

Boodschap gegeven door

Daaji

ter gelegenheid van de
151e verjaardag van

Pujya Lalaji Maharaj

Februari 2024



Wees Vrolijk

“Wees gelukkig abhyasis, lichtgevend. Je laat niet alleen je hart spreken, maar je laat ook zien dat het volgen van een spirituele weg een nobele onderneming is die je gelukkig maakt, zelfs als je materiële leven niet gemakkelijk is. Als je goed begrepen hebt waar deze weg toe leidt, zou je je ongelukkige ervaringen kunnen beleven zonder diep geraakt te worden...”

—Lalaji Maharaj, zondag, 27 juni 1999-10:00 uur.

“Denk niet dat spirituele verheffing synoniem is met verdriet; we zijn vreugdevol, vergeet dat niet.”

—Lalaji Maharaj, maandag, 14 augustus 2000-5:00 uur

“Wees sterk en blij, je weet goed dat ‘vreugde genade aantrekt’. Blijf dan kalm en glimlach uit liefde voor mij.”

—Babuji Maharaj, zondag, 14 juni 1998-11:30 uur.



Pujya Babuji heeft bereidheid aangewezen als de enige kwaliteit om Sahaj Marg te beoefenen. Voor mijn hart betekent “bereidheid” oefenen met vreugde. Een gelukkig, vreugdevol hart trekt automatisch genade aan. Een onwillig hart daarentegen, dat gebukt gaat onder bitterheid, woede en verlangens, buigt de stralen van genade van boven af. De Meesters willen dat we vreugdevolle deelnemers zijn in onze transformatie. De principes hieronder worden gegeven met het doel vreugde te bevorderen:

1. Verwijder de conditionering vooraf, door ouders, gemeenschap en onszelf.

Onze emotionele staat heeft de neiging geconditioneerd te blijven door sympathieën en antipathieën en waarden die we via externe bronnen, zoals ouders en de gemeenschap en via levenservaringen hebben meegekregen. Hoe kan vreugde wortel schieten in een hart dat alleen gelukkig kan zijn als er aan bepaalde voorwaarden is voldaan?

Babuji zei: “Een gelukkig mens is hij die gelukkig is onder alle omstandigheden.” Vreugde is onvoorwaardelijk. Ze bloeit wanneer we niet eisen dat aan bepaalde voorwaarden voldaan moet worden. In de staat van verlangen berust ons geluk op de verwachting van vervulling. Als het verlangen onvervuld blijft, zijn we teleurgesteld en ontmoedigd. Onze emotionele slinger slingert weg van geluk in de richting van ellende. Als ons geluk voorwaardelijk is en die voorwaarde onvervuld blijft, dan komt ons geluk nooit. Wijzen zijn degenen die de zinloosheid van verlangen beseffen. De zoeker beseft uiteindelijk dat echte vreugde niet afhankelijk is van enig werelds object.



Met yogische Transmissie ervaart de beoefenaar vanaf het begin hogere condities, waardoor er automatisch een gebrek aan interesse ontstaat, een onthechting van lagere genoegens. Dit natuurlijke onderscheid tussen het hogere en het lagere is de essentie van *Viveka*. Onthechting evolueert op zijn beurt automatisch in verzaking, *Vairagya*. Traditionele systemen hebben gefaald omdat ze niet in staat zijn geweest om hogere voorwaarden te scheppen in hun aspiranten. Zonder de ervaring van iets hogers brengt verzaking geen vreugde omdat de zoekers merken dat hun verzaking hen enkel beroofd heeft van werelds genot zonder het te vervangen door iets subtielers. Ze bezwijken aan FOMO, “fear of missing out.” De overtuiging dat wereldse mensen meer plezier hebben en grotere vreugden ervaren wortelt in een hart dat kwetsbaar blijft voor culturele en persoonlijke conditionering. Dat is de reden waarom de verzakers ervan traditioneel hun leven doorbrachten in het bos, ver weg van alle externe verleidingen die mogelijk hun samskara’s zouden kunnen prikkelen en hen terug in de wereld zouden kunnen trekken.

2. Verwacht niets !

Zoek geen ideale perfectie in anderen. Stel je voor hoe koppels vechten en bekvechten over kleine ongelukjes. Ze hebben niet de moed om uit elkaar te gaan en hun leven samen blijft vreugdeloos. Wanneer je perfectie in anderen zoekt, vooral in je geliefden, en het niet naar je zin is, kan dit snel leiden tot afkeer, waardoor de liefde stopt met stromen. Deze bevroren liefde is een soort zelfmoord. De ander kan proberen te veranderen of doen alsof hij verandert met nep-glimlachen, nep-etiquette en vals gedrag, maar dan begint de valsheid te overheersen. Dit creëert een omgeving die het toppunt is van valsheid en pretentie. De



conclusie is: Blijf vreugdevol, verwacht NIETS.

3. Onderhandel nooit!

Dit is een kritiek punt in ons leven. Sommigen zeggen: “Ik heb gedaan wat ik kon” en wassen hun handen in onschuld. Natuurlijk verdampt hun eigen vreugde. Gul geven geeft vreugde, terwijl gierigheid die juist uitput. Hoe meer je uit liefde voor anderen doet, hoe meer je wilt geven. Het onthouden van liefde of dienstbaarheid totdat aan je eigen eisen is voldaan, creëert een tsunami van ellende. Het is een triest scenario als iemand zegt: “Ik *heb wel* van haar gehouden, maar ze heeft mijn liefde niet beantwoord.” Ik moet begrijpen dat ik alleen kan geven en nooit iets van de ander mag eisen, anders wordt het geven slechts een transactie. Transacties kunnen kortstondig plezier brengen, maar nooit ware vreugde. Mensen sparen zelfs goden en godinnen niet in de tempel. Ook daar blijft onderhandelen de hoofdactiviteit: “Alstublieft, God, als u mij *dit* geeft, zal ik *dat* voor u doen.” Schaam je je niet voor zo’n lage transactie met de godheid die je dient en liefhebt? Of doe je het alleen uit egoïstische motieven? Als je innerlijk weet dat je een bedrieger bent, is vreugde dan echt mogelijk? Wie een ander bedriegt, bedriegt uiteindelijk alleen zichzelf.

4. Wees iedereen dankbaar.

Dankbaarheid ontstaat vooral als wat we hebben ontvangen onze verwachtingen overtreft. Hoe kunnen we voortdurend in een staat van dankbaarheid blijven? Heb helemaal geen verwachtingen. Dan ervaren



Tevredenheid voelen is goed, maar dankbaarheid is van een hogere orde omdat het elke gebeurtenis herkent als een geschenk, een gebaar van liefde van de Geliefde. Alle geschenken zien als Goddelijke Zegeningen schept een enorme band met de Gever en creëert een diepe stroom van vreugde.

we alles wat naar ons toekomt als een bonus en ontvangen we het met dankbaarheid. Tevredenheid voelen is goed, maar dankbaarheid is van een hogere orde omdat het elke gebeurtenis herkent als een geschenk, een gebaar van liefde van de Geliefde. Alle geschenken zien als Goddelijke Zegeningen schept een enorme band met de Gever en creëert een diepe stroom van vreugde.

5. Vervul je belofte ten volle, tegenover jezelf en je dierbaren.

Je kunt niet ten volle genieten van iets dat gestolen is. Als je een mango steelt, zal de smaak niet zo zoet zijn als die van een mango die je rechtmatig hebt verkregen. Sommigen proberen deze innerlijke zwaarte te maskeren met trots en plezier omdat ze gestolen hebben, maar dat is alleen maar om hun schuld te verdoezelen. Op dezelfde manier: door het verwaarlozen van onze heilige plichten ten opzichte van onszelf en anderen worden deze verantwoordelijkheden beroofd van tijd die nodig is voor de vervulling ervan bij de essentiële bron. De activiteiten waar we ons in plaats daarvan mee bezighouden zullen nu hun zoetheid verliezen en gepaard gaan met een zekere mate van rouw om de verloren



evolutionaire mogelijkheden.

Omgekeerd zorgt het vervullen van heilige plichten voor een grenzeloze expressie van vreugde. Vreugde wordt beschouwd als een *sattvische* toestand. Het wordt geassocieerd met subtiële activiteit, in tegenstelling tot het *tamasische* nastreven van genoegens of het *rajasische* nastreven van ambitie. Elke activiteit wordt sattvisch wanneer ze wordt uitgevoerd in goddelijk bewustzijn. Dit punt is cruciaal omdat we als belichaamde spirituele aspiranten met één voet in de Lichtere Wereld staan en met één voet op Aarde. Niet elke alledaagse activiteit kan inherent sattvisch zijn, maar door Voortdurende Herinnering kunnen we alle activiteiten op een sattvische manier uitvoeren, met vreugde. In een staat van innerlijke onthechting zijn onze handelingen vrij van transactionele motieven. We nemen deel aan activiteiten met een puur gevoel van speelsheid, en voeren ze uit voor hun intrinsieke waarde in plaats van persoonlijk gewin te verwachten of verborgen agenda's na te streven. Het leven van iemand die onthecht is, is gevuld met speelsheid en vreugde. Dit is een facet van *nishkam karma*, verlangensloze actie.

In een staat van innerlijke onthechting zijn onze handelingen vrij van transactionele motieven. We nemen deel aan activiteiten met een puur gevoel van speelsheid, en voeren ze uit voor hun intrinsieke waarde in plaats van persoonlijk gewin te verwachten of verborgen agenda's na te streven. Het leven van iemand die onthecht is, is gevuld met speelsheid en vreugde. Dit is een facet van *nishkam karma*, verlangensloze actie.



6. Leer te vergeven.

Kan vreugde samengaan met bitterheid of wraak? We moeten leren vergeven. Vergeving betekent vrijgevigheid, een kwaliteit die woont in het nobele hart van de ware verzaker. Denk aan het beroemde verhaal van Heer Krishna, Karna en Arjuna: Arjuna, Karna's vijand, vroeg Heer Krishna waarom Karna een reputatie van vrijgevigheid had. Heer Krishna schiep twee bergen goud en vroeg Arjuna om al het goud binnen één dag weg te geven. Arjuna worstelde om het goud weg te geven. Het maakte niet uit hoeveel hij weggaf, de bergen leken even groot te blijven. Aan het einde van de dag stonden de twee gouden bergen nog steeds overeind. Heer Krishna ontbood Karna en vroeg hem om de twee gouden bergen weg te geven. Karna zei tegen de eerste twee mensen die langskwamen: "Deze berg is van jou, en die is van jou." Hij klaarde de klus in enkele seconden door een enkele daad van verzaking. Een ware verzaker is totaal verstoken van "mijn", zodat vrijgevigheid grenzeloos wordt.

Vergeving is ook een daad van vrijgevigheid waarin we niet gehecht zijn aan dat wat van ons gestolen is. In de aanwezigheid van onthechting en verzaking kan bitterheid niet blijven bestaan. Vergeving wordt natuurlijk en automatisch.

7. Koester geen jaloezie, afgunst of vooroordelen.

We moeten dit soort vergif niet in ons hart bewaren. Als een ander het voorwerp van onze wens bezit, herinnert het ons aan wat we missen en kunnen we bitterheid jegens die persoon gaan koesteren. Vijandigheid



is het gevolg. Ook dit probleem is een gevolg van “van-mij-zijn”, een uitdrukking van ego.

Babuji noemde vooroordelen “de grootste hindernis op het pad”. Het komt voort uit trots en is een andere uitdrukking van ego. Babuji raadt ons aan om in plaats daarvan nederigheid te ontwikkelen en herinnert ons eraan: “God is in iedereen aanwezig, dus er is geen reden om iemand met haat te behandelen.”

8. Zoek steeds meer van steeds minder.

Vreugde is lichtheid. Het is onbelast zijn, ongeconditioneerd, vrij van verlangens en er onverschillig tegenover staan. Dit is de lichtheid en vrijheid die *saranagati* teweeg brengt. Het is niets anders dan vreugde. De hele levensstroom is gericht op onthechting, of vrijheid. Alleen een hart zonder verlangens draagt geen zweem van last. Daarom zoeken we steeds meer van steeds minder.

De methode is overgave. Waarom is overgave nodig voor de bloei van een vreugdevol hart? Alleen in overgave kunnen we onze last loslaten, alles loslaten waar we van afhankelijk waren en wat zo zwaar op ons hart drukt.

Heer Krishna: “... neem je toevlucht tot mij alleen. Ik zal je van alle zonden bevrijden...”

Heer Christus: “Ik ben de weg en de waarheid en het leven.”



Vreugde is lichtheid. Het is onbelast zijn,
ongeconditioneerd, vrij van verlangens en er
onverschillig tegenover staan. Dit is de lichtheid en
vrijheid die *saranagati* teweeg brengt. Het is niets
anders dan vreugde. De hele levensstroom is gericht
op onthechting, of vrijheid. Alleen een hart zonder
verlangens draagt geen zweem van last. Daarom zoeken
we steeds meer van steeds minder.

Babuji Maharaj: “... blijf kalm en glimlach uit liefde voor mij.”

Hoewel de bovenstaande uitspraken egoïstisch kunnen lijken,
zijn meesters zelf vrij van hun ego. In de daad van overgave vindt
transformatie plaats. Bidden is onmogelijk zonder dankbaarheid en
saranagati. Een gebrek aan *saranagati* betekent dat er nog steeds een
barrière is tussen de zoeker en God. Deze muur creëert scheiding
tussen de Schepper, het Bestaan en de schepping. Is het vanuit deze
positie mogelijk om osmose te hebben tussen deze twee dimensies? Als
het eenvoudige uitwisselingsmechanisme van osmose niet mogelijk
is, hoe kunnen we dan een volledige samenvloeiing verwachten? De
totaliteit is altijd beschikbaar van de Schepper. De crux is: “Ben ik even
beschikbaar, met nederigheid en liefde?” De echte inwijding vindt plaats
wanneer we van een loutere staat van *abhyas*, als een volgeling van het
pad, evolueren naar iemand die zich volledig overgeeft.

Babuji schreef ooit aan Chariji: “Ik zou graag glitter zien in de harten
van de *abhyasis*.” Als beoefenaar van Sahaj Marg vraag ik mezelf af:



“Hoe kan ik dat in mezelf laten gebeuren? Hoe kan ik deze glitter in mijn hart creëren? Waarom zijn glinsterende sterren aan de hemel van mijn bewustzijn nog steeds verduisterd door wolken?”

Wolken van verschillende dichtheid worden gevormd, sommige door ego, andere door onwetendheid en weer andere door onophoudelijke uitbarstingen van rokerige donkere verlangens van allerlei aard. We blijven ons hele leven bezig met dit kleurrijke landschap van de hemel van bewustzijn. Tragisch genoeg houdt het ons bezig, afhankelijk van het een of ander. Wanneer we ons overgeven, ons ego loslaten, verdwijnen de wolken en worden we werkelijk onafhankelijk.

Hoe geven we ons over? Babuji antwoordt: “Creëer afhankelijkheid.”

Wanneer we alleen van Hem afhankelijk zijn, verliest al het andere zijn macht over ons. Ons geconditioneerde bestaan wordt ongeconditioneerd en we bereiken vrijheid. Wanneer we ons in de ware zin van het woord overgeven, lost de afhankelijkheid van het alledaagse op. Alleen dan beginnen de glans en gloed van het hart tevoorschijn te komen. Uit zo’n hart komt de geur van vreugde.

9. Wees afgestemd op de natuur.

Afgestemd zijn op de natuur is het resultaat van “meer en meer van minder en minder”. “De natuur is de essentie van eenvoud”, schrijft Babuji. Tijdens onze avondreiniging verwijderen we onzuiverheden en complexiteit. Door onzuiverheden te verwijderen, blijft zuiverheid over. Door complexiteit te verwijderen, blijft eenvoud over.



10. Laat er compassie voor anderen zijn, niet alleen voor jezelf.

Zoals rechtvaardigheid onpartijdig moet zijn, zo moet mededogen dat ook zijn. Het moet zich uitstrekken tot iedereen zonder vooroordelen, voorkeur of discriminatie. Zelfcompassie is slechts een van de manifestaties ervan. Maar veel mensen gaan niet verder dan tevredenheid om alleen medelevend te zijn met zichzelf, terwijl ze ongevoelig blijven voor anderen. Dit is geen “mededogen” in de ware zin van het woord, maar slechts egoïsme. Is het wel mogelijk om vreugdevol te blijven terwijl anderen om ons heen lijden? Een menselijk hart kan niet onberoerd blijven door de ellende van anderen. De spirituele tradities van de wereld vragen ons om mededogen en andere altruïstische houdingen van welwillendheid te cultiveren. In I.33 van de Yoga Sutra’s raadt Patanjali ons bijvoorbeeld aan om vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onverschilligheid ten opzichte van boosdoeners te ontwikkelen. Het boeddhisme kent deze zelfde vier kwaliteiten als de brahma-viharas, of de onmetelikheden. Deze vier kwaliteiten worden ook samen opgesomd in de Bhakti en Jain tradities. Ze kunnen worden beschouwd als universele waarden.

11. Laat vreugde, dankbaarheid en nederigheid ons intrinsieke klimaat worden. Kies bewust voor zo’n klimaat dat je hart alleen maar kan verruimen.

De volgende kwaliteiten, zoals genoemd door Sage Ashtavakra, zijn kenmerken van een evolutionair innerlijk klimaat:



“Als je bevrijding zoekt, mijn zoon, vermijd dan de objecten van de zinnen als vergif en cultiveer verdraagzaamheid, oprechtheid, mededogen, tevredenheid en waarachtigheid als het tegengif.”

—Ashtavakra Gita |1.2|

Er zijn verschillende spectrums van vreugde, die ons elk op een bepaald niveau voeden. Anandam, of gelukzaligheid, is de pure, onvervalste staat ervan. Terwijl het tegenovergestelde van vreugde verdriet is en het tegenovergestelde van plezier pijn, heeft gelukzaligheid geen tegenovergestelde. Wanneer gelukzaligheid gereflecteerd wordt op het fysieke niveau, wordt het ervaren als plezier, dat het grove lichaam voedt. Wanneer het gereflecteerd wordt in het subtiële systeem, wordt het ervaren als vreugde, die alle subtiële lichamen voedt. In zijn authentieke vorm voedt anandam het causale lichaam, de *anandamaya kosha*. De uitdrukking van gelukzaligheid in de anandamaya kosha is te danken aan de nabijheid van de atman, die pure potentialiteit is.

Hoe grover de uitdrukking van gelukzaligheid, hoe minder bevredigend de ervaring. Bijvoorbeeld, de herinnering aan plezier in het verleden laat iemand vaak gefrustreerd achter. Het voedt het verlangen naar herhaling van die ervaring. Daarentegen heeft de herinnering aan vreugde uit het verleden de neiging om diezelfde vreugde in het heden te herscheppen. Voordat we aan onze spirituele reis beginnen, hebben we de neiging om ons te identificeren met plezier op lichamelijk niveau, voordat we overgaan naar een identificatie met vreugde en uiteindelijk naar een identificatie met gelukzaligheid. Maar om verder te gaan naar de atman moeten we onze identificatie met gelukzaligheid overstijgen, want



atman is voorbij gelukzaligheid.

Deze overgang verwezenlijken is het werk van de meester. Het is niet mogelijk om afstand te doen van gelukzaligheid omdat de toestand van afstand doen nog meer gelukzaligheid zou voortbrengen. Dus moeten we dat werk aan de meester overlaten. We moeten ons concentreren op het creëren van vreugde in onszelf met behulp van de hierboven genoemde methoden. Het is alleen door het bereiken van de perfectie van vreugde, de staat van anandam, dat we de mogelijkheid hebben om zelfs dat te overstijgen en verder te gaan naar het rijk van potentialiteit en het niets.

Met liefde en respect,

Kamlesh



Boodschap gegeven door

Daaji

ter gelegenheid van de

151e verjaardag van Pujya Lalaji Maharaj

Februari 2024, Kanha Shanti Vanam

heartfulness

advancing in love



02022024

MRP: ₹50/-