Stjärnklart

Andlig spis från lärare och studenter vid Brahma Kumaris meditationsskola - december 2021

Tålmodig i förändring

Utan tålamod är det lätt att förlora hoppet i processen av förändring. När du är på den inre resan stöter du ibland på svår terräng, där det är lätt att tappa fotfästet och plötsligt hamna på sidan av vägen. Tålamod gör dig lugn och sval. Det gör resan möjlig.

Inre transformation är inte ett sprintlopp. Det är ett maraton. Du behöver hitta ditt eget tempo. Tålamod lär dig detta. Den här sortens tålamod är nödvändigt för att ta hjälp från Gud. Där det finns tålamod, finns det lugn. Där det finns lugn, finns det kärlek. Det här är en helt ny upplevelse av vad det innebär att vara människa.

Från boken "Companion of God" av Dadi Janki

Hopp i din galopp

Det finns hopp i din galopp det finns galopp i ditt hopp

Så kom hem till ditt hus och börja möblera med dina saker

Det är livsnödvändigt

Det är din hage och ditt gräs och din struttande gång

Ta ner spegeln från grinden och riv staketet

Nu finns det hopp i din galopp och tyglarna känns inte mer

Cajsa Höglund
Lärare vid Brahma Kumaris
meditationsskola i Stockholm

Balans i livet tar dig framåt

Att tjäna andra frivilligt, genom att erbjuda fysisk hjälp, emotionellt stöd eller andlig vägledning är lovvärt, men det är en skillnad mellan att tjäna och tjäna med rätt medvetenhet. Om vi lägger allt fokus på ansträngningarna - att planera, arrangera och göra saker - kan vi uppnå bra resultat, men vårt sinnestillstånd kanske inte är det bästa. Vi kan sakna klarhet, insikt om hur vi använder vår kunskap, och vi uppnår inte våra mål eftersom vi inte uppmärksammar vilken sorts medvetenhet vi har hela dagen.

Att ha en ökad medvetenhet innebär att komma ihåg att vi är ett instrument för att hjälpa andra. Det är en välsignelse att ha förmågan och möjligheten att tjäna. Tjänsten ger tillfredsställelse, tillför värde och mening till livet och väcker välvilja hos dem vi tjänar.

Men när vi glömmer att vi är instrument för att hjälpa våra medmänniskor, förlorar vi ur sikte det stora värdet i vårt arbete och fastnar i stället i dess vardaglighet. Det kan snart börja kännas som slit, och i stället för en känsla av tillfredställelse kan vi uppleva stress. Eller så slutar tjänsten att vara ett kall och blir i stället en karriär, eller ett sätt att visa en uppblåst känsla av självvärde - "Jag tjänar mer än andra", "Ingen kan göra det bättre än jag".

Självrespekt som inte balanseras med ödmjukhet kan förändras till arrogans. När våra ansträngningar ger framgång är lycka naturligt, men det hjälper att kontrollera vårt medvetande vid den tiden. Tänker jag "Jag gjorde det", eller har jag medvetandet: "Det är en lyckolott, berikande att ha varit en del av detta". Tjänst med rätt medvetenhet skapar en balans mellan ödmjukhet och självrespekt. Det underlättar framgång inte bara i uppgiften utan också i våra relationer med kollegor och dem vi tjänar.

Medvetenheten om att vara ett instrument låter oss också fullgöra flera ansvar utan stress, eftersom det finns passion för uppgiften, men ingen bindning, och det håller oss lätta i sinnet. Dessutom räddas vi från hybris. Framgång leder inte till övertygelsen om att man har uppnått perfektion, och vi vilar inte på lagrarna. Glädjen att lyckas, balanserad med iver att gå längre, får oss i stället att gå framåt. ☐

B.K. Atam Prakash
Lärare vid Brahma Kumaris andliga
huvudcenter i Mount Abu, Indien

Att bryta igenom mörkret

Ovanför molnen skiner alltid solen

VAD ÄR DEPRESSION?

Depression är ett mentalt tillstånd som kännetecknas av känslor av svår förtvivlan och nedslagenhet samt vanligtvis tillsammans med känslor av otillräcklighet och skuld.
(Översatt från Oxfords engelska lexikon)

- Depression är en vanlig mental sjukdom. Globalt lider mer än 264 miljoner människor i alla åldrar av depression.
- I värsta fall kan depression leda till självmord. Nära 800 000 tusen människor i världen tar sitt eget liv varje år. Självmord är den andra ledande dödsorsaken hos personer i åldern 15 – 29 år.

Mer än hundratusen miljoner dollar spenderas årligen på antidepressiva för att dämpa smärtan, tränga bort symptomen och göra det möjligt för människor att åtminstone ta sig igenom vardagen för att kunna leva ett ”normalt liv”, vad det än må vara.

DEPRESSION – EN ANDLIG KRIS?

Jag har dragit slutsatsen att en del aspekterna av depression som har blivit medicinerad, är mindre av ett mentalt/fysiskt tillstånd och mer av en andlig kris. Det kan vara en form av andlig sjukdom / minnes-förlust, eller med andra ord, en existentiell kris.

Vem är jag?
- Det måste vara mer till livet än detta (vad än nu ”detta” må vara)? Vad handlar allt om?
- Varför känner jag mig så ängslig och osäker hela tiden?

Varför är jag alltid så arg och förvirrad?
Att inte veta svaret på sådana frågor ligger, enligt min erfarenhet, i hjärtat av många olika typer av depression.

Sådana frågor är ingenting nytt. I århundraden har människor upplevt vad som ibland refereras till som ”själens mörka natt”. Många har spenderat år med att desperat söka tröst genom att studera religiösa texter eller filosofiska böcker. En del andra har vänt sig inåt och sökt svar genom kontemplation, meditation, böner, pilgrimsresor, eller genom sin kommunikation med naturen.

Vad som är nytt i vår samtid är den snabba globala nedgången av organiserad religion och det parallella uppstigandet av vetenskaplig rationalism samt masskonsumtion. Dyrkande av gudar, helgon och gurus har blivit ersatt av vetenskapsreligion och kändiskult med betoning på utseende och materiell framgång. För en del vetenskapsmän är människor lite mer än en avancerad typ av apa eller schimpans som har utvecklats över årtusenden, styrd av sin hjärna och instinkt för överlevande. Precis som andra djur uppstår vi och försvinner och det är allt! Här idag och borta i morgon.

Vi saknar ett gemensamt språk
Andliga och religiösa visdomar och insikter samlade under tusentals år viftas ofta bort. Det finns inte längre en gemensam överenskommen förståelse eller språk genom vilket vi kan prata om de djupare aspekterna av oss själva och behovet av tillhörighet och att leva med andra i ett tillstånd av frid, harmoni och ett gemensamt syfte.

Denna situation har blivit mer utmanande genom det djupa psykologiska arv hos de religioner som tenderar att betona mänsklighetens syndiga natur. Till följd av detta kan vi från en ung ålder känna att vi inte är ”tillräckligt bra” och är kontrollerade av en blandning av rädsla (från avvisande och ogillande) och straff. Vad är resultatet? Lågt självförtroende och en brist på trygghet inom oss.

Undertrycka godhet
I de flesta samhällen har vår huvudsakliga goda natur blivit undertryckt av en kollektiv spärr av kritik, klagomål, skuld, dömande och jämförelse från föräldrar, lärare och andra av betydelse. Detta har drivits på av media och reklamindustrin som spelar på vår osäkerhet och oro och gör sitt bästa för att skapa missnöje i våra liv.

Till detta kan vi lägga till effekterna av negativa upplevelser under barndomen och andra trauman och förluster som har hänt i våra liv.

En huvudorsak till många typer av depressioner är undertryckt ilska. Ilska på oss själva för att inte vara tillräckligt bra, eller för att vara oförmögen att uttrycka våra känslor mot föräldrar, lärare eller andra auktoritära personer, samt personer av betydelse i våra liv, vilka vi anser har sårat oss på något sätt.

Denna dubbla motgång, att vara arga på oss själva och vara oförmögna att uttrycka vår ilska mot andra sätter i gång en konstant spinnande cykel av otillräcklighet, skuld och skam och fördömer oss till ett ledsamt och ensamt liv.
Hur rättar vi till denna olyckliga situation och börjar flytta på mörkret? Genom att använda vår andliga intelligens.

Andlig intelligens handlar om att förstå att var och en av oss är en unik människa och inte bara ett högt utvecklat djur

Denna existens är en form av medveten energi, förbunden men separat från kroppen. Det refereras till på en mängd olika sätt till exempel själ, ande, högre jag och atma.

Själen är källan till vårt samvete, intuition, viljekraft, kvalitéer och dygder – kroppen är instrumentet, fordonet, kostymen genom vilken den uttrycker sig själv.

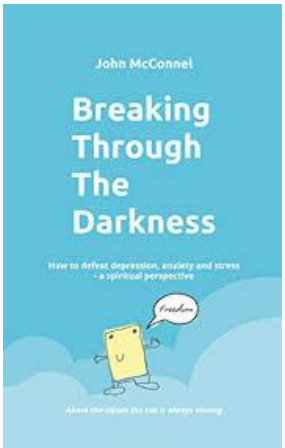
Brahma Kumaris och många andra tror på en ”ursprunglig godhet” hos alla själar hellre än idén om ”arvsynd”. När varje själ först kommer in i en kropp är den oskuldsfull och kraftfull och dess natur är frid, kärlek och glädje. Med tiden kan den förlora sin kraft och oskuldsfullhet och bli så kallad ”syndig”.

Andlighet behöver inte nödvändigtvis innefatta en tro på en gud eller en särskild religion. Det innefattar att känna igen, uppskatta, vårda, ge befogenhet till det inre och att se under livets yta till dess djupare mening och syfte.

Vi behöver ge uppmärksamhet till den fyssiska, mentala, sociala/känslomässiga och andliga sidan av oss själva

Vi behöver uttrycka alla dessa olika aspekter av vår natur på ett klokt och balanserat sätt.

Översättning *från boken "Breaking through the darkness" av John McConnel*

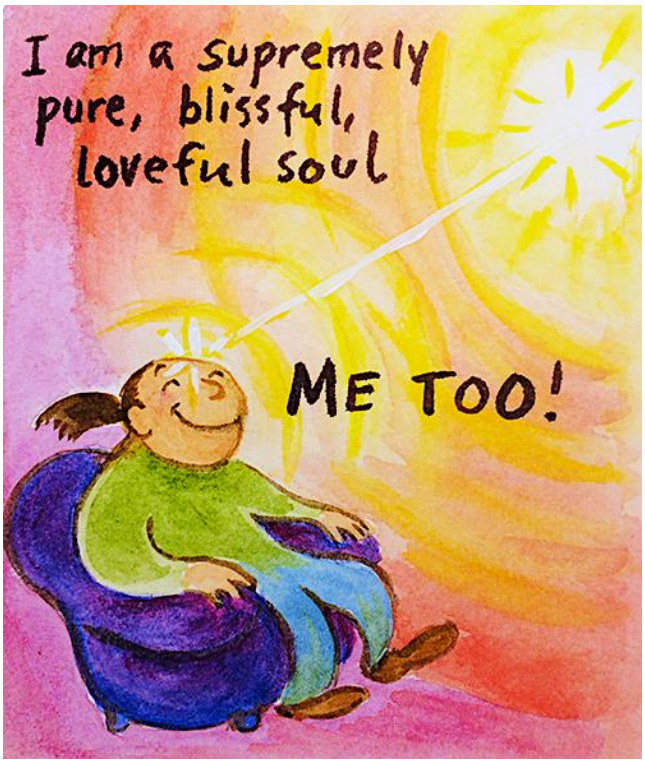


Mer om boken HÄR

John McConnel

Lärare vid Brahma Kumaris meditationsskola i London

BK Raja Yoga Meditation:



Lugn och säker - hundens visdom

Vissa grundläggande behov gäller för alla levande varelser. Hundexpert Cesar Millan understryker att lugn och säkerhet är nyckeln till att utveckla ett gott förhållande till alla djur. Han säger: "När jag kommer in i människors hem (för att lära känna en ny hund) uppträder jag alltid väldigt tyst, väldigt lugnt eftersom lugn bygger förtroende. Sedan ber jag hunden att hålla sig på avstånd, därför det skapar respekt. Jag prioriterar förtroende och respekt. Efter det uttrycker jag tillgivenhet.

Djur avläser vår energi
Cesar säger att djur reagerar på den energi vi skickar ut, och att energin aldrig ljuger. Lugn och säkerhet signalerar stabilitet och stabilitet är en viktig energi i djurvärlden. Hundar följer gärna en lugn och stabil ledare.

Vi has samma behov
Det gäller ju också oss människor. Det är förväntat att våra ledare ska vara lugna och säkra. Om en dramatisk situation inträffar är vi mer benägna att följa den som behåller sitt lugn, även om det inte är den formella ledaren.

Grundläggande inre behov
Det är lika mycket ett inre behov av att känna sig lugn och trygg i livet. Även om mycket omkring oss kan utlösa rädsla, osäkerhet och störa oss, kommer våra reaktioner inifrån oss själva. Vi utvecklar också lugn och stabilitet inifrån och ut. Det handlar om att känna igen och ta hand om grundläggande behov och se skillnaden mellan verkliga behov och temporära impulser och önskningar.

Andlighet i praktiken
Vi är alla olika, med olika bakgrund, olika styrkor och olika sår. Vi måste alla utgå från våra egna unika situationer. Även om vi kan behöva ta hjälp från alla möjliga källor, är det de inre uppriktiga frågorna som hjälper mig att hitta vägen. Det här är vad en andlig väg handlar om, att lära känna sig själv djupt och lära sig att ta hand om sina verkliga behov. Verkligheten kommer att skapa inre stabilitet. Om vi behåller denna önskan som vår ledstjärna, öppnas dörrar längs vår väg. När en önskan är ren, drar den till sig den hjälp vi behöver, och vi kan lära av många källor. Djurriket är en tydlig spegel.

Lotta Arbman
lärare vid Brahma Kumaris
Stockholm & Köpenhamn

När ledare ger upp sina egna planer och istället tar ledning av sitt folk

Sista måndagen i augusti åkte jag och en kollega på en veckas "boendesemester" med tre av de boende på hemmet för personer med nedsatt fysisk och psykisk funktionsförmåga, där vi arbetar. Det var min första upplevelse av en "boendesemester", och jag var exalterad. Vi körde vår minibuss till en hyrd stuga på landet. Solen sken och glädjen var stor bland de tre boende. Huset innehöll simbassäng, airhockey, bubbelpool och fem rum. Det var beläget i ett öppet landskap med utsikt över fält.

Min kollega och jag hade diskuterat på förhand vad vi borde se, göra, uppleva och uppnå. Vi kände att vi måste ge de boende en massa upplevelser och att vi måste kunna visa vår arbetsgivare att vi använt vår tid väl. Så vi hade en plan med många alternativ.

Första dagen packade vi upp och etablerade oss i huset. De boende njöt av att sitta på terrassen med kaffe och god mat. Vi pratade med dem om planen för nästa dag. Vi förklarade att vi skulle åka på en tur till den närliggande fiskebyn och äta lunch i hamnen.

Men nästa dag så fort vi kom till hamnen sa en av de boende: – Nu ska vi gå tillbaka till stugan. Hon upprepade det hela tiden. Hennes rörelser fladdrade, hon blir lätt överstimulerad och det var många intryck och ljud vid hamnen. Vi satte oss utanför ett värdshus och beställde mat, i hopp om att lugn också skulle infinna sig. Men stora måsar landade snart på de tomma borden för att äta rester och föra oväsen. Getingar svärmade runt maten och snart spred sig oron bland våra boende. Så istället för att vidare utforska byn, bestämde vi oss för att återvända till stugan.

När vi var tillbaka spred sig snart lugnet bland oss alla. Min kollega och jag bestämde oss för att sänka våra förväntningar på allt vi tidigare tyckt att vi ”borde” se, göra och uppnå. Istället ville vi stanna i stugan och stödja det lugn som det gav de boende.

Vi måste anpassa oss till att sakta ner

Min kollega och jag lägger oss på varsin solstol och håller ett öga öppet på våra boende. Vi upptäckte snart att de alla tre ler. De tittar på oss. De tittar på fälten. De pratar lite tillsammans. De är helt avslappnade. En av dem går till sitt rum och tar en middagslur.

Vi är tysta tillsammans. Vi begränsar medvetet vårt talflöde. Snart börjar tillgångar bli synliga hos våra boende som vi inte sett tidigare. Ett språk utan ord växer fram och en atmosfär av lugn skapas.

Jag tar fram papper och färgpennor till bordet och börjar rita. Jag säger ingenting utan överlåter till de andra om de känner för att vara med. Jag börjar bara rita. En av de boende sträcker ut handen efter ett papper. Han vill också rita. Han ritar en bild av mig med långt hår och stora öron, en sol och sin rollator. Han skriver våra namn och säger bokstäverna högt, detta till min stora förvåning eftersom han brukar ha ett minimalt språk. Han skrattar högt åt sin teckning, pekar på mig, smeker sig själv på kinden och säger "söt".

De uttrycker tydligt att de vill stanna här och bara VARA

På kvällen bjuder vi på film. Det är bara en av de boende som brukar se film, men nu deltar alla tre. En av dem går alltid och lägger sig vid 20-tiden, men ikväll är han uppe till 23.00. Den som alltid brukar gå till sitt eget rum blir kvar i vardagsrummet med oss andra, något min kollega, som jobbat här i 12 år, aldrig upplevt tidigare.

Min reflektion efter veckan är hur mycket vi kan lära av människor med fysiska och psykiska så kallade funktionsnedsättningar. Deras sinnen är skarpa och de plockar upp den energi du tar med dig. Om du väsnas, så väsnas de med. Är du lugn blir de lugna också. Lugn smittar av sig. Vi behöver alla lugn, mycket mer än vi inser. Det blev en så trevlig upplevelse för oss alla eftersom vi följde önskemålen från de boende, som uppskattade lugn och ro, istället för att följa våra egna ambitiösa planer.

VARANDE är lärdomen

Jag är mycket tacksam för mitt arbete. Det är en bra träningsplats för inre utveckling.

Susanne Hansen
Stödassistent på ett gruppboende i Danmark
Student och medhjälpare vid Brahma Kumaris center i Köpenhamn

Jóhannas isländska Piparkökur

med peppar i!

250 gr grovt dinkelmjöl
250 gr socker
180 gr margarin
2 tsk bikarbonat
1/2 tsk vitpeppar
4 tsk malen kryddnejlika
3 tsk malen ingefära
8 tsk malen kanel
1 dl lönnsirap
1 dl valfri mjölk (havre, soja, mandel etc.)

Kom smör och sirap i en kastrull och sätt på låg värme. När blandningen är helt smält, tillsätt alla kryddor och rör om.

Tag av från värmen och blanda övriga torra ingredienser i en skål och häll i den siraps-liknande kryddblandningen och mjölken.

Rör om väl tills degen är jämn och smidig.

Lägg den i en sluten skål och kyl över natten. Ta ut degen i god tid. Kavla ut degen tunt och tag ut figurer med pepparkaksmått.

Grädda i 195°C i ca. 5–7 min.

Låt svalna på galler och dekorera med glasyr om så önskas.

Gjörðu svo vel! = Njut!

Johanna Vilhjálmsdóttir
VD, Spirit of Humanity Forum
i vilket Brahma Kumaris Island är en samarbetspartner

Vad får mitt hjärta att växa?

En enkel men kraftfull reflektionsövning.

Vi lever i en värld där våra huvuden ofta får mer att säga till om än våra hjärtan, men det är våra hjärtan som har nyckeln till vårt mod och vår generositet. Så här kommer en övning för att öppna dörren till hjärtat och bjuda in den kraft som finns däri.

Ta en paus med papper och penna, och kanske en kopp varmt te, för att reflektera över följande frågor:

- Vad har jag för tankar och känslor för tillfället?
- Vad är det i mitt liv som får mitt hjärta att växa, expandera och som får mig känna mig lyckligare? (tankar, ord, aktiviteter, relationer och kontakter)
- Vad är det i mitt liv som får mitt hjärta att krympa?

Kan jag göra en enkel daglig plan för mig själv för att inkludera de saker som får mitt hjärta att växa?

Nancy Froeling
Lärare vid Brahma Kumaris
i Holland

Gud talar till själar