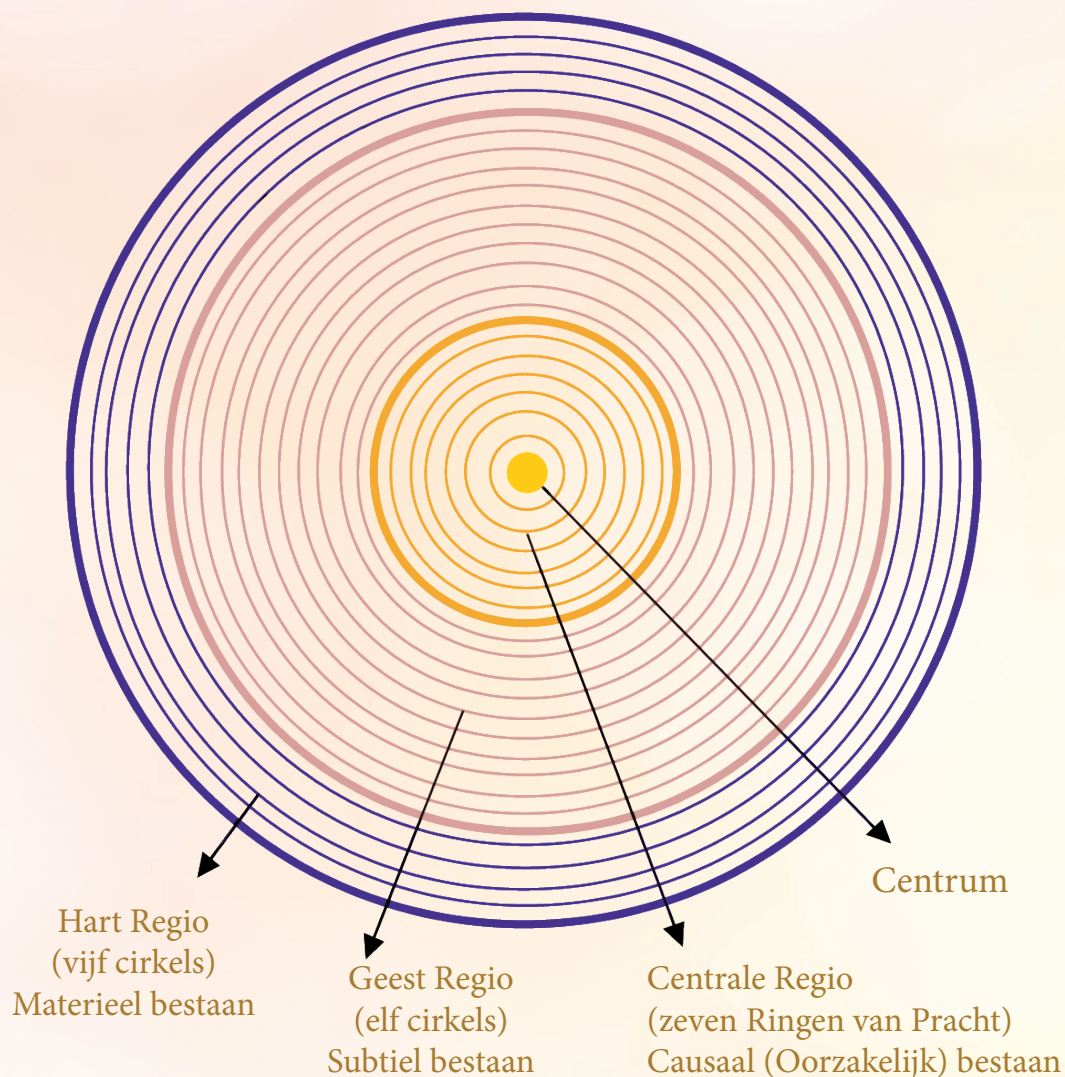


VOORTBEWOGEN OP EEN STRAAL VAN LIEFDE

Beste vrienden,

In de jaren 40 van de vorige eeuw schreef Babuji Maharaj een reeks boeken waarin hij de innerlijke reis van een mens naar het Centrum beschreef – de absolute staat die bestond voordat het universum ontstond en die de creatieve bron van alles is. Hij beschreef ook de obstakels onderweg en bood oplossingen voor die obstakels. Nog verbazingwekkender was het feit dat hij ons vertelde hoe eenvoudig het is. Hij gaf ons openlijk de oplossing, bood daarbij zichzelf aan als gids en maakte gebruik van eenvoudige diagrammen om ons te helpen de reis te begrijpen. De meest diepgaande esoterische wijsheid was plotseling beschikbaar voor de hele wereld. Babuji verwelkomde iedereen die naar hem toe kwam uit alle culturen, leeftijdsgroepen en achtergronden, zonder daarbij onderscheid te maken. Zijn droom was dat we allemaal in liefde voorwaarts zouden gaan naar het Centrum en ons hoogste potentieel als mens zouden ontdekken. Hij leidde ons vanuit zijn persoonlijke ervaring, waarbij hij de reis wetenschappelijk beschreef met nauwkeurige, duidelijke en eenvoudige diagrammen en instructies.

Een van deze diagrammen betreft de 23 Ringen, die de verschillende stadia of niveaus laten zien, die we passeren op weg naar binnen naar het Centrum. We beginnen bij de buitenste omtrek en passeren de chakra's die de anatomie van ons subtiele lichaam bepalen. Babuji beschreef ook drie regio's waarin deze chakra's te vinden zijn - de Heart Region (Hart Regio), de Mind Region (Geest Regio) en de Central Region (Centrale Regio). Dit zijn allemaal stadia onderweg naar het Centrum. Als je niet bekend bent met Babuji's beschrijvingen wil je misschien zijn boeken over het onderwerp lezen: *Reality at Dawn*, *Efficacy of Raja Yoga* en *Towards Infinity*. Sterker nog, je kunt de reis zelf ervaren. Natuurlijk bestaan de 23 ringen niet echt, net zoals lijnen van lengte- en breedtegraad op een wereldkaart niet echt bestaan. Het zijn eenvoudigweg referentiepunten.

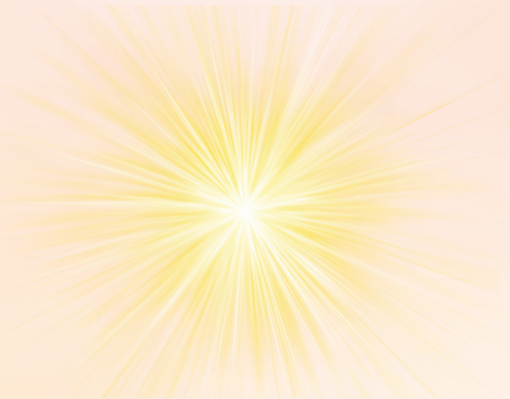


De 23 Ringen van Heartfulness Yoga

Hoe worden we voortbewogen op deze innerlijke reis? We worden vervoerd met een straal van liefde. Maar er zijn obstakels onderweg. Wat zijn deze obstakels? Hoe ze te overwinnen?

Net zoals een lichtstraal wordt afgebogen door zelfs het meest transparante glas, waardoor vervorming ontstaat, wordt de straal van liefde ook afgebogen door zelfs het meest subtiele filter. Als er geen filters waren, zouden we allemaal de zuivere liefde ervaren die rechtstreeks vanuit het Centrum stroomt en we zouden deze innerlijke reis niet nodig hebben. Maar de aard van ons menselijk bestaan is dat we wel filters hebben en als gevolg daarvan moeten we stap voor stap door deze 23 ringen reizen, daarbij onze capaciteit en potentieel uitbreiden terwijl we naar het centrum bewegen.

Net zoals een lichtstraal wordt afgebogen door zelfs het meest transparante glas, waardoor vervorming ontstaat, wordt de straal van liefde ook afgebogen door zelfs het meest subtiele filter. Als er geen filters waren, zouden we allemaal de zuivere liefde ervaren die rechtstreeks vanuit het Centrum stroomt.

