



*När får du ta del av ett utdrag ur Shanti Mayis nya bok "I våra hjärtan vet vi". För Shanti Mayi är andlighet inte bara filosofi, utan ett sätt att leva, ett sätt att vara och en väg att navigera i det mänskliga livet.*

# Hjärtats väg

## ett sätt att leva



Hjärtats angelägenheter är i sanning en stor utmaning. Vi får problem på det området för att vi fått en skev prägling och håller fast vid inskränkta åsikter. När man återvänder till hjärtat mjuknar greppet. Men för det krävs det mod, *för bara en andlig krigare kan gå till hjärtat*. Om den här världen ska ha en chans är det för att människor som du förändrar den. Den fantastiska medvetandeförändringen börjar med dig, i ditt liv. Och den börjar genom att du återvänder till hjärtats centrum.

### Val och hjärtat

*När vi strävar mot att leva med öppet hjärta, har det någon betydelse vilka val vi gör?*  
- Visst har våra val betydelse för vår andliga

mognad. Vi har faktiskt egentligen bara ett val ... och vi möter det oräkneliga gånger i livet, i oräkneliga förklädnader. Vi väljer i varje situation mellan att vakna upp och att sjunka djupare i sönnen. Det är du som har makten.

Fundera över en sak: Om bilen fått punktering, ställer du dig då och överväger om du har ett val eller inte - eller byter du helt enkelt däck? Sådana funktionsinriktade beslut fattar vi hela tiden, men när det handlar om andlighet stannar vi upp och börjar fråga oss om vi kan välja och om vi har en fri vilja.

Låt mig ställa en fråga: Väljer du den mat du äter? Väljer du de kläder du har på dig, och väljer du var du ska bo?

Ja.

- Så varför kan du inte välja att återvända till

hjärtat så snart som möjligt när du är förvirrad? Du kan ju välja, så varför inte göra det bästa valet du kan? Så länge du tror på din egen förmåga att välja i de enklaste, mest vardagliga situationerna kan du också välja att återvända till hjärtat. Det innebär att vara stilla och iaktta, utan att lägga sig i ... och att förhålla sig öppen till det som livet för med sig.

*Det känns så svårt att stanna kvar i öppenheten. Jag förstår att det är något jag måste välja, men hur ska jag göra för att välja det?*

- Du kanske kan säga till dig själv: Jag ska träna mig på att återvända till mitt naturliga tillstånd. Kan du göra det? Ja, det kan du! Du har genom hela livet fått lära dig att existera inom de ramar som din mentala prägling ställer upp. Nu kan du lära om och förstå vikten av att vila i

allt annat. Det är gurun, styrkan, modet, överlämnandet, visdomen, integriteten och vänlighet. Det är vår största kraft. När vi tränger djupt ner i den kan vi lätt betrakta världen med medkänsla, även i de svåraste stunder.

*Men när jag fokuserar på mig själv har jag ingen koppling till någon "kärlek som förenar allting".* - Kärleken förenar oss egentligen inte ... Ordet "förena" är lite missvisande, för vi har aldrig varit åtskilda - det är inte möjligt. Det är genom kärleken som vår föreställning om separation försvinner. Men på grund av vårt inskränkta synsätt verkar det som om vi är avskilda från allt annat och som om kärleken saknas.

Människor är ömtåliga och sårbara, men ändå så mäktiga. Mäktiga i kärlek, i vad vi kan lära oss och i våra sinnens förmåga att expandera över vilka gränser som helst. När du är ditt hjärtas kraft ser du exakt vad som måste göras i exakt rätt stund. Du vet precis vad jag menar, eller hur?

Många människor befinner sig i det här fantastiska tillståndet just nu - djupt hängivna sitt liv som visa varelser på jorden. Men avslöjandet av kärlekens visdom möter hela tiden utmaningar från människor och förvirrande händelser som äger rum i världen.

Särskilt stora utmaningar möter vi i våra relationer - äktenskap, familj och vänskapsförhållanden. Det är de relationer där det är som viktigast att uppmuntra kärleken. Att bara vilja ha och vilja ha gör så ont ... men ändå är smärtan nyttig, eftersom den knuffar oss ut ur vår mentala berättelse så att sann visdom kan uppstå. Som det sägs i de stora lärorna: när vi ger upp våra begär rör vi oss aktivt mot andlig mognad och uppvaknande.

Återigen - jag upplever alltid att andlighet är mognad i sinne och hjärta. När våra stelbenta idéer krossas uppstår en stor, vis energi som gör vår mognad synlig. Då öppnas hjärtat som en vacker blomma, lysande som en fullmåne, skimrande som en fantastisk pärla och klar som en fin diamant. Den smular sönder vår självviskhet till stoft så att kärlekens visdom har fritt spelrum och inte riskerar att hindras av våra trångsynta föreställningar eller meningslösa, egoistiska begär.

Kärleken är som himlen, som solen. Den är ditt hjärtas slag, den förändras aldrig, men den för oss ändå metodiskt genom alla hinder på vägen. Det finns i själva verket ingenting vi kan göra för att förändra den. Är det inte fantastiskt? Den är inte beroende av någon känsla, och den har ingenting att göra med hur vi är eller inte är. Den är opersonlig och kan helt enkelt inte undanröjas. Aningen träder vi in i den eller så gör vi det inte. När vi gör det är den vad vi är och hur vi är.

*Innebär det att man älskar allt och alla i världen?* - Kärleken finns inom en hela tiden. Man behöver bara upptäcka den så börjar den växa och helt naturligt genomtränga allting. Jag



**Jag upplever alltid att andlighet är mognad i sinne och hjärta.**

**Text** ur boken "I våra hjärtan vet vi"  
**Bildmontering** Åsa Östlund  
**Bild** Colourbox

upprepar: kärlek och medvetande är en och samma sak, precis som solen inte kan skiljas från ljuset. När du lever för hela mänskligheten börjar du verkligen stråla. Det är den levande upplysningen. Det har aldrig funnits någon verkligt upplyst människa som inte haft kärleken i centrum av sin upplevelse varje stund i livet. Den lyser upp din väg också - utforska den och upptäck dess kraft.

*Hjärtat får oss ofta att associera till värme och känslomhet, men när du talar om det låter det som en neutral plats - varken varm eller kall. Kan du förklara det?*

- Ja, jag talar om öppen neutralitet. Det hjärta som jag pratar om är varken varmt eller kallt. Det är klart och öppet, och det är allting. Den

"neutrala rymden" är aldrig tråkig! Dina ögon är som diamanter - du har en klarsyn som skär igenom alla illusioner. Din blick är varken likgiltig eller nollställd. Den är noll plus, noll minus, noll aktiv, noll i expansion och noll i sammandragning, allt samtidigt. ☺

*Mer energi:*

"I våra hjärtan vet vi", ShantiMayi (Energica Förlag 2007).

ShantiMayi ger satsang och workshop i Stockholm och Göteborg, se annons på sidan 19.  
[www.shantimayi.se](http://www.shantimayi.se) och [www.shantimayi.com](http://www.shantimayi.com)



# ”

**Hjärtat är den plats där vi finner sann visdom och fullständig hängivenhet gentemot visdomen.**



hjärtat, bekanta dig med det igen och befria dig själv från de inlärda reaktionernas fängelse. Vänj dig vid att återvända till hjärtat. Gör det till en övning i varje stund! Det skapar också mer mod och medvetenhet. Låt det vara din högsta önskan i livet, din tillflyktsort, och din ljuvaste älskare, bortom alla andra på jorden.

Hjärtat är den plats där du ser klart - där du verkligen kan se och känna på djupet, bortom den ångande känslolamheten. Där finns en strålende klar intelligens som inte beräknar eller manipulerar. All förvirring upphör. Återvänd till hjärtat om och om igen ... tills du inte längre kan lämna denna heliga plats.

*Handlar en del av processen att "återvända till hjärtat" om att inte tänka så mycket eller klamra sig fast vid sina stelbenta åsikter och föreställningar?*

- Det stämmer. Alla turer i den analytiska labyrinten kan ta slut, och du kan helt enkelt utgå från kärleken i allt du gör. Vet du vad kärlek är?

*Jag vet inte riktigt hur man beskriver det.*

- Kärleken förenar - den splittrar aldrig. När jag börjar ana en splittring vänder jag mig direkt mot kärlekens enhet. Det kan hända helt spontant och utan tankar. Tålmod är av avgörande betydelse - det ger oss möjligheten att acceptera ett naturligt resultat i stället för ett önskat resultat som måste manipuleras fram, för det leder bara till besvikelse. Det är en övergång från isolering till enhet.

Alla vet vad det är att älska: du har upplevt det i livet. Det händer i de stunder du lämnar värderingar och åsikter bakom dig ... När sinnet är fritt från fladdrande tankar. Och det här valet står vi alltid inför: att komma hem och

vara tillfreds med oss själva och livet eller att vända oss bort från oss själva i förvirring och negativitet - klaga och gå vilse i frustrationen. Samma val möter oss hela tiden, i varje situation.

### Val också universella

Den gamla debatten om människans fria vilja och möjlighet att välja har aldrig riktigt avgjorts. Var står vi nu? Står vi på ena sidan eller andra? Kanske låter vi oss bara förvirras av ett begrepp som är rent kognitivt - i bästa fall - och har mycket lite att göra med vårt liv på jorden. Kanske är det bara ytterligare en filosofisk debattfråga. Gör bara ditt bästa. När du måste välja, välj det som är bäst och sluta fråga dig om din vilja är fri eller förutbestämd. Då visar det sig att en stor del av livet skapas spontant, på sin egen resa mot det förutbestämda.

Låt oss titta lite närmare på vad som är förutbestämt. Ditt kön, dina föräldrar och ditt land är förutbestämda. Och vi kan vara rätt så säkra på att om vi planterar ett ekollon kommer det upp en ek, för det är ollonetets förutbestämda öde. Men böjningen och vridningen på stammen, styrkan och hälsan hos det unga trädet, är okända faktorer så länge trädet inte har vuxit färdigt. Vi står alltid inför en okänd faktor, och det som förefaller vara våra olika val väver en väg genom det okända. Vi kan inte avfärda de storslagna möjligheter som har fritt spelrum inom det okändas ramar. Möjligheterna finns alltid där, men de är inte alltid uppenbara. Vi vet helt enkelt inte allt om vår vilja, oavsett om den är fri eller inte. Och det är väldigt bra att kunna säga att vi inte vet, när vi nu ändå inte gör det. Det lämnar oss öppna för en större förståelse.



*ShantiMayi är född i USA. Hon är den första västerländska kvinna som hedrats med att få föra sacha-traditionen vidare.*

### Kärlekens utmaning

*Kan du säga lite mer om vad du menar när du pratar om "hjärtat"?*

- Jag menar en öppenhet där det inte förekommer några värderingar och omdömen - en plats för sann visdom utan emotionella stormar eller rädsla. Det finns inget givande och tagande i den här kärleken. Det är en kärlek som inte behöver någonting. Den är alltid överflödande och generös. Kärleken finns i hjärtat på alla, hela tiden. Visdom är den ogrumlade intelligensen som bryter bort det hårda skalet av inskränkt självupptagenhet.

Hjärtat är den plats där vi hittar Gyan<sup>14</sup> och Bhakti<sup>15</sup>. Hjärtat är den plats där vi finner sann visdom och fullständig hängivenhet gentemot visdomen. Vi hittar också förmågan att uppskatta musik och skönhet och vördnad för konst och kreativitet. Vi finner medkänsla för det som vi inte kan förstå. Alla känner till den här platsen, och jag är här för att uppmuntra er och påminna er om att det går att återupptäcka den. Det är också platsen för värdefull tacksamhet över de saker och människor som påverkat ert liv positivt, och en plats för bön. Och även om jag kallar det en plats är det ingen geografisk position - men vi vet när vi inte är där, och vi vet mycket väl när vi är det.

Kärlek och medvetande är exakt samma sak. Kärleken kastar ljus över alla former - det är den totala upplevelsens ljus, i förening med ▶

# Övning: Bli mer medveten

Övning ger färdighet. Här följer några förslag från ShantiMayi som ger större medvetenhet ...

1. Att vara närvarande innebär att vara där du är och inte där du inte är. Fokusera på att vara hundra procentigt närvarande i det du gör när du gör det, oavsett vad det är.

☺ *Förslag på övning: en hel dag.*

2. Att bli medveten om vad du tänker genom att observera tankarna ger ett öppet sinne. Iaktta, utan värderingar. Låt positiva tankar och negativa tankar passera utan att försöka förändra dem. Lägg bara märke till dem. Det här är grunden till vipassana-meditation. Du kan lägga märke till tankarna antingen medan du sitter i meditation eller under dagens gång. Och även om du blir frustrerad mitt i övningen går det att fortsätta och bara iaktta frustrationen. Med tiden blir du medveten om hur du trasslar in dig i fördömanden och projektioner. Det här är någonting oerhört värdefullt. Det krävs tid och övning, och resultatet är mycket befriande.

☺ *Förslag på övning: iaktta tankarna en timme om dagen.*

3. Väpn dig vid förändring. Utforska föränderligheten, känn tillit till den, bli vän med den och förstå att förändring är en av universums grundläggande lagar. Varje gång någonting uppstår och försvinner finns det en fantastisk skönhet att skåda om vi bara har ögonen öppna. Gud är grunden till stillhet såväl som till rörelsen, förgängligheten. Inse det, och all oro och rädsla för livet, för döden, förvandlas till öppenhet och ett enkelt accepterande av "det som är". Visdom och glädje får ersätta rädsla och oro.

☺ *Förslag på övning: varje stund av varje dag.*

4. Ge dig själv tid med naturen. Även om du bara tar en promenad genom en park i stan då och då är det fantastiskt. Det är viktigt att sitta, promenera, ligga, meditera, tala med en vän eller ha picknick under träden. Var vid vatten eller på vatten. Slappna av i trädgården bland blommorna, eller i en öppen glänta. Det är bra för anden att få ta emot naturens gåvor. Ljuden, dofterna, formerna, färgerna, de växlande årstiderna, barnens skritt ... allt sådant är närande för oss på en djup nivå. Och det är dessutom bra för hälsan. Naturen är en plats där hjärtat öppnas naturligt. Du kan hitta frid där

och känns dig stark och vederkvickt. Få kontakt med dig själv genom kontakten med naturen. Att bara vara i naturen är som en meditation i sig självt.

☺ *Förslag på övning: så ofta som möjligt.*

**”Det handlar om större medvetenhet, och det är allt.”**

5. Var öppen för tacksamhet. Du behöver egentligen inte göra någonting utom att vara öppen för allt det som har varit till gagn för dig i livet. Du kommer att förvånas över alla händelser och personer som rusar in i din meditation. Ofta är det inte alls det man trodde. Det går att känna hjärtats öppenhet. Tacksamhet är en oerhört ömtålig upplevelse som ger allting ett klarare perspektiv.

☺ *Förslag till övning: ofta.*

6. Be en bön för alla varelsers uppvaknande.

☺ *Varje dag.*

