



Det delte hjerte

DAAJI

Meddelelse i anledning
den 153. fødselsdagen til

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

1., 2. og 3. februar 2026,
Kanha Shanti Vanam





Det delte hjerte

Kjære venner,

En mann i femtiårene satt foran meg. Han var vellykket etter alle ytre mål, men hendene hans skalv svakt da han sa: “Jeg vet hva jeg vil og jeg vet hva jeg bør gjøre. Likevel, når øyeblikket kommer, gjør jeg akkurat det jeg har lovet meg selv å aldri gjøre igjen. Hver gang jeg faller, mister jeg en del av meg selv. Skyldfølelsen er knusende og skammen svir, men likevel gjentar mønsteret seg.”

Han snakket ikke om vold, tyveri eller svik mot andre. Han snakket om noe mer personlig, mer vedvarende og på sitt vis mer ødeleggende: krigen mellom begjær (trang, higen etter makt, anseelse, innflytelse; ønsker og tilbøyeligheter) og aspirasjon (mot noe høyere, som frihet fra bundethet) som raser i menneskets hjerte.

Denne erkjennelsen kommer i mange former: den middelaldrende lederen som ikke klarer å bryte ut av tvangsmønstre.

Den åndelige søkeren som flittig praktiserer rensing, men likevel opplever at de samme tendensene vender tilbake. Familiefaren som mentalt vet at flyktig nytelse er en dårlig erstatning for varig fred, men som likevel blir revet med når fristelsen melder seg. Detaljene varierer, men strukturen forblir den samme: et splittet hjerte, hvor den ene delen strekker seg mot befrielse og den andre mot bundethet.

Indre splittelse

Hva betyr det når noen sier: En del av meg vil være fri og en annen vil følge mine tilbøyeligheter? Det betyr at hjertet ennå ikke har bestemt seg, i hvert fall ikke med hele sin tyngde. Aspirasjonen mot befrielse er ekte, det samme er dragingen mot begjæret. Begge eksisterer samtidig. I fravær av en avgjørende indre bevegelse vinner den sterkeste kraften i konfrontasjonsøyeblikket.

Dette er konflikten mellom *Preya* og *Shreya*, mellom det fornøyelige og det gode – en konflikt som har blitt belyst siden vedisk tid. Når sinnet er splittet, hindrer det ropets resonans i å nå det guddommelige, tidløse havet av fullkommenhet, fordi halve hjertet fortsatt holder seg fast i vannkanten.

Mange søkere sitter fast her. De praktiserer meditasjon og rensing. De følger den tiende leveregelen (maksimen) før de sovner ved å angre på feil begått, be om tilgivelse og love å ikke gjenta de samme feilene. Likevel brytes løftene igjen og igjen. Hvert brutte løfte har sin pris – det tærer på selvtiliten, svekker viljestyrken og en underliggende fortvilelse sniker seg inn;

følelsen av at frihet kanskje bare er forbeholdt andre og ikke en selv.

Hva har gått galt?

De to ulvene

Det finnes en gammel lære, overlevert gjennom mange kulturer, om to ulver som bor i menneskets hjerte. Den ene ulven representerer vår høyere natur: tålmodighet, vennlighet, sannhet, disiplin og kjærlichkeit til det evige. Den andre ulven representerer vår lavere natur: impulsivitet, begjær, bedrag, ettergivenhet i nytelse og higen etter det forgjengelige.



En ung mann spør en eldre: “Hvilken ulv vinner?”
Den eldre svarer: “Den du mater.”

Læren er enkel, men anvendelsen er det ikke. Søkeren som strever med vedvarende begjær og tilbøyeligheter mater begge ulvene. Under morgenmeditasjonen får den høyere ulven sin næring og under kveldens rensing blir dette styrket. I øyeblikk av klarhet og beslutsomhet vokser den høyere ulven.

Så oppstår en utløsende faktor og den lavere ulven, som har blitt matet gjennom fristelse, fantasering og den hemmelige gleden ved foregripelse, reiser seg med sin egen styrke. I konfrontasjonsøyeblikket er det den sterkeste ulven som vinner. Problemet er ikke at søkeren har en lavere natur – det har vi alle. Problemet er at matingen har vært for likt fordelt, slik at begge ulvene har blitt holdt aktive og livskraftige. Krigen fortsetter fordi ingen av sidene har latt seg svekke.

Hvorfor rensing i seg selv ikke er nok

Rensingspraksisen i Heartfulness er dyptgripende. Kveld etter kveld setter søkeren seg ned, visualiserer dagens kompleksiteter og urenheter flyte ut fra ryggen og mottar det guddommelige lyset som strømmer inn forfra. Inntrykk løsner og systemet føles lettere. Frihet fra bundethet oppleves nærværende. Likevel melder noen søkere at til tross for mange års iherdig rensing, forblir visse tilbøyeligheter fastlåste. Begjær vender tilbake, noen ganger med større kraft enn før og mønstre vedvarer. Hvorfor?

Fordi rensing bare fjerner det hjertet er villig til å slippe tak

i. Når en tilbøyelighet verdsettes i underbevisstheten, når en del av psyken holder fast ved den med skjult hengivenhet, møter rensingen motstand. Teknikken fortsetter å virke på sitt eget nivå, men den dypere roten forblir beskyttet av sin egen drivkraft.

Tenk over hva som skjer når rensingen utføres om kvelden etter nok en dag med ettergivelse for det samme mønsteret. Sinnet bebreider, hjertet angrer, det bes om tilgivelse og det loves bedring. Spørsmålet er: Hvor ekte er det løftet?

Halvhjertet forbindelse

Det er stor forskjell på å ønske å ønske noe og å faktisk ønske det. Søkeren som strever med vedvarende begjær kan oppriktig ønske seg frihet. I øyeblikk av anger er ønsket intenst. I øyeblikk av forbindelse (Heartfulness-bønn) kjennes aspirasjonen ekte. I meditasjonens stillhet virker befrielsen nær.

Så dukker den utløsende faktoren opp. En situasjon oppstår og nervesystemets gamle spor lyser opp, noe som ofte vekker reaksjoner dypt begravd i underbevisstheten. Plutselig fordamper all aspirasjon mot noe høyere. Igjen står begjærets rå draging



Det er stor forskjell på å ønske å ønske noe og å faktisk ønske det. Søkeren som strever med vedvarende begjær kan oppriktig ønske seg frihet. I øyeblikk av anger er ønsket intenst. I øyeblikk av forbindelse (Heartfulness-bønnen) kjennes aspirasjonen ekte. I meditasjonens stillhet virker befrielsen nær.

og i det øyeblikket oppdager søkeren hvor grunne aspirasjonens røtter egentlig var.

Dette er ikke hykleri, det er menneskets tilstand. Problemet er ikke at vi lyver om å ønske frihet. Problemet er at vi ennå ikke har utviklet en sterk nok aspirasjon til å overleve konfrontasjonen. Forbindelsespraksisen gjøres med oppriktighet, men også halvhjertet.

Kjøpmannen og munken

En historisk fortelling illustrerer dette godt. En kjøpmann oppsøkte en munk, fortvilet over sin manglende evne til å slutte å svindle kundene sine.

“Jeg vet det er galt,” sa han. “Hver kveld lover jeg meg selv å være ærlig, men hver morgen oppdager jeg at jeg nok en gang lyver. Hva feiler det meg?”

Munken spurte: “Når du gir løftet om kvelden, ønsker du virkelig å være ærlig?” “Ja, absolutt,” svarte kjøpmannen.

“Når morgenen kommer og en kunde står foran deg, ønsker du fortsatt å være ærlig?”

Kjøpmannen tenkte seg om og svarte: “Da er det salget som er viktigst for meg.”