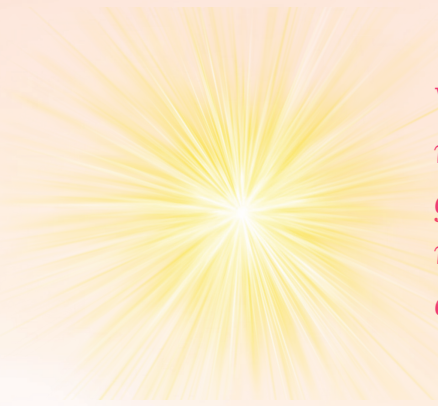


Tussen de omtrek en het centrum bevinden zich veel filters. Aan de oppervlakte heeft onze liefde de neiging om naar buiten gericht te zijn om aan het duwen en trekken van onze verlangens te voldoen. De liefde van een kind wordt bijvoorbeeld gestimuleerd door ouders en speelgoed, een tiener door romantiek en vriendschap, een volwassene door gezinsleven, carrière, sport, hobby's, bezittingen en digitale gadgets. Soms nemen hebzucht, jaloezie, afgunst, concurrentie en wrok de overhand. Liefde wordt dan bezitterig en zelfzuchtig. Wanneer dit gebeurt is onze liefde gevangen, net zoals een lichtstraal niet in staat is om te ontsnappen aan een zwart gat in de intergalactische ruimte. Gaandeweg leren we door onze praktijk deze emoties onder de knie te krijgen en ons te richten op een hoger perspectief, met een beter begrip en correct denken. Terwijl we voortgaan met het liefhebben van onze families, ons werk, enz., ontwikkelen we ook een hoger

bewustzijn. Het beheersen van emoties geeft ons eerst een basis. Vervolgens moeten we onszelf tijdens verschillende gebeurtenissen onder ogen zien terwijl we onze weg vervolgen.

We beginnen onze reis in het Hart, met de vijf ringen van de Hart Regio. Elke gebeurtenis wordt geassocieerd met een emotioneel filter, te beginnen met onze verlangens. De toenemende transformatie die we ondergaan gaat over het loslaten van de filters.

De filters die we ervaren zijn eigenlijk dingen die we goed kennen. Bijvoorbeeld in een relatie met een echtgeno(o)t(e) of partner zetten we elkaar vaak klem. Van de honderden koppels zijn er slechts drie of vier gezegend met ware liefde. De meeste zijn bezitterig. Andere filters betreffen onze geloofssystemen, zoals onze religieuze overtuigingen. Deze leiden tot vooroordelen ten aanzien van degenen die een andere overtuiging hebben, of het nu gaat om religie, politiek



We beginnen onze reis in het Hart, met de vijf ringen van de Hart Regio. Elke gebeurtenis wordt geassocieerd met een emotioneel filter, te beginnen met onze verlangens. De toenemende transformatie die we ondergaan gaat over het loslaten van de filters.

of ideologie. Dan zijn er nog onze principes, waar wij over het algemeen zeer op gesteld zijn, bijvoorbeeld de behoefte aan eerlijkheid en rechtvaardigheid. Hoewel veel van deze principes zeer nobel zijn, zullen we, als we dogmatisch zijn in onze betrokkenheid, niet in staat zijn om te vergeven en los te laten, in plaats daarvan altijd vechtend voor waarin wij geloven dat juist is. Dit creëert een vervorming – we kunnen uiteindelijk zelfs mensen haten – en het leidt de straal van liefde af van zijn baan naar het Centrum.

Een goed voorbeeld in de populaire cultuur is Anakin Skywalker uit Star Wars. Anakin had de potentie om een van de uitverkoren Jedi te worden die het

evenwicht bij de Kracht zou herstellen, en hij was een zorgzame en meelevende jongere. Maar later ging hij door zijn betrokkenheid een steeds diepere wrok koesteren door de dood van zijn geliefde moeder en zijn geliefde Padme, en dit leidde er uiteindelijk toe dat hij geleidelijk veranderde in Darth Vader.

Ego is de duistere kant van het bestaan. Hoe verder we verwijderd zijn van de bron van Licht in het Centrum van ons wezen, hoe langer de donkere schaduw voelbaar is. Wat of wie voelt zich voldaan door ego? Wanneer iemand het met ons eens is ten overstaan van een sterke tegenstand van anderen, wordt die persoon onze beste vriend! Waarom? Bij het andere uiterste, wanneer iemand die ons na staat het sterk met ons oneens is, verliezen we vaak ons evenwicht.

