



De Geur van Spirituele Liefde

Wanneer het Hart Leert Waarom Het Bestaat

Boodschap ter gelegenheid van de 71e verjaardag van

PUJYA DAAJI

28 September 2026, Kanha Shanti Vanham



De Geur van Spirituele Liefde

Wanneer het Hart Leert Waarom Het Bestaat

Beste vrienden,

Elke spirituele traditie leert ons dat liefde de kern vormt van de reis. We knikken en gaan ervan uit dat we het begrijpen, maar is dat wel zo? In deze boodschap volgen we het proces dat zich ontvouwt wanneer liefde tot bloei komt en haar geur verspreidt. Maar eerst: wat is de aard van geur? Kiest een bloem ervoor om te geuren? Nee, geur verspreidt zich vanzelf wanneer de bloem wordt zoals deze bedoeld is. Geur is een overvloed. Liefde, in spirituele zin, is ook een overvloed.

In de voorgaande negen boodschappen begonnen we met 'Het verdeelde hart', waarna we de obstakels beschreven die heling en bloei in de weg stonden, en hoe we daar bovenuit konden stijgen. Die obstakels waren traagheid die het doel verdoofde, twijfel die het fundament verzwakte, trots die een plafond opbouwde, jaloezie die onze blik afleidde, vooroordelen die onze waarneming kleurden en angst die de deur van binnenuit op slot deed. Toen de deur open ging in 'De rivier leert haar naam', veranderde angst

in vertrouwen. Vervolgens, in ‘De bodem vóór het zaad’, bereidde vertrouwen de innerlijke grond voor. Deze tiende boodschap is de volgende natuurlijke stap. Hier onderzoeken we hoe een hart dat door vertrouwen ontvankelijk is geworden, genade toelaat. Alles wat gevuld wordt met genade, wordt liefde. En liefde die haar Bron herkent, wordt bhakti.

‘Liefde’ is een van de meest gebruikte en verkeerd begrepen woorden. Het beschrijft het gevoel van een moeder wanneer ze haar pasgeboren kindje optilt, het gevoel van een jongere in de opwinding van de eerste verliefdheid, het gevoel van een patriot voor zijn land, het gevoel van een toegewijde voor het Goddelijke, en zelfs ons genot van een goede kop koffie. We hebben de betekenis van het woord zo ver opgerekt dat het bijna alles omvat.

Wat betekent liefde dan op spiritueel gebied? Een eenvoudige toets voor spirituele liefde is hoe we kijken naar degenen die ons geloof, ons pad of zelfs onze opvatting over God niet delen. Wanneer we hen uitsluiten omdat ze op een andere manier aanbidden, is de liefde in ons nog niet tot bloei gekomen. Wanneer we God werkelijk liefhebben, kunnen we geen enkel schepsel van God afwijzen. Anderen tolereren is een begin. Anderen accepteren gaat dieper. Het herkennen van dezelfde heilige essentie in iedereen is de beweging van liefde.

Spirituele liefde ontstaat wanneer het hart een diepgaande transformatie ondergaat. Die transformatie ontvouwt zich via de prachtige ontwikkeling van

*Verlangen, naar Shraddha, naar Ontvankelijkheid,
naar Genade, naar Liefde, naar Bhakti.*

Elke stap bereidt de volgende voor. Elke stap is verborgen in de stap die eraan voorafgaat, net zoals de bloem verborgen is in het zaad en de geur in de bloem.

Verlangen, de eerste beweging

Voordat meditatie en de bewuste zoektocht naar God begint, ontstaat er vaak een gevoel van onbehagen. Er ontbreekt iets. We hebben misschien wel comfort, succes, een gezin, erkenning, kennis en alles wat tevredenheid brengt, maar toch blijft er een onbeantwoord verlangen in ons bestaan.

Sommigen van ons proberen die leegte te vullen door meer bezigheden, meer te verwerven, te reizen en onszelf te vermaken. We zoeken relaties, prestaties en ervaringen, inclusief spirituele ervaringen. Toch keert het terug. Maar wat als die leegte geen probleem is? Wat als het een uitnodiging is?

