



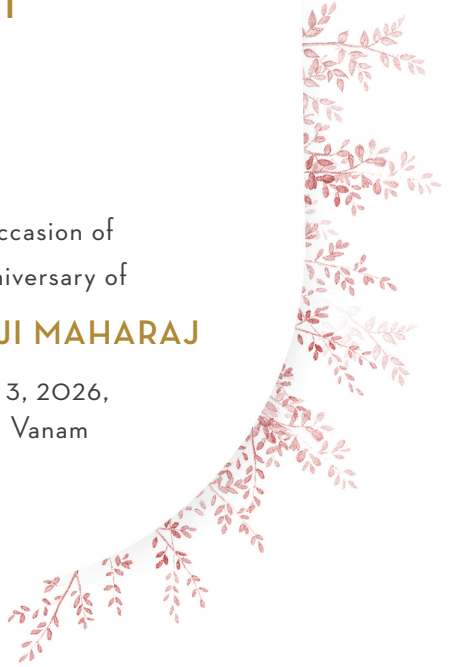
Het Verdeelde Hart

DAAJI

Message on the occasion of
the 153rd Birth Anniversary of

PUJYA SHRI LALAJI MAHARAJ

February 1, 2 and 3, 2026,
at Kanha Shanti Vanam





Het Verdeelde Hart

Beste vrienden,

Een man van in de vijftig zat voor me. Hij was in alle opzichten succesvol, maar zijn handen trilden lichtjes toen hij zei: “Ik weet wat ik wil en ik weet wat ik moet doen. Maar als het moment daar is, merk ik dat ik precies doe wat ik mezelf had beloofd nooit meer te doen. Elke keer dat het mij niet lukt, verlies ik een stuk van mezelf. De spijt is overweldigend, de schaamte brandt, en toch herhaalt het patroon zich.”

Hij had het niet over geweld, diefstal of verraad aan een ander. Hij had het over iets intiemers, iets hardnekkigers en op zichzelf meer vernietigend: de strijd tussen wens en diep verlangen die in het menselijk hart woedt.

Deze bekentenis komt in vele vormen voor: de manager van middelbare leeftijd die niet kan ontsnappen aan dwangmatige patronen; de spirituele zoeker die ijverig de Cleaning beoefent maar merkt dat dezelfde neigingen terugkeren; en de familieman

die intellectueel weet dat vluchtig plezier een slechte ruil is voor blijvende vrede, maar zich toch laat meeslepen wanneer de verleiding opkomt. De details variëren, maar de structuur blijft hetzelfde: een verdeeld hart, een deel aangetrokken tot bevrijding en een ander tot gebondenheid.

Innerlijke Verdeeldheid

Wat betekent het als iemand zegt: “Eén deel van mij wil vrijheid, en het andere wil mijn wensen volgen”? Het betekent dat het hart nog geen beslissing heeft genomen, of in ieder geval niet met volle overtuiging heeft gekozen. Het diep verlangen naar vrijheid is oprecht, net als de aantrekkingskracht tot de wens. Beide bestaan tegelijkertijd, en bij gebrek aan een beslissende innerlijke beweging wint de sterkste kracht op het moment van confrontatie.

Dit is het conflict tussen Preya en Shreya, het aangename en het goede – een conflict dat al sinds de Vedische tijd wordt benadrukt. Wanneer de geest verdeeld is, mist de innerlijke roep de weerklank die nodig is om het Goddelijke te bereiken, omdat de helft van het hart zich nog steeds vasthoudt aan de kant.

Veel zoekers raken hier verstrikt. Ze beoefenen meditatie, voeren de avondreiniging uit en volgen de tiende Maxim, waarbij ze voor het slapengaan spijt hebben van begane fouten, om vergeving smeken en beloven dezelfde dingen niet steeds weer te herhalen. En toch wordt de belofte steeds weer gebroken. Elke gebroken belofte eist zijn tol: het vertrouwen brokkelt af, de wilskracht verzwakt en er nestelt zich een subtiele wanhoop, een gevoel dat vrijheid misschien voor anderen is weggelegd, maar niet voor hen.