Verlangens zijn veel eenvoudiger om mee om te gaan dan ego, omdat zodra er aan voldaan wordt ze niet meer opkomen. Ze kunnen opnieuw opkomen, maar de tijdsduur is van ondergeschikt belang. Ook is het verlangen naar voedsel en de vervulling van andere zintuiglijke verlangens voor een groot deel natuurlijk. Het ego kent geen uitstel. Het ego gedijt op macht en positie ... eerder nog op alles wat zijn overleving zal bevorderen. Deze eigenschap onderscheidt ons van de rest van het dierenrijk. Juist datgene wat bedoeld is voor groei lijkt onze bewustzijnsontwikkeling tegen te werken.

Het gevaar van een dergelijke valstrik is er niet voor dieren en bomen, maar het voordeel van verdere evolutie van bewustzijn is er ook niet. Ons gedragen als planten en dieren verleent ons geen evolutie, ook al bestaat hun ego niet. We kunnen ons alleen bevrijden van de onophoudelijke eisen en het gewicht van het ego door ons mee te laten drijven en één te worden met de oneindige Oceaan, door ons te identificeren met de onzichtbare Goddelijkheid. Wanneer we ons identificeren met de *buitenwereld* blijven we er altijd mee bezig, zonder dat er een grens in zicht komt. Dit is vergelijkbaar met het maken van een web en erin vast komen te zitten.

De buitenkant is altijd nodig om onze *prakritik* of sensuele verlangens te vervullen; afhankelijkheid is naar buiten gericht. Zo'n afhankelijkheid maakt ons slaven van wensen. Een tijger doodt een buffel of een hert door instinct om te overleven. Een mannelijke leeuw heeft zijn trots vanwege zes wijfjes voor

voortplanting. Dit is de natuur. Om het preciezer te zeggen: zijn externe aard. We kunnen misschien vrij zijn van rasgulla, biriyani of pizza, maar nooit van de behoefte aan voedsel. Hoe zit het met de vervulling van het ego van een persoon? Is ego door God gegeven? Het is zelf gecreëerd. Het komt voort uit de innerlijke, onzichtbare wereld.

We kunnen gemakkelijk de noodzaak begrijpen om dorst te lessen en honger te stillen en libido te vervullen - ze zijn essentieel en maken deel uit van het plan van de natuur. Is ego ook een gave van de natuur? Wanneer de maag zwaar en pijnlijk begint te voelen is het een signaal van binnenuit dat nog meer voedsel problemen zal veroorzaken. Er is meestal een waarschuwing voor het niet-essentiële. Het ego is ook niet-essentieel, en het vervullen van het niet-essentiële is tegen de individuele gezondheid, of het nu fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel is.

Elke keer als ik een e-mail ontvang op basis van behoefte beantwoord ik deze of sla deze op. Als ik niet reageer schrijft de afzender vaak terug met de vraag: "Daaji, ben je van streek door mij?" Ze dwingen me op de een of andere manier om te reageren en verwachten dat ik zeg: "Nee, nee, ik ben niet van streek door jou." Dergelijke uitwisselingen zijn zinloos en tijdverspilling voor alle betrokkenen. Degenen die gedijen op zo'n vertroeteling en verwennerij van het ego zullen bijna nooit dieper naar binnen gaan. Het ego eist altijd attente verwennerij van buitenaf, bij voorkeur van een gelijkwaardig iemand of van iemand die je heel erg vereert.

Waarom iemand van hetzelfde type? Wat heeft het voor zin om een pak en stropdas te dragen in het Indiase parlement? Wie zal je benijden? Wat heeft het voor zin om een diamanten ketting en een blouse gemaakt van gouddraad te dragen als je bij Swami Vivekananda of Ramakrishna Paramahansa bent? Zullen ze jaloers zijn? In plaats daarvan zal je ego instorten vanwege hun gebrek aan bewondering. Ego is de buitenste grens die je weg neemt vanuit je Centrum. Vanaf die buitenste grens wordt het moeilijk om naar je eigen hart te luisteren. In plaats daarvan sta je dicht bij anderen en hun meningen. Een dergelijke tendens is giftig voor een spiritueel persoon.

Het ego identificeert zich vaak met collectieven: je kunt bijvoorbeeld nationale trots ontwikkelen, in de overtuiging dat je land het beste is ten koste van andere landen. Wetenschappers en spirituele mensen kunnen ook kortzichtig worden en geloven dat hun opvattingen de enige juiste zijn. De ziekte van “Ik weet het. Ik heb gelijk”, is misschien wel de grootste pandemie waarmee we allemaal worden geconfronteerd. Het is een kritisch filter dat de straal van liefde afbuigt.

Hoe meer waarde we hechten aan onze overtuigingen, onze principes en onze vooroordelen, des te groter worden de obstakels die de straal van liefde blokkeren, waardoor deze ons niet naar de bestemming kan vervoeren. Ons collectieve ego is vooral gevaarlijk omdat het leidt tot een mentaliteit van de menigte. We zien dit in religieuze onverdraagzaamheid en wanneer samenlevingen politiek

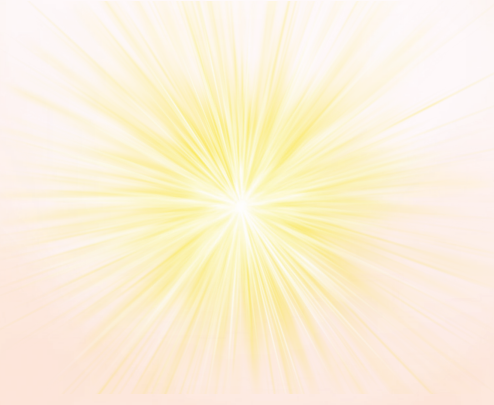
Genegenheid verdiept zich tot liefde en lost uiteindelijk op in een staat van overgave. Dat is wanneer betrokkenheid uitgroeit tot toewijding.



gepolariseerd raken, en deze vooroordelen leiden tot haat, geweld en soms oorlog. In een dergelijke omgeving versterken de mensen om ons heen vaak onze eigen overtuigingen in plaats van ons te helpen een ander perspectief te laten zien. We worden zelfs nog meer bekrompen.

Maar betrokkenheid kan ook onze vriend zijn, die ons in de tegenovergestelde richting naar inclusiviteit meeneemt. Dit gebeurt wanneer betrokkenheid echt liefdevol is. Dan breidt ons bewustzijn zich uit en dat is de spirituele reis. Hoe kunnen we iets leren over betrokkenheid? Het begint in de baarmoeder waar we onze moeder ervaren. Naarmate we groeien ontmoeten we andere mensen bij wie we betrokkenheid voelen. We ontwikkelen genegenheid voor kinderen en liefde voor onze gelijken. We voelen liefde, vertrouwen en geloof in onze ouders, inclusief de Meester die ons leidt. Dit alles is een bijproduct van betrokkenheid,

en het groeit en neemt af terwijl we verder gaan op onze innerlijke reis. We ervaren al deze dingen en vragen ons af: “Van wie kunnen we houden? Met wie kunnen we ons verbinden? Wie is er te vertrouwen?” enz. Genegenheid verdiept zich tot liefde en lost uiteindelijk op in een staat van overgave. Dat is wanneer betrokkenheid uitgroeit tot toewijding.



Bhakti is onze reddingslijn op de innerlijke reis; het houdt ons verbonden met de straal van liefde. Het zou juist zijn om te zeggen dat Bhakti de straal van liefde voedt.

De snelheid waarmee de straal van liefde beweegt is sneller dan de lichtsnelheid, dus als we alle filters konden verwijderen zouden we het Centrum in een mum van tijd bereiken. Wanneer de obstakels die door deze filters worden gecreëerd de straal van liefde van het Centrum afbuigen lijden we heel erg. Sommige filters, zoals vooroordelen, jaloezie, afgunst, hebzucht en woede, zijn zo effectief dat ze functioneren als een ondergrondse nucleaire bunker: ze laten niets doordringen. Ze voorkomen dat de straal van liefde een magische uitwerking heeft.

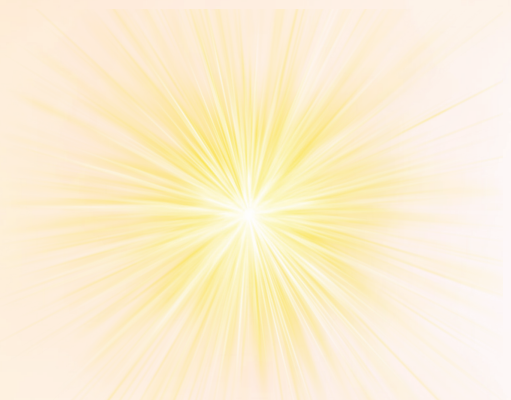
In de afgelopen tijd ben ik me er steeds meer van bewust geworden dat de oude Indiase tradities ons in dit opzicht heel veel te leren hebben, vooral de Bhakti Sutra's. We vertalen Bhakti meestal als 'liefde en toewijding', maar het is fundamenteeler dan dat. Het is het gevoel van verbondenheid met alles via het hart – de verbinding van ons individuele bewustzijn met het universele goddelijke bewustzijn. Zonder Bhakti wordt er in alles wat we denken en doen het vitale element gemist van enthousiasme en vreugde, dus het doel wordt gemist. Bhakti is onze reddingslijn op de innerlijke reis; het houdt ons verbonden met de straal van liefde. Het zou juist zijn om te zeggen dat Bhakti de straal van liefde voedt.

Het ego kent alleen de taal van dominantie en persoonlijke overwinning, niet van liefde. De taal van nederigheid, anonimiteit en openhartige flexibiliteit is

vreemd voor een egoïst, die het simpelweg niet kan begrijpen. De reis naar het Centrum brengt ons geleidelijk van de ene ring naar de volgende, van de ene dimensie naar de andere, en als we ons niet aanpassen, hebben we moeite om ons aan te passen aan elke nieuwe omgeving. Daarom spreken wijzen over de noodzaak van karakter verfijning, *akhlaq*. Ze weten uit ervaring dat we ons gedrag moeten aanpassen aan de veranderende innerlijke omgeving van de spirituele topografie en liefde laat die aanpassing gebeuren. Bijvoorbeeld, wanneer we chakra 2 van het Hartgebied bereiken, een goddelijke plaats van vrede, rust en vrijheid van de wereld van de materie, is het dan gepast om naar een geliefde te schreeuwen? Dat soort heftig gedrag komt niet overeen met de innerlijke dimensie van chakra 2.

In *Towards Infinity* beschrijft Babuji de vooruitgang van chakra naar chakra. Bij het eerste chakra van het Hart vraagt hij ons om in volledig bewustzijn te komen van de toestand die in ons is verlevendigd door de Meester tijdens meditatie, om het vervolgens in ons op te nemen, zodat we er één mee worden. Door dit proces ontwikkelen we op een natuurlijke manier steeds meer betrokkenheid. Bij het tweede chakra herinnert hij ons eraan dat het onze intense Bhakti is die ons naar deze volgende dimensie heeft voortbewogen. We kunnen zeggen dat de intensiteit van Bhakti evenredig is met de verleende toegang tot het tweede

We moeten ons vermogen om lief te hebben blijven uitbreiden en het over de wereld laten stromen om echte Bhakti te hebben. Deze ware vrijgevigheid van het hart is een gevolg van spirituele beoefening.



chakra. Dit is een dieper niveau van betrokkenheid - Bhakti. Bij het derde chakra ervaren we het vuur van ware liefde, dat op zijn beurt de goddelijke Genade aantrekt en ons verder voortbeweegt op de reis. Deze diepere ervaring

van betrokkenheid is zo krachtig dat het een reactie vanuit het Centrum zelf aantrekt. Op deze manier bouwt elke dimensie voort op de vorige, terwijl we worden voortbewogen op de straal van liefde.

We leren over liefde door relaties. Ze zijn ons oefenterrein voor liefde. Betrokkenheid drukt zich uit als genegenheid voor jongeren en familieleden, en genegenheid verdiept zich in liefde onder gelijken, maar dit is ook waar het ego in de weg staat. De discipline van zelfstudie is van vitaal belang als we desintegratie willen voorkomen die anders zou inzetten. Dit gebeurt er als we liefde verliezen.

Hoewel betrokkenheid een noodzakelijke stap is bij het ontwikkelen van liefde, kan het ook een valstrik zijn. Als we op een bepaald niveau gehecht raken blijven we vastzitten. Als we ons bijvoorbeeld alleen op het gezin richten kunnen we onze liefde niet uitbreiden naar de gemeenschap, of naar het volgende niveau van de mensheid in het algemeen, of naar de hele schepping. Wanneer het kanaal



*Over het algemeen gaat de voortgang als volgt:
van betrokkenheid naar genegenheid
naar liefde naar shraddha.*

van liefde smal is zijn we niet in staat om van iedereen te houden. We moeten ons vermogen om lief te hebben blijven uitbreiden en het over de wereld laten stromen om echte Bhakti te hebben. Deze ware vrijgevigheid van het hart is een gevolg van spirituele beoefening.

Over het algemeen gaat de voortgang als volgt: van betrokkenheid naar genegenheid naar liefde naar *shraddha*. *Shraddha* is een zeer hoog niveau waar het ware vertrouwen zich ontwikkelt tot overgave. We doorlopen al deze

progressieve stadia. Maar wat gebeurt er daarna? Waar komen we terecht? Het doel van Bhakti is alleen om ons te helpen soepel en moeiteloos te reizen op de straal van liefde, zodat we kunnen samensmelten met het Absolute. In het samensmelten zijn de filters van onze verlangens, onze emoties en ons ego gewist, zodat het traject soepel verloopt. Je denkt misschien dat we inmiddels het Centrum hebben bereikt, maar er is meer. Pas nu, na het bereiken van deze staat van samensmelten begint de reis echt! Eenvoudig gezegd, zodra je je verlangens los kunt laten, is bevrijding gegarandeerd; zodra je het ego hebt losgelaten, vindt er onmiddellijk samensmelting plaats.

Nu gaan we de Centrale Regio binnen en daarin zijn zeven cirkels, bekend als de Ringen van Pracht. We blijven vooruitgaan en ervaren superbewustzijn van de fijnste samenstelling. In deze regio neemt bewustzijn zijn oorspronkelijke vorm aan. Dit is het rijk van de Werkelijkheid, voorbij de ringen van verlangen, emotie en ego. Hier bewegen we ons door verschillende niveaus van subtiele identiteit naar niet-zijn. De Centrale Regio begint met de fase van automatisme – het subtiele besef dat alles automatisch gebeurt. Er is niet langer meer het gevoel van “doenerschap” in welke activiteit dan ook. Dit automatisme gaat moeiteloos en in harmonie met de natuur.

In de volgende fase verdwijnt het gevoel van automatisme. De eenvoudigste manier om dit te begrijpen is om je voor te stellen dat je in een staat van diepe slaap bent terwijl je doorgaat met je dagelijks leven. In deze staat van onwetendheid laat actie geen indrukken achter. Er is geen vermenging met gedachten of acties op mentaal niveau.

Verderop, als de straal van liefde ons nog dichterbij het Centrum brengt, wordt de staat van onwetendheid verder verfijnd om zuivere identiteit te worden. Alle beperkingen zijn weg, maar het is niet het einde. Er is nog steeds latente beweging.

We blijven dan zwemmen naar het Centrum. Babuji beschrijft het Centrum als onbeweeglijk en “Oneindig in zichzelf”, waar zuivere verwondering en verbazing van het hoogste niveau worden gevonden. Het is dit bewegingloze Centrum dat de latente beweging onderhoudt die verantwoordelijk is voor het gehele Universum.

Babuji beschrijft ook het Licht dat uitstraalt vanuit het Centrum, dat naar de buitenrand van de Centrale Regio reist, waardoor er een “ring” ontstaat. Hij gebruikt het woord “Licht”, maar zegt dat er werkelijk geen woord voor is om het te beschrijven. Misschien is het dat Licht dat de zeven cirkels van de Centrale Regio hun naam geeft, de “Ringen van Pracht”. Wat denk je? Wat we wel weten is dat de enige manier waarop we die ring kunnen oversteken om de Centrale Regio binnen te komen met de straal van liefde is en dat vereist totale afhankelijkheid van de Meester

Met in het hart gevoelde gebeden,

Kamlesh

Kanha Shanti Vanam



Ter gelegenheid van de 66e geboortedag van

Shri Kamlesh Patel

DINSDAG 28 SEPTEMBER 2021

heartfulness
advancing in love

Q