



# Een oplossing VOOR LEVENSPROBLEMEN

Beste vrienden,

Het belangrijkste doel van yoga is vereniging met het Ultieme en het is onze uitdaging om onszelf volledig te integreren met dit doel.

Onze geliefde brother, Dr. Ichak Adizes, die een toonaangevend management-expert is, biedt een eenvoudige vergelijking die laat zien hoe integratie met ons doel kan worden bereikt. Hoewel de vergelijking bedoeld is voor organisaties, is het net zo van toepassing op ons als abhyasi's die op zoek zijn naar een succesvolle afsluiting op het pad van spiritualiteit.

De vergelijking is als volgt:

$$f \left\{ \begin{array}{c} \text{Externe "Integratie"} \\ \text{Interne "DESintegratie"} \end{array} \right\}$$

De noemer vertegenwoordigt de interne *desintegratie* van een organisatie, van wrijving en dissonantie. De teller drukt het succes van een organisatie uit in het integreren met het echte doel ervan. Succes is omgekeerd evenredig met de mate van interne desintegratie.

Een simpel voorbeeld: de motor van een voertuig genereert 100 remkracht (pk) om aan de wielen te leveren, maar hoeveel van dat vermogen bereikt de wielen eigenlijk? Niet alles. Een deel ervan wordt verbruikt door wrijving en transmissieverliezen. Alleen het vermogen dat overblijft na die verliezen is beschikbaar voor de wielen. Als een voertuig goed wordt onderhouden, gaat er minder vermogen verloren, zodat meer vermogen de wielen bereikt, waardoor het doel van het voertuig beter wordt vervuld.

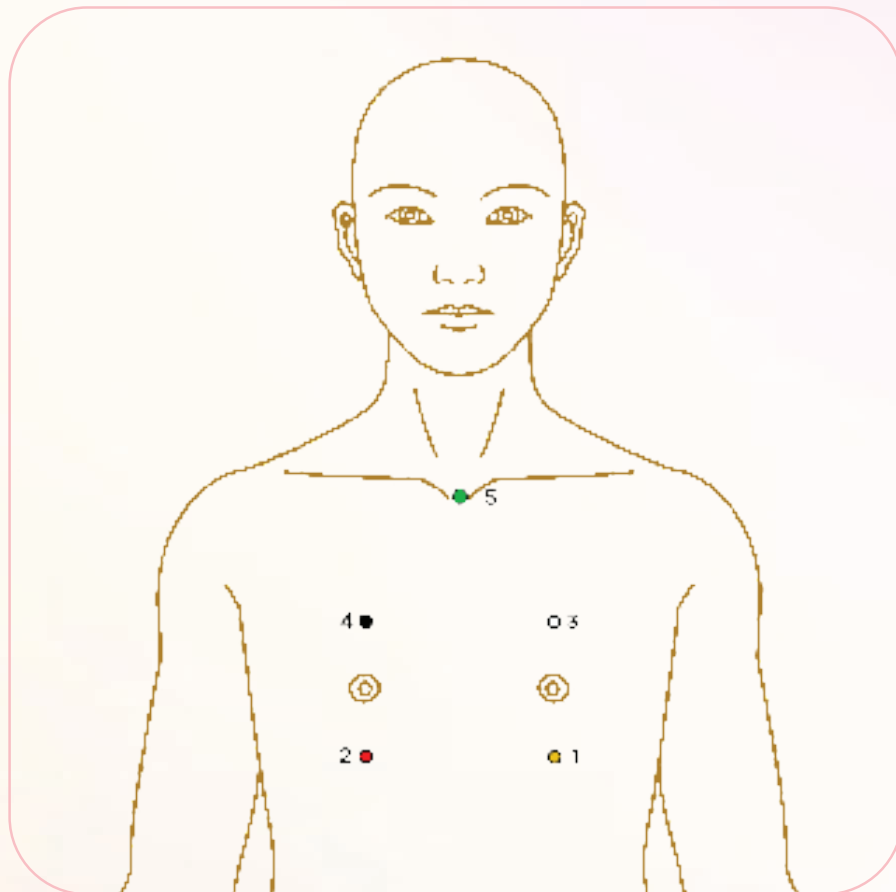
De beperkte energie van een organisatie stroomt voorspelbaar. Deze wordt eerst verteerd door zijn eigen interne desintegratie – zijn innerlijke fricties en inefficiënties. Hoe meer energie er moet worden besteed aan interne eisen, hoe minder energie er beschikbaar is om te besteden aan het doel van de organisatie.