Wat is er misgegaan?

De Twee Wolven

Er is een oude leer, doorgegeven door vele culturen, over twee wolven die in elk menselijk hart leven. De ene wolf vertegenwoordigt onze hogere natuur: geduld, vriendelijkheid, waarheid, discipline en liefde voor wat eeuwig is. De andere wolf vertegenwoordigt onze lagere natuur: impulsiviteit, begeerte, bedrog, toegeeflijkheid en gehechtheid aan wat voorbijgaat.

Een jonge man vraagt aan zijn ouder: “Welke wolf wint?”
De ouder antwoordt: “Degene die je voedt.”



De leer is eenvoudig, maar de toepassing ervan is dat niet. De zoeker die worstelt met aanhoudende wensen is beide wolven aan het voeden. Tijdens de ochtendmeditatie ontvangt de hogere wolf zijn deel, en tijdens de avond reiniging wordt de hogere wolf versterkt. Op momenten van helderheid en besluitvaardigheid groeit de hogere wolf.

Dan komt er een trigger, en de lagere wolf, die ook gevoed is door toegeeflijkheid, fantasie en het geheime plezier van verwachtingen, komt op eigen kracht naar boven. En op dat moment van confrontatie wint de sterkste wolf. Het probleem is niet dat de zoeker een lagere natuur heeft – die heeft iedereen. Het probleem is dat het voeden te evenwichtig is geweest, zodat beide wolven levend en krachtig zijn gebleven. De oorlog gaat door omdat geen van beide de kans heeft gekregen om afdoende te verzwakken.

Waarom Cleaning Alleen Misschien Niet Voldoende Is

De Heartfulness-praktijk van Cleaning is diepgaand. Avond na avond is de zoeker bezig, visualiseert dat de dagelijkse complexiteiten en onzuiverheden via de achterzijde wegstromen, en ontvangt het goddelijke Licht dat aan de voorzijde binnenkomt. Indrukken verdwijnen en het systeem wordt lichter. Vrijheid komt dichterbij. Toch melden sommige zoekers dat ondanks het jarenlang ijverig de Cleaning doen bepaalde neigingen hardnekkig blijven bestaan. Hun wensen keren terug, soms met meer kracht dan voorheen, en zo blijft het patroon bestaan. Waarom?

Dit komt doordat de Cleaning datgene verwijdert wat het hart bereid is om los te laten. Wanneer een neiging in het geheim gekoesterd

wordt terwijl een bepaald deel van de psyche er met verborgen genegenheid aan vasthoudt, stuit de Cleaning op weerstand. De techniek blijft tot dat niveau werken. De diepere wortel blijft beschermd door de functie die deze heeft.

Kijk eens naar wat er gebeurt tijdens het doen van de Cleaning 's avonds na een dag van blijven toegeven aan hetzelfde patroon. De geest toont berouw, het hart voelt wroeging, er wordt om vergeving gebeden en er wordt een belofte gedaan. De vraag is: hoe oprecht is die belofte?

Het Halfslachtige Gebed

Er is een groot verschil tussen iets te willen en het ook echt willen. Een zoeker die worstelt met een hardnekkige wens, heeft misschien oprecht behoefte aan vrijheid. Op het moment van spijt is de behoefte intens. Op het moment van gebed wordt het diepere verlangen gevoeld. In de stilte van meditatie lijkt bevrijding dichtbij.

Dan verschijnt de trigger. Er doet zich een situatie voor en het oude pad licht op in het zenuwstelsel, wat vaak leidt tot reacties die diep in het onderbewuste begraven liggen. Plotseling verdamppt al dat diepe verlangen naar iets hogers. Wat overblijft is de rauwe



Er is een groot verschil tussen iets te willen en het ook echt willen. Een zoeker die worstelt met een hardnekkige wens, heeft misschien oprecht behoefte aan vrijheid. Op het moment van spijt is de behoefte intens. Op het moment van gebed wordt het diepere verlangen gevoeld. In de stilte van meditatie lijkt bevrijding dichtbij.

aantrekkingskracht tot de wens, en op dat moment ontdekt de zoeker hoe oppervlakkig de wortels van het diepe verlangen eigenlijk waren.

Dit is geen hypocrisie, het is de menselijke conditie. Het probleem is niet dat we liegen over onze behoefte aan vrijheid. Het probleem is dat we ons diepe verlangen nog onvoldoende hebben gecultiveerd om de confrontatie te overleven. Het gebed is echt, maar het is ook halfslachtig.

De Koopman en de Monnik

Een verhaal uit de traditie illustreert dit goed. Een koopman kwam bij een monnik, gekweld door zijn onvermogen te stoppen met het bedriegen van zijn klanten.

“Ik weet dat het verkeerd is,” zei hij. “Elke avond beloof ik plechtig dat ik eerlijk zal zijn, toch merk ik elke ochtend dat ik weer lieg”. “Wat is er mis met mij?”

De monnik vroeg: “Als je ‘s avonds je belofte doet, wil je dan echt eerlijk zijn?” “Ja, absoluut,” antwoordde de koopman. “En als de ochtend aanbreekt en er een klant voor je staat, wil je dan nog steeds eerlijk zijn?”

De koopman dacht even na en antwoordde: “Op dat moment wil ik liever de verkoop.”

“Dan wordt je belofte ‘s avonds gemaakt door de ene man en je ochtend keuze door een andere. Totdat ze dezelfde man worden zul je je belofte blijven breken.”

De koopman vroeg hoe hij deze hetzelfde kon maken.

De monnik antwoordde: “Je moet ontdekken wat je nog meer wilt dan de verkoop.” “Zodra je dat vindt, zal het liegen vanzelf ophouden.”

De Erosie van de Wil

Er is een mechanisch principe aan het werk bij herhaaldelijk falen. Elke instorting maakt de structuur zwakker voor de volgende test. Een brug die ontworpen is om een bepaalde last te dragen, kan eenmaal een iets zwaardere belasting aan, maar als het herhaaldelijk gebeurt, ontstaan er microbreuken. De brug ziet er misschien nog steeds solide uit, maar de schade is inwendig. Uiteindelijk veroorzaakt wat een kleine overbelasting leek, een catastrofale mislukking.

Wilskracht werkt op dezelfde manier. Elke keer dat deze wordt vernietigd, elke keer dat de duidelijke beslissing van het hogere bewustzijn wordt weggevaagd door een golf van wensen, ontstaat er een breuk. De breuk is misschien onzichtbaar terwijl de schade zich opstapelt.

Dit is waarom de zoeker die veel keren heeft gefaald, vaak melding maakt zich zwakker te voelen dan aan het begin. Naar verwachting zou de praktijk sterker maken, maar herhaaldelijk falen heeft juist het vermogen dat werd geprobeerd op te bouwen, uitgehold. De oplossing is niet om het testen van de wil te vermijden; de oplossing is om te stoppen met situaties waarin je faalt.

De Eerlijke Beoordeling

Transformatie begint met een strikte eerlijkheid over de werkelijke toestand van het hart. De meesten van ons overschatten onze inzet voor vrijheid en onderschatten onze gehechtheid aan onze patronen. Deze verkeerde inschatting leidt tot beloften die niet kunnen worden nagekomen, wat leidt tot de hierboven beschreven erosie.

Hoe zou een eerlijke beoordeling eruitzien? Het zou betekenen dat je zonder schaamte of verdediging de exacte mate van verlangen in jezelf erkent. Op een schaal van één tot tien, in hoeverre wil je eigenlijk bevrijding? En op dezelfde schaal, in hoeverre wil je het plezier dat je patroon je biedt?

Voor velen is het eerlijke antwoord beschamend. Het verlangen naar vrijheid zou een vijf of zes kunnen aanwijzen, terwijl de aantrekkingskracht van het patroon een acht of negen zou kunnen aanwijzen. Gezien deze verhoudingen is de uitkomst van elke confrontatie voorspelbaar. Toch is dit geen reden tot wanhoop; het is een reden voor een strategie. Als je diepe verlangen zwakker is dan de aantrekkingskracht tot wensen, werk dan aan je diepe verlangen. Blijf geen beloften doen die de huidige verhouding niet kan waarmaken. Concentreer je in plaats daarvan op het verschuiven van de verhouding zelf.

Wat Versterkt het Verlangen?

Het verlangen naar het Goddelijke groeit niet door wilskracht; het groeit door blootstelling en de osmose die het gevolg is van blootstelling.



Wanneer we tijd besteden aan meditatie, gebeurt er iets dat ons bewustzijn te boven gaat. Het systeem ontvangt transmissie en het hart absorbeert iets van de conditie die wordt overgebracht. Na verloop van tijd creëert herhaalde blootstelling een nieuwe basis, een nieuw normaal en een nieuw besef van wat mogelijk is.

Wanneer we tijd besteden aan meditatie, gebeurt er iets dat ons bewustzijn te boven gaat. Het systeem ontvangt transmissie en het hart absorbeert iets van de conditie die wordt overgebracht. Na verloop van tijd creëert herhaalde blootstelling een nieuwe basis, een nieuw normaal en een nieuw besef van wat mogelijk is.

This is why satsang, the company of truth, is emphasized. In the presence of a Master, or a devoted trainer whose longing has become total, something stirs in our hearts. A resonance occurs with the frequency of the higher wanting, and our own frequency begins to shift.

Daarom wordt satsang, het gezelschap van de waarheid, benadrukt. In aanwezigheid van een Meester, of een toegewijde trainer wiens verlangen totaal is geworden, is er iets dat ons hart raakt. Er ontstaat een weerklank met de frequentie van het hogere verlangen, en onze eigen frequentie begint te verschuiven.

Op dezelfde manier, tijd doorgebracht met het lezen van de woorden van degenen die de reis hebben gemaakt, tijd doorgebracht in overdenking wat er buiten onze patronen en neigingen ligt, tijd doorgebracht in dienstbaarheid die de aandacht van het zelf afleidt,

dit alles voedt de hogere wolf, terwijl de lagere wolf minder aandacht krijgt.

De verschuiving gebeurt geleidelijk, zodat we op een dag merken dat de ochtendconfrontatie met iemand anders verschillend aanvoelt. De reactieve aantrekkingskracht is er misschien nog steeds, maar er is ook iets anders – iets dat er voorheen niet was, of er wel was maar nu zwakker. De verhouding is verschoven.

De Kwaliteit van de Innerlijke Roep

Babuji Maharaj merkte ooit op dat als het verlangen naar God even sterk was als het verlangen naar wereldse zaken, er onmiddellijk Verwerkelijking zou zijn.

Laten we eens kijken wat dit betekent. Wanneer een krachtige wens opkomt, overspoelt het ons hele systeem. Gedachte, gevoel, lichaam en wil richten zich allemaal op de vervulling ervan. Weerstand brokkelt af omdat er niets van vergelijkbare sterkte is dat er tegen in kan gaan. Wat zou er gebeuren als de wens naar bevrijding even alomvattend was? Het zou niet hoeven te vechten tegen de minder sterke wens, omdat het die gewoon zou opnemen. Net zoals een grote rivier een beek opneemt, zou de grotere stroming al het water in één richting meevoeren.

Daarom kan halfslachtig gebed ons niet veranderen. Daarom stuit oppervlakkig berouw af op diepere patronen en neigingen. De intensiteit is tegengesteld: het verlangen naar vrijheid is een kaars,



DE STRIID
(Essentiële Groei)

DE COCOON & DE VLINDER: Het Doel van Moeilijkheden

Door Inspanning wordt vloeistof in de vleugels geduwd.
Maakt vliegen mogelijk.

DE SNELKOPPELING
(Verwelkte Vleugels)



Moeilijkheid verwijderd.
Capaciteit verhinderd.

terwijl de aantrekkingskracht van een gewoonte een vreugdevuur is. Totdat de verhoudingen verschuiven, staat de uitkomst van tevoren vast.

De Cocon en de Vlinder

Er is een verhaal over een man die op een dag een cocon vond en zag hoe de vlinder worstelde om eruit te komen. De opening was heel klein en de vlinder duwde en spande zich urenlang in. Uit medelijden pakte de man een schaar en knipte de cocon om de opening groter te maken. De vlinder kwam er gemakkelijk uit, maar zijn lichaam was gezwollen en zijn vleugels waren verschrompeld, zodat hij nooit zou kunnen vliegen.

Wat de man niet begreep was dat het worstelen door de kleine opening een natuurlijke manier was om vloeistof uit het lichaam van de vlinder in zijn vleugels te persen. De zogenaamde moeilijkheid die wreed leek, was essentieel voor de vlinder om zijn vliegvermogen te ontwikkelen. Op dezelfde manier vraagt de zoeker er om die wil dat God de worsteling uit de reis wegneemt, met verschrompelde vleugels tevoorschijn te komen.

Veel zoekers bidden om bevrijding van hun neigingen. Ze vragen God om hun wensen weg te nemen, hun wil te versterken en het pad gemakkelijker te maken, maar vaak lijkt er niets te gebeuren. De wens blijft, de wil blijft zwak en het pad blijft moeilijk. Dit leidt ertoe dat sommige zoekers gaan twijfelen en hun vertrouwen verliezen. Ze denken dat God niet luistert, dat God er niet om geeft, of dat God niet bestaat... maar er is nog een andere mogelijkheid.

SPIJT VS. BEROUW: De Anatomie van de Bocht

SPIJT
(De terugblik)



Ego-Fixatie. "Ik wou dat ik dat niet had gedaan."

Een Spiraal van Schaamte Emotionele Lus.

BEROUW
(De Existentiële Spil)



Totale Eerlijkheid.

"Ik kan zo niet doorgaan. Help me."

Een "Voor en Na". Voorwaartse Draai

Wat als Gods antwoord is om de moeilijkheid zelf te gebruiken voor transformatie? Wat als de strijd het middel is waarmee de zoeker juist de vereiste kracht ontwikkelt tot bevrijding? Overweeg het alternatief. Als God op verzoek gewoon elke lastige neiging zou verwijderen, zou de zoeker spiritueel infantiel blijven. Deze zou nooit de innerlijke spierkracht ontwikkelen die echte vrijheid vereist en zou bevrijd worden zonder vrij te worden. De strijd is geen bewijs van goddelijke onverschilligheid, het is het leerplan.

Het Moment van Oprecht Berouw

Er is een verschil tussen spijt en berouw. Spijt zegt: “Ik wou dat ik dat niet had gedaan. Ik voel me er slecht over en hoop het de volgende keer beter te doen.” Berouw zegt: “Ik zie wat ik heb gedaan, ik zie wat het kost en ik zie dat ik zo niet verder kan gaan. Iets in mij keert zich nu, op dit moment, in een andere richting.”

Spijt is emotioneel en gaat vaak gepaard met een steeds zwaarder wordende last van schuld en schaamte, terwijl berouw existentieel is. Spijt komt en gaat op bewust niveau, terwijl het een rol blijft spelen in onze onbewuste patronen, terwijl berouw een duidelijk voor en na markeert en actie vereist om de patronen te doorbreken.

De tiende Maxim¹ van Babuji Maharaj roept op tot berouw, niet alleen tot spijt. De smekende houding die Babuji beschrijft is geen houding van zelfmedelijden of verdriet, maar een houding van kinderlijke eerlijkheid voor het Goddelijke, niets om te verbergen,

¹ Chandra, Ram., 2019. *Commentary on the Ten Maxims of Sabaj Marg*. Shri Ram Chandra Mission, India.

niets om te verdedigen, maar eenvoudig de werkelijke toestand van het hart tonen en om hulp vragen.

Wanneer berouw oprecht is, wordt er geen belofte gedaan die niet kan worden nagekomen. In plaats daarvan wordt gezegd: “Dit is wie ik ben. Dit is wat ik heb gedaan. Ik weet niet of ik kan stoppen, maar ik weet dat ik wil stoppen. Alstublieft help me.” Dit soort gebed reikt dieper dan onze patronen en neigingen. Een dergelijke eerlijkheid maakt de weg vrij voor genade om te werken waar inspanningen hebben gefaald.

Wat Onze Gedragsspatronen Eigenlijk Willen

Er is een geheim dat onze relatie met verlangens onmiddellijk verandert: onze patronen willen niet wat ze lijken te willen, maar wijzen eigenlijk op iets diepers. Het sterke verlangen naar fysiek genot is in wezen een verlangen naar eenheid. Het rusteloze zoeken naar tijdelijke bevrediging is in wezen een zoeken naar voortdurende vervulling. De gehechtheid aan wat voorbijgaat is in wezen een poging om vast te houden aan wat eeuwig is. De patronen zijn niet verkeerd in wat ze zoeken; ze zijn verkeerd in waar ze het zoeken.

Als we dit begrijpen, zullen we onze patronen met compassie tegemoet treden in plaats van met strijd: “Ik zie wat je probeert te vinden. Het is hier niet, maar ik weet waar het is. Kom met me mee.”

Deze reactie is anders dan het bestrijden van een patroon, of het onderdrukken of ontkennen van het bestaan ervan. Vechten versterkt beide kanten alleen maar, en ontkennen laat het etteren in het onderbewuste, waar het nog steeds kan worden getriggerd.

Aan de andere kant lost het schijnen van een licht het misverstand bij de wortel op.

De Wending Die Alles Verandert

Op een bepaald moment tijdens de reis verandert er iets. Het is geen dramatische verandering en er is geen fanfare. Vaak merken we het niet meteen, maar ons zwaartepunt verschuift. Voorheen was het hart gericht op plezier, met af en toe een blik op vrijheid. Nu is het hart gericht op vrijheid, met af en toe aantrekking vanuit het oude patroon. De aantrekking blijft bestaan, maar de oriëntatie is veranderd.

Deze verschuiving kan niet worden afgedwongen, maar we kunnen ons er wel op voorbereiden. Iemand die leert zeilen, zal bij harde wind en hoge golven kapseizen, maar uiteindelijk, door voortdurend te oefenen, bedreven raken in het zeilen onder alle weersomstandigheden. Op dezelfde manier bereidt onze praktijk – dagelijkse reiniging, dagelijks mediteren, eerlijke zelfbeoordelingen, de opgebouwde gevolgen van vallen en de groeiende vertrouwdheid met wat er voorbij onze patronen ligt – ons voor op de verdere reis. Dan vindt de verschuiving zelf plaats door genade, op het juiste moment, wanneer het hart er klaar voor is.

Voor Degene Die Steeds Weer Valt

Als je dit leest en je herkent je eigen strijd, weet dan dat het vallen niet voor niets is geweest. Elke mislukking heeft iets in je achtergelaten en elk herstel heeft iets opgebouwd. Het feit op zich dat je het gewicht hiervan voelt, suggereert dat iets in jou niet heeft opgegeven.

Wat nu nodig is, is niet meer dezelfde soort inspanning, maar een verschuiving in de kwaliteit van het verlangen. Hier zijn enkele suggesties:

Stop met het doen van beloftes die je niet kunt nakomen. Maak in plaats daarvan een eerlijke inschatting: hoeveel vrijheid wil je eigenlijk? Meet het af aan door de mate waarin je wordt aangetrokken door je patronen van verlangen. Wees nauwkeurig, wees beslist en word je bewust van de relatieve aantrekkingskrachten.

Vraag jezelf dan af: "Hoe kan de verhouding verschuiven?" Dat gebeurt niet door wilskracht of morele inspanningen, maar door de grotere honger te voeden en de kleinere te laten verhongeren. Dit bereik je door jezelf bloot te stellen aan de transmissie die het diepere verlangen doet ontwaken, en door om te gaan met mensen wier oriëntatie je herinnert aan je eigen hoogste mogelijkheden.

De Belofte die het Waard is om na te Komen

Er is één belofte die het waard is om na te komen: de belofte om te blijven proberen. Het heeft geen zin om elke keer te beloven dat je zult slagen, want dat kun je als mens niet garanderen. Blijven proberen, blijven opstaan, je hart blijven richten op het hoogste, dat ligt allemaal binnen ons bereik.

THet Goddelijke meet geen vooruitgang af aan de afwezigheid van mislukking; het Goddelijke meet vooruitgang af aan de volharding van het streven. De zoeker die duizend keer valt en duizend-en-één keer weer opstaat, heeft iets belangrijks laten zien: deze heeft geweigerd het pad te verlaten. Deze weigering is op zichzelf al een

overwinning, en de volharding is op zichzelf al een transformatie. Na verloop van tijd rijpt uit wat begint als een koppige en soms mechanische inspanning tot een natuurlijke oriëntatie. Wat een worsteling was, wordt een stroom, en wat verdeeld was, wordt heel.

Het verdeelde hart blijft niet voor altijd verdeeld.
Op een dag, zonder veel ophef, vindt het gewoon zijn richting.

En wanneer dat gebeurt, vraagt het zich af waarom het ooit een andere weg is ingeslagen.



De innerlijke strijd is echt. De weg erdoorheen is oprecht verlangen. De uitkomst staat al geschreven in de aard van het bewustzijn zelf: wat waar is, blijft bestaan, en wat onwaar is, verdwijnt. Het is jouw taak om jezelf steeds weer af te stemmen op wat waar is, totdat die afstemming permanent wordt.

Die afstemming wordt vrijheid genoemd.
En vrijheid roept je naar huis.

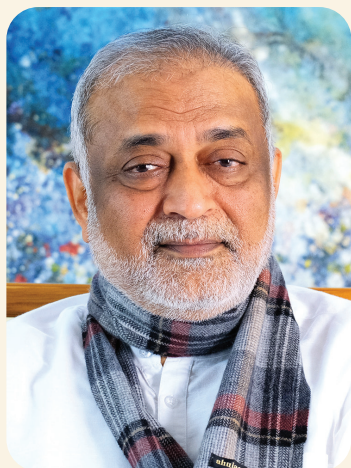
Om Shanti, Shanti, Shanti.

Met liefde en respect,

Kamlesh

Pujya Shri Lalaji Maharaj's verjaardag, 2 februari 2026





Masterclasses with Daaji

You can start Heartfulness meditation at any time! Join Daaji for a three-part masterclass series, where he shares the benefits of the Heartfulness way and explains how to add Heartfulness relaxation, meditation, cleaning and prayer to your daily routine. All masterclasses are free of charge.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Heartfulness Practices

Discover Heartfulness practices-learn to relax, meditate, clean and pray.



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness

purity | weaves destiny