“Da blir kveldsløftet gitt av én mann, og morgenalget tatt av en annen. Inntil de to blir én og samme mann, vil løftet ditt fortsette å brytes.”

Kjøpmannen spurte hvordan han kunne gjøre dem til én.

Munken svarte: “Du må finne ut hva det er du ønsker mer enn

salget. Når du finner svaret, opphører løgnene av seg selv.”

Viljens uthuling

Gjentatte feil følger et mekanisk prinsipp. Hver brist gjør strukturen svakere ved neste test. En bro som er konstruert for å tåle en viss belastning kan klare en litt tyngre belastning én gang, men skjer det ofte oppstår det mikrosprekker. Broen kan fremdeles se solid ut, men innvendig er den skadet. Til slutt fører det som virket som en mindre overbelastning til et katastrofalt sammenbrudd.

Viljestyrken fungerer på samme måte. Hver gang den overstyres, hver gang en klar beslutning fra det høyere sinnet feies til side av en flom av begjær, oppstår en brist. Bristen kan være usynlig mens skadeomfanget øker.

Dette er grunnen til at søkere som har falt mange ganger ofte forteller at de føler seg svakere enn da de begynte. De forventet at meditasjonspraksisen ville gjøre dem sterkere, men gjentatte feil har undergravd evnen de prøvde å bygge opp. Løsningen er ikke å unngå å teste viljen; løsningen er å slutte å lage forutsetninger for å mislykkes.

Ærlig vurdering

Forvandling begynner med nådeløs ærlighet om hjertets faktiske tilstand. De fleste av oss overvurderer vårt engasjement for frihet og undervurderer vår bundethet til egne mønstre. Denne feilevalueringen fører til løfter som ikke kan holdes og til

uthulingen som er beskrevet ovenfor.

Hvordan ser en ærlig vurdering ut? Det innebærer å innrømme, uten skam eller forsvar, nøyaktig hvor stort ens ønske er. På en skala fra én til ti, hvor mye ønsker du egentlig befrielse? Og på samme skala, hvor mye ønsker du den nytelsen mønstrene dine gir deg?

For mange er det ærlige svaret ydmykende. Aspirasjonen mot frihet kan måles til fem eller seks, mens dragningen mot mønstrene kan måles til åtte eller ni. Med disse verdiene er utfallet av enhver konfrontasjon forutsigbart, men la det være et grunnlag for strategi istedenfor fortvilelse. Hvis aspirasjonen mot det høyere er svakere enn dragningen mot begjæret, viser det bare at du må jobbe med aspirasjonen. Ikke fortsett å gi løfter som ditt nåværende verdigrunnlag ikke støtter. Bestem deg heller for å endre styrkeforholdet mellom de to verdiene.

Hva intensiverer lengselen?

Lengselen etter det guddommelige vokser ikke gjennom viljestyrke; den vokser gjennom eksponering (utsette seg for påvirkning av det guddommelige) og den osmosen som følger av eksponeringen.

Når vi bruker tid på å meditere, skjer det noe bortenfor vår bevisste opplevelse. Systemet mottar transmisjon (*pranahuti*) og hjertet absorberer noe av tilstanden som overføres. Over tid skaper gjentatt eksponering en ny referanselinje, en ny normal og en ny følelse av hva som er mulig.



Når vi bruker tid på å meditere, skjer det noe bortenfor vår bevisste opplevelse. Systemet mottar transmisjon (overføring) og hjertet absorberer noe av tilstanden som overføres. Over tid skaper gjentatt eksponering en ny referanselinje, en ny normal og en ny følelse av hva som er mulig.

Derfor blir *satsang*, forenet i sannhet, vektlagt. Sammen med en mester, eller en dedikert trener hvis lengsel har blitt total, rører det seg noe i oss. Det oppstår en resonans med frekvensen av det høyere ønsket og vår egen frekvens begynner å forandre seg. (*Sanskrit: Sat; sannhet/eksistens, Sangha; fellesskap.*)

På samme måte vil tiden som brukes til å lese om de som har gått denne veien, til å fordype seg i det som ligger bortenfor våre mønstre og tilbøyeligheter og til å hjelpe andre og gjøre ting som tar oppmerksomheten bort fra oss selv, gi næring til den høyere ulven, mens den lavere ulven får mindre oppmerksomhet.

Endringen skjer gradvis og erfares først når vi en dag legger merke til at morgnens konfrontasjon føles annerledes. Den reaktive dragningen kan fortsatt være der, men noe annet er også der; noe som ikke var der før, eller som var der, men svakere. Styrkeforholdet har endret seg.

Det indre ropets kvalitet

Babuji Maharaj sa en gang at dersom lengselen etter det guddommelige var like sterk som lengselen etter det verdslige, ville virkeliggjøringen skje umiddelbart.

La oss reflektere over hva dette betyr. Når et sterkt begjær oppstår omslutter det hele systemet. Både tanker, følelser, kropp og vilje trekkes mot dets oppfyllelse. Motstanden smuldrer bort fordi den ikke har nok styrke til å kjempe. Hva hadde skjedd hvis lengselen etter befrielse hadde vært like altomfattende? Da hadde den ikke trengt å slåss med det mindre begjæret; den hadde ganske enkelt absorbert det. Akkurat som en stor elv absorberer en liten bekk, vil den sterkeste strømmen føre alt vannet i én retning.

Dette er grunnen til at halvhjertet forbindelse ikke kan forvandle oss. Derfor preller overfladisk skyldfølelse av på de dypere mønstrene og tilbøyelighetene. Påvirkningskraften er skjevfordelt. Lengselen etter frihet er som et stearinlys, mens vanens tiltrekningskraft er som et bål. Inntil styrkeforholdet endres, er utfallet forutbestemt.

Kokongen og sommerfuglen

Det var en gang en mann som fant en kokong. En dag fulgte han med på hvordan sommerfuglen kjempet for å komme ut. Åpningen var smal og sommerfuglen presset og strevde i timevis. Grepert av medfølelse tok mannen en saks og klippet opp kokongen for å gjøre åpningen større. Sommerfuglen kom seg nå lett ut, men kroppen var oppsvulmet og vingene skrumpet inn, slik at den aldri kunne fly.

Det mannen ikke forsto, var at kampen gjennom den trange åpningen var naturens måte å presse væske fra sommerfuglens kropp inn i vingene. Den tilsynelatende grusomme



vanskeligheten var avgjørende for at sommerfuglen skulle utvikle evnen til å fly. På samme måte er søkerens ønske om at det guddommelige fjerner reisens utfordringer, egentlig en higen etter å fly uten vinger.

Mange søkere ber om befrielse fra sine tilbøyeligheter. De ber det guddommelige fjerne begjæret, styrke viljen og gjøre veien lettere, men ofte virker det som om ingenting skjer. Begjæret vedvarer, viljen forblir svak og veien fortsetter å være vanskelig. Dette fører til at enkelte tviler og mister troen. De tror at det guddommelige ikke lytter, ikke bryr seg eller ikke eksisterer ... men det finnes en annen mulig forklaring.

Hva om det guddommeliges svar er å bruke det vanskelige som grunnlag for forvandling? Hva om kampen er en del av veien for at søkeren skal kunne utvikle den nødvendige styrken for befrielse? Tenk på alternativet. Hvis enhver plagsom tilbøyelighet kunne fjernes etter eget ønske, ville søkeren forbli åndelig umoden og aldri utvikle den indre muskulaturen som ekte frihet forutsetter. Søkeren ville bli satt fri uten å være fri. Kampen er ikke et tegn på

guddommelig likegyldighet, den er selve læreplanen.

Angerens vendepunkt

Det er forskjell på beklagelse og anger. Beklagelse sier: “Jeg skulle ønske jeg ikke hadde gjort det. Jeg føler meg dårlig og håper å gjøre det bedre neste gang.” Anger sier: “Jeg erkjenner hva jeg har gjort, jeg forstår hva det koster og jeg innser at jeg ikke kan fortsette slik. Noe i meg vender seg nå, i dette øyeblikket, mot en annen retning.”

Beklagelse er emosjonelt og ofte forbundet med en stadig tyngre byrde av skyld- og skamfølelse. Anger er eksistensielt. Beklagelse kommer og går på det bevisste planet, mens våre underbevisste mønstre fortsetter å utspille seg. Anger markerer et tydelig før og etter og krever handling for å bryte mønstrene.

Babuji Maharajs tiende leveregel (maksime¹) appellerer til anger,

BEKLAGELSE VS. ANGER: Vendingens anatomi

BEKLAGELSE
(Bakoverblikk)



Ego-fiksering. “Skulle ønske jeg ikke hadde gjort det.”

Skamspiral. Følelsemessig runddans.

ANGER
(Ekstensielt vendepunkt)



Total ærlighet. “Jeg kan ikke fortsette slik. Hjelp meg.”

Et “før og etter.” Fremoverblikk

ikke bare beklagelse. Den bønnfallende tilstanden som Babuji beskriver er ikke en tilstand av selvmedlidenhet eller fortvilelse, men en uskyldsen ærlighet overfor det guddommelige. Der ingenting skjules eller forsvares og bare hjertets faktiske tilstand legges frem og det bes om hjelp.

Når anger er ekte, gir den ikke løfter den ikke kan holde. I stedet sier den: "Dette er den jeg er. Dette er det jeg har gjort. Jeg vet ikke om jeg kan slutte, men jeg vet at jeg vil slutte. Jeg trenger hjelp." Denne formen for bønn, for forbindelse med vår høyere bevissthet, når dypere enn våre mønstre og tilbøyeligheter. En slik ærlighet baner vei for nåden til å virke der egne anstrengelser har mislyktes.

Hva adferdsmønstre egentlig vil

Det finnes en hemmelighet som umiddelbart endrer vårt forhold til begjær: Mønstrene våre vil ikke det de ser ut til å ville, de peker mot noe dypere. Trangen til fysisk nytelse er innerst inne en lengsel etter forening. Den rastløse jakten på kortvarig fornøyelse er innerst inne en søken etter varig oppfyllelse. Bundethet til det forgjengelige er innerst inne et forsøk på å holde fast ved det evige. Mønstrene tar ikke feil i hva de søker, men i hvor de søker det.

Når vi forstår dette, møter vi mønstrene med medfølelse i stedet for kamp: "Jeg ser hva du prøver å finne. Det er ikke her, men jeg vet hvor det er. Bli med meg."

Denne tilnærmingen er forskjellig fra å slåss mot et mønster, fortrenge det eller benekte dets eksistens. Kamp styrker bare

¹ Chandra, Ram., 2019. *Commentary on the Ten Maxims of Sabaj Marg*. Shri Ram Chandra Mission, India.

begge sider og fornektelse gjør at mønsteret fortsetter å tære i underbevisstheten der det fortsatt kan blusse opp. Å belyse det derimot, løser opp misforståelsen ved roten.

Vendingen som endrer alt

En eller annen gang i løpet av reisen skjer det et skifte. Stille og rolig, uten dramatikk. Vi merker det som regel ikke med en gang, men tyngdepunktet vårt forskyves. Før var hjertet rettet mot nytelse, med sporadiske blikk mot frihet. Nå er hjertet rettet mot frihet, med sporadiske rykninger fra de gamle mønstrene. Dragningen er der fortsatt, men retningen har endret seg.

Et skifte som ikke kan fremtvinges, men som vi kan forberede oss på. Slik som en person som lærer å seile kantrer i sterk vind og høye bølger, men som ved regelmessig trening etter hvert klarer å seile i all slags vær. På samme måte forbereder vår praksis oss på den videre reisen. Gjennom regelmessig trening, som daglig rensing, meditasjon og ærlig selvvurdering – og gjennom oppsamlet erfaring, som å forstå konsekvensene av å falle og oppnå en større fortrolighet med det som ligger bortenfor våre mønstre. Skiftet skjer av seg selv, i eget tempo, når hjertet er klart.

Til den som stadig faller

Hvis du leser dette og ser din egen kamp, vit at fallene ikke har vært forgjeves. Hver kollaps har lagt igjen noe og hver restitusjon har gitt deg noe oppbyggende. Kjenner du vekten av dette, tyder det på at noe i deg ikke har gitt opp.

Det som trengs nå er ikke mer av samme type anstrengelse, men en endring i kvaliteten på det du ønsker. Her er noen forslag:

Slutt å gi løfter du ikke kan holde. Gjør i stedet en ærlig vurdering: Hvor mye ønsker du egentlig frihet? Mål det opp mot hvor mye du blir dratt mot begjærets mønstre. Vær presis, vær urokkelig og bli bevisst styrkeforholdet mellom dragningene.

Spør deg selv: "Hvordan kan dette styrkeforholdet endres?" Det skjer ikke gjennom viljestyrke eller moralsk streben, men ved å mate den større sulten mens du lar den mindre sulten sulte. Dette oppnår du ved å åpne deg for transmisjon (overføring) – noe som vekker den dypere lengselen – og ved å omgås mennesker som minner deg om ditt eget høyeste potensial.

Løftet som er verdt å holde

Ett løfte er verdt å holde – løftet om å fortsette å prøve. Det hjelper ikke å love seg selv å lykkes hver gang; det er utenfor menneskelig kontroll. Å fortsette å prøve derimot, å fortsette å reise seg, å fortsette å vende hjertet mot det høyeste, er alt innenfor rekkevidde.

Det guddommelige måler ikke fremgang ved fravær av fiasko, men ved utholdenhet i aspirasjon. Søkeren som faller tusen ganger og reiser seg igjen tusen og én, har vist det som betyr noe – å nekte å forlate veien. Denne nektelsen er i seg selv en seier og utholdenheten er i seg selv en transformasjon. Med tiden modnes det som begynner som en sta og til tider mekanisk innsats til en naturlig tilnærming. Kampen blir til flyt og det som var delt blir helt.

Det delte hjertet forblir ikke delt for alltid.
En dag, stille og rolig, finner det ganske enkelt sin retning.

Da undrer det seg over hvorfor det noen gang beveget seg annerledes.



Den indre kampen er virkelig. Veien igjennom er ærlig lengsel.
Utfallet står allerede skrevet i bevisstheten; det som er sant vedvarer,
og det som er falskt visner bort. Din oppgave er å rette deg inn mot
det som er sant, om og om igjen, inntil varig resonans.

Resonansen kalles frihet.
Friheten kaller deg hjem.

Om Shanti, Shanti, Shanti.
(Lyden av universell fred.)

Med kjærighet og respekt,
Kamlesh

Lalajis fødselsdag, 2. februar 2026

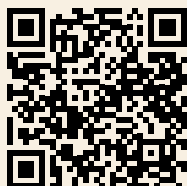


Meddelelse i anledning den 153. fødselsdagen til
Pujya Shri Lalaji Maharaj
1., 2. 3. februar 2026, Kanha Shanti Vanam



Mesterklasser med Daaji

Du kan begynne med Heartfulness meditasjon når som helst! Bli med Daaji på en tredelt mesterklasseserie, hvor han deler fordelene med 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, rense og forbinde deg med ditt høyere selv.



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

heartfulness

purity | weaves destiny

