A portrait of Paramahansa Nithyananda, a spiritual leader, with long dark hair, a tilak on his forehead, and a bright orange robe with a necklace of dark beads. He is smiling and looking slightly to the right. The background is dark with faint, repeating patterns.

# Verlichting Leven

(EVANGELIE VAN PARAMAHAMSA NITHYANANDA)

# **Verlichting Leven**

**(Het Evangelie van Paramahansa Nithyananda)**

*De meditatietechnieken in dit boek mogen alleen beoefend worden onder direct toezicht van een ingewijde leraar van het Nithyananda Dhyanaapeetam en in overleg met uw persoonlijke arts om uw geschiktheid en bekwaamheid om de technieken uit te voeren te bepalen. Ze zijn niet bedoeld als vervanging voor medische aandacht, onderzoek, diagnose of behandeling. Als iemand deze technieken probeert zonder voorafgaande deelname aan de meditatie programma's van het Nithyananda Dhyanaapeetam en zonder de directe supervisie van een ingewijde leraar van het Nithyananda Dhyanaapeetam, dan doet hij dat geheel op eigen risico; noch de auteur noch Nithyananda Dhyanaapeetam noch Nithyananda Uitgevers zijn verantwoordelijk voor de gevolgen van zijn daden.*

Uitgegeven door:

**Nithyananda Uitgevers**

Nithyanandapuri, Off Mysore road

Bidadi - 562 109,

Bengaluru Karnataka state, India

Copyright© 2009 - 'Living Enlightenment jaar'

Vorige edities: 12500 exemplaren

Zevende druk: November 2009, 3000 exemplaren

Alleen M.R.P in India: Rs.750 ISBN13: 978-1-60607-048-2 ISBN 10: 1-60607-048-7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. In het geval dat u enige informatie uit dit boek voor uzelf gebruikt, nemen de auteur en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor uw handelingen.

Alle opbrengsten van de verkoop van dit boek gaan naar het ondersteunen van liefdadigheidsactiviteiten.

Gedrukt in India door

Progressive Partners

22, 20th Main Road, Rajaji nagar 2nd Block,

Bangalore 560010, Karnataka

Ph.: +91 80 23328162 E-mail: progressivepartners@gmail.com

Verlichting leven is het verwezenlijken van het ongelimiteerde potentieel en het ervaren van het ultieme, terwijl elk moment van het leven zich opnieuw ontvouwt.

Leven in deze goddelijke ruimte betekent het beste leven leven en de grootste dienst aan de maatschappij bewijzen.

## Voorwoord

Veel intellectuelen met goede reputatie, inclusief wetenschappers, hebben vastgesteld dat er de laatste tijd sprake is van een toename in menselijk bewustzijn. Het is hier niet de vraag of het nu te maken heeft met de Eeuw van Aquarius, zoals rockgroepen voorsagen, of met het metaforische einde van de wereld zoals de Maya's voorspelden.

De vraag is, hoe definiëren we bewustzijn? Als maatschappelijke wezens, die ons hele leven geleid zijn door morele en wettelijke geboden, is de leidraad voor ons gedrag altijd het geweten geweest. Maar geweten is geen bewustzijn.

Bewustzijn is het besef dat er meer is in ons leven dan de materiële genoegens die we zoeken. Bewustzijn is die spanning in ons die ons vertelt dat er iets hogers is dan wat we zien. Het is ons innerlijk bewustzijn dat ons naar een staat van zijn leidt, waar we ons realiseren dat we meer zijn dan we denken dat we zijn.

Mensen zijn veel meer dan alleen biologische machines. Dit is de reden waarom zelfs de krachtigste computer de mens nooit zou kunnen vervangen. Het kan de geest en het lichaam vervangen, maar niet de energie van de mens. Het mag dan een feit zijn dat we van dieren afstammen. Maar het is de waarheid dat we verder kunnen gaan.

Sinds onheuglijke tijden hebben wijze mannen van alle culturen diep nagedacht over deze eenvoudige maar ongrijpbare kwestie van wat in ons ligt. 'Wie ben ik' is het refrein geweest van vele wijzen. Velen hebben het antwoord gevonden. Hun antwoorden hadden de vorm van een ervaring. De geschriften van alle grote religies zijn de uitdrukkingen van deze wijze meesters om hun ervaring aan ons over te brengen. Als ze leven, zijn de meesters zelf de ervaring die we kunnen delen.

Paramahansa Nithyananda is zo'n ervaring.

Dit boek is het eerste deel van de essentie van de wijsheid van Nithyananda, dat tot nu toe naar buiten is gebracht. Nithyananda heeft gesproken in een aantal gestructureerde programma's. Hij heeft commentaar geleverd op grote geschriften zoals de Bhagavad Gita en de afgelopen vijf jaar gesproken met grote publieke en kleine privégroepen. Dit boek is een essentie van deze lezingen.

Dit boek neemt je mee door het begrip van waarom we ons gedragen zoals we doen en legt uit hoe we de manier waarop we handelen kunnen veranderen, zodat we in synchroniciteit zijn met de energie van de kosmos. Meditatietechnieken die in dit boek worden gegeven, helpen je deze synchroniciteit te ervaren.

Het begrip en de ervaring dat we een zijn met de energie buiten ons, doet ons bewustzijn groeien. We realiseren dat we een zijn met elk individu, hoe verschillend het individu ook mag zijn in cultuur, kleur, taal, religie of volk. We realiseren dat we allemaal golven zijn in dezelfde kosmische oceaan.

De ervaring is Verlicht Leven. Deze ervaring is Nithyananda.

Hoewel er een volgorde is in de manier waarop de hoofdstukken zijn gestructureerd, kun je in elke volgorde heen en weer bladeren om het onderwerp van je keuze te lezen. Alle hoofdstukken zijn onderling verbonden met de rode draad van Verlichting Leven. Echter, elk hoofdstuk is een individueel pad naar de ervaring en geen opeenvolgende stap. In dit boek zijn verwijzingen naar niet-Engelse woorden opgenomen als voetnoten bij de eerste drie maal dat het woord voorkomt en tevens verklaard in de woordenlijst.

Als je dieper ingaat op de ervaring en de behoefte voelt om in contact te komen met anderen, die een soortgelijke behoefte ervaren, bezoek dan het onderdeel Living Enlightenment op [www.lifebliss.org](http://www.lifebliss.org). Je kunt ook lid worden van een van de vele honderden Life Bliss-centra over de hele wereld en communiceren met anderen die al op dit pad zijn.

Dit boek is een verbazingwekkende reis naar existentiële waarheden en een geschenk van een verlichte meester van dit millennium.

Nithyananda Uitgevers

## INTRODUCTIE

Als je hier aanwezig bent dan betekent dat, dat het Bestaan wil dat je hier bent in deze vorm. Je bent geen ongeluk, je bent een gebeurtenis. Je bent een bewust wonder van het Bestaan. Ga er niet vanuit dat dit positief denken is. Dit is recht door zee en een eenvoudige waarheid. Zodra je deze waarheid vertrouwt, begin je het leven te ervaren als een hoogtepunt.

Begrijp dat het Bestaan probeert zich tot uiting te brengen via jou. Wat jij je potentieel noemt, is niets anders dan de expressie van het Bestaan door jou. Wanneer je de vervulling van het Bestaan begint te worden, word je stromende energie, wat ik Verlichting Leven noem. Verlichting Leven is leven met de stromende energie van het Bestaan, in synchroniciteit met haar wonderlijke gebeurtenissen.

Wanneer je op deze manier leeft, zul je ontdekken dat er geen persoonlijke barrière is, geen emotionele baggage, niets dat je tegenhoudt in het leven. Het leven stroomt continu als een rivier, die in ieder moment geluk en vervulling met zich meedraagt.

In dit boek zul je diepere waarheden en krachtige technieken vinden, om over persoonlijke barrières heen te stappen en emotionele conflicten op te lossen. Je zult ook waarheden vinden die je relevantie in de grote kosmos de-mystificeren, zodat je naar een hoger niveau van bewustzijn kunt bewegen.

Dit boek is voor iedereen die een vervuld leven wil leven. Het onthult de geheimen van het zelf, het Bestaan en de wereld. Het is voor ieder individu om te ervaren wat het ultieme doel is van geboren zijn op planeet aarde. Het zal je de ervaring geven van:

*Shakti*, de Energie om te begrijpen en veranderen wat je moet veranderen in het leven

*Buddhi*, de Intelligentie om te begrijpen en accepteren wat je niet hoeft te veranderen in het leven

*Yukthi*, de Helderheid om te begrijpen en realiseren dat hoeveel je ook verandert, wat je als realiteit beschouwt is in zichzelf een continue veranderende droom

*Bhakti*, de Devotie, het gevoel van diepe connectie met het onveranderlijke, het eeuwige, het ultieme en

*Mukti*, de ultieme Bevrijding in Verlicht Leven, wanneer deze alle vier zijn geïntegreerd.

Paramahansa Nithyananda

# **Stroom in liefde**

**Verlichting leven is**

**het uiten van overstromende liefde naar iedereen**



Volgens de psychologie komen gedachten uit het brein en gevoelens uit het hart. Ongeacht waaruit ze ontstaan, gedachten en gevoelens zijn niet te scheiden. Oude geschriften vertellen ons dat gedachten ons creëren. Hetzelfde geldt voor emoties. We worden wat onze gevoelens zijn. Het beheren van onze gevoelens is cruciaal voor het transformeren van onze levens.

## **Wat is liefde?**

Wanneer we naar iets kijken, is het eerste wat we doen, berekenen wat het ons oplevert. Het kan een persoon zijn of een object, dat maakt niets uit. Onze gedachten beginnen te werken dan wel door angst dan wel door hebzucht, waarbij we berekenen wat de situatie ons zal opleveren. Onze aandacht is gecentreerd op dat object of die persoon.

Het is mogelijk om onze aandacht op onze innerlijke ruimte te richten en ons af te vragen, ‘Wat kan ik bijdragen?’, ‘Wat kan ik toevoegen?’, ‘Hoe kan ik anderen verrijken?’ Als het proces enkel is om te vragen ‘Wat levert het me op?’ dan is het gedreven door lust. Als het proces vraagt, ‘Hoe kan ik het verrijken?’ dan is het gedreven door liefde! Lust is een energie die vraagt. Liefde is een energie die geeft.

Om je de waarheid te zeggen, het is zeer moeilijk om liefde exact te definiëren. Louter woorden kunnen het niet precies uitdrukken. Ik probeer hier en daar een aantal woorden te gebruiken zodat een of ander woord in jou zal klikken.

Liefde is een intense ervaring in iemands innerlijke ruimte. Veel van ons denken dat liefde een keuze is. We denken dat ervaring en uitdrukking van liefde een keuze zijn. We denken dat als we willen dat we liefde kunnen hanteren; anders kunnen we het laten gaan. Nee! Het is geen keuze zoals we denken. Het is een basale noodzaak van het leven.

Wanneer ik *leven* zeg, bedoel ik niet alleen ademen en in leven blijven. Ik bedoel levend zijn op het hoogste niveau van bestaan, als een levend Bewustzijn. Als je liefde kunt uitdrukken, als je liefde kunt ervaren, dat is de enige wijze van bestaan als een Bewustzijn. Als je geen liefde ervaart en uitdrukt, kun je in- en uitademen, maar je kunt niet zeggen dat je een levend wezen bent. Er zijn zoveel dieren, planten en andere dingen die de hele dag door ademen. Je zult doorgaan te leven zoals hen, dat is alles.

*Een klein verhaaltje:*

*Een leerling vroeg aan een Zen<sup>1</sup> meester, ‘Spreekt een verlicht meester?’*

*De meester zei, ‘Nee, een verlicht meester spreekt nooit. Alleen een persoon die verlichting niet kent spreekt.’*

---

<sup>1</sup> Zen - Japanse Boeddhistische praktijk. Afgeleid van dhyana, meditatie

*Toen vroeg de leerling, 'Zwijgt een verlicht meester dan?'*

*De meester zei, 'Nee, een verlicht meester zwijgt nooit. Als hij zwijgt, dan is hij niet verlicht.'*

*De leerling was in de war. Hij vroeg, 'Je zegt dat de meester noch spreekt en noch zwijgt. Wat doet hij dan?'*

*De meester antwoordde, 'Hij zingt! Zijn wezen zingt. Hij spreekt, noch zwijgt. Zijn wezen zingt.'*

Liefde is de ultieme ervaring van een menselijk wezen. Wanneer de ervaring plaatsvindt, zullen we niet in staat zijn de ervaring te bezitten, de ervaring zal ons bezitten! Dat is wat de meester bedoelde. Wanneer de ervaring ons bezit, wat we ook doen, zal als een mooi lied zijn. Elk woord dat ons verlaat zal dichterlijk zijn. Ons wezen zal zo licht zijn. We zullen eenvoudig zweven. Ons wandelen zal een dans zijn. Onze lichaamstaal zal gratie uitstralen. Al onze uitdrukkingen zullen een grote dienst zijn voor de mensheid.

Alle menselijke wezens worden geboren als liefhebbende wezens. Een pasgeboren baby straalt zonder reden liefde uit. Kent zij iemand rond haar bij de geboorte? Nee! Haar energie is redenloze liefde. Terwijl we opgroeien, installeert de samenleving angst en hebzucht in ons en we oriënteren onze liefde gebaseerd op hebzucht en angst. Dan is er niet langer onvoorwaardelijke liefde. Het is liefde met een reden. Het wordt verstikkend. We beginnen andere emoties te voelen zoals jaloezie, angst en woede. We ervaren enkel voorwaardelijke liefde. Maar met een beetje gewaarzijn en ontwaken, is het mogelijk onze oorspronkelijke liefde terug te eisen.

### **Liefde kan niet gemaakt worden**

Liefde kan nooit veroorzaakt worden met enkel onze logische beslissing. Onze mentale opstelling zelf zou op zo'n manier gecreëerd moeten worden dat we liefde worden en onze handelingen liefde spreken. Onze logica zou een liefde moeten beginnen uitstralen, die de logica overstijgt! Als echte liefde in ons plaatsvindt, zijn we er ons zelfs niet eens van bewust dat we liefhebben. Alleen anderen zullen bewust zijn dat we liefde uitstralen.

Als echte liefde plaatsvindt, lopen we over met zoveel energie dat we de moed hebben alles wat we hebben met anderen te delen. We krijgen een enorm vertrouwen omdat we weten dat het in ons plaats heeft gevonden! Of het nu energie is, tijd, talent of plezier, alleen wanneer we overlopen kunnen we het echt delen. Net zo vindt liefde alleen op natuurlijke wijze plaats, nooit door dwang. Als we proberen liefde te creëren, zal het zijn als bloemblaadjes open trekken om de bloem te laten bloeien. Kan dit bloeien genoemd worden? Nee. Liefde is een bloem die diep in je wezen bloeit en een zoete geur uitzendt die we delen met anderen.

## De Liefde heelt vijf soorten van rusteloosheid

Het woord 'liefde' is geladen met zoveel verschillende betekenissen, interpretaties en commentaren. Ten eerste, laat ons het idee van onbaatzuchtige en spirituele liefde weglaten. Laat ons eerst eens kijken naar de normale, eenvoudige liefde met al zijn bezitterigheid, jaloezie en alle bijeffecten die dit veroorzaakt! Zelfs deze liefde kan veel goeds doen voor het lichaam en de geest. Later zullen we onbaatzuchtigheid, spirituele liefde of mature liefde bespreken.

Onlangs las ik een artikel in een tijdschrift. De titel was 'Leef voor altijd'. Ik was verbaasd dit te lezen. Het besprak elf technieken om je leven te verlengen met ten minste twintig jaar, ondersteund met statistieken en onderzoeksrapporten. Alle elf technieken waren gerelateerd aan liefde. Het zei dat zelfs het zorgen voor een huisdier een hormoon losmaakt dat toelaat met gemak te leven met ons lichaam. Als het zorgen voor onze huisdieren al zoveel teweeg brengt, dan zal het zorgen voor een echtgenoot of echtgenote zeker veel meer doen!

Het artikel sprak ook over hoe mensen vroeg overlijden als ze alleenstaand of weduwe of weduwnaar zijn en hoe het leven langer duurt met liefde. Het besprak ook dat de kans om kanker of een depressie te krijgen kleiner is, wanneer je liefde hebt in je leven. Zelfs wat we gewone liefde noemen, eenvoudige verliefdheid, kan wonderen doen voor onze lichaam en geest. Het kan ons een diep gevoel van genezing en welbevinden geven.

Volgens de Tantra<sup>2</sup> vinden vijf types van rusteloosheid in een persoon plaats die allemaal genezen kunnen worden door alledaagse liefde, door de eenvoudige zorg voor elkaar. Nogmaals, ik spreek niet over spirituele liefde of devotie of onbaatzuchtige liefde. Dat komt later.

Een klein verhaaltje;

*Een schooljongen werd verliefd op een meisje uit dezelfde klas.*

*Op een dag werd hij ontvoerd door een extremistische groep en gezonden naar een trainingskamp over de grens. Een paar maanden later keerde hij terug naar zijn thuisland om terreur te verspreiden.*

*Hij kwam zijn dorp binnen om vast te stellen dat de familie van zijn geliefde gedood was door terroristen.*

*Hij ontmoette het meisje en ze begonnen met elkaar te praten. Ze vertelde hem hoe erg ze het haatte wat er gaande was en smeekte hem te stoppen met wat hij aan het doen was. Ze vertelde hem dat ze hem enkel zou trouwen als hij zich overgaf aan de autoriteiten.*

---

<sup>2</sup> Tantra - Oude vedische traditie van het bereiken van verlichting door middel van spirituele technieken of praktijken, meditaties en rituele aanbidding.

*De jongen gaf zich onmiddellijk over en trad toe tot het leger die de opstand bevocht terwijl hij de hele tijd een foto van het meisje met zich meedroeg.*

Laten we eerst spreken over eenvoudige, praktische liefde die je deelt met iemand voor een of andere reden, dan wel omdat de persoon je op sociaal vlak steunt dan wel omdat hij je steunt in een of andere moeilijkheid dan wel gewoon omdat je een goede relatie wil onderhouden met die persoon. Voor elk van die redenen kan je liefde tonen. Zelfs dit soort van liefde geneest je van de volgende vijf soorten van rusteloosheid.

De eerste vorm van rusteloosheid gebeurt door je omstandigheden. Soms, in een bepaalde plaats of situatie voel je je rusteloos. Wanneer je van die plaats of situatie weg beweegt, voel je je meer op je gemak. En zelfs onder ongemakkelijke omstandigheden, als je een gebaar van liefde toont een iemand, of als iemand anders een gebaar van liefde naar jou maakt, kunnen de dingen onmiddellijk beter voor je worden! Het kan je genezen.

De tweede vorm van rusteloosheid is fysiek. Fysieke rusteloosheid is niets anders dan een constante spanning in je lichaam zonder een bepaalde reden. Het wordt gezegd dat al dergelijke spanningen kunnen worden losgelaten als je liefde naar een ander uit. Je vraagt je wellicht af, 'Hoe kan liefde fysieke rusteloosheid wegnemen?' Je kunt bijvoorbeeld zien dat een moeder die een kind heeft om voor te zorgen, zich steeds vernieuwd voelt ook al maakt het kind haar gek! Dank zij het element van liefde kan ze omgaan met de spanning. Het is anders geen gemakkelijke taak om voor kinderen te zorgen!

De vernieuwing gebeurt door de liefde en de zorg die de moeder voor het kind voelt. Elke spanning of rusteloosheid in het lichaam verdwijnt wanneer je om iemand geeft, wanneer je naar iemand glimlacht, wanneer je liefde uitdrukt met je lichaamstaal, zelfs als dit maar eenmalig is.

Wanneer je jezelf uitdrukt via je hoofd, wordt dat intelligentie genoemd. Wanneer je jezelf uitdrukt via je hart, wordt dit gevoeld als liefde. Wanneer je jezelf uitdrukt via je zijn, wordt dit ervaren als energie. Wanneer je ontspant in je zijn zonder dit tot uitdrukking te brengen, is dit gelukzaligheid! Elk van deze is dezelfde energie maar uitgedrukt op vier verschillende manieren.

Dus telkens als je liefde tot uitdrukking brengt, breng je ook energie tot uitdrukking. Liefde is geconcentreerde, zorgende energie. Dus telkens als je liefde tot uitdrukking brengt, word je van nature een kanaal voor genezende energie. Wanneer je een kanaal bent voor energie, genees je niet alleen anderen maar ook jezelf.

De derde vorm van rusteloosheid is mentaal. Elke mentale rusteloosheid kan geheeld worden door liefde. Onderzoek geeft aan dat wanneer je zorg draagt voor huisdieren of speelt met kinderen, dan verminder je de mogelijkheid van een hartaanval en verminder je ook het risico op dodelijke ziekten!

De vierde vorm van rusteloosheid is emotioneel. Mentale rusteloosheid verschilt

van emotionele rusteloosheid. Mentale rusteloosheid is puur intellectueel en kan gemakkelijk worden gecontroleerd. Maar emotionele rusteloosheid kan niet worden gecontroleerd met slechts een paar troostende woorden. Het kan enkel worden genezen als je liefde uitdrukt. Wanneer je begint liefde uit te stralen, overstroomt het je wezen met energie. Wanneer je wezen wordt geopend voor zulke hogere energieën, geneest het de emotionele rusteloosheid.

Uiteindelijk komen we bij spirituele rusteloosheid. Er zijn zoveel mensen die samen kunnen zitten met anderen, die kunnen zitten met de televisie, die kunnen zitten met kranten, maar die niet met zichzelf kunnen blijven zitten. Dit is wat spirituele rusteloosheid wordt genoemd. Spirituele rusteloosheid betekent dat je niet met jezelf kunt zitten. Je kunt afspraken maken met alle anderen maar niet met jezelf!

Je liefde voor de leraar of de meester kan je geestelijke rusteloosheid genezen. Veel mensen komen en vertellen me 'Swamiji, gewoon in je aanwezigheid zitten, brengt ons in een kalme staat maar als we terug naar huis gaan, zijn we niet in staat om in die kalmte te blijven. Waarom is dat zo?' Wanneer je in de aanwezigheid bent van een verlichte persoon, begin je je te verbinden, begin je je liefde automatisch voor hem uit te drukken. Dit geneest jouw spirituele rusteloosheid.

Als je observeert wanneer ik spreek, laat ik vaak lange rustpauzes tussen de woorden. De pauzes worden feitelijk gebruikt om je spirituele rusteloosheid te verminderen. Wanneer je voor de televisie zit, kun je zo op je gemak zitten omdat er zonder pauze informatie in je wezen gestouwd wordt. Je krijgt geen kans om je rusteloosheid te ervaren. Dus terwijl je rusteloosheid feitelijk wordt ondersteund en toeneemt, ervaar je dat niet en voel je je erg comfortabel.

Maar hier, als je het geduld hebt om te zitten en te luisteren naar deze woorden met de pauzes, zal je spirituele rusteloosheid verminderen en de neiging van je geest om te vragen naar de volgende gedachte zal ook verminderen. Automatisch wordt je ontvankelijk en deze woorden raken niet alleen je hoofd, maar ze zullen ook rechtstreeks je hart raken. Als je helemaal ontspannen en op je gemak bent met jezelf zonder al te veel gedachten, zal je wezen zich openen, alles opnemen en genezen.

Als je geest kalm is, is gewoon luisteren genoeg. Het is niet nodig om afzonderlijk later te mediteren. Het luisteren zelf kan de ervaring in jou creëren. Als jouw luisteren niet goed is, dan is het moeilijk voor de ervaring om te gebeuren. J. Krishnamurti<sup>3</sup>, de beroemde filosoof zegt, 'Luisteren is god.' Diep en totaal luisteren zonder rusteloosheid is goddelijk. Dat zelf is god. Als je diep in je wezen kijkt, geneest de aanwezigheid van de meester, die ervoor zorgt dat liefde in jou gebeurt, de spirituele rusteloosheid.

---

<sup>3</sup> J. Krishnamurti - Gerenommeerde Indiase filosoof.

Dus zelfs eenvoudige, normale liefde geneest alle vijf soorten rusteloosheid.

### **Liefde brengt grote moed**

Een mooi incident gebeurde in het leven van Ramanuja<sup>4</sup>. Als je het leven van Ramanuja bestudeert, zul je zien hoe hij elke stap in zijn leven gebruikte om naar verlichting te evolueren.

*Toen zijn leraar Ramanuja initieerde, gaf hij hem een speciale chant. De leraar zei hem om de chant niet aan iemand door te geven en dat als hij dat deed, hij naar de hel zou gaan. Ramanuja vroeg hem wat er zou gebeuren met de anderen met wie hij het misschien zou delen. De leraar zei dat ze tot redding geleid zouden worden.*

*Wat zouden wij hebben gedaan? Natuurlijk waren wij stil gebleven, denkende "Waarom onnodig naar de hel gaan?"*

*Ramanuja stapte onmiddellijk op een platform in een tempel en riep het hele dorp bijeen. Hij sprak luid de chant uit die door zijn leraar was gegeven en zei tegen de mensen: 'Laten jullie allemaal naar de hemel gaan! Het stoort me niet dat ik naar de hel ga. Laat jullie allemaal de hemel bereiken!'*

Wanneer je diep verliefd bent, heb je het gevoel dat je hele wezen open is en je klaar bent om tot het uiterste te gaan omwille van iemand. Je bent bereid om naar elke grens te gaan, omdat er niets is om te beschermen in je wezen. Je wezen is volledig open. Je voelt je niet onzeker als je wild van liefde bent. Dat is waarom mensen die verliefd zijn altijd risicovolle dingen doen. Ze nemen het risico omdat ze vinden dat ze niets te verliezen hebben. Er is nergens onzekerheid over. Ze voelen zo expansief. Liefde geeft enorme moed en energie. Het opent je. Het maakt je eindelijk beschikbaar voor jezelf. Nu ben je niet beschikbaar voor jezelf. Liefde kan je beschikbaar maken voor jezelf.

Toen de leraar zag wat Ramanuja deed, gaf hij toe dat hij een les had geleerd van zijn discipel en verklaarde dat Ramanuja grotere hoogten bereikt had dan hij. Hij vertelde Ramanuja, 'Je bevindt je nu in een andere ruimte.'

### **Wees open - niet filosoferend**

Als je observeert, zul je een duidelijk mentaal beeld hebben van de mensen waarmee je elke dag leeft. Je zal praktisch alle dialogen kennen die kunnen gebeuren tussen jou en hen. Je zal precies

---

<sup>4</sup> Ramanuja - Grondlegger van Vishishtadvaita of gemodificeerd dualiteitsprincipe. Samen met Adi Shankara en Madhva, beschouwd als een van de drie grote leraren van de hindoeïfilosofie

weten dat als je het gesprek op een bepaalde manier start op welke manier de andere persoon zal reageren! Als je het gesprek op een andere manier begint, zul je precies weten hoe de ander zijn reactie zal veranderen. Je hebt een virtueel script van alle mogelijke dagelijkse dialogen in je hoofd.

Alleen als iemand met een nieuwe dialoog of gedrag komt, ben je een beetje geschrokken of verstoord, en weet je niet hoe te antwoorden of reageren. Dat zijn de enige paar minuten dat je je begint af te vragen hoe je moet reageren. Anders ken je de dialoog voor de hele dag. Je weet hoe deze moet starten, wanneer deze een draai zal krijgen en hoe deze zal eindigen. Het is een dode dialoog. Er zit geen leven in.

Het probleem is dat we praktisch allemaal filosofen geworden zijn. We begrijpen niet dat leven geen filosofie is. Het is spontaan stromende energie. Het is elk moment nieuw. Bij filosofie gaat het erom dezelfde oude dingen te herhalen op verschillende manieren, dat is alles. Er zit niets nieuws in. Het leven is fris op elk moment. Filosofie berooft het leven van de frisheid.

Een klein verhaaltje:

*Tien filosofen werden gevangen gezet in een land. Ze werden samen in één cel gezet. Ze besloten dat ze op de een of andere manier uit de gevangenis zouden moeten ontsnappen. Zij zaten samen en maakten een groot plan. Ze verkregen de mal van de sleutel van de gevangenis en maakten er een duplicaat van.*

*Uiteindelijk kozen ze de datum van ontsnapping. Het hele plan was duidelijk uitgedacht. Ze besloten dat op die bepaalde nacht, twee van hen de deur van de gevangenis zouden openen met de geduplicateerde sleutel en een signaal aan de anderen zouden geven. De anderen zouden ontsnappen en deze twee zouden daarna volgen nadat ze de deur achter zich op slot gedaan hadden.*

*De dag van ontsnapping brak aan en twee van hen gingen de deur openen. De rest wachtte op het signaal. Ze wachtten en wachtten maar kregen nooit een signaal. Drie uur verstreken. Plotseling kwamen de twee die waren gegaan om de deur te openen terug en zeiden, 'We moeten ons plan om te ontsnappen laten vallen. Het kan vandaag niet gebeuren. We zullen het een andere dag moeten doen. We zullen onze ontsnapping opnieuw moeten plannen.'*

*De anderen vroegen, 'Waarom, wat is er gebeurd?'*

*Ze antwoordden, 'Wat te doen? De dwaze wachters zijn vergeten de gevangenis deur op slot te doen!'*

Zij die filosofen kunnen niets nieuws bedenken! Het moet steeds de oude mentale opstelling zijn. Indien iets verandert of in een nieuwe situatie, kunnen ze er niet creatief mee omgaan omdat ze niet open staan. Ze zijn zoals een gesloten circuit. Wij zijn ook filosofen geworden wanneer we

met ons leven omgaan. We zitten vast in patronen van het verleden. We bevinden ons nooit in het moment. Indien iets nieuws gebeurt zijn we verloren.

De persoon die de 'altijd levende aanwezigheid' ervaart, beleeft het leven in zijn frisheid. Hij is ook diegene die open en beschikbaar is. Voortdurend ervaart hij de eenheid met alles rondom hem. Begrijp je, open zijn betekent elk ding als gelijk aan jou beschouwen. Het betekent ieder ander als een gelijke te beschouwen en open te staan voor verandering. 'Beschikbaarheid' betekent dat het helder voor je is dat de bron van alles in het universum Het Bestaan is en dat je er elk moment beschikbaar voor bent. Dat is de betekenis van beschikbaar zijn. Het is het herkennen van de diepgang van Het Bestaan waar alle dingen een deel van zijn. Indien je open en beschikbaar bent, ben je niet langer een filosoof. Je bent klaar om je te openen voor het leven met liefde.

Met filosofie heb je vastgeroeste ideeën, en wordt je zeer assertief. Als je te assertief bent kun je niet liefhebben. Assertiviteit is een vorm van agressie die niet toelaat dat liefde binnenkomt. Wanneer je te zeker bent en vol van vooropgezette ideeën, waar is dan de ruimte voor liefde om binnen te komen? Liefde heeft een mooie ruimte nodig om te kunnen bloeien. Met filosofie is er geen plaats voor liefde om zich te nestelen in zijn existentiële staat. Indien je echt de smaak van nectar wil proeven, kun je dit dan ervaren door een geheel van ideeën daarover? Nee! Je moet de nectar zelf proeven, deze een zekere ruimte geven, toelaten dat deze je vult en zich vestigt in zijn existentiële toestand. Alleen dan zul je de smaak kennen. Op dezelfde manier, om liefde te ervaren, zullen enkel een paar ideeën niet volstaan. Je moet het toestaan te groeien in zijn existentiële staat in je innerlijke ruimte. Dan zul je het kennen. Sta het toe te groeien in je hart, niet in het hoofd. Beslis bij het hart te zijn. Dan zal het groeien en gebeuren.

Wat eens een mislukking was in het hoofd kan een success worden in het hart! Liefde is echt een success in het hart dat elk individu zou moeten ervaren. Het is gemakkelijk om in het hoofd te blijven. Het is immers een alledaags en vertrouwd intellect. Het vraagt moed om neer te dalen in het hart omdat met het hart niets vertrouwd is, alles is vers. Op het niveau van het hoofd bezit je een solide identiteit en vertrouwde patronen. Op het niveau van het hart bestaat er geen identiteit, geen patroon. Het is een open ruimte. Om er binnen te gaan heb je ontzettend veel moed nodig. Dat is waarom liefde beangstigend is voor veel mensen. Het is een onbekend gebied. Met het hoofd bestaat er een comfortabele vertrouwdheid.

### **Ego verbreekt de verbinding - Liefde verbindt**

Als de kosmos een grote oceaan is, maken we er allemaal deel van uit. We zijn één met de oceaan, geen individuele druppels in de oceaan. Wanneer we over onszelf denken als individuele druppels, voelen we ons gescheiden in onze grenzen en onze gevoelens. Dit is wat ego genoemd wordt. We worden gedreven door gevoelens van 'ik' en 'mijn'. Zolang deze scheiding bestaat, ervaren we nooit de energie van de oceaan die liefde is. We kunnen nooit die onvoorwaardelijke en aanzwellende liefde ervaren.



Zolang we een druppel in de oceaan blijven, zeggen we 'nee' tegen het leven. We hebben niet lief en we vertrouwen niet. We voelen ons niet gelukkig omdat gelukzaligheid enkel mogelijk is voor diegenen die weten hoe lief te hebben en te vertrouwen. Het gebeurt enkel voor diegenen die weten hoe ze zich een deel kunnen voelen van de oceaan. Gelukzaligheid is enkel mogelijk wanneer ons hart 'ja' zegt, wanneer de 'nee' volledig verdwijnt uit ons wezen. 'Nee' is duisternis, 'ja' is licht. 'Nee' is ego, 'ja' is egoloosheid.

'Nee' is de weg van de onbewuste persoon. 'Ja' is de weg van de ontwaakte. Alle conflicten, alle lijden in ons leven is een gevolg van ons 'nee' zeggen. 'Nee' is een gevecht, een oorlog met Het Bestaan. 'Ja' is liefde, vrede met Het Bestaan. 'Ja' is een diepe overeenstemming met de totaliteit van wie we zijn - de oceaan. Gelukzaligheid is een andere naam voor die overeenstemming, die harmonie.

De manier om in de gelukzaligheid te zijn is om op te lossen in de oceaan, niet meer een druppel te zijn maar te versmelten met de oceaan. Een druppel zijn is met het ego zijn. Het ego is de wortel van alle ellende. Als het ego afwezig is, bereikt gelukzaligheid ons vanuit elke hoek van de ocean van het bestaan, alsof het juist aan het wachten was op het verdwijnen van het ego.

Ego is een gesloten toestand van het bewustzijn. Alle ramen en deuren zijn gesloten. Het leven zelf wordt geïsoleerd en ingekapseld. Ons ego omringt ons als een capsule. Ons ego is als een verzegelde capsule; er is zelfs geen klein gaatje om wat dan ook toe te laten. Het sluit zichzelf als gevolg van angst en krimpt in zichzelf. Dat is hoe we ellende voor onszelf creëren.

Liefde is zijn in de stroom van Het Bestaan, er volledig mee samenvallen. Ego is als bevroren ijs. Liefde is als vloeibaar water. Pas wanneer we vloeibaar zijn, worden we deel van de oceaan. Dan hebben we geen enkel privaat doel of bestemming. Elk moment is gelukkig, ongelofelijk extatisch, gewoon het plan van de