Hetzelfde geldt voor ons als spirituele aspiranten. Hoe meer we betrokken zijn bij onze eigen innerlijke complexiteit, of desintegratie, hoe minder we kunnen integreren met ons echte doel. Sahaj Marg biedt een oplossing voor dit probleem. In de Sahaj Marg traditie ondernemen we een spirituele reis, een innerlijke yatra, waar we door dertien chakra's heen bewegen die geassocieerd worden met drie stijgende niveaus van bestaan die bekend staan als de Hart Regio (*Pinda Pradesh*), de Geest Regio en de Centrale Regio. Naarmate we via deze regio's evolueren, vinden we toenemende integratie, terwijl als we decentraliseren, het resultaat toenemende desintegratie is.

*In de Sahaj Marg traditie ondernemen we een spirituele reis, een innerlijke yatra, waar we door dertien chakra's heen bewegen die geassocieerd worden met drie stijgende niveaus van bestaan die bekend staan als de Hart Regio (Pinda Pradesh), de Geest Regio en de Centrale Regio. Naarmate we via deze regio's evolueren, vinden we toenemende integratie, terwijl als we decentraliseren, het resultaat toenemende desintegratie is.*

## De 5 C's en de 5 D's van de Hart Regio

De Hart Regio bestaat uit vijf chakra's in de borst en keel. Elk van deze vijf chakra's wordt geïdentificeerd met op de voorgrond tredende aanwezigheid van een van de *pancha bhutas*, de vijf essentiële elementen van de natuur.



CHAKRA 1  
Aarde (*prithvi*)



CHAKRA 2  
Ruimte (*akasha*)



CHAKRA 3  
Vuur (*agni*)



CHAKRA 4  
Water (*jal*)



CHAKRA 5  
Lucht (*vayu*)

Elk chakra heeft ook zijn eigen unieke paar tegengestelde eigenschappen die voortkomen uit deze pancha bhutas.



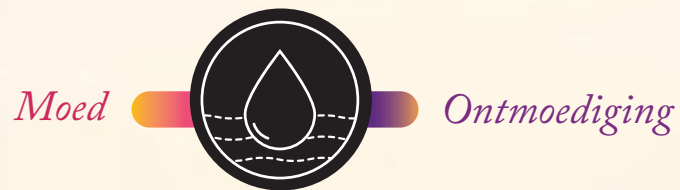
CHAKRA 1



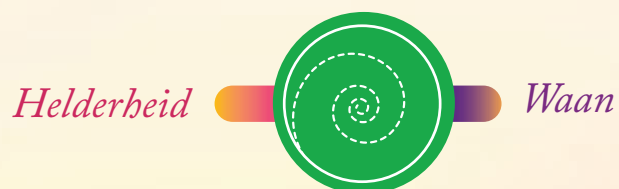
CHAKRA 2



CHAKRA 3



CHAKRA 4



CHAKRA 5

Je merkt misschien dat de positieve eigenschappen in het Engels allemaal beginnen met de letter C en de negatieve eigenschappen allemaal met de letter D. We kunnen ze 'de vijf C's' en 'de vijf D's' (de vijf dualiteiten, noot vertaler) noemen. De vijf dualiteiten bevinden zich vaak in een staat van besluiteloosheid en schommelen herhaaldelijk van positief naar negatief en weer terug. We blijven dus in een staat van instabiliteit en desintegratie.

Onze conditie is vaak een mix hiervan. Er kan tevredenheid zijn op het ene niveau, zelfs als we op een ander niveau verstoring ondervinden. In feite kan onze innerlijke conditie vol complicaties zijn.

Wat bepaalt de werking van de chakra's? Wanneer er niets tussen komt, neigen de chakra's van nature naar integratie; alleen de staat van desintegratie heeft meerdere oorzaken. De belangrijkste van deze oorzaken is de aanwezigheid van samskara's.

Samskara's zijn indrukken van gebeurtenissen uit het verleden die in de diepten van ons bewustzijn blijven hangen. Een indruk bevat niet alleen de existentiële herinnering aan een gebeurtenis uit het verleden, maar ook de bijbehorende *emotie*. Wanneer iets in het huidige moment lijkt op een gebeurtenis uit het verleden die in ons is ingeprent als een samskara, laat die samskara de bijbehorende emotie los die aanwezig was toen de samskara oorspronkelijk werd gevormd. Dit gebeurt op een onbewust niveau, of we ons nu bewust de gebeurtenis uit het verleden herinneren of niet. We plaatsen emoties uit het verleden bovenop huidige situaties, en de emoties uit het verleden maken ons denken bevooroordeeld en leiden ertoe dat we het huidige moment verkeerd interpreteren. Fundamenteel zetten samskara's ons aan om dingen die in het heden gebeuren wel of niet leuk te vinden, op basis van dingen die we in het verleden wel of niet leuk vonden.

Bovendien kunnen samskara's *tamasisch*, *rajasisch* of *sattvisch* zijn. *Tam*, *raj* en *sat* zijn de drie *guna's*, of attributen van de natuur. Wat zijn de *guna's*? De onbezielde natuur, prakriti,

*zetten samskara's ons aan om dingen die in het heden gebeuren wel of niet leuk te vinden, op basis van dingen die we in het verleden wel of niet leuk vonden.*

trilt op bepaalde frequenties die bewustzijn dragen en de expressie ervan bepalen. De drie primaire frequenties van de natuur zijn tam, raj en sat. Deze drie vibraties veranderen de expressie van bewustzijn, waardoor het tamasisch, rajasisch of sattvisch wordt. Pujya Lalaji Maharaj legt de invloed van de guna's op het bewustzijn uit:

“Tam wordt beschouwd als onwetendheid, luiheid, ledigheid, grofheid, verwarring, enzovoort. Dit alles brengt het gevoel van de basis of de steun over. Raj zou het midden zijn, oftewel de centrale staat. De aard ervan is strijd, wispelturigheid, denken, enzovoort. Het duidt altijd het middelste vlak aan. Sat betekent vreugde, aangenaamheid, hoogte, subtiliteit, heiligheid en grootsheid. Dit is de top. Het is deze sfeer die altijd geaccepteerd wordt.”

Onze aantrekking tot en afkeer van de drie guna's zorgen er dus voor dat we samskara's verzamelen, wat leidt tot de ontwikkeling van tamasische, rajasische en sattvische neigingen.

Wanneer een samskara actief wordt, produceert het een bepaald niveau van positieve of negatieve emotie in het veld dat door de chakra's van het hart wordt gemaakt. Als bijvoorbeeld een samskarische wens wordt vervuld, trilt het eerste chakra van tevredenheid. Als die wens echter onvervuld blijft, zou hetzelfde chakra trillen van ontevredenheid. Omgekeerd produceert contact met een object van afkeer een zekere mate van ontevredenheid.

Als een samskarische wens nog enige tijd onvervuld blijft, groeit de onvrede. Uiteindelijk kan ook het tweede chakra aangetast raken, kalmte verandert in verstoring. Deze verstoring kan verder evolueren naar ongenoegen bij het derde chakra en ontmoediging bij het vierde

*Wat zijn de guna's? De onbezielde natuur, prakriti, trilt op bepaalde frequenties die bewustzijn dragen en de expressie ervan bepalen. De drie primaire frequenties van de natuur zijn tam, raj en sat. Deze drie vibraties veranderen de expressie van bewustzijn, waardoor het tamasisch, rajasisch of sattvisch wordt.*



*Vervulling, die afhankelijk is van specifieke omstandigheden, is tijdelijk en onwerkelijk. In echte vervulling vergeet men van nature alle ideeën van vervulling en niet-vervuld-zijn en blijft men in plaats daarvan in een staat van lichtheid waarin er slechts minimale schommeling is tussen de C's en D's (de tegengestelden in de dualiteiten).*

chakra. De volgende stap is dat het denkproces misleid raakt, wat de verstoring van het vijfde chakra markeert, wat leidt tot onjuist begrip.

De positieve en negatieve dualiteiten dienen als feedback voor ons succes bij het bereiken van een bepaald doel. Als dat doel samskarisch is - een wens of afkeer - dan ervaren we deze dualiteiten op basis van het bereiken of niet bereiken van die wens of afkeer. Echt, samskara's zijn als computervirussen: ze infecteren het chakra-systeem en krijgen controle over de werking ervan. Wanneer samskara's de controle hebben, vertrouwen we op samskarische vervulling om C-Statens (positieve emoties) te ervaren. Anders blijven we in D-standen, ellende.

Vervulling, die afhankelijk is van specifieke omstandigheden, is tijdelijk en onwerkelijk. In echte vervulling vergeet men van nature alle ideeën van vervulling en niet-vervuld-zijn en blijft men in plaats daarvan in een staat van lichtheid waarin er slechts minimale schommeling is tussen de C's en D's (de tegengestelden in de dualiteiten). Het is een effectieve toestand van evenwicht, zoals de steeds smaller wordende boog van een slinger die geleidelijk tot rust komt in het middelpunt van zijn traject en noch naar deze kant noch naar die kant beweegt.

Beste Babuji beschreef deze staat van evenwicht met de uitdrukking “*dit en Vyakta verdwenen*”, wat betekent dat men de schommel van tegenstellingen of dvandvas heeft overstegen. Wanneer ‘dit en dat weg zijn’, is de schommel tussen tegenstellingen zo miniem dat de tegenstellingen bijna hetzelfde worden. De staat wordt daarom avyaktagati genoemd, de ‘ongedifferentieerde staat’. *Vyakta* betekent ‘expressie’, dus *avyakta* betekent ‘geen-expressie’. Dat de dvandva's of tegenstellingen onuitgesproken blijven, betekent

*Wanneer 'dit en dat weg zijn', is de schommel tussen tegenstellingen zo miniem dat de tegenstellingen bijna hetzelfde worden. De staat wordt daarom avyaktagati genoemd, de 'ongedifferentieerde staat'.*

niet dat ze worden opgelost. De dvandva's bestaan, maar ze blijven ongemanifesteerd. Dit betekent ook dat ze zich potentieel kunnen manifesteren – en dat doen ze ook. Ze komen op speciale momenten naar boven, afhankelijk van de behoefte. Een reden voor manifestatie daarvan is om ons te leiden, door C's en D's uit te zenden om ons aan te moedigen, of afwisselend, om ons te waarschuwen.

De trillingspatronen op verschillende chakra's hebben een speciale signatuur, bijvoorbeeld wanneer we omgaan met onze kinderen of echtgenoot of collega's op de zaak. Het gemak en de buitengewone vrede die we vinden in het samenzijn met onze kinderen is uniek. Stel je even voor dat je zoon bij je op schoot zit. Observeer het innerlijke trillingspatroon van je hart. Zelfs wanneer een kind een driftbui krijgt om een speeltje, of later een rebelse tiener is, op het moment dat hij naast je komt zitten, observeer je het trillingspatroon van je hart. Hoe moeilijk je relatie ook is, rustig zitten met de ander creëert uiteindelijk een specifiek trillingspatroon op het tweede chakra, dat geassocieerd wordt met het atma, de ziel. De reden is in de eerste plaats dat het de ziel van onze geliefde was die zich op ons richtte en ons als ouders koos. Lang voor de conceptie was er een zekere mate van resonantie.

Soms raakt deze band gespannen, in die mate dat we niet meer weten waar we aan toe zijn met de relatie, waardoor we schreeuwen: "Waarom deze snotaap!" Toch kent dezelfde band ultieme vreugde en brengt vrede. In beide scenario's spreken de trillingen in het tweede chakra boekdelen. Wanneer we trillingen voelen in het atma chakra en kalmte vinden, kunnen we afleiden dat er een bepaald niveau van ziels-resonantie is. Op dat moment zal er lichtheid of een gevoel van zachtheid zijn in dit chakra. Terwijl we deze vrede voelen, als we de vibraties op het derde chakra voelen, en het gevoel is niet zwaar maar is alsof het wegsmelt, dan kunnen we er verder met vertrouwen uit afleiden dat deze relatie diep gevoeld wordt. Verdere bevestiging is dat het hart zich vrij, onbelast,



expansief, licht en vreugdevol zal voelen, wat gebeurt wanneer er iets goeds voor onze evolutie staat te gebeuren. Dat is de reden waarom we een ongeëvenaarde vreugde voelen naast een grote persoonlijkheid, zoals onze Meesters. Op basis van dergelijke signalen kunnen we veilig concluderen dat een relatie zal bloeien en vruchtbaar is. Daarentegen als er zwaarte is in het derde chakra en op een bepaald niveau ook in het eerste chakra, weet dan zeker dat deze relatie niet zal werken.

Voordat je levensbeslissingen neemt, kun je ook het gevoel hebben dat je hele systeem wordt verpletterd tussen twee gigantische bergen. Wat je ook nastreeft, laat het alsjeblieft vallen als je het gevoel hebt verpulverd te worden. Verder, als je kalmte wordt verstoord in de aanwezigheid van iemand en zwaarte wordt gevoeld op het tweede chakra, weet dan dat deze relatie moet worden vermeden.

Beide tegenstellingen moeten in acht worden genomen. Een gebrek aan moed vanuit het vierde chakra kan bijvoorbeeld een belangrijk signaal zijn om een handeling die je overweegt te vermijden. Stel je voor dat je altijd moed had. Je kunt je afvragen: moed voor wat? Wat heb je bijvoorbeeld aan moed om iets immoreels te doen? Soms geeft het vijfde chakra je geen helderheid. Je kunt jezelf afvragen: “Waarvoor ben ik van plan deze duidelijkheid te gebruiken?” Wat zijn de intenties van je hart? Als je iets verkeerd gaat doen met die duidelijkheid, dank God dan dat je het niet hebt.

### Het spel van “Hij en ik” van de Geest Regio

Terwijl de Hart Regio vijf dualiteiten bevat (een dualiteit voor elk van de vijf chakra's), bevat de Geest Regio er slechts één: Hij en ik, wat betekent de Heer en mijzelf. Hoe meer ik aanwezig ben, des te minder Hij aanwezig is, en hoe minder ik aanwezig ben, des te meer Hij overheersend is. De les van de Geest Regio is om je zelf uit te wissen en ervoor te zorgen dat alleen Hij in je leven regeert.

*Hoe meer ik aanwezig ben, des te minder Hij aanwezig is, en  
hoe minder ik aanwezig ben, des te meer Hij overheersend is.  
De les van de Geest Regio is om je zelf uit te wissen en ervoor te  
zorgen dat alleen Hij in je leven regeert.*

In een brief aan een van zijn medewerkers schreef Babuji: “Zelfs over een minuut die verloren is gegaan zonder Zijn herinnering zou je berouw moeten hebben.” Dit herinnert aan het Joodse concept van zonde, of hata, wat inhoudt dat je afdwaalt of weggaat van de Bron. Het is alsof je je mobiele telefoon in vliegtuigmodus zet: het signaal is altijd aanwezig, maar je hebt jezelf geblokkeerd om het te ontvangen. Op dezelfde manier is wat we het goddelijke signaal kunnen noemen altijd voor ons beschikbaar. We hoeven er alleen maar ontvankelijk voor te blijven. Berouw tonen voor momenten van verloren herinnering betekent niet dat je in wanhoop of schuldgevoel vervalt, of teleurgesteld blijft. Berouw is vol vertrouwen besluiten om terug te keren naar de Bron. Het is liefde die onze weg vrij maakt.

Op het fysieke vlak manifesteert liefde zich via de zintuigen als kama, sensualiteit. Door onszelf te identificeren met tam, de materiële eigenschap van de schepping, zoeken we vervulling op dat niveau, hetgeen tamasisch is. Lichamelijke genoegens kunnen het

*Op spiritueel vlak kan liefde opstijgen naar bhakti, de allerhoogste gehechtheid aan het Goddelijke, op voorwaarde dat het verder gaat dan elke gehechtheid aan goddelijke eigenschappen of kwaliteiten, wat satoguna betekent. Heer Krishna heeft gezegd dat bhakti alle guna's te boven gaat. We kunnen God niet in de ware zin benaderen terwijl we bedwelmd blijven door eigenschappen.*

hart nooit bevredigen. Inderdaad, na de vervulling van kama veroorzaakt het gebrek aan tevredenheid van het hart een grotere kloof tussen twee individuen, waardoor spijt begint.

Op het mentale vlak manifesteert liefde zich als *prema*, emotionele liefde. Door onszelf te identificeren met het rajasische en zeer veranderlijke gebied van geest en emotie, zoeken we vervulling op dat niveau. Rajasische vervulling is echter altijd ongrijpbaar vanwege de inherente instabiliteit. Door de instabiliteit die raj produceert, blijft de *premi* onzeker, voortdurend de relatie opnieuw beoordelend, broedend op gebeurtenissen uit het verleden en toekomstige mogelijkheden. Vervulling in het rijk van *prema* is nooit

zeker en omvat altijd een bepaald niveau van heen-en-weer.

Op spiritueel vlak kan liefde opstijgen naar bhakti, de allerhoogste gehechtheid aan het Goddelijke, op voorwaarde dat het verder gaat dan elke gehechtheid aan goddelijke eigenschappen of kwaliteiten, wat *satoguna* betekent. Heer Krishna heeft gezegd dat bhakti alle guna's te boven gaat. We kunnen God niet in de ware zin benaderen terwijl we bedwelmd blijven door eigenschappen.



*Bhakti beïnvloedt de mentale baarmoeder van de goeroe en als bhakti stabiel blijft door liefdevolle, eerbiedige, dankbare ontmoetingen wordt er een nieuwe entiteit – de Spirituele Entiteit – geboren in de Heldere Brighter World. Het is je eigen entiteit.*

We kunnen alleen de vormloze (*nirakar*) zonder eigenschappen (*nirguna*) ontmoeten als we hechting aan vorm en eigenschap laten vallen. Als we God bijvoorbeeld benaderen met een verlangen naar sattvische eigenschappen, inclusief vrede of zelfs *brahmavidya* (goddelijke kennis), dan wordt onze relatie met de Ultieme daardoor bedorven. Door de aanwezigheid van die ene wens wordt de relatie een transactie. Als we het advies van de wijze Ashtavakra opvolgen en wensen als gif beschouwen, zullen we bemerken dat zelfs een enkele druppel gif de heilige relatie kan vervalsen en de rijping van bhakti in gevaar kan brengen.

Bhakti beïnvloedt de mentale baarmoeder van de goeroe en als bhakti stabiel blijft door liefdevolle, eerbiedige, dankbare ontmoetingen wordt er een *nieuwe* entiteit – de Spirituele Entiteit – geboren in de Heldere Brighter World. Het is je eigen entiteit. Je kunt niet die van iemand anders aannemen, net zoals je de bhakti van iemand anders niet kunt kopiëren.

Iedereen kan en zou zich moeten ontwikkelen om zo'n Goddelijke Entiteit te hebben – je eigen Goddelijkheid. Om een abhyasi in zijn mentale schoot bij zich te houden is het Master's eerste vereiste dat de abhyasi liefheeft omwille van liefde, aanbidt omwille van aanbidding en vereert omwille van eerbied – niet omwille van een *terugkeer* naar liefde, aanbidding en eerbied. Er kan geen persoonlijke wens of streven zijn, noch enige hoop of eis van welke aard dan ook in afwachting van vervulling.

Een bhakta leidt een leven van *saranagati*, een staat van zorgen-vrije overgave waarin hij/zij ervoor kiest om op een gelukkige manier kwetsbaar te blijven. In *saranagati* is liefde aanwezig, maar het idee van liefde is afwezig; eerbied is aanwezig, maar het idee dat "ik vereer" is afwezig; dankbaarheid is aanwezig, maar het idee dat "ik dankbaar ben" is verdwenen. Zelfs het idee van *saranagati* ontbreekt, omdat het grove ego perfect ingetogen is. Om de boom geboren te laten worden, moet het zaad verdwijnen. Om de Spirituele Entiteit geboren te laten worden, moet het "ik" verdwijnen. Dan kunnen we de staat van Babuji Maharaj benaderen – subtiel, niets aan iemand opleggen, maar dingen om hem heen die gewoon gebeuren.

De staat van interne desintegratie die we soms in onszelf vinden, is te wijten aan de complexiteit die voortvloeit uit de interactie van ontelbare samskara's die ons perspectief vertroebelen, de drie guna's die onze natuur kleuren en de vijf dualiteiten die aanwezig zijn in de Pinda Pradesh. Er is een antwoord op deze complexiteit. Het is de eenvoudige

dualiteit van 'Hij en ik'. Door de lagere natuur op te lossen, komt Zijn natuur aan de oppervlakte en wordt de dualiteit van "Hij en ik" uiteindelijk de singulariteit van "Hij". Zoals Pujya Lalaji Maharaj schreef: "God heeft zich in jullie hart verborgen en jullie ontmaskerd. Verberg jezelf en ontmasker God! Dit is de echte sadhana."

Met liefde en respect

*Kamlesh*



*Ter gelegenheid van de 95e geboortedag van*

**PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ**

*donderdag 24 juli 2022*

**heartfulness**  
advancing in love