



Sathya Sai

information



SATHYA SAI INFORMATION

JUNI 2006

Att kontrollera sinnena är den verkliga andliga övningen.....	3
Enhet, renhet och gudomlighet.....	15

*“Ni bär färgade glasögon och ser allt genom dessa glasögon.
Korrigerera er syn och världen kommer att bli förändrad. Förbättra er själv och världen blir förbättrad. Ni ser många för att ni söker många, inte den Ende.”*

– Sathya Sai Baba

Ur: *Sathya Sai Speaks*, vol. 30, kap 12

Sathya Sai Information är den svenska Sathya Sai-organisationens officiella tidskrift. *Sathya Sai information* utkommer fyra gånger per år och utges av: *Sathya Sai Förlag Sverige, Box 8068, 104 20 Stockholm.*

Redaktör: Marie-Louise Mølgaard, tel 013-14 91 38.

Ansvarig Utgivare: Björn Sandström, tel 0346-421 13.

Pris: Helårsprenumeration 2005, 120 kr; lösnummer 30 kr.

För prenumerationer v.g. betala in 120 kr till **Pg-konto** 477 01 86-7.

För prenumerationsfrågor vänligen kontakta Björn Sandström, tel. 0346-421 13.

Svenska Sathya Sai-organisationens hemsida: www.sathyasai-se.org.

Att kontrollera sinnena är den verkliga andliga övningen

Från Bhagavan's gudomliga tal i Sai Kulwant Hall,
Prasanthi Nilayam, 2006-02-23.

Ni som är Kärleken förkroppsligad! Kära barn!

Jag välsignar er alla. Jag är glad att ni alla studerade här från lågstadiet ända till årskurs 12 fick goda betyg och gott rykte.

Det gudomliga genomsyrar hela skapelsen.

Redan i lågstadiet tillägnade ni er många goda egenskaper som kärlek och medkänsla, vänlighet och disciplin. Ni förvärvade många talanger och färdigheter och utvecklade goda karaktärsegenskaper. Ni lekte, sjöng och höll ihop och levde därmed alla som bröder med ömsesidig kärlek och tillgivenhet. Ni förlorade dock en del av dessa egenskaper när ni nådde högstadiet. Ni kan själva märka vilken förändring som skett hos er. Era ord är ändå fulla av renhet och kärlek, och ert framförande (alldeles innan Bhagavans tal framförde eleverna ett musikstycke som uttryckte deras kärlek till och tacksamhet mot Bhagavan) har gjort alla glada. Jag påstår

inte att alla pojkar har valt fel väg. Det är bara några få som gjort det och fördärvar sina sinnen. Ni kan själva avgöra hur rent ert sinne är.

Människan består av kropp, sinne, intellekt, medvetande och sinnen. Dessa fem komponenter utgör själva grunden för hennes tillvaro. Därför måste hon bevara dem rena om hon vill komma vidare på befrielsens väg. Först och främst måste hon rena sitt sinne. Det är ett allvarligt misstag att ha begär till det som inte tillhör er. Så snart sinnet åtrår något bör ni först ta reda på om detta tillhör er eller någon annan. När ni vet att det tillhör någon annan bör ni helt undvika frestelsen att bli ägare till det. Sinnet måste hållas absolut rent och helgat och fritt från alla konflikter och kontroverser. Ni bör alla skaffa er denna kunskap redan i er unga ålder. Tyvärr förstör dagens människor sina liv genom att hysa allsköns begär. Detta är ren galenskap.

Vad ni än gör, gör det med en känsla av hängivenhet och överlämnande till Gud. Allt arbete måste utföras i denna anda. Utför alla handlingar för att behaga Gud. Försök först av allt svara på frågan ”Vem är jag”? Hela universum, från mikrokosmos till makrokosmos, genomsyras av det gudomliga. Det må vara ett sand- eller sockerkorn, en mygga eller en elefant – alla är de det gudomliga förkroppsligat. Gud antar alla dessa former. Allt genomsyras av Gud. Det finns inget i detta universum som inte genomsyras av Gud. Hela skapelsen är det gudomliga manifesterat. I själva verket är det Gud ensam som spelar alla roller i detta kosmiska drama, fastän dess karaktärer tycks vara olika, bärande olika kostymer. Alla dialoger och sånger är också enbart Hans. Därför är allt ni gör, allt ni ser och allt ni säger, Guds verk. Ni måste inse denna sanning och bete er därefter.

Undvik helt splittrande tendenser

I vår tid väljer tyvärr en del människor fel väg på grund av sina dåliga egenskaper, sitt dåliga beteende, sina dåliga tankar och sin felaktiga

inställning. Vem ni än råkar på, behandla honom som det gudomliga förkroppsligat. Allt ni säger bör spegla gudomlighet. När ni uppträder på detta helgade sätt är det i sig självt befrielse. Bete er på ett sådant sätt att ni varken sårar andra eller såras av andra. Orden ni använder bör vara heliga. Ni får inte åtrå eller stjäla andras ägodelar eller rikedom. Utveckla tro på alltings gudomliga enhet. Allt är gudomligt. Tyvärr förmår en del människor inte utveckla en sådan universell vidsyn. De hyser känslor av "mitt" och "ditt" och finner olikheter mellan människor. Indiens forntida historia är fylld av exempel på de svåra följderna av sådana splittrande tendenser.

Ni känner alla till historien om Kauravabröderna och Pandavabröderna som skildras i det stora eposet Mahabharata. Kauravabröderna var söner till Dhritarashtra och Pandavabröderna till Pandu, Dhritarashtras yngre bror. Dhritarashtra och Pandu var söner till samma far. De härskade över samma kungadöme. Var låg då felet? Deras tankar och strävanden skilde sig. Ett ondskefullt begär hos Kauravabröderna att för egen del ta hela kungadömet i besittning födde onda tankar och splittrande tendenser. Detta var orsaken till kriget mellan Kauravabröderna och Pandavabröderna. Det finns en liknande historia, återgiven i Ramayana, om de två bröderna Vali och Sugriva. De hade också samma fader. Medan Vali åtnjöt kunglig komfort i staden Kishkindha, måste hans yngre broder Sugriva föra ett tynande liv i bergen och skogarna. Skiljaktigheten mellan de två bröderna orsakade ett våldsamt krig mellan dem.

Ni må upprepa Guds namn (japa) och göra botövningar (tapas) i månader och år, men om ni inte upphör med era splittrande tendenser är allt detta meningslöst. Sådana botövningar (tapas) resulterar enbart i tröghet och okunnighet (tamas). Många upphör med sina andliga övningar på halva vägen med en känsla av vanmakt och förtvivlan, då de tror att Gud inte är barmhärtig nog att uppenbara Sig för dem trots upprepande av namnet i så många år. Om ni längtar efter Guds uppenbarelse bör ni först av allt utveckla känslan av enhet med Gud. I själva verket är ett eget sinne Guds form. Många undrar ofta: "Var finns Gud?", "Vem är

Gud?” o.s.v.. Jag skulle vilja säga: ”Ert sinne är Gud.” Sinnet är orsaken till människans slaveri och befrielse. Både slaveri och befrielse beror enbart på sinnet. Därför är sinnet Gud. Så kommer vi till intellektet. Man hör ofta människor lovorda en person med skarpt intellekt som intellektuell, men endast Gud är verkligt intellektuell. Inte bara vårt sinne och intellekt utan också sinnets innehåll (chitta) är en manifestation av det gudomliga. En gång sjöng en djupt hängiven: ”O, Gud! Låt mig dyrka Dig med rent sinne (chitta shuddhi)”.

Ni kan kontrollera era sinnen

Precis som sinnet, intellektet och intuitionen (chitta) är också sinnen genomsyrade av gudomlighet. Därför får ni inte förorena era sinnen med begär, vrede osv. Vi bör bara åtrå Gud, inget annat. Vi bör bara älska Gud. Det är den enda sanna kärleken. Kärleken till människor och världslig egendom kan inte kallas sann kärlek. Det är bara världslig kärlek. Om ni älskar Gud kommer ni att få allt ni behöver och mer därtill. Alla era önskningar bör vara riktade mot Gud. Sträva bara efter att behaga Gud. Även om ni älskar en enskild person ska ni inte behandla henne som enbart en förgänglig individ. Föreställ er det gudomliga inom henne.

Det existerar inget annat än de fem elementen jord, vatten, eld luft och rymd i detta universum. Man kan inte finna ett sjätte element, hur mycket man än söker. Här är ett exempel: Detta är en hand bestående av fem fingrar. Det finns inget sjätte finger. Har någon ett sådant, måste han tas in på sjukhus för att operera bort det. På samma sätt har vi alla fem sinnen. Vad är befrielse (mukti)? Befrielse består i kontroll av sinnen. Utan kontroll av sinnen är befrielse inte möjlig. Det är dåraktigt att tro att Gud befinner sig någonstans långt borta. Han finns inom er och genomsyrar de fem sinnen, så helga de fem sinnen.

Endast sinnen är ansvariga för vårt välbehag och vår plåga, för gott och ont. Därför kontrollera först och främst era sinnen. Ni kanske un-

drar: ”Svami! Är det möjligt för oss?” Jag säger med eftertryck att det är möjligt, förutsatt att ni är fast beslutna att göra det. När ni har förmåga att behaga Gud och vinna Hans nåd är inte kontroll av sinnena någon större uppgift för er. Den är relativt lätt. Om man inte kan kontrollera sina sinnen förtjänar man inte att kallas människa. Av alla livsformer är människan den sällsyntaste. Att födas som människa är en sällsynt gudagåva. Eftersom ni har fått denna gåva bör ni sträva efter att vinna kontroll över sinnena. Redan om ni släpper kontrollen över ett av sinnena sänker ni er till djurens nivå. Gud tar gestalt som en människa. Då ni nu vunnit en sådan sällsynt och helig födelse som människa är det dåraktigt att påstå att ni inte kan kontrollera era sinnen. Den som styrs av sinnena är i sanning en demon! I själva verket är en sådan person värre än en demon. Man måste utveckla sig till en ädel människa.

Alla är Guds barn

Ni må hålla av er fru och era barn, men det innebär inte att ni skall hata andra. Ni bör inte hysa känslan att den och den är min och andra inte är det. Alla är det gudomliga förkroppsligat! Alla är Guds barn. Alla världens människor är nära besläktade med varandra. Vilket föremål ni än råkar på i världen tillhör det bara Gud. Det tillhör inte någon speciell person. Alla föremål, alla varelser, är av gudomlig natur. Hela universum är Herren Vishnu förkroppsligad. Hela universum är en familj. Därför måste man utveckla universell kärlek. Det är gudomlig kärlek. Först när ni utvecklar sådan kärlek förtjänar ni att kallas människor. Först då kan ni erfara den gudomliga grunden (atmatattva). Om ni, helt utan kärlek, fortsätter att odla dåliga egenskaper som vrede, hat, avund och känslor av skillnader mellan varandra, kommer ni att vara värre än ett djur. Djur slåss med varandra. Om ni också slåss som de gör, vad är det då för skillnad mellan er och djuren? I själva verket är vrede och hat inte mänskliga egenskaper.

Känslor av åtskillnad uppstår i människan när hon betraktar sig som åtskild från Gud. När det finns känslor av åtskillnad ger sig hat tillkänna. Vad ni än företar er, gör det i en anda av hängivenhet för Gud. Vi prisar Herren Esvara med: Jag hälsar Herren med det gyllene skötet (Hiranyagarbhaya Namah). Han är guld förkroppsligat. Här står guld för det som är oföränderligt. Ni är alla gyllene barn, men ni glömmer er sanna natur och förknippar er med stoft och förgänglighet. Därför inkarnerar ädla själar i denna värld då och då för att transformera er och få er att erfara er medfödda gudomlighet. När en ädel själ påtar sig en sådan uppgift tvivlar en del på hans motiv och säger: "Han är galen". Kan jord bli guld? Kan sand bli socker?" Nutidens människa är full av allsköns tvivel! Vad är anledningen till dessa tvivel? Det är bara när man tror att man är åtskild från Gud som det uppstår tvivel.

Det är ett välkänt faktum att ett kärll som är helt fyllt står stadigt. Det kan jämföras med att hos Gud finns all kunskap samlad och därför är Han alltid fast och stabil. Människor som kommer hit har många erfarenheter. (Svami kallade fram en elev till podiet). Jag känner till alla individers förflutna, det nutida och framtida, oberoende av hans samhällsklass, religion och födelseort. En del människor som kommer hit kanske tänker: "Kanske Svami inte vet vem jag är", men det finns ingenting jag inte vet. Fastän jag vet allt, låtsas jag inte veta. (Svami pekar på eleven). Denne pojkes föräldrar och syskon besökte Prasanthi Nilayam för ganska länge sedan. Jag kallade in dem alla till en intervju och sade till fadern: "Kära du! Modern till dessa barn kanske inte lever så länge till. I själva verket kanske hon drar sin sista suck redan innan ni hinner hem. Oroa er inte. Jag kommer att ta ansvar för alla era barn." Barnen började gråta. Jag sade till dem: "Varför oroa er när jag är här? Jag kommer att ta hand om allting." Från den dagen har jag tagit hand om dem som jag lovade. Flickorna är alla gifta. Alla barnen har fått sina behov tillgodosedda. Ingen av dem fick problem. En pojke ingår i vår musikkår. Han var mycket ung när han kom hit tillsammans med sina föräldrar. Jag kallade på honom och sade: "Kära du! Du behöver inte oroa dig för

någonting. Jag är din far, mor och allt. Jag kommer att ta hand om dig på alla sätt.” Närhelst han kom hit brukade jag kalla honom till Mig och tala med honom och på så sätt inge honom känslan av trygghet och tillit. Nu lever alla familjemedlemmarna ett lyckligt liv. Denne pojke var väldigt ung då. Nu är han vuxen. På så sätt har jag överöst allesammans med kärlek och nåd, antingen jag talat med dem eller inte.

Vilken är Min rikedom? Kärlek! Kärlek! Kärlek! Jag hyser ingen som helst vrede. Det är bara för att tillrättavisa en felande person jag låtsas vara arg, men jag är inte arg på någon. Hela min kropp är fylld med ren kärlek. Gud finns i alla varelser. Vem är Easvara? Han är inte den som avbildas bärande band av heliga pärlor runt sina handleder och ormar runt halsen. Det är bara en form skapad för att vanliga människor ska kunna förstå något av det gudomliga. De olika namnen och formerna, såsom Easvara, Vishnu, Parvati, Lakshmi o.s.v. skapades för att förmå vanliga människor att tillbe Gud i en eller annan form. I själva verket är alla människor Gud (Easvara) förkroppsligad. Det finns inget i denna värld som inte genomsyras av Easvara. Alla namn och former har sitt ursprung i Easvaratva, det gudomliga.

Var exemplariska elever

Det gudomliga är inte begränsat till ett namn och en form. Människor säger att de haft en uppenbarelse av Rama, Krishna osv., men det är bara deras fantasi! Det finns endast en Gud. Oförmögna att förstå det gudomliga tillskriver människor det olika namn och former och bedrar sig själva. Det finns hängivna som ofta byter ut den gudomlighet de tillber, men Gud är densamme, Gud är en. Han är oföränderlig och evig.

Verklig andlig övning innebär att uppnå kontroll över de fem sinnena och erfara sin gudomliga verklighet. I själva verket är det bara den som vunnit denna kontroll som kan förstå det gudomliga. Man måste välja den andliga övning som leder till kontroll över ens sinnen. Det är inte

mycket vunnet med att utföra andliga övningar, som upprepande av Guds namn (japa) och meditation (dhyana), om inte sinnena kan kontrolleras. Till exempel, även om ni utför dessa två övningar med slutna ögon, kommer ert apsinne att flacka omkring i alla tre världarna. Människor förstår inte detta och utför olika slags andliga övningar. De bör försöka förstå det gudomliga som genomsvävar alla de fem elementen i universum. I verkligheten finns inget annat än det gudomliga i denna värld. Allt ni ser, allt ni hör, allt genomsvävas av Gud.

Gud ser inga skillnader. Gud är kärlek. Det finns bara en kärlek. Åtskilliga tusen personer är samlade i denna hall. Kärleken som är inneboende i er alla är dock densamma. Det må finnas olikheter i namn och utseende hos människor och i deras relationer, men deras inneboende gudomlighet är en och densamma. Därför bör alla leva ett liv fyllt av kärlek som bröder och systrar. Vid utbildningsanstalter, där samundervisning är på modet, bör pojkarna och flickorna umgås som bröder och systrar. De bör betrakta alla som jämlika och inte behandla någon annorlunda på grund av kön. När barnen når högstadiet kanske sådana skillnader uppstår, men de bör inte känna att det finns någon skillnad mellan dem. De som känner åtskillnader kommer med säkerhet att misslyckas i den examen som gäller gudomlig kärlek. Det ligger inget stort i att avlägga examina i världslig mening. Alla kan klara det, förutsatt att de anstränger sig lite. Den verkliga prestationen ligger i att ta den examen som gäller gudomlig kärlek, dvs. att kunna se Gud i sina medmänniskor och betrakta dem alla som gudomliga. Den som klarar denna examen är den mest framgångsrika personen i livet.

Alla är Guds barn. Alla är återspeglingsbilder av Herren med det gyllene skötet (Hiranyagarbha), närvarande i den mänskliga kroppen. Därför bör ni alla fråna och med nu leva som bröder och systrar med ömsesidig kärlek och tillgivenhet. Först då förtjänar ni att kallas exemplariska studenter, men jag finner inte sådana känslor av gemenskap hos dagens studenter. Istället tar de fasta på skillnader med ord som: ”Jag är inte som du. Du är annorlunda.” Hys aldrig känslor av hat och vrede vid någon tidpunkt.

Vrede bör kontrolleras, och hat överges. Er trygghet och välgång uppnås genom att kontrollera er vrede. När kontrollerna på en järnvägsstation inte fungerar kan det orsaka olyckor. På liknande sätt är det sinnet som kontrollerar alla våra tankar och känslor, så om sinnet är kontrollerat, kommer hela kroppen under vår kontroll.

Ni är alla rent guld. Ni är alla gyllene barn. Era ord är vackra men om ert beteende är bittert, vad är då vunnet? Låt ert beteende bli lika behagligt som era ord. Vart ni än beger er, lev lyckligt och visa föredömligt uppförande som det anstår elever vid Sri Sathya Sais utbildningsinstitutioner. Ni förtjänar inte att kallas elever vid Sri Sathya Sais läroanstalter bara för att ni bär vita kläder. Inte bara er klädsel bör hållas ren utan också ert sinne bör vara rent och helgat. Först då blir ni föredömliga elever. Svami kommer då alltid att vara med er, i er, runt er. Jag är beredd att ge allt till sådana elever. Jag kan till och med offra mitt liv för dem. I själva verket beskyddar Jag många människor på många olika sätt, men ingen har hittills förstått detta.

Förtjäna Guds nåd

Utveckla den fasta tron att den atmiska principen (atmatattva) är gudomlig (isvaratva). Gud finns i alla varelser. Hur kan ni kallas människor när ni inte tror på människans gudomlighet? Kärlek är Gud. Lev i kärlek. Er kärlek får inte begränsas till en person eller era familjemedlemmar. Ni bör dela den med alla. Om ni bara utvecklar sådan vidsynthet kan ni bli en verklig ledare och bli föredömen för andra. (När Svami frågade eleverna om de trodde på Svamis ord, svarade alla enhälligt och högt: ”Ja, Svami.”). Det räcker inte att bara tjäna med läpparna genom att säga ”ja”. Övertygelsen måste komma från ert hjärtas djup. Ni begär ett misstag och säger ”ursäkta”. Det räcker inte. Ni måste se till att inte upprepa samma misstag.

Sanning är själva grunden för människans liv. Sanning är Gud. Tala

inte osanning. Om ni bara i ert liv orubbligt håller er till sanningen kan ni åstadkomma allt. Sanning är såsom en sköld som skyddar er. Sanning är ert stöd. Om ni inte håller fast vid denna ädla egenskap, utan talar osanning, hur kan ni då kallas människa? Ni får aldrig ge utrymme för lögn i ert liv. Gud är den ende ledaren i denna värld. Han är den enda domaren. Bara Gud kan bedöma vad som är rätt och vad som är orätt. Ni får inte glömma en sådan allestädes närvarande, allsmäktig och allvetande gud.

Hys inte känslor av ”mitt” och ”ditt”. Utveckla jänmod. Lev lyckligt tillsammans, ta examen och gör er förtjänta av ett gott rykte. (Bhagavan skapade en guldring med en grön sten infattad i den och gav den till eleven som stod framför honom). Alla bör på så sätt förtjäna Guds nåd. Grön färg symboliserar frid och välstånd. Jag önskar att ni alla vinner frid, välstånd, kärlek, hängivenhet och Guds nåd. När ni befriar er från era dåliga egenskaper kommer Svami alltid att vara med er. Det gudomliga kan inte vinnas enbart genom att framföra böner och sjunga lovsånger. Jämsides med dessa andliga övningar måste ni också rena ert hjärta och offra det till Gud.

Gud är närvarande i er i form av de fem sinnen. Se Gud som ert allt och er enda tillflykt och tillägna Honom era sinnen. Detta är ett lätt sätt att vinna Guds nåd. När ni följer en sådan lätt väg når ni befrielse (moksha). Vad innebär egentligen moksha? Att överge bindningar och begär är befrielse. Det är ingen mening med att sjunga ”Ram, Ram, Ram ...” när ert sinne är fyllt av bindningar och begär (moha). Vilket arbete ni än utför, se det som Guds arbete. Vem ni än möter, betrakta honom som Gud förkroppsligad. Också tiggaren som kommer för att tigga vid er dörr är Gud förkroppsligad. Man må vara kung, kejsare eller tiggare, samma gudomlighet är närvarande i alla. Ägna ert liv åt att vinna Guds kärlek och nåd. Utför alla aktiviteter som ett offer till Gud. Genomför också era studier med en känsla av överlämnande till Gud. Ni kommer med säkerhet att få högsta betyg. Jag är glad att ni alla är fina pojkar, men det är nödvändigt för er att bibehålla samma goda uppförande i

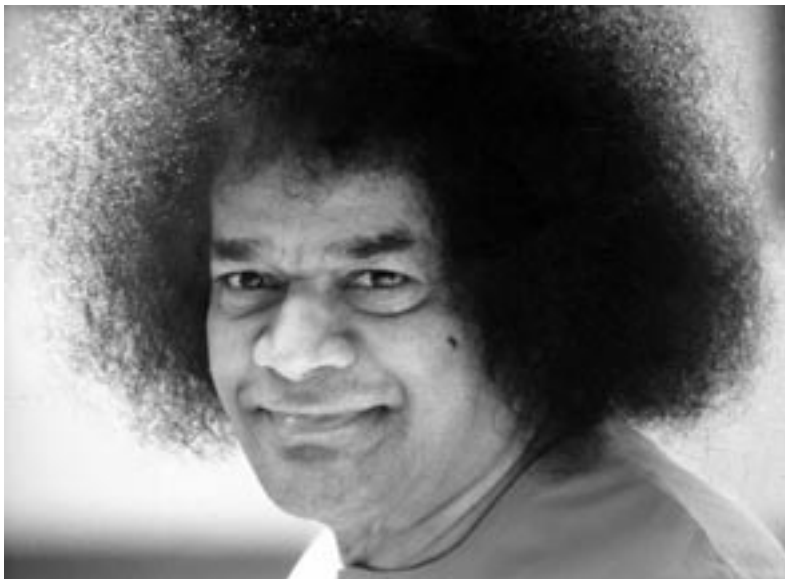
högstadiet, som ni visade i lågstadiet.

Låt mig påminna er om att lärarna på vårt högstadium inte kommer att tillåta er att välja fel väg. De kommer att stoppa ert icke önskvärda beteende med fasthet. De har inget emot någon, men det är deras plikt att visa er den rätta vägen. Om en lärare drar sig undan sitt ansvar och överser med ert dåliga uppförande utan att bestraffa det, då är han en blind lärare (guddi guru). Han kan inte kallas lärare (guru) i verklig mening. Rektorns roll i skolan är också mycket viktig. Han är skolans chef. Han bör övervaka alla lärares arbete och korrigera dem redan när de gör minsta misstag.

Utbildning innebär inte bara att läsa böcker. Det är inget storslaget att avlägga examen. Det stora är att uppnå det gudomliga. Först då helgas ert liv och er utbildning får mening. Era föräldrar blir också lyckliga. De har skickat er till Sri Sathya Sais utbildningsinstitutioner med stora förhoppningar. Ni får inte göra dem besvikna. Ni bör göra allt ni kan för att behaga er far, mor, lärare och Gud. Gör ert liv meningsfullt och helgat genom goda tankar, goda egenskaper och gott uppförande.

– Sathya Sai Baba

Ur: *Sanathana Sarathi*, april 2006



“Ni som är kärleken förkroppsligad! Ni kan fira hur många högtider som helst och göra olika andliga övningar, men allt detta är slöseri om det inte finns några gudomliga känslor i ditt hjärta. Titta inte på saker som är oheliga.

Låt din syn fyllas av gudomliga känslor. Du kommer endast att förstå och uppleva de heliga principerna som att Gud är närvarande i allt, Gud uppfyller hela universum, och Gud finns inneboende i alla varelser, när du utvecklat ädla kvaliteter. För att kunna utveckla gudomliga känslor och ädla kvaliteter, måste du kontrollera dina sinnen. Du kommer att förstöra ditt liv om du inte kan kontrollera dina sinnen.”

– Sathya Sai Baba

Ur: *Sathya Sai Speaks*, vol. 32, del 1, kap. 15

Baba om kontroll av sinnena

Det är sant att kroppen utövar ett visst inflytande över sinnena, men sinnena har ett än större inflytande över kroppen. Det kan inte finnas någon kropp utan sinnen eller sinnen utan en kropp. Dessa två är oskiljaktiga och inbördes beroende. En negativ pol utan en positiv eller en positiv pol utan en negativ (som i fallet med elektricitet) är till ingen nytta. På samma sätt kan en kropp utan sinnen, eller sinnen utan en kropp, inte fungera. Därför är det absolut nödvändigt för alla att sköta kroppen väl.

Sinnenas roll är anmärkningsvärd. Underverken som det gudomliga utför trotsar all beskrivning, men den roll sinnena spelar är än mer förvånansvärd och mystisk. Sällsamma, oförutsägbara och obeskrivliga är i sanning sinnesorganens aktiviteter. Sinnena är subtilare än kroppen. Även om förmågan att tala, beröra, se, höra och smaka så väl som att gas, galla och slem också finns i kroppen, så är det sinnena som utövar en unik kontroll över dem alla. Glädje och sorg, värme och kyla osv. upplevs bara när sinnesorganen kommer i kontakt med yttre föremål. Utan dessa föremål kan inte sinnena fungera ens ett ögonblick. Alla deras aktiviteter riktar sig mot föremålen i den yttre omgivningen. Det är inte möjligt för oss att förstå eller beskriva sinnesorganens och deras aktivitetens oräkneliga fasetter.

Sinnena benämns också ”maatrah”, vilket betyder mätinstrument. Hur utförs detta mätande av sinnesorganen? Tänk till exempel på en frukt. Vilket av sinnena kan avgöra om den är söt eller sur? Vilket är det sinnesorgan som mäter eller bestämmer smaken hos något? Det är tungan. Tungan anger smaken hos födan, avgör om den är god eller dålig, och förmedlar detta till alla berörda.

Vilket organ har förmågan att konstatera om en tavla är tilltalande eller ful? Endast ögat är mätredskap för detta syfte. Likaledes utförs förmågan att avgöra om något luktar gott eller illa av näsan. Vidare är det örat som kan skilja mellan en välljudande och en disharmonisk ton. Sinnesorganen kallas alltså ”maatrah” i och med att de utrustats med förmågan att mäta och avgöra den speciella egenskapen eller karaktären olika sinnesobjekt uppvisar.

I Kathopanishad, beskrivs sinnena som hästar spända för den vagn som är kroppen. Vad är den djupaste innebörden av att kalla sinnena för hästar (asva på sanskrit). Asva betyder det som alltid är i rörelse. Alla vet att en häst, antingen den står still eller springer eller till och med sover, ständigt rör på en eller annan del av sin kropp, antingen svansen, benet, ryggen, nosen eller käkarna. Det är på grund av sin rastlösa natur hästen kallas ”asvam”. Jämför med vad som utmärker ett poppelfikonträd (Ficus religiosa). Även om det inte blåser det minsta rasslar dess löv ständigt. Därför kallas det ”asvatta” trädet.

* * *

Termen ”maatrah” som används om sinnena har en annan innebörd också. Det anger att gränsen för vad varje sinnesorgan kan erfara har fastställts av Herren själv. Ögat, till exempel, kan bara se, inte höra. Munnen kan bara tala, inte se. Varje sinnesorgan har alltså av Gud begåvats med endast en speciell förmåga. Endast de som använder sinnesorganen i enlighet med de av Gud fastställda funktionerna rättar sig efter Guds vilja. De som överträder de fastställda gränserna sätter sig över den gudomliga

viljan, och kan därmed utsätta sig för bestraffning.

Alla bör därför använda sinnesorganen med vederbörlig hänsyn till de funktioner och gränser som fastställts för vart och ett av dem. Näsan, till exempel, har tilldelats den speciella uppgiften att andas in och andas ut luft för att bevara ens hälsa, och att skilja mellan goda och dåliga lukter, och bara ta in det som är gott och välluktande. Då nutidens människor bortser från denna speciella roll tilldelad näsan missbrukar de den tyvärr till att snusa och inandas osunda dofter. Därigenom överträder hon de föreskrifter som gäller användandet av näsan. På så sätt begår hon en dubbel försyndelse. Den ena ligger i överträdandet av en gudomlig föreskrift, och den andra i orsakandet av dålig hälsa. Därför är det inte underligt att människor i vår tid har drabbats av allehanda sjukdomar.

På motsvarande sätt har tungan givits till människan för att hon ska kunna inta hälsosam föda som befrämjar hälsan och också tala vänligt och behagligt och på så sätt bereda andra glädje och förmedla sina djupaste tankar och känslor till andra. Tungan, som skänkts oss för sådana uppbyggliga syften, missbrukas i vår tid grovt. Den brukas till att använda narkotika och droger, äta animalisk föda, röka, hänge sig åt att skymfa andra, skvallra, förtala, och uttala hårda ord som sårar andra, osv. Genom sådant onaturligt användande av tungan överträds de gudomliga föreskrifterna, eftersom man inte bryr sig om de givna gränserna. Som följd av detta drabbas människan av många svårigheter.

Det är bara genom att på rätt sätt använda de av Gud förlånade sinnen, alltså till det de är avsedda för, som människan kan nå gudomliga höjder. Bara för att ni begåvats med sinnesorganen bör ni inte använda dem hur som helst. De är som hästar spända framför en vagn. Ni måste veta hur ni rätt ska handskas med dem så att vagnen lugnt och säkert kan följa den rätta vägen till livets slutmål. Hästarna måste befinna sig framför vagnen. I våra dagar placeras hästarna bakom vagnen. Detta får allvarliga konsekvenser. Om ni, med motiveringen att sinnen bör respekteras och ges en hedersplats, placerar hästarna (sinnen) inne i vagnen, hur kan då vagnen överhuvudtaget förflyttas? I sin omsorg om

sinnena gör man inget försök att själv få kontroll över dem. Det innebär att man utfordrar en häst omåttligt och i onödan göder den, men inte ger den lämpligt arbete. Detta får med säkerhet olyckliga följder. I vår tid skämmer vi bort sinnena men ger dem inget arbete. Därför löper de amok och förorsakar sin egen herre olycka. Sinnena bör användas på rätt sätt såsom föreskrivet av Gud, annars får man ingen sinnesfrid.

* * *

Det finns en metod med vilken sinnenas begär kan modereras och bringas i balans. Den innebär att behandla både gott och ont med jämnmod. Tukaram är ett lysande exempel i detta avseende. Han var en djupt hängiven och mycket vänlig till sin natur. Hans hustru var en riktig argbigga. Tukaram lyckades ändå, tack vare sitt lugn och sin fördragsamhet, dra jämnt med henne. Det är bara när man har för vana att återgälda ord för ord, lika för lika, tand för tand och öga för öga, som man får möta disharmoni och problem. Tukaram var dock själva förkroppsligandet av fördragsamhet. Han brukade odla på sin lilla gård, ett halvt tunnland stor, för att försörja sin familj. På begäran av grannarna odlade han vid ett tillfälle sockerrör på denna lilla lott. Många förbipasserande brukade, när grödan var mogen, otillbörligt utnyttja, Tukarams godhet och plocka åt sig några sockerrör att tugga på. Till slut skördade Tukaram det lilla som återstod, buntade ihop sockerrören och forslade hem dem i sin kärra. På vägen hem samlades byns barn runt honom och bad om var sitt stycke sockerrör. Generös som Tukaram var lät han barnen ta för sig av dem i kärran. När han till sist kom hem fanns bara ett kvar. När hustrun såg detta blev hon ursinnig och skällde på honom och sa att han var oduglig som familjefar. I ett anfall av ilska grep hon det enda sockerröret på kärran och slog Tukaram med det. Det bröts sönder i tre bitar av vilka två föll till marken och det tredje blev kvar i handen. Tukaram sa lugnt: ”På hemvägen funderade jag hela tiden på hur jag skulle fördela det enda återstående sockerröret till familjens medlem-

mar. Jag är glad att du på ett utmärkt sätt hjälpt mig lösa problemet. Du kan äta stycket du har i handen och ge de två bitarna på marken till de två barnen.” Sådan fördragsamhet och sådant jämnmod är sällsynt utom hos några få högt utvecklade personer. Dessa egenskaper kan bara vinnas genom hängivenhet och tro. Ni behöver inte känna er nedslagna av fruktan för att inte kunna kontrollera sinnena. Genom att utveckla odelad hängivenhet och helt överlämna sig till Gud kan sinnena definitivt bringas under kontroll.

* * *

De forna vise betraktade sinneskontroll som en form av botövning. För att kunna tygla sinnena måste man förstå hur de fungerar. Här kommer en liten historia för att illustrera hur en kristen präst fick en lektion i sinneskontroll av mannen som körde den hästdragna vagn han färdades i. Prästen såg att föraren slog hästen hårt när de närmade sig en järnvägs-korsning. Prästen, som trodde fullt och fast på Jesu budskap om kärlek och medlidande, tyckte synd om hästen och frågade föraren varför han slog hästen fastän den höll god fart. Föraren förklarade att vid järnvägs-korsningen fanns en del vitmålade stenar som skrämde hästen. Han slog djuret då det fruktade piskan mer än de vita stenarna och därför skulle fortsätta genom korsningen utan att stanna av rädsla för stenarna. På så vis lärde sig prästen att när ett sinnesorgans uppmärksamhet störs av något, bör den avledas mot något annat med hjälp av en starkare sporre eller ett mer avskräckande hot. Först då kommer sinnesorganet att upphöra med sina galna snedsprång och välja den rätta vägen.

Antag att ett djur har utvecklat ovanan att i smyg beta i andras gröda. Hur ska man vänja det av med denna ovana? Om man utfodrar detta djur i sitt bås med grönfoder som är ännu smakligare än grödan på åkern kommer det att vänja sig vid stallutfodringen och kommer därför att upphöra med ovanan att beta i åkergrödan. På motsvarande sätt bör sinnena vänjas av med sina ovanor och på lämpligt sätt tränas för att

tillägna sig goda vanor.

Sinnena har jämförts med "pasu", djur. Ordet "pasu" används om den som riktar blicken mot yttvärlden. Den som riktar blicken inåt kallas "pasupati" d.v.s. "djurens Herre" (Shiva). Människan bör sträva efter att bli en "pasupati" eller en sinnenas herre, inte en "pasu" en sinnenas slav. Det är synd att människan i dag blivit slav under sinnena. Det finns många metoder att tämja sinnena och visa dem rätta vägen. Det är alltså viktigt att låta bli att skämma bort dem.

Om ni noga undersöker var sinnesnjutningarna uppstår kommer ni att finna att de enbart har sitt ursprung i sorg. Därför för varje sinnesnjutning med sig ett sting av sorg. Njutningen sinnena ger är kortvarig och slutar i enbart sorg. Begär uppstår ett visst ögonblick och försvinner i nästa. Antag att begäret att äta sötsaker uppstår i er i dag. Ni har knappt ätit mer än några stycken förrän ni känner er mätt eller känner avsmak för sötsaker. Begär ena ögonblicket och avsmak nästa! Njutning och obehag i snabb följd! Genom att på detta sätt begrunda den kortvariga och bedrägliga naturen hos den så kallade njutningen sinnena ger kan vi utveckla urskillningsförmåga och obundenhet och tygla sinnena. Tänk också på att om sinnena ges lämplig sysselsättning kommer de inte att orsaka några problem. I annat fall kommer ni att bli deras slav.

* * *

En del envisa människor som hänger sig åt fåfång argumentation klandrar Gud för att ha givit deras sinnen en inriktning mot yttvärlden. De hävdar att Gud givit dem ögon som likt dörrar öppnas mot yttvärlden. Öron som kan höra yttre ljud och näsa som bara kan inandas luft utifrån. De hävdar därför att felet bara ligger hos skaparen, inte hos dem själva. De försöker rättfärdiga sitt sinnliga beteende genom att säga: "Det är mänskligt att fela." En sådan vilseledande bortförklaring är parodi på sanning och bör kraftigt fördömas, särskilt när ungdomen hänger sig åt den. Om djur betar sig felaktigt är det helt förståeligt eftersom de inte begåvats med

urskillningsförmåga så att de kan kontrollera och styra sina sinnen. Men om människan, som av Gud välsignats med denna urskillningsförmåga, väljer fel väg genom att ge efter för sina sinnen, är detta högst oförlåtligt. Så paradoxalt och löjligt det är att födas som människa och bete sig som ett djur. Uppför er därför som det anstår en människa.

Vissa studerande som anser sig mycket skärpta försöker argumentera så här: ”Se på fåglarna, boskapen och de vilda djuren. Det står dem fritt att äta vad de vill, att para sig som de vill och att flyga eller vandra dit de vill. Varför skulle människan förnekas den frihet dessa djur åtnjuter?” Verkligen ett skenbart argument! Låt oss dock fråga dessa snusföruftiga personer: ”Vilken slags frihet åtnjuter djuren?” Svaret är utan tvivel: ”Djurisk frihet.” Djuren åtnjuter djurs frihet. Det är inget fel i det, men som människa är det fel och opassande att önska njuta av djurens frihet. Ni försöker ge ordet frihet olika felaktiga betydelser och vilseledande tolkningar. Vad ni bör sträva efter är frihet från sinnena, inte frihet för sinnena. Verklig frihet ligger i att kontrollera sinnena och det lägre jaget i ett försök att nå det högre, verkliga, Självet och erfara Guds (atmans) eviga sällhet.

Förutom kunskap är det viktigt att ha goda karaktärsegenskaper. Först då kan ni njuta av perfekt harmoni i livet. Det är synd att dagens utbildning endast tillgodoser intelligensutvecklingen och färdigheter och helt försummar karaktärsutvecklingen och de mänskliga värdena. Vad är det för nytta med att förvärva en hel massa världslig kunskap om man inte har goda karaktärsegenskaper? Detta är orsaken till att nutidens människor i allmänhet och de utbildade i synnerhet, förlorar jämvikten. Om ni förlorar balansen när ni cyklar riskerar ni att råka illa ut. Likadant om det råder obalans mellan kunskap och karaktär i ert liv, utsätter ni er med säkerhet för risken att allvarligt skadas. Därför måste ni både kontrollera sinnena och utveckla ett dygdigt leverne. Det är ytterst viktigt att de studerande upprätthåller denna balans. Studenter! Det räcker inte bara att utöva kontroll över sinnena. Ni måste också bringa dem i harmoni. Enligt Patanjali innebär Yoga kontroll av sinnets kringflackande.

Sådan kontroll av sinnet är dock mycket svår, om inte helt omöjlig, att uppnå. Den lämpliga och lätta metoden däremot är att uppnå mental harmoni eller balans. Koncentrera er på det som är gott. Då kommer ni automatiskt att hålla er borta från det onda. Det är ert sinnes svaghet som är ansvarig för alla era problem. Det fanns en utländsk man vid namn Carlyle. Han var ytterst intelligent men på grund av bristande kontroll av sinnena blev han mycket svag. Han led av sömnlöshet. En dag ringde han grannen och beklagade sig över att han inte kunde sova på natten på grund av tuppen som gol i dennes hus. Grannen svarade att ingen tupp gal hela natten, utan bara två eller tre gånger, och att han, trots tuppen i sitt hus, kunde sova gott. Carlyles svar på detta var att han också visste att tuppen bara gal två eller tre gånger, men han kunde inte sova då han hela tiden tänkte på tuppen och dess galande när som helst på natten. Vad man lär sig av historien är att Carlyles sömnförlust inte berodde på tuppens galande som han påstod, utan enbart på hans egen ängslan orsakad av inbillningen om tuppens galande. På liknande sätt lider de flesta i vår tid inte på grund av sina sinnen, utan bara på grund av allsköns felaktiga föreställningar. Därför bör människan helt släppa sådana föreställningar och ogrundad rädsla som är skadliga för henne.

– Sathya Sai Baba

Ur: *Summer showers in Brindavan 1990*





“Frid är fylld med andliga känslor och visdom, vilka är lycksalighetens naturliga ledsagare. Äkta frid vinns endast genom kontroll av sinnena. Då kan den kallas den högsta friden (prashanhti). Upplevelsen på denna nivå är som ett flöde av frid.”

– Sathya Sai Baba

Ur: *Sathya Sai Speaks*, vol. 32, del 1, kap. 15

