blomstrer når hegnet ikke længere eksisterer. Og for at dette kan ske så ødelægger kærligheden ikke hegnet, den gør det simpelthen unødvendigt.

Når bevidstheden ekspanderer hinsides hegnet, så bevæger det sig fra 'Jeg' til 'vi'. I processen, opdager det at det beskyttede sig



Frygt bygger grænser, kærlighed opløser grænser. Og shraddha er broen imellem de to. Frykten siger 'Beskyt dig selv,' mens shraddha hvisker 'Stol på dig selv.' Bevægelsen fra selv-beskyttelse henimod at stole på sig selv er en af de store transitioner i det spirituelle liv. Det rydder vejen for hjertet så det bliver modtageligt for nådegaven.

selv imod det som det søgte. Egoets hegn er i sidste ende et hegn bygget af frygt. Og hvad opløser hegnet indefra? Varme. Kærlighed varmer hjertet indtil egoet smelter væk, ligesom frosten forsvinder fra et vindue når solen skinner.

Vinduet og lyset

De fire Heartfulness praksisser hjælper os med at kultivere modtagelighed.

Meditation åbner vinduet til Lyset.

I meditation, drejer vi blidt vores opmærksomhed imod tilstedeværelsen af det guddommelige Lys i hjertet. Vi fremprovokerer ikke en oplevelse eller producerer et billede. Vi bliver tilgængelige i det indre.

Renselse fjerner snøvet fra ruden.

Gennem tid overskygger vores indtryk, tendenser, emotionelle byrder og kompleksiteter vores opfattelsesevne. Renselse fjerner dem, så Lyset kan passere mere frit.

Bøn med ydmyghed åbner vinduet til nådegaven belt.

Bøn anerkender at Lyset ikke er vores. Det blødgør illusionen om selv -tilstrækkelighed og placerer os foran Kilden med ydmyghed, åbenhed og en villighed til at blive guidet af en visdom større end vores egen.

Konstant erindring holder vinduet orienteret mod Kilden til Lys dagen igennem.

Selv når vi arbejder, taler, serverer, skaber og drager omsorg for andre, så bevarer hjertet sin indre retning. Erindring præserverer retningen som etableres af shraddha.

Meditation inviterer Lyset.

Renselse fjerner forhindringer.

Bøn åbner os ydmygt for Kilden.

Konstant erindring holder hjertet orienteret mod Kilden.

Meditation og renselse arbejder på hjertets tilstand. Bøn etablerer vores forhold med Kilden. Konstant erindring præserverer hjertets retning. Og Nåde-gaven tilbyder det som ingen af disse praksisser kan fremstille.

Nåde-gaven kan ikke producers ved indsats

Vi skaber ikke Nåde-gaven, ligesom en landmand heller ikke skaber regnen. Vi forbereder os selv på at modtage den ligesom landmanden forbereder jorden. Han fjerner stenene, løsner jorden, planter frøene og venter med årvågenhed. Når regnen kommer, er marken klar. Spirituel praksis er vores forberedelse.

Denne skelnen beskytter os mod to fejl. Den første er stolthed, troen på at vores spirituelle tilstand er vores personlige præstation. Den anden er passivitet, troen på at fordi Nåde-gaven ikke kræver nogen forberedelse. Begge er ufuldstændige. Vi forbereder med

oprigtighed og Nåde-gaven fuldender det, som indsatsen alene aldrig kan opnå.

Pranahuti og koppen som flyder over

Vand kan ikke hældes fra en tom kop. Ligeledes kan vi i menneskelige relationer ikke give noget som vi ikke har. Alligevel bruges meget af livet på at elske fra tomhed, vi prøver desperate at give det, som vi selv søger. Det er derfor menneskelig kærlighed ofte bliver udmattende. At give bliver udmattende fordi der et sted sameksisterer et håb om at modtage. Elskende bliver tiggere som søger almisser fra hinanden!

Spirituel kærlighed begynder med at modtage. I Heartfulness traditionen sidder vi i meditation og bliver modtagelige for *Pranahuti*, yogisk transmission. Meditation efter meditation ændrer noget sig næsten umærkeligt. Koppen fyldes. Som den fyldes begynder kærlighed at flyde over naturligt og ubesværet. Fylde udtrykker sig selv. Dette er den transformerende styrke af kærlighed. Den pynter på alting og giver liv til selv det tørreste hjerte. Dets vibrerende styrke er ikke noget vi skaber; i stedet bliver vi en kanal for den kanal vi modtager.