Een zaadje dat in de aarde is geplant, reageert op een zon die het nog nooit heeft gezien. Een onzichtbare intelligentie weet dat het omhoog moet groeien, en trekt het naar groei en voltooiing. Verlangen is die beweging in ons. We voelen dat het leven een diepte



Spirituele liefde ontstaat wanneer het hart een diepgaande transformatie ondergaat. Die transformatie ontvouwt zich via de prachtige ontwikkeling van Verlangen, naar Shraddha, naar Ontvankelijkheid, naar Genade, naar Liefde, naar Bhakti.

bevat die we nog niet hebben aangeraakt. Er is een waarheid die we nog niet hebben belichaamd, een thuis dat we nog niet hebben bereikt. Onze spirituele reis begint met dit verlangen. En wanneer het verlangen een richting herkent, wordt het shraddha.

Shraddha, waar het hart zich op richt

In ‘De Bodem Vóór het Zaad’ hebben we het gehad over shraddha. Dit wordt meestal vertaald als ‘geloof’, hoewel ‘geloof’ de rijkdom ervan nauwelijks weergeeft. Shraddha is meer dan geloven in het onmogelijke. Het is ook meer dan passieve aanvaarding, blinde gehoorzaamheid of het opschorten van het verstand. Het is een beweging van het hele wezen. Het suggereert *het richten of de aandacht vestigen van het hart*.

‘Waar richt ik mijn hart op?’ heeft meer betekenis dan ‘Wat geloof Ik?’ We kunnen in God geloven terwijl we ons hart op status richten. We kunnen veel over spiritualiteit spreken terwijl we ons hart op erkenning richten. We kunnen eenvoud prijzen terwijl we ons hart op bezittingen richten. We kunnen over liefde spreken terwijl we onze aandacht op wrok richten.

De Bhagavad Gita drukt dit als volgt uit¹:

*śraddhā-mayo ’yam puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

Een mens omkleedt zich met shraddha;
zoals de kwaliteit van zijn shraddha is, zo wordt hij.

¹ Bhagavad Gita, hoofdstuk 17, Vers 3.

Met andere woorden: *shraddha* geeft ons vorm. Datgene waaraan we herhaaldelijk ons hart schenken, vormt ons geleidelijk. We worden wat we eren met onze aandacht, vertrouwen, streven en liefde.

Shraddha kan zich in eerste instantie manifesteren als interesse, eerbied, verlangen of de simpele bereidheid om elke ochtend te gaan zitten en je naar binnen te keren. Als je het koestert, gaat het dieper. Wat begint als een oriëntatie, wordt aantrekkingskracht. Aantrekkingskracht wordt intimiteit. Intimiteit maakt de weg vrij voor liefde.

Shraddha is het hart dat leert waar het rust kan vinden. Er stroomt liefde wanneer het zijn thuis vindt. We zouden zelfs kunnen zeggen dat shraddha liefde is voordat het zichzelf als liefde herkent. Verlangen vraagt: 'Waar is Datgene wat ik zoek?' Shraddha reageert door het hart daarop te richten. En wanneer het hart daar keer op keer op wordt gericht, opent het zich. Shraddha maakt ontvankelijk.

Ontvankelijkheid, de moed om je open te stellen

Een gesloten hart kan, net als een gebalde vuist, niets ontvangen. We kunnen om genade vragen, bidden voor transformatie, het



Shraddha kan zich in eerste instantie manifesteren als interesse, eerbied, verlangen of de simpele bereidheid om elke ochtend te gaan zitten en je naar binnen te keren. Als je het koestert, gaat het dieper. Wat begint als een oriëntatie, wordt aantrekkingskracht. Aantrekkingskracht wordt intimiteit. Intimiteit maakt de weg vrij voor liefde.

hoogste nastreven en elke ochtend mediteren, maar innerlijk toch vast blijven houden aan onze voorkeuren. Stel jezelf als oefening de vraag: ‘Wil ik transformatie zonder verstoring, overgave terwijl ik de controle behoud, het Oneindige zonder de meubels te verplaatsen? Met andere woorden: wil ik het Goddelijke op mijn voorwaarden?’

Shraddha verandert dit geleidelijk. Het vertrouwen wordt dieper, waardoor de behoefte om onszelf te verdedigen afneemt. We controleren minder over wat er vervolgens gebeurt. Dit is ontvankelijkheid, innerlijke beschikbaarheid, een bereidheid om te ontvangen wat het hart niet zelf kan voortbrengen. We stellen ons open voor de goddelijke stroom. We bereiden het innerlijke veld voor, zodat het geschenk van Genade kan worden ontvangen. Dit is het doel van de spirituele praktijk.

Vorbereiding op de indringer

Babuji gebruikte een treffend beeld voor wat ons wordt aangeboden. Hij sprak over het voorbereiden van de grond voor de ‘indringer’. Normaal gesproken is een indringer onwelkom, maar hier is de betekenis heel anders. Liefde komt binnen en verspreidt zich zodra de omstandigheden gunstig worden. En Genade is de drijvende kracht achter deze ‘invasie’ zodra de innerlijke grond ontvankelijk is. Om ons voor te bereiden op ontvankelijkheid, worden diepe wortels uitgetrokken zodat nieuw leven zich kan vestigen. Die wortels zijn onze verwachtingen, vooroordelen, angsten, voorkeuren en afkeer, opgestapelde indrukken, het vasthouden aan onszelf en onze eis dat het spirituele leven zich ontvouwt volgens onze wensen.

Genade is er altijd, wachtend. We moeten onszelf beschikbaar stellen. Shraddha bereidt de plek in ons voor waar genade geen

weerstand meer ondervindt. Vervolgens vertrouwen we ons toe aan de liefde. Eerst zeggen we: 'Ik geloof.' Later zeggen we: 'Ik vertrouw.' Nog later is vertrouwen overbodig, omdat de afstand tussen degene die vertrouwt en Datgene waarin we vertrouwen verdwijnt. Liefde komt binnen als een indringer, alleen om zich te openbaren als de rechtmatige bewoner van het hart.

Liefde en ruil

Maar de gangbare vorm van liefde heeft vaak een element van ruil. We geven terwijl we er iets voor terug verwachten, ook al is die verwachting onbewust. Genegenheid zoekt genegenheid. Aandacht zoekt aandacht. Opoffering zoekt erkenning. Zorg zoekt dankbaarheid.

Als de uitwisseling verloopt zoals verwacht, voelen we ons geliefd. Als dat niet zo is, zijn we teleurgesteld. Dit is liefde vermengd met behoefte. Waar behoefte bestaat, is angst dichtbij. Het kan de angst zijn om te verliezen wat we hebben, de angst om niet te krijgen wat we verlangen, of de angst om vergeten te worden, om vervangen, afgewezen of in de steek gelaten te worden.

Angst vernauwt, terwijl liefde zich uitbreidt. Angst vraagt: 'Wat zal er met mij gebeuren?', terwijl liefde dat niet hoeft te vragen.



Genade is er altijd, wachtend. We moeten onszelf beschikbaar stellen. Shraddha bereidt de plek in ons voor waar genade geen weerstand meer ondervindt. Vervolgens vertrouwen we ons toe aan de liefde.

Angst bouwt grenzen op, liefde lost grenzen op. En shraddha is de brug tussen beide. Angst zegt: ‘Bescherm jezelf’, terwijl shraddha fluistert: ‘Vertrouw op jezelf.’ De beweging van zelfbescherming naar zelfovergave is een van de grote overgangen naar spiritueel leven. Het maakt de weg vrij voor het hart om ontvankelijk te worden voor Genade.

Ware liefde is een subtiële toestand, het resultaat van intensief innerlijk werk dat langzaam, in stilte en anoniem wordt verricht. Daarentegen is getoonde liefde vaak verminderde liefde. Op het moment dat ze een reactie zoekt, draagt ze de geur van het ego bij zich. Een roos wendt zich niet tot een voorbijganger en vraagt: ‘Heb je mijn geur opgemerkt?’ Ze geeft omdat geven is wat ze is.

Het hek dat verdwijnt

De diepste wortels in de innerlijke bodem zijn die van het ego, het afgezonderde ‘ik’ dat het uitgestrekte, grenzeloze veld van het bestaan neemt, er een stukje van afschermt en vervolgens een heel leven lang de omtrek ervan verdedigt. Alles binnen het hek is ‘van mij’ en alles daarbuiten wordt behoorlijk, bedreigend, nuttig of irrelevant. Het ego domineert zodra het bewustzijn zich terugtrekt



Angst creëert grenzen, liefde heft grenzen op. En shraddha is de brug tussen beide. Angst zegt: ‘Bescherm jezelf; terwijl shraddha fluistert: ‘Vertrouw op jezelf’. De beweging van zelfbescherming naar zelfovergave is een van de grote overgangen in het spirituele leven. Het maakt de weg vrij voor het hart om ontvankelijk te worden voor Genade.

Wanneer het bewustzijn zich voorbij de omheining uitbreidt, verschuift het van 'ik' naar 'wij'. Daarbij ontdekt het dat het zichzelf beschermde tegen datgene wat het zoekt. De omheining van het ego is uiteindelijk een omheining die door angst is opgebouwd. En wat lost de omheining van binnenuit op? Warmte. Liefde verwarmt het hart totdat het ego wegsmelt, net zoals rijp van een raam verdwijnt wanneer de zon schijnt.

Het venster en het licht

Heartfulness praktijk helpt ons om ontvankelijkheid te ontwikkelen.

Meditatie opent het venster naar het Licht.

Tijdens meditatie richten we onze aandacht zachtjes op de aanwezigheid van goddelijke Licht in het hart. We dwingen geen ervaring af en creëren geen beeld. We stellen ons innerlijk open.

Reiniging verwijdt het vuil van de ruit.

Na verloop van tijd vertroebelen indrukken, neigingen, emotionele lasten en complexiteiten onze waarneming. Schoonmaken verwijdt deze, zodat het Licht vrijer kan doordringen.

Gebed opent het raam volledig, in nederigheid, voor Genade.

Gebed erkent dat het Licht niet van ons is. Het verzacht de illusie van zelfvoorziening en plaatst ons voor de Bron, in nederigheid, openheid en bereidheid om geleid te worden door wijsheid die groter is dan de onze.

Voortdurende Herinnering houdt het raam de hele dag gericht op de Bron van het Licht.

Zelfs terwijl we werken, spreken, dienen, creëren en voor anderen zorgen, behoudt het hart zijn innerlijke richting. Herinnering bewaart de oriëntatie die door shraddha is gevestigd.

Meditatie nodigt het Licht uit.

Reiniging verwijdert de belemmeringen.

Gebed stelt ons nederig open voor de Bron.

Voortdurende Herinnering houdt het hart gericht op de Bron.

Meditatie en reiniging werken in op de toestand van het hart. Gebed vestigt onze relatie met de Bron. Voortdurende Herinnering behoudt de richting van het hart. En Genade biedt wat geen van deze oefeningen kan voortbrengen.

Genade kan niet door inspanning worden voortgebracht

Wij scheppen geen Genade, net zoals een boer geen regen schept. We bereiden ons voor om deze te ontvangen, net zoals de boer de grond voorbereidt. Hij verwijdert de stenen, maakt de aarde los, zaait en wacht oplettend af. Zodra er regen komt, is het veld er klaar voor. Spirituele praktijk is onze voorbereiding.

Dit onderscheid behoedt ons voor twee dwalingen. De eerste is hoogmoed, de overtuiging dat onze spirituele toestand ook onze persoonlijke verdienste is. De tweede is passiviteit, de overtuiging dat er geen voorbereiding nodig is omdat genade wordt geschonken.

Beide zijn onvolledig. Wij bereiden ons oprecht voor en genade voltooit wat inspanning alleen nooit kan bereiken.

Pranahuti en de overlopende beker

Je kunt geen water uit een lege beker schenken. Zo kunnen we ook in menselijke relaties niet geven wat we niet hebben. Toch brengen we een groot deel van ons leven door met liefhebben vanuit een gevoel van leegte, in een poging te geven wat we zelf wanhopig zoeken. Daarom wordt menselijke liefde vaak uitputtend. Geven kost moeite, omdat er ergens achter de daad van het geven de hoop blijft bestaan om er iets voor terug te krijgen. Geliefden worden bedelaars, die elkaar om liefde aalmoezen vragen!

Spirituele liefde begint met ontvangen. In de Heartfulness-traditie zitten we in meditatie en stellen we ons open voor *Pranahuti*, de Yogische Overdracht. Meditatie na meditatie verandert er bijna ongemerkt iets. De beker vult zich. Naarmate deze gevuld wordt, begint de liefde op een natuurlijke manier over te stromen en moeiteloos drukt vervulling zich uit. Volheid komt tot uiting. Dit is de transformerende kracht van liefde. Ze verfraaid alles en brengt leven in zelfs het droogste hart. De trillingskracht ervan is niet iets wat we zelf creëren; we worden veeleer een kanaal voor de liefde die we ontvangen.



Meditatie en reiniging werken in op de toestand van het hart. Gebed vestigt onze relatie met de Bron. Voortdurende Herinnering behoudt de richting van het hart. En Genade biedt wat geen van deze oefeningen kan voortbrengen.

Laten we het proces nog eens doornemen.

Verlangen maakt de zoektocht in ons wakker.
Shraddha geeft richting aan de zoektocht.
Shraddha verdiept zich tot ontvankelijkheid.
Ontvankelijkheid verwelkomt Genade.
Genade vervult het hart.
Het vervulde hart stroomt over van liefde.
Liefde herkent haar Bron en wordt bhakti.

Bhakti zodra liefde haar Bron vindt

Zodra liefde ontwaakt, stroomt ze over in onze relaties, werk, woorden, dienstbaarheid en manier van naar de wereld kijken. Ze verzacht ons oordeel en verzwakt de muren van afscheiding. Dan begint er een nog diepere beweging. Liefde herinnert zich waar ze vandaan komt. Ze wendt zich tot haar Bron, net zo vanzelfsprekend als een rivier zich tot de zee wendt. Deze wending is bhakti. Bhakti is liefde die haar oorsprong herkent en zich er volledig naartoe wendt.

Shraddha is het hart dat zich tot de Geliefde richt. Liefde is het hart dat zich met de Geliefde vult. Bhakti is het hart dat alleen in de Geliefde wil bestaan.

Verlangen, shraddha, ontvankelijkheid, Genade, liefde en bhakti staan niet los van elkaar. Ze vormen de opeenvolging van het leven dat zich ontvouwt, net zoals een plant zich ontvouwt via een zaadje, wortel, stengel, bloem, geur en geur keert terug naar haar Bron.



Shraddha is het hart dat zich richt op de Geleifde. Liefde is het hart dat zich vult met de Geleifde. Bhakti is het hart dat alleen in de Geliefde wil bestaan.

De wet van het teruggeven

De natuur leert ons nog een andere eigenschap van liefde. Een mangoboom heeft aarde, zonlicht, water en een beetje koeienmest nodig. Uit deze gewone gaven geeft hij sappige zoetheid, geur, voeding, schaduw en talloze mogelijkheden voor nieuw leven terug. Een kokospalm put uit aarde, regen, zonlicht en lucht, en zet deze om in iets dat veel rijker is dan wat hij ontvangt. Een koe heeft gras nodig, voer, water, zonlicht, zorg en genegenheid nodig. In ruil daarvoor geeft ze voedzame melk.

De Natuur ontvangt het eenvoudige en geeft het sublieme terug.

Hoe zit het met ons? Wij ontvangen de mooiste dingen. Wij ontvangen zonlicht, lucht, water, een buitengewoon lichaam, de genegenheid van anderen, de wijsheid van hen die ons zijn voorgegaan, de opoffering van ouders en leraren, de overvloed van de Aarde en, bovenal, de mogelijkheid van Genade.

Wat kunnen we in ruil daarvoor terug geven? We kunnen het zonlicht niet teruggeven aan de zon, en ook niet het water aan de wolken. We hoeven de Genade niet terug te betalen aan haar Bron. Er is niets dat het Goddelijke ontbreekt wat wij moeten aanvullen. Er is slechts één geschenk dat onze aandacht waard is, en dat is *het omvormen van wat we hebben ontvangen*.

Als de mangoboom mest omzet in zoetheid, de kokospalm gewoon water omzet in voedzaam kokoswater en de koe gras omzet in melk, dan moeten ook wij dit heilige vermogen tot transformatie bezitten.

Als we pijn ontvangen, kunnen we dan vergeving schenken?
Als we woede ontvangen, kunnen we dan begrip schenken?
Als we haat ontvangen, kunnen we dan mededogen schenken?
Als we kennis ontvangen, kunnen we dan wijsheid schenken?
Als we overvloed ontvangen, kunnen we dan ook gul zijn?
Als we Genade ontvangen, *kunnen we dan liefde schenken?*

Dit is de waardigheid van het mens-zijn. Onze grootsheid ligt in wat het leven wordt met door ons heen te stromen. Een boom straalt de kwaliteit van zijn innerlijke werk uit via zijn vrucht. Zo ook wij. Het Goddelijke wacht op wat wij Hem toestaan van ons te maken.

Wanneer liefde onze aard wordt, zal er geen zorg meer zijn over wie het herkent, wie het beantwoordt en wie het waardeert. Ware liefde heeft geen getuige nodig. Haar geur is haar getuigenis.

Met hartelijke groet,

Kamlesh



Boodschap ter gelegenheid van de 71e verjaardag van

Pujya Daaji

28 September 2026, Kanha Shanti Vanham

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



There's **More** Waiting For You to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny