



# Diksha

## och vägen till insikt

Diksha eller välsignelse har de senaste åren spridits som en löpeld över världen. I sin senaste bok "Vägen till insikt – diksha och ett uppvaknat medvetande" presenterar Arjuna Ardagh fakta om dikshafenomenet. Här får du också veta hur diksha påverkar kropp och själ.



**T**a ett steg i riktning mot Gud", brukade Arjuna Ardaghs mormor säga till honom, "och Gud kommer att ta hundra steg mot dig". Han var aldrig riktigt säker på hur han skulle börja.

Bön, ritualer, meditation - det är olika sätt som vi har hittat och använt sedan årtusenden för att ta ett steg i riktning mot det gudomliga. Denna oändliga törst efter att lära känna Gud har givit upphov till vår religiösa glöd och även till större delen av vår poesi, musik, arkitektur, litteratur och mytologi.

*Kan du förklara vad enhetsdiksha är?*

- Enhetsdikshan eller välsignelsen är å andra sidan ett sätt som det gudomliga kan använda för att ta hundra steg i riktning mot oss, säger han. Dikshan påverkar hjärnan på ett sådant sätt att vi kan beröras av nåd. Det sätter oss i kontakt med källan till allt det som vi alltid har längtat efter. Det är en nådegåva.

Välsignelsen verkar överföras från en person till en annan, men detta är enligt Bhagavan, som tillsammans med sin fru Amma är upphovet till Oneness-rörelsen, bara hur det verkar vara. "Dikshan är ett fenomen där det gudomliga sträcker sig ut mot människan", säger han. "Den person som ger diksha gör sig själv tillgänglig för det gudomliga och blir ett verktyg. Det finns bokstavligt talat ingen roll för dikshagivaren. Allt beror på hur det gudomliga vill använda sig av honom eller henne, han eller hon blir bara en kanal."

- Efter 21-dagarsprocessen för enhet i Indien, kan de som deltagit ge enhetsvälsignelse till andra. Men det är inte en färdighet man lär sig eller något som man blir bra på.

Under kursen tvättas man helt enkelt ren från sig själv

genom att man får uppleva och släppa taget om sådant som man burit med sig från det förflutna. Efter ett tillräckligt mått av förberedelser kan välsignelsen komma genom välsignelsegivaren. Givaren har helt enkelt upptäckt hur man är stilla och går ur vägen.

- Nåden som flödar genom handpåläggningen är tidlös. Vi har alla fått nåd vid ett eller annat tillfälle i vårt liv, så detta är inte någonting nytt. Det här är samma nåd, fast med ett oerhört starkt fokus och en bestämd avsikt. Det har riktning och gudomlig intelligens.

Enligt Arjuna är det den gudomliga kraften som väcker upp mänskligheten till vår fulla potential. Det är nästa utvecklingssteg, som vi nu måste ta tillsammans för att gå in i nästa fas av att vara levande.

*Hur känns det att få ta emot enhetsvälsignelsen?*

- Att ta emot denna välsignelse kan upplevas på alla möjliga sätt. Vi kan dela in dem i de bra sätten, de dåliga och de där man inte känner något alls. Till syvende och sist är den subjektiva upplevelsen av dikshan ganska flyktig, och förändringarna i hjärnan inträffar oavsett hur vi upplever det hela.

Vissa människor, men långt ifrån alla, har fantastiskt sköna upplevelser under dikshan. Så här beskriver Lindsey Wagner (välkänd skådespelare på 1970-talet som "the bionic woman" eller "robotkvinnan") sin första upplevelse av enhetsvälsignelse. Hon fick sin diksha genom ögonen: "Allting försvann. Det fanns ingen min kropp och det fanns ingen hans kropp. Det fanns bara en upplevelse av hans öga och mitt öga. Sedan fanns det ingenting och det var allt. Jag började le och skratta. Så småningom kom resten av rummet och min vanliga känsla för mig själv och honom i rummet

tillbaka. Senare la han sina händer på mitt huvud för att ge mig diksha. Jag slöt ögonen och la mig ner. Medan jag låg där, fanns det ett svagt surrande, ungefär som en maskin som gick. Jag kände det överallt i hela kroppen. Det var som efter att man har ägnat sig åt en massa mentalt arbete och sedan sitter ner och bara kopplar av. Jag kände hur energin lugnade ner sig i huvudet och livades upp i andra delar av kroppen. Vid något tillfälle kände jag att en sorg rörde sig igenom mig. Jag började gråta. Sedan var det förbi. Hela upplevelsen påminde om när man är kär. Man är kanske inte tillsammans med sin älskade, men man sitter någonstans och tänker på dem. Det kändes på det sättet. Där fanns ingenting, ingen önskan eller längtan efter någonting. Ingen oro, ingen rädsla. Jag hade bara det där ljuvliga tillståndet av att existera, känna mig fridfull och känna att 'det är bara så skönt att leva'. Lite senare var det så roligt. Mat som i vanliga fall smakar bra, smakade väldigt bra. Det var som att mina sinnen var mycket mer levande, och det var mitt tillstånd av frid också. Det var varmare och djupare."

**"Mina sinnen var mycket mer levande, och det var mitt tillstånd av frid också."**

### Diksha leder till helande

Det är emellertid inte alla som mår bra när de får välsignelse. Arjuna Ardagh beskriver i boken hur diksha lika gärna kan frigöra svåra känslor som man inte varit medveten om tidigare och som fastnat som ▶



Efter sin egen 21-dagarsinitiering för något år sedan, vid Oneness universitetet i södra Indien, blev Arjuna Ardagh ombedd att skriva boken om fenomenet diksha.

### Diksha kan ges på tre sätt

**Välsignelsen** kan komma genom dikshagivaren på flera olika sätt. Det vanligaste är genom beröring, vilket i Indien kallas *sparsha deeksha*. Givaren lägger då sina händer på mottagarens huvud i en eller två minuter.

**Enhetsdikshan** kan ibland också ges genom ögonen, vilket kallas *nayana deeksha*. Här ser givaren in i mottagarens ögon i flera minuter.

**Till sist** kan dikshan också ges genom avsikt, vilket omnämns som *smarana deeksha*. I detta fall har givaren mottagaren i sitt medvetande i flera minuter och tillåter välsignelsen att ges. På det sättet kan enhetsdiksha ges på distans hundratals mil bort eller till en stor grupp människor på samma gång.





## Oneness-rörelsen

Sri Bhagavan och Sri Amma är grundare av Oneness-universitetet. Enhetsprocessen på 21 dagar är den kurs som de blivit mest kända för i hela världen – det är den som krävs för att man ska kunna ge enhetsdiksha eller enhetsvälsignelse.

Under de senaste åren har över tolv tusen människor från över femtio olika länder över hela världen initierats i att ge enhetsdiksha eller enhetsvälsignelse. De har en bakgrund som psykoterapeuter, läkare, författare, skådespelare, kristna biskopar, muslimska imamer, judiska rabbier, hinduiska sadhuer, shamaner och allt däremellan. Det uppskattas att tiotals miljoner människor nu har tagit emot diksha och antalet stiger varje dag.

korpsminnen. Det intressanta är att även om ett visst antal människor subjektivt upplever dikshan på det sättet, tycker de fortfarande att det är en positiv erfarenhet och att den subjektiva upplevelsen inte avskräcker från att ta emot fler enhetsdikshor. Precis som när man får homeopatmedicin som kan få en att må väldigt dåligt ett tag och framkalla en kris, säger oss vår intuition på ett djupt plan att välsignelsen leder oss i riktning mot helande.

Catherine Oxenberg är mest känd för sin roll i tv-serien *Dynastin* och för sin tolkning av Lady Diana i tv-serien med samma namn. Hon tillbringade veckoslutet i San Francisco med sin familj när *Marci*, som de bodde hos, bjöd in dem till en sammankomst med enhetsvälsignelse i Santa Cruz.

”Jag var skeptisk, cynisk och ointresserad, men vi åkte till Santa Cruz i alla fall. Jag släpade med mig min man och han körde. Vi hade även med oss min äldsta dotter som var tretton år då. Vi satt där i en grupp av ålderstigna hippiemänniskor. Vi kom sent och vi gick tidigt. Marci kände någonting omedelbart. Jag blev avundsjuk eftersom jag inte kände någonting. Folk upplevde allt möjligt där i rummet, och vi skrattade åt dem, min dotter höll på att skämmas ögonen ur sig för att vi uppförde oss så illa. Vi

gick därifrån och körde tillbaka i bilen, och då var det som jag märkte en förändring. Min man pratade och det han skulle i vanliga fall ha irriterat mig. Jag skulle ha reagerat på det, och jag skulle ha fått den där känslan i maggropen, det där stället där det alltid känns när jag blir irriterad och reagerar. I stället var det som att allt som kom ur hans mun kändes som glädjebubblor i min kropp. Jag insåg att jag faktiskt upplevde honom, kanske för första gången, utan att reagera på honom. Det hade inte hänt något under dikshakvällen som hade givit mig någon antydning om att någon förändring var på gång. Ingenting alls. Men senare förstod jag att jag hade upplevt en genomgripande omställning av medvetandet utan att ens inse det.”

Catherine insåg att något hade förändrats på väg hem i bilen. För vissa kan det ta flera dagar eller till och med veckor eller månader innan de lägger märke till att något nytt sakta har smugit sig på dem.

Bhagavan konstaterar att i slutänden är det oviktigt hur

nom kurserna och ändå blir uppväckta. Vi har haft människor här som man skulle kunna kalla omoraliska, människor som man skulle tro inte är rätt sorts människor för att ta emot diksha. Men det visar sig till sist att det är de som har omvandlats allra mest. Det beror också på den person som ger diksha. Och sedan har vi förstås det gudomliga. Det är ju ändå källan till allt det här. Vad det gudomliga än beslutar, så blir det så.”

## Känsla av frid och välbehag

Under sitt arbete med boken upptäckte Arjuna att dikshan tycktes ha vissa övergripande tendenser.

– Visserligen kan alltså de subjektiva upplevelsorna variera från person till person – och även hos samma person från diksha till diksha – men eftersom miljontals människor över hela världen har tagit emot välsignelse via enhetsdiksha, är det möjligt för oss att påvisa generella upplevelser. Dessa kan inträffa både under och omedelbart efter själva handläggningen. De kan också

”Vad det gudomliga än beslutar, så blir det så.”

vår subjektiva upplevelse är under dikshan. De förändringar som välsignelsen för med sig i hjärnan händer oavsett hur vår upplevelse av den är. Han förklarar att det är tre faktorer som bidrar till att vi känner oss på ett speciellt sätt:

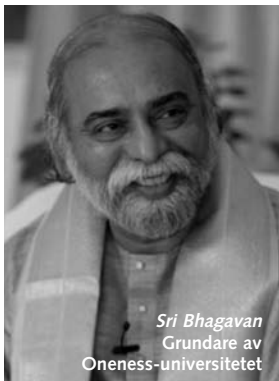
”En faktor är den person som tar emot enhetsdikshan, en annan är den som ger dikshan, och den tredje är det gudomliga. Det beror på hur mottaglig man är, vilka ens trosföreställningar är och vilka inre programmeringar man har. Trots detta har vi ändå märkt ibland att människor som vi trodde skulle utvecklas ganska långsamt, i själva verket gjorde dramatiska framsteg. Vi har sett exempel på människor som sover sig ige-

ackumuleras över många månader då man har fått välsignelse flera gånger.

Enhetsvälsignelsen har ibland jämförts med olika typer av meditation och andra andliga övningar när det gäller de förändringar som den åstadkommer. Men många som tar emot enhetsdikshan, en annan är den som ger dikshan, och den tredje är det gudomliga. Det beror på hur mottaglig man är, vilka ens trosföreställningar är och vilka inre programmeringar man har. Trots detta har vi ändå märkt ibland att människor som vi trodde skulle utvecklas ganska långsamt, i själva verket gjorde dramatiska framsteg. Vi har sett exempel på människor som sover sig ige-

Något av det vanligaste som människor säger efter att de fått välsignelse är att saker och ting flyter på mycket mer utan ansträngning i livet. Det behöver inte fattas så många beslut, och saker och ting händer på ett lätt sätt av sig själv.

Arjuna Ardagh berättar att en holländsk musiker sagt till



Sri Bhagavan  
Grundare av  
Oneness-universitetet



Sri Amma  
Grundare av  
Oneness-universitetet

honom: "Jag känner mig som att jag flyter igenom livet nu i stället för att sitta fast någonstans. Floden flyter och jag flyter med den - utan att fastna på olika ställen."

- Det blir uppenbart efter ett tag att det här inte är en förändring i sättet att tänka - det är en tydlig förändring i hur man uppfattar saker och ting, säger *Anandagiri*, en av de tre acharyorna vid Oneness University. Det är inte en övning som man har lärt sig och förfinat eller en ny ideologi. Människor känner sig verkligen tillfreds med sig själva. De är inte missnöjda med sig själva. Det finns en känsla av djup inre frid och tillfredsställelse inombords.

## Man blir den som observerar

De flesta har för vana att helt identifiera sig med sina tankar och känslor.

- När det kommer en våg av ilska inom oss, känner vi att "jag är arg" snarare än att bara notera hur en våg av ilska stiger upp, passerar igenom oss och löses upp igen, förklarar Arjuna Ardagh. På så sätt blir vi en slav för denna ilska. Den styr oss, och vi förlorar möjligheten att själva välja hur vi vill förhålla oss. Samma sak gäller våra trosföreställningar. Vi försvarar dem som om det gällde vårt liv.

Människor som får enhetsdiksha säger ofta att den där vanan snabbt försvinner. En förändring i hjärnan gör det möjligt för oss att uppleva våra tankar och känslor på ett objektivt sätt.

## Släppa mönstren

Många berättar att förutom det faktum att de nu kan observera sina vanemässiga tankar och känslor utan att låta sig styras av dem, börjar mönstren även att helt spontant lösas upp och smälta bort.

- Av de hundratals som jag intervjuat för den här boken, är det många som sagt att de i efterhand plötsligt har märkt att en viss vana inte har funnits där den senaste tiden. Det hade inte krävt någon ansträngning eller något beslut från deras sida, den försvann bara av sig själv.

Alla de förändringar som Arjuna Ardagh skriver om i boken gäller hur vårt dagliga liv blir bättre - mer njutbart, mindre stressat och mer funktionellt. Dessa förändringar är visserligen mycket verkliga och även i allra högsta grad välkomna för dem som upplever dem, men människor berättar också ofta om en helt annan sorts resultat.

- De förändringar jag har talat om kan sägas vara förändringar för en person. Det är också mycket vanligt, speciellt på längre enhetskurser, att det till och med sker en uppluckring av känslan av att vara en separat människa - det sker ett uppvaknande till enhet. ☺

**Text och foto** ur boken "Vägen till insikt" av Arjuna Ardagh

**Redigering** Monica Katarina Frisk

**Bild** Colourbox

*Mer energi*

"Vägen till insikt", Arjuna Ardagh, (Energica Förlag 2007).

Se annons på sid 31 om bok-release och kurs med diksha.