Meditation og renselse arbejder på hjertets tilstand. Bøn etablerer vores forhold med Kilden. Konstant erindring præserverer hjertets retning. Og Nåde-gaven tilbyder det som ingen af disse praksisser kan fremstille.

Lad os genbesøge progressionen.

Længsel vækker søgen.

Shraddha giver den søgen retning.

Shraddha fordybes til modtagelighed.

Modtagelighed byder nådegaven velkommen.

Nådegaven fylder hjertet.

Det fyldte hjerte flyder over som kærlighed.

Kærligheden genkender sin Kilde og bliver til bhakti.

Bhakti, når kærligheden finder sin Kilde

Når kærligheden er vækket, så flyder den over til vores forhold, arbejde, tale, service og måden vi ser verden på. Den mildner dømmeevnen og separationens vægge. Så begynder en endnu dybere bevægelse. Kærligheden husker hvor den kom fra. Den vender tilbage til sin Kilde så naturligt som floden drejer ud mod havet. Denne drejning er bhakti. Bhakti er kærligheden som genkender sin oprindelse og drejer helt hen imod den.

Shraddha er hjertet som placerer sig i den Elskedes retning. Kærlighed er hjertet som fyldes med den Elskede. Bhakti er hjertet som ønsker kun at eksistere i den Elskede.

Længsel, shraddha, modtagelighed, nådegaven, kærlighed og bhakti er ikke adskilte. De er sekvenser af livet som det udfoldes, ligesom en plante udfolder sig gennem et frø, en rod, stilk, blomst, duft, og duften som vender tilbage til sin Kilde.



Shraddha er hjertet som placerer sig i den Elskedes retning. Kærlighed er hjertet som fyldes med den Elskede. Bhakti er hjertet som ønsker kun at eksistere i den Elskede.

Tilbagevendelsesloven

Naturen lærer os en anden kvalitet ved kærligheden. Et mangotræ kræver jord, sollys, vand og lidt gødning. Fra disse almindelige ingredienser returnerer en saftig sødme, duft, næring, skygge og utallige muligheder for nyt liv. Kokospalmer næres af jord, regn, sollys og luft som transformerer dem til noget mere end det de modtager. En ko behøver græs, foder, vand, sollys, omsorg og hengivenhed. Til gengæld giver hun os nærende mælk.

Naturen modtager det enkle og giver det sublime igen.

Hvad med os? Vi modtager de fineste ting. Vi får sollys, luft, vand, en bemærkelsesværdig krop, hengivenhed fra andre, visdom fra dem som kom før os, opofrelse fra forældre og lærere, jordens gaver og fremfor alt muligheden for nådegaven.

Hvad kan vi give tilbage? Vi kan ikke returnere sollys eller vand til skyerne. Vi behøver ikke at tilbagebetale nådegaven ved Kilden. Der er intet som det guddommelige mangler som vi skal genopfylde. Der er kun en gave som er værd at være opmærksom på, og det er at *transformere det som vi har modtaget.*

Hvis mangotræet transformerer gødning til sødme, kokospalmen transformerer almindeligt vand til nærende kokosmælk og koen omdanner græs til mælk, så må vi også besidde denne hellige evne til at transformere.

Når vi bliver sårede, kan vi så tilgive?

Når vi modtager vrede, kan vi så give forståelse?

Når vi modtager had, kan vi så give medfølelse?

Når vi modtager viden, kan vi så give visdom?

Når vi modtager overflod, kan vi så give generøsitet?

Når vi modtager nådegaven, *kan vi så give kærlighed?*

Dette er værdigheden ved at være et menneske. Vores storhed er *det som livet bliver når det passerer igennem os*. Et træ udstråler kvaliteten ad dets indre arbejde gennem sin frugt. Det gør vi også. Det Guddommelige afventer det vi tillader Ham at gøre os til.

Når kærlighed bliver vores natur, vil der ikke være nogen bekymring for hvem der anerkender det, hvem der genkender og finder det værdifuldt. Ægte kærlighed kræver ingen vidnesbyrd. Dens duft er dens vidnesbyrd.

Hjerteligst jeres,

Kamlesh



*I anledning af Pujya Daajis 71-års fødselsdag
den 28. september 2026, Kanha Shanti Vanam*



There's **More** Waiting For You to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny