



Automatisme

Beste vrienden,

Babuji Maharaj inspireert ons via zijn boodschappen om *automatisme* in onze praktijk te bewerkstelligen. In de meest fundamentele zin nodigt hij ons uit om regelmaat in onze sadhana (meditatie-praktijk) aan te brengen door dagelijks op hetzelfde moment te oefenen. Het reguleren van schema's is ook gunstig voor je gezondheid, inclusief de tijd voor eten en slapen. Door een activiteit elke dag op een vast tijdstip uit te voeren, wordt het natuurlijk en automatisch om de activiteit op dat moment uit te voeren, waardoor er een *biologische klok* in ons systeem tot stand wordt gebracht. Dit is heel natuurlijk.

De Eerste Stap

Wanneer je regelmatig een activiteit uitvoert, raakt je systeem er op ingesteld. Je geest is erop voorbereid. Als je met regelmaat mediteert, zul je niet zo veel worstelen. Door het ontwikkelen van de gewoonte om je ochtendmeditatie op hetzelfde tijdstip te doen, ga je automatisch in meditatie; je hoeft niet veel moeite te doen. En als je je meditatie voor zonsopgang voltooit, volgens Babuji's Maxim Een, zul je merken dat het proces zelfs natuurlijker wordt.

In feite is deze procedurele kwestie van het instellen van tijd slechts de eerste stap; het raakt niet eens aan de oppervlakte van wat Babuji Maharaj werkelijk bedoelt met automatisme. Toch is er voor velen van ons zelfs uitleg nodig om deze eerste stap te accepteren, aangezien het woord 'automatisme' vaak verkeerd wordt begrepen. Automatische actie betekent niet dat je een automaat bent, en het is ook geen robotachtige, mechanische of levenloze actie. In plaats van vrijheid in te perken, bereidt het ons eigenlijk voor op steeds meer vrijheid. Als je bijvoorbeeld de werking van de natuur observeert, zul je snel leren dat de bewegingen van de natuur automatisch zijn. Een wolk kiest er niet voor om zijn regen los te laten of tegen te houden. In de natuur is er geen keuze. Alles gaat op de meest natuurlijke manier vanzelf verder.

Hetzelfde geldt ook voor onze activiteiten. Een extreem voorbeeld is een astronaut, voor wie een intens automatisme qua gewoonten vereist is om te genieten van de vrijheid van reizen in de ruimte. Velen van ons kunnen het verband leggen met de noodzaak tot automatisme tijdens het auto rijden. Zonder oefening zouden we het erg moeilijk vinden om te multitasken: sturen, gas- en rempedaal gebruiken, koppelingpedaal bedienen tijdens het schakelen, vooruit kijken en ook in de zijspiegels en de achteruitkijkspiegel, de indicator gebruiken, navigeren en vaak tegelijk een gesprek voeren of luisteren naar muziek of een podcast. Om vrij te kunnen rijden waarheen we maar willen, zijn we afhankelijk van automatisme.

Om Moeiteloosheid te Bereiken , is Grote Inspanning Vereist

We kunnen deze 'no-mind'-toestand ook naar een veel hoger niveau van perfectie brengen, die zo mooi en eenvoudig aangeboden wordt door Patanjali als de definitie van yoga aan het begin van zijn Yoga Sutra's:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

Yoga is die staat van zijn waarin het vormen van ideeën vertraagt en tot stilstand komt door de keuze-makende beweging van de geest.

Die ideale staat van perfectie vereist geen bewuste corrigerende input. Is er meer mentale input vereist, hoe minder perfect het werk zal zijn. Een geweldige fluitist zal zelfs meesterlijk spelen wanneer deze uit zijn slaap wordt gehaald. De fluitist zal maar half wakker zijn, de geest werkt misschien niet volledig, maar als je een fluit in zijn handen legt zal zijn adem stromen en zullen zijn vingers bewegen. Hij zal misschien niet in staat zijn te herkennen welk stuk hij speelt, maar het horen ervan betekent in de aanwezigheid van kunst te zijn.

Terwijl je in een bepaalde toestand bent en er geen ruimte is om te denken, dan verdwijnt de denker. In de psychologie wordt dit gezien als de 'flow of stroomstaat' of 'het zijn in de zone', een toestand waarin experts zo diep geabsorbeerd raken in hun vaardigheid dat het gevoel van zichzelf oplost. Waar blijven zij? Zij gaan op in hun werk.

Een basketballer heeft vaak geen tijd voor berekening, "Zal ik deze worp doen of zal ik die worp doen?" Tegen de tijd dat hij/zij een keuze heeft gemaakt, is de gelegenheid voorbij. Zijn actie moet een reflex zijn en automatisch. Dus, hoe bereiken zij dit niveau van automatisme? We moeten erkennen dat zij veel inspanning moeten leveren om op dit niveau te kunnen komen. Om moeiteloosheid te bereiken is een geweldige inspanning vereist. Een fluitist brengt jarenlang door met oefenen, soms worstelend om elk facet van zijn kunst meester te worden. De basketbalspeler oefent duizenden keren met zijn worp, vanuit elke hoek, zodat de actie automatisch wordt op het moment dat het nodig is.

Automatische actie betekent niet dat je een automaat bent, en het is ook geen robotachtige, mechanische of levenloze actie. In plaats van vrijheid in te perken, bereidt het ons eigenlijk voor op steeds meer vrijheid. Als je bijvoorbeeld de werking van de natuur observeert, zul je snel leren dat de bewegingen van de natuur automatisch zijn.

Een wolk kiest er niet voor om zijn regen los te laten of tegen te houden. In de natuur is er geen keuze. Alles gaat op de meest natuurlijke manier vanzelf verder.

Het Meester Worden Van Bewustzijn

In spiritualiteit is het onze zorg om meester te worden over ons bewustzijn. Je kunt het spectrum van bewustzijn als een regenboog beschouwen, waar elke te onderscheiden kleur een individuele frequentie van bewustzijn vertegenwoordigt. Het integreren van een spirituele praktijk in ons dagelijks leven is bedoeld om ons te helpen een niveau te bereiken waar we toegang hebben tot elke frequentie van bewustzijn, automatisch, wanneer dat nodig is.

Babuji was hierin ons voorbeeld. Op het ene moment kon hij in stilte (vergetelheid) opgaan, vereenzelvigd met het Centrum. Een korte tijd later kon je hem in conversatie zien met *abhyasis* op een zeer levendige manier. De frequentie van zijn bewustzijn paste zich voortdurend aan op hetgeen zijn werk vereiste. We kunnen ons voorstellen hoe hij omging met zijn jongere collega's en senioren op kantoor. Dit alles gebeurde automatisch. Zijn gedrag was heel natuurlijk.

Om in staat te zijn je automatisch te bewegen in afstemming met een zekere frequentie van bewustzijn, moeten we het al meester zijn. Tenzij en totdat we een bijzondere frequentie van bewustzijn hebben bereikt en deze hebben oversteegen, kunnen we er niet bewust opnieuw naar toe. Net als een basketbalspeler die elke worp moet oefenen om een beroep te doen op de juiste worp op het juiste moment, moeten wij meester worden van elk niveau van bewustzijn als wij ons willen afstemmen op de benodigde frequentie.

Het springen naar een bepaalde frequentie gebeurt niet alleen door dit te wensen of ervoor te bidden. Keer op keer komen we terug op het allerbelangrijkste aspect van oefenen. Zonder oefening kunnen we geen reflex creëren. Zoals fietsen of voetballen of een muziekinstrument bespelen: oefenen staat centraal. Wat is oefenen? Het is je inspannen om moeiteloosheid te ontwikkelen.

Inspanning, Moeiteloosheid en 'Doener zijn'

Onze inspanningen om ons bewustzijn meester te worden kunnen leiden tot het gevoel dat "ik de doener ben." Dit sentiment, dat een bijproduct is van inspanning, is ook de precieze beschrijving van ego. We kunnen dit weerspiegeld zien in de etymologie van *ahamkara*, het Sanskrietwoord dat 'ego' betekent. *Aham* betekent

'ik' en *kara* komt van de wortel *kr* wat 'doen' betekent. In die zin betekent *ahamkara* letterlijk 'ik [ben] de doener'. Mediteren met inspanning en het daarbij behorende gevoel van 'doener zijn' versterken alleen maar het ego. Dit doet het doel van meditatie teniet.

In de praktijk betekent automatisme eigenlijk het overdragen van je 'doener zijn' of ego. Hoe is dat mogelijk? Het zal gebeuren, voor zover je je bewust bent van een bepaalde actie, als je voelt dat het gebeurt door een agency (vertegenwoordiging) *anders dan jezelf*. (Alsjeblieft merk op dat 'doener zijn' slechts een gevoel of houding is. Ervan afzien betekent niet dat je inactief wordt.)

Wijzen hebben de neiging om *sakshi bhava* te prijzen, de conditie van 'het getuige zijn', waar we merken dat we niet zelf de auteur van onze acties te zijn, maar alleen de getuige ervan. Heer Krishna, de wijze Ashtavakra en de Upanishads prezen allemaal de conditie van 'getuige zijn', hetgeen op verschillende plaatsen voldoende is uitgelegd. Maar het komen in die conditie van 'getuige zijn' is voor de meeste mensen niet gemakkelijk. Een getuige staat op afstand (onthecht), beweegt niet en identificeert zich niet met zijn ervaringen en omgeving. Hoe kun je onthecht zijn en je niet identificeren met je eigen familie? Daarom heeft Babuji dit vereenvoudigd voor ons door een gemakkelijke methode te bieden om de nadelen van 'het doener zijn' te overstijgen. In zijn methode blijven we de doeners, maar we dragen onze daden aan Hem op. Door dit te doen introduceert Babuji een onbaatzuchtige motivatie in al onze activiteiten. Met deze nieuwe houding kunnen we onze inspanningen veilig toepassen in ons spirituele leven en aardse leven zonder het creëren van explosies van ego. Dit is de effectiviteit van de *bhakti*-benadering. Wij kennen het ook als de praktijk van Voortdurende Herinnering.

Daarom heeft Babuji dit vereenvoudigd voor ons door een gemakkelijke methode te bieden om de nadelen van 'doener zijn' te overstijgen.

In zijn methode blijven we de doeners, maar we dragen onze daden aan Hem op. Door dit te doen introduceert Babuji een onbaatzuchtige motivatie in al onze activiteiten. Met deze nieuwe houding kunnen we onze inspanningen veilig toepassen in ons spirituele leven en aardse leven zonder het creëren van explosies van ego. Dit is de effectiviteit van de bhakti-benadering.

Wij kennen het ook als de praktijk van Voortdurende Herinnering.

Werken met Frequenties van Bewustzijn

Wanneer we leren om meester te worden van een bepaalde frequentie van bewustzijn en deze te integreren, welke inspanningen moeten we dan doen? In het algemeen passen we het proces toe zoals het beschreven wordt door het initiaalwoord (acronym) AEIOU (Acquiring: verwerven van de conditie, Enlivening: verlevendigen (intensiveren, noot vertaler) van de conditie, Imbibe: het in zich opnemen van de conditie, er One: één mee worden, en tenslotte United: Verenigd worden met de conditie). AEIOU is een essentiële stap bij het absorberen van elke nieuwe conditie zodat het wordt opgenomen in het onderbewustzijn, waardoor automatisme mogelijk wordt. Een andere belangrijke inspanning die we doen, is onze regelmatige, dagelijkse Cleaning (schoonmaak), omdat zonder zuiverheid van bewustzijn alle andere inspanningen het leven alleen maar ingewikkelder maken. Wij zouden ons zonder zuiverheid van bewustzijn niet eens bewust zijn van de nuances (schakeringen) van verschillende werkzame frequenties.

De manier waarop we met elke nieuwe conditie werken moet holistisch zijn. Als we willen dat het dynamisch is, dan moet het zijn uitdrukking op elk niveau hebben, ook op fysiek niveau. Het aanpassen van onze fysiologie aan de innerlijke conditie kan de conditie verbeteren. Bijvoorbeeld als je je ademhalingspatroon laat vertragen en met je innerlijke conditie/staat matcht, zal je innerlijke staat intensiveren. Omgekeerd kan een gespannen ademhalingspatroon een emotie van agressie creëren, die vervolgens je innerlijke toestand compromitteert.

Babuji kende dit principe van afstemmen op de innerlijke staat door af te stemmen op de uiterlijke. Het is bijvoorbeeld de basis van zijn methode voor het creëren van liefde en verlangen. Babuji erkende dat we ons iedereen herinneren van wie

Als je je ademhalingspatroon laat vertragen en met je innerlijke conditie/staat matcht, zal je innerlijke staat intensiveren.

Omgekeerd kan een gespannen ademhalingspatroon een emotie van agressie creëren, die vervolgens je innerlijke toestand compromitteert.

Dit principe van het afstemmen op het uiterlijk om op het innerlijk af te stemmen kan op veel aspecten van het leven worden toegepast. Of het nu de manier is waarop je communiceert, je houding en gedachten over externe dingen, je gedrag en acties, de manier waarop je eet, de manier waarop je slaapt, de manier waarop je ademt of hoe je eruitziet: het heeft allemaal invloed op je innerlijke staat en kan bijdragen aan de verbetering ervan.

we houden; hij stelde voor dat we dit proces omkeren om liefde voor iemand te creëren; door ons de persoon van wie we wensen te houden te herinneren. In zijn message/boodschap in Surat in 1982 stelde hij dat wanneer het ware verlangen (om het Doel te bereiken, noot vertaler) niet aanwezig is in een *abhyasi*, zij dit (verlangen) kunnen creëren door eenvoudigweg die staat van verlangen te imiteren. Hoewel het kunstmatig is, zal het te zijner tijd werkelijkheid worden.

Dit principe van het afstemmen op het uiterlijk om op het innerlijk af te stemmen kan op veel aspecten van het leven worden toegepast. Of het nu de manier is waarop je communiceert, je houding en gedachten over externe dingen, je gedrag en acties, de manier waarop je eet, de manier waarop je slaapt, de manier waarop je ademt of hoe je eruitziet: het heeft allemaal invloed op je innerlijke staat en kan bijdragen aan de verbetering ervan.

Terwijl elke nieuwe conditie in je wezen wordt geïntegreerd, zullen je inspanningen subtieler worden. Na verloop van tijd zul je, in plaats van vast te houden aan de omstandigheden van het leven dat je lief is, merken dat je wordt gesteund en dat je actie gericht is. Het lijkt erop dat er een hogere agency (vertegenwoordiging) de doener is, in plaats van jezelf. Wanneer dit op een natuurlijke manier gebeurt, dan kun je Babuji's methode aannemen door die hogere agency als je Meester te identificeren, en denken: "Hij is de doener." Met deze houding draag je 'doener zijn', je ego, over aan je Meester en word je zuiver getuige van het hogere werk dat zich ontvouwt. Dit is de staat van 'getuige zijn' zoals die in de Oudheid wordt beschreven. Het gevoel van 'ik ben de doener' lijkt nu zo ver weg. Toch is het automatisme nog niet volledig.

De Meest Subtiele Manifestatie van – *Turiyatit*

Uiteindelijk vertrekt ook de identiteit van de getuige en is er ook geen doener meer - zelfs de Meester niet. Hoewel er niets overblijft, verloopt de actie toch automatisch.

Deze toestand wordt *turiyatit* genoemd, een conditie waarin je geabsorbeerd blijft, terwijl het werk ongehinderd doorstroomt. Het komt keer op keer tevoorschijn, op hogere frequenties elke keer, terwijl je je reis voortzet.

Sommigen zijn verzonken in de beker,
Sommigen zijn verzonken in de emmer,
Sommigen zijn verzonken in de badkuip,
Sommigen zijn verzonken in de vijver,
Sommigen zijn verzonken in de rivier,
Sommigen zijn verzonken in de zee,
Sommigen zijn verzonken in de oceaan.

Met liefde en respect

Kamlesh

Ter gelegenheid van de 112e geboortedag van

Pujya Shri Babuji Maharaj

30 APRIL 2021

heartfulness
purity weaves destiny