

At række mod himlen

Hvordan ydmygheden bryder loftet,
som egoet har bygget op



DAAJI

Message on the occasion of Golden Jubilee Celebrations of

YOGASHRAM SHAHJAHANPUR

Batch 3: 20 to 22 February 2026

At række mod himlen

Hvordan ydmygheden bryder loftet,
som egoet har bygget op

Kære venner,

Lad os genbesøge lærdommene fra de første tre budskaber i denne Basant Bhandara:

- I *Det Delte hjerte* mødte vi den søgende, der var splittet mellem begær og aspiration, og undrede os over, hvad der ville sejre.
- I *Formålets Opstandelse* mødte vi den søgende, hvis energi var intakt, men hvis formål var forsvundet; en ild uden retning.
- I *At Bygge et Stærkt Fundament* mødte vi den søgende, der havde øvet sig godt og havde følt den indre forandring, men ikke kunne stole på den transformation, der fandt sted i hendes eget hjerte.

Nu møder vi en fjerde søgende. Denne fjerde søgende er rejst lidt længere på den indre rejse. Han har truffet gode valg, drives af formål og har stor tillid til vejen. Og alligevel er han holdt op med at vokse, ikke fordi kapaciteten er opbrugt, men fordi de resultater, der bragte ham så langt, stille og roligt er blevet et bur.

Som en analogi, tænk på et træ, der er vokset højt til loftet i et drivhus. Det står over for et særligt problem: dets rødder er sunde, dens blade er grønne, og efter alle synlige mål trives det, men det er holdt op med at vokse. Det er ikke fordi, det mangler evnen til at vokse, men fordi det er stødt på en **grænse, det ikke kan gennemskue.**

Drivhuset er **egoet**, og loftet er historien, **som** egoet fortæller sig selv. Træet, der presser mod drivhusloftet, forveksler det med himlen og tror, at det har nået sin fulde højde.

Ego: En bedragerisk subtil forhindring

Egoet er den mest subtile forhindring på den spirituelle vej, fordi det forklæder sig som vejen. Den søgende, der er mest sårbar over for egoets intriger, er den, der har opbygget mange års øvelse, læst teksterne, opnået fællesskabets respekt og kan tale flydende om overgivelse og ydmyghed. I sig selv er det vi har opnået ikke falskt, men faren ligger i, at dets ophobning bliver en identitet. Og **identitet**, uanset hvor åndelig dens dragt er, er stadig ego.



Egoet er den mest subtile forhindring på den spirituelle vej, fordi det forklæder sig som vejen. Den søgende, der er mest sårbar over for egoets intriger, er den, der har opbygget mange års øvelse, læst teksterne, opnået fællesskabets respekt og kan tale flydende om overgivelse og ydmyghed. I sig selv er det vi har opnået ikke falskt, men faren ligger i, at dets ophobning bliver en identitet. Og identitet, uanset hvor åndelig dens dragt er, er stadig ego.

I *Det Delte Hjerte* talte vi om to ulve i hjertet, en højere og en lavere. Begær er den lavere ulv, og det er let at få øje på, da dens sult er tydelig. Egoet er dog mere snu. Det kan bære den højere ulvs pels, hvilket antyder, at egoet kan forklæde sig som noget 'ædelt'. Det er det, der gør det farligt: det gemmer sig i det, der synes at være en dyd. Det kan endda vise sig som hengivenhed eller åndelig intensitet.

Chariji gjorde engang en observation, som burde bekymre enhver oprigtig udøver. Han sagde, at spiritualitetens felt er så blødt og eftergivende, at det bliver frugtbar jord for stolthed at manifestere sig og manipulation at slå rod. Overvej nøje, hvad det betyder.

I den materielle verden bliver egoet konstant sat skakmat, mens markedet korrigerer dig, konkurrence ydmyger dig, og fiasko lærer dig det. Men i den åndelige verden er disse eksterne kontrolmekanismer stort set fraværende. Du kan bygge et imperium af selvvigtighed og kalde det hengivenhed. Du kan opbygge årtiers øvelse og forveksle ophobningen med målet. Ingen giver dig en kvartalsrapport om din indre tilstand for at holde et spejl op for dig selv. Derfor er det netop stiens blidhed, der gør fælden så effektiv.

Paradokset ved åndelig ophobning

Vækst kræver to ting: **viljen** til at modtage og **rummet** til at modtage den. Et allerede fyldt glas kan ikke fyldes yderligere. Dette er en præcis beskrivelse af, hvad der sker i bevidstheden, når egoet befinder sig i det rum, hvor vækst ville finde sted.

Samskaraerne af åndelig stolthed er blandt de sværeste at slippe af med, fordi de føles som dyder.

De kan lyde som:

“Jeg har praktiseret i tyve år.”

“Jeg forstår disse lærdomme dybt.”

“Jeg har ofret meget for denne vej.”

Hver påstand kan være faktisk sand, men når den krystalliserer sig til identitet, bliver den en mur.

De gamle traditioner kalder dette *abhimana*, den **subtile stolthed** der gennemtrænger selv den mest oprigtige praksis. Den præsenterer sig ikke med arrogance. Den hvisker gennem sammenligning: “Jeg er længere henne end dem.” Den gemmer sig i falsk ydmyghed: “Jeg er ingenting,” sagt med den hemmelige glæde ved at blive set som ydmyg. Den udgiver sig endda for at være hengivenhed: “Min forbindelse til Mesteren er speciel,” som om det uendelige kunne favorisere.

I *At bygge et stærkt fundament* beskrev vi tvivl som “frygt forklædt i en laboratoriekittel, der foregiver objektivitet”. Tvivlen siger: “Det, jeg har fundet, er ikke virkeligt,” eller “Er det overhovedet det værd?”

Abhimana spejler dette på en anden måde, som “ego indhyllet i åndeligt sprog, der foregiver at være overgivelse”. Egoet siger:



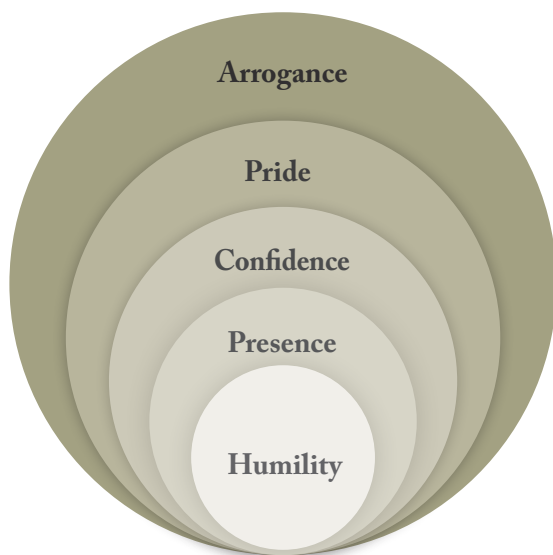
Vækst kræver to ting: viljen til at modtage og rummet til at modtage den. Et allerede fyldt glas kan ikke fyldes yderligere. Dette er en præcis beskrivelse af, hvad der sker i bevidstheden, når egoet befinder sig i det rum, hvor vækst ville finde sted.

“Hvad jeg har fundet er mit, mens hun i hemmelighed hviskede: ‘Jeg er ingenting.’”

Begge forhindrer det næste skridt: tvivl forhindrer dig i at se, hvad du har, mens egoet ikke efterlader plads til vækst.

Ego, der tjener, versus ego, der kvæler

Her er noget vigtigt: egoet er ikke fjenden. I bogen *Spirituel Anatomi* udforskede vi egoet som et spektrum med fem udtryk: arrogance, stolthed, selvtillid, tilstedeværelse og ydmyghed. Arrogance er det groveste udtryk, egoet er så oppustet, at det forvrænger ethvert forhold og enhver opfattelse. I den anden ende står ydmyghed, som ikke er fraværet af ego, men dets ædleste udtryk, en tilstand af total tillid til noget langt større end én selv.



Egoets spektrum: fra arrogance til ydmyghed



Arrogance er det groveste udtryk, egoet så oppustet, at det forvrænger ethvert forhold og enhver opfattelse. I den anden ende står ydmyghed, som ikke er fraværet af ego, men dets ædleste udtryk, en tilstand af total tillid til noget langt større end én selv.

Egoet er som en muskel; det skal være stærkt nok til at fungere, fleksibelt nok til at give efter, og klogt nok til at vide, hvornår det skal træde frem og hvornår det skal træde tilbage. For eksempel skal en person, der holder en tale, have et vist niveau af ego for at kunne bære den med overbevisning. Den samme person, der sidder i meditation, har brug for, at egoet næsten forsvinder til ingenting, så *pranahuti* kan finde åbent rum. Problemet er altså aldrig egoet selv, men det stive ego, der er frosset fast og nægter at bevæge sig.

I *Formålets Opstandelse* sagde vi, at dovenskab ikke er mangel på energi, men energi uden mål. I samme ånd er egoet, i sin frosne form, energi med et mål, men det forkerte mål. Den dovne persons ild sover, mens den ego-bundne persons ild brænder, men den varmer drivhuset i stedet for at nå op mod den åbne himmel. Denne analogi indikerer, at søgerens åndelige energi, oprigtighed og resultaterne af akkumuleret praksis bliver omdirigeret til at opretholde, forsvare og polere et selvbillede frem for at vokse ud over det.

I *Det Delte Hjerte* beskrev vi, hvordan gentagne fejl skaber mikrobrud i viljestyrken og usynlige skader, der ophobes, indtil en mindre overbelastning forårsager katastrofalt sammenbrud. Det betyder, at hver gang du ikke bruger din vilje, svækkes den og til sidst kollapser.

Egoet virker omvendt. Gentagen åndelig succes skaber, når den kaldes personlig bedrift, mikroinflationer. Hver mikroinflation er usynlig og føles som fremskridt, men dens kumulative effekt er en stivhed, der til sidst forhindrer den vækst, som praksissen var designet til at skabe.

Det Som Nærer Vækst

Hvis egoet er loftet, er ydmygheden den åbne himmel.

Ydmyghed er bredt misforstået; det er hverken selvudslettelse eller smålighed. Det er faktisk den nøjagtige opfattelse af ens plads i eksistensens enorme orden. Himalaya-toppen er ydmyg, ikke fordi den bøjer sig, men fordi den ved, at den er en del af en kæde, der rækker ud over, hvad en enkelt top kan se.

Ægte ydmyghed er det, der er tilbage, når behovet for at være speciel opløses. Tænk grundigt over dette. Mange antager, at hvis behovet for at være speciel forsvinder, så vil noget værdifuldt gå tabt. Egoet frygter, at det vil skrumpes, blive usynligt og miste sin styrke og sit selvbillede. Det er den største misforståelse.



Ydmyghed er bredt misforstået; det er hverken selvudslettelse eller en optræden af smålighed. Det er faktisk den nøjagtige opfattelse af ens plads i eksistensens enorme orden. Himalaya-toppen er ydmyg, ikke fordi den bøjer sig, men fordi den ved, at den er en del af en kæde, der rækker ud over, hvad en enkelt top kan se.

Når behovet for at være speciel opløses, er det, der er tilbage, tilstedeværelse uden præstation, styrke uden selvudstilling og selvtilid uden sammenligning. Du er ikke reduceret eller formindsket på nogen måde; I stedet er du frigjort fra byrden af at opretholde et image. Du har stadig dine unikke færdigheder, styrker og idéer, men din identitet og dit selvværd er ikke begrænset til dem.

Den samme energi, der blev brugt til at opretholde, forsvare og projicere selvbilledet, er nu tilgængelig for vækst. Så ydmyghed gør dig ikke mindre. Den frigiver dig.

I Heartfulness-praksissen virker *pranahuti* mest kraftfuld i det hjerte, der har skabt plads til det. Transmissionen tvinger sig ikke ind. Den fylder det tomme, og venter på tærsklen til det, der er fyldt. Derfor sker de største transformationer ofte ikke hos den erfarne udøver, men hos den rå begynder, der sidder uden forventninger, uden ramme, uden spirituelt CV. De har intet at forsvare. Koppen er tom. Nåde fylder den uden modstand.

Tænk på det på denne måde. I *Formålets Opstandelse* udforskede vi is-paradokset: en dreng behøver ingen viljestyrke for at ønske sig en is. Når der er ægte interesse, flyder energien naturligt. Det samme princip gælder her. Ydmyghed kræver ingen indsats, når ægte ærefrygt eksisterer. Den person, der virkelig har set det uendelige,



I Heartfulness-praksissen virker pranahuti mest kraftfuldt i det hjerte, der har skabt plads til det. Transmissionen tvinger sig ikke ind. Den fylder det tomme hjerte, og venter på tærsklen til det, der er fyldt.

gør det ikke til et behov at praktisere ydmyghed. Det kommer naturligt, med vedvarende øvelse og åbenhed. På et dybere plan mangler vi ikke ydmyghed, men problemet er, at det bedragende ego har placeret sig mellem os og uendeligheden, spejler sit eget billede og skjuler himlen udenfor.

Den Kontinuerlige Begynder

Japanerne bruger ordet *shoshin* til at beskrive det, de kalder begynderens sind. I en begynders sind er mulighederne mange; I en eksperts øjne er de få. Det betyder ikke, at man skal lade som om man ikke er bekendt med det. Det betyder at nærme sig hvert øjeblik, hver meditation, hvert møde med ny opmærksomhed, som om det udfoldede sig for første gang, for i virkeligheden er det sådan.

Den mediterende, der i dag forventer en gentagelse af det, der skete i går, har allerede sat et loft for, hvad der er muligt. Søgeren, der nærmer sig Mesteren, og ved, hvad Mesteren vil sige, har allerede besluttet kun at høre det, der passer ind i den eksisterende ramme. Vækst sker i rummet mellem det, vi ved, og det, vi er ved at opdage. Egoet fylder det rum med sikkerhed, mens ydmyghed holder det åbent.

I *Formålets Opstandelse* mindedes vi den tomme rulle fra *Kung Fu Panda*, den populære animerede film. Da rullen endelig blev åbnet, viste den sig at være et spejl. Der var ingen hemmelig ingrediens; Kraften havde altid været indeni. Alligevel kan denne sandhed modtages på to forskellige måder. Ego erklærer: "Ja, jeg er magten!" Ydmygheden anerkender: "Kraften bevæger sig gennem mig." Den første sætning bygger et loft, mens den anden åbner sig mod himlen: det er den samme sandhed, med modsatte konsekvenser.

Babujis tredje leveprincip siger: “Sæt dit mål, som skal være fuldstændig enhed med Gud. Hvil ikke, før idealet er opnået.” Vi har talt om “Hvil ikke” i forbindelse med dovenskab, men det gælder her med lige så stor kraft. “Hvil ikke” betyder også “ankom ikke.” I det øjeblik du tror, du er ankommet, eller at rejsen er fuldført, dukker loftet op. Husk, der er altid længere vej at krydse, for der er en åben, uendelig himmel.

Denne indre træning er ikke en enkelt handling, men en daglig praksis. Egoet kan rekonstruere sig selv natten over; derfor skal loftet fjernes igen hver morgen. Ved hver meditation skal bægeret tømmes igen. Dette er vækstens rytme, den kontinuerlige frigivelse af ophobninger for at blive mere og mere af dem, vi allerede er.

Den Ubegrænsede Himmel

Babuji beskrev engang den mest ydmyge person som værende i stand til at føre et rigere liv end en konge, med et hjerte, der skjuler ‘vidunderets undren’ uden at nogen opdager det. Dette er portrætteret af en sjæl, der har brudt gennem loftet. Den reklamerer ikke med sin højde. Den behøver ikke at blive set som høj. Den vokser simpelthen, som et træ, der rækker mod himlen.

Træet, der bryder gennem drivhustaget, holder ikke op med at være et træ. Det bliver frit til at udtrykke sin sande natur, nu hvor det



Vækst sker i rummet mellem det, vi ved, og det, vi er ved at opdage. Egoet fylder det rum med vished, mens ydmygheden holder det åbent.

udsættes for ægte sollys, ægte regn og ægte vind. Med dette nye perspektiv erkender det nu, at loftet aldrig var himlen, og at det kan fortsætte med at vokse.

Sammenfatning:

- I *Det Delte Hjerte* splitter begæret os, indtil vi lærer at vælge klogt.
- I *Formålets Opstandelse* holder inerti os tilbage, indtil vi tænder ilden og finder vores formål.
- I *Når vi bygger et stærkt fundament*, tærer tvivlen os op, indtil vi ser lige igennem den og lærer at stole på vores egne erfaringer.
- I *At Række Mod Himlen* ser vi, at egoet omslutter os, så blidt og så gradvist, at vi forveksler indhegningen med destinationen. Vi lærer nu, at ydmygheden kan bryde igennem det loft, som egoet skaber.

Men af disse fire har begæret i det mindste ærlighed nok til at erklære sig som sult. Dovenskab føles tung, og tvivl er ubehageligt håndgribelig. Men kun det bedrageriske ego lykønsker os med at sidde fast. Det får stagnation til at føles som en præstation. Og det er det, der gør det til den farligste forhindring af alle.

Men af disse fire har begæret i det mindste ærlighed nok til at erklære sig som sult. Dovenskab føles tung, og tvivl er ubehageligt håndgribelig. Men kun det bedrageriske ego lykønsker os med at



Babuji beskrev engang den mest ydmyge person som i stand til at føre et rigere liv end en konge, med et hjerte, der skjuler 'vidunderets undren' uden at nogen opdager det. Dette er portrættet af en sjæl, der har brudt gennem loftet. Den reklamerer ikke med sin højde. Den behøver ikke at blive set som høj. Den vokser simpelthen, som et træ, der rækker mod himlen.

sidde fast. Det får stagnation til at føles som en præstation. Og det er det, der gør det til den farligste forhindring af alle.

Den ubegrænsede himmel har altid været der. Det eneste, der er mellem dig og himlen, er glasset, du byggede for at beskytte dig mod vejret.

Vid, at du altid var stærk nok til at udholde vejret.

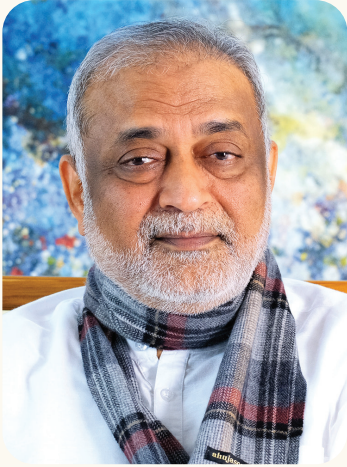
Bryd nu loftet og ræk mod himlen.

Med kærlighed og respekt,

Kamlesh



*Message on the occasion of Golden Jubilee Celebrations of
Yogashram Shahjahanpur
Batch 3: 20 to 22 February 2026*



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

