



Beskrivelse af trosgrundlaget for Brahma Kumaris Danmark

Raja Yoga Meditation

Det første og forberedende trin i Raja Yoga meditation er "at anse sig selv som en fredfyldt sjæl".
Det andet trin i Raja Yoga meditation er at opnå forening i tanken med Gud.

Formålet med det åndelige studie

- At opnå indsigt i selvet, Gud, andre og livet
- At forstå livets love samt deres anvendelse
- At give livet mening
- At ændre sig selv igennem bevidste valg

Indsigt i disse aspekter giver svar på fire hovedspørgsmål:

1. Hvem er jeg?
2. Hvem er Gud?
3. Hvad er formålet med livet?
4. Hvordan lever jeg på bedste måde sammen med andre?

Hvorfor kan det være svært at finde tilfredsstillende svar på disse spørgsmål?

Den tydeligste årsag er, at vi er for involveret i selve problemstillingen, hvad angår en stor del af spørgsmålene; der er for meget på spil. Derfor har vi ikke en tilstrækkelig "distance" til at se virkeligheden, som den er. Der er dog et væsen, som bibeholder den totale objektivitet, en, som aldrig kommer ind i cyklen af fødsel og død og derved alene opretholder den nødvendige uafhængighed til at være en upartisk iagttagere. Sådant en rolle har Den Højeste Sjæl (red. Gud), som alene ser den fuldstændige cyklus af tid, kender fortiden, nutiden og fremtiden. Den Højeste Sjæl har alene det pålidelige overblik uden selviske motiver. Hvad angår de ovennævnte årsager, har Det Højeste Væsen den ideelle position til at være i stand til at give os stor indsigt i os selv samt verdenstilstanden.

For Raja Yogier er et tilhørsforhold til Den Højeste en metode eller en vej til at få kendskab til selvet, at indse selvets fulde potentiale. Gud kaldes nogle gange Frøet til den menneskelige verden, for det er som om Guddommen sidder inde med "planen" for menneskelivet. At kende Den Højeste Sjæl er at kende selvet, andre og selve livet.

Emnerne indenfor det åndelige studie

- Kundskab
- Meditation
- Dharna (Praktisere)
- Tjeneste

Der studeres i disse fire hovedemner på Brahma Kumaris Åndelige Verdens Universitet:

Kundskab

Det første emne er kundskab, åndelig viden, som er åbenbaret af Gud gennem et medie. I hvert Raja Yoga Center er der tidlige morgenklasser. De starter med en halv times meditation efterfulgt af en halv times klasse. Disse klasser kaldes – murli – og kommer mere detaljeret ind på emnerne, som allerede er blevet diskuteret på introduktionskurset (f.eks. cyklen, træet, karma, de otte kræfter, tilhørsforholdet til Den Højeste etc.) Murli betyder ”fløjte”.

Meditation

Meditation er ihukommelse af den fredfyldte sjæl og Gud (Raja Yoga meditation). Adskilt fra studiet af kundskab er meditation (yoga) vigtigt. Det anbefales at meditere med åbne øjne. Yoga betyder at sammenkæde sindet med Den Højeste Sjæl. Det er dette, som giver os kraft og gør det muligt at nå erkendelse samt oplevelse af alt, hvad vi lærer.

Kundskab uden yoga er upraktisk og tung. Yoga uden kundskab ville være uden kraft – det ville være en oplevelse uden forståelse. Derved ville vi ikke være i stand til at genskabe oplevelsen ved hjælp af viljestyrke, eller at integrere den i vores personlighed. Dyb indsigt – visdom – kan kun opnås, når både kundskab og yoga er til stede.

Dharna (Praktisere)

Dharna: tilegnelse af guddommelige dyder og åndelige værdier i hverdagen. Dharna er resultatet af at tage denne kundskab op gennem en kombination af studie og meditation(yoga). Når foreningen med Gud (yoga) og indsigt (kundskab) mødes, bliver tanker, følelser, ord og handlinger til ét og det samme. Der er ikke længere forskel på, hvad vi tænker, føler, gør eller siger. Det er dharna (praksis), når undervisningen bliver brugbar.

Tjeneste

Tjeneste er en attitude af velvilje og udøvelse af frivillig arbejde. Når dharna øges, begynder vi automatisk at dele vores skatte med andre, - skatte som fred, kærlighed, tålmodighed, respekt og lykke. Oplevelser, som følger af vores egne åndelige bestræbelser og transformation, er hvad, der på en meget naturlig måde gør, at vi kan oplyse andre og støtte dem på forskellige måder. Det kaldes tjeneste.

Den mest vidunderlige og subtile form for tjeneste er at støtte andre sjæle gennem rene, positive (ophøjede) tanker. Vi kan altid støtte andre på en subtil måde ved at have rene ophøjede tanker, ved at vise respekt i forhold til, hvem de virkelig er, selv om de måske nogle gange handler på en negativ, eller fjendtlig måde. På den måde kan vi give andre håb og tillid til deres egen åndelighed. Tit er vi ikke opmærksomme nok på påvirkning fra andres tanker, eller det, at vi sjæle er gensidigt forbundet.

Den åndelige student

- Motivation
- Bevidsthed
- Ansvarlighed og regelmæssighed

Motivation

Som i ethvert studie, er motivation vigtig. Jo mere motiverede vi er, desto bedre resultater opnår vi. I dette studie øges motivationen eftersom vi får dybere indsigt i os selv, den Højeste og tiden. Påskønnelsen af den ubegrænsede nytte vi får af det åndelige studie vil vokse.

Bevidsthed

Et klart sind er vigtigt i dette studie. Klarheden i vores bevidsthed bestemmer, i hvor høj grad vi kan tilegne os kundskaben. Alkohol, narkotika og andre sindsændrende stoffer (mængder af kaffe, næringsfattig mad "junk food", cigaretter og det at se fjernsyn over længere tidsrum) har en negativ virkning på vores klarhed og bør derfor undgås så meget som muligt.

Ansvarlighed og regelmæssighed

Det interessante ved denne uddannelse er, at alt, hvad der foregår her, gøres for selvet. Eksaminer møder vi i vores daglige liv, vi får derfor ikke noget diplom. Regelmæssig meditation og studie er vort eget ansvar. Det giver os mulighed for at opbygge en vis disciplin og regelmæssighed i eget liv. Det er en enorm udfordring at gøre noget for ens egen velgang, ud af selvrespekt.

Raja Yoga studiet er baseret på en praksis af Guds råd (Shrimat), hvor en træning i relation til hverdagsituationer er vigtig. Der er ikke et grundlag for store diskussioner, eller filosofiske debatter. Kundskabens essens er studie, indlæring og anvendelse i eget liv.

Resultater af en Åndelig uddannelse

Resultatet af den åndelige uddannelse kan inddeles i to kategorier: kortsigtet og langsigtet.

Kortsigtet	Langsigtet
Indre ro (hvile)	Fred
Indsigt	Visdom
Opmuntring/entusiasme	Lykke
Selvstyre	Uafhængighed
Kontrol (over selvet)	Selvbeherskelse
Selvtillid	Selvrespekt

Essens af studiet

Indsigt i forholdet mellem:	
- Kroplig	- Ukroplig
- Materiel	- Åndelig
- Kropsbevidst	- Sjælsbevidst
- Synlig	- Usynlig

Den virkelighed, vi ser, er i grunden kun en begrænset vision af virkeligheden. Der findes en anden virkelighed, som vi ikke kan se med vores øjne, fordi den ikke er fysisk. Den Højeste Sjæl forklarer forholdet mellem det usynlige (sjælen, Den Højeste Sjæl, sjæleverdenen) og det synlige (materien og den materielle verden). Hele skabelsen drejer sig om relations forholdet mellem disse tre ting: sjælen, materien og Gud. Den menneskelige sjæl og materien forandres konstant. Gennem forøgelse af materiel bevidsthed (kropsbevidsthed), skabes der ubalance i sjælens og materiens relationer. Sjælen glemmer sin åndelige identitet (sjælsbevidsthed) og bliver gradvis materiens slave. Den eneste konstante faktor i dette "spil" er Den Højeste Sjæl, der kan give os indsigt i forholdet mellem det fysiske og åndelige.

Trogrundlag

- A. Gud, den Højeste Sjæl, er den guddommelige forælder til alle mennesker. Som sådanne er vi alle brødre og søstre gennem dette evige forhold til Gud.
- B. Spiritualitet er realiseringen af "selvet" som en sjæl, og hvor den røde tråd er forståelse af én Gud og én verdens familie.
- C. Alle menneske sjæle har ret til åndelig viden (Guds lære) i kraft af at være evige åndelige børn af Gud, den Højeste sjæl.

www.brahmakumaris.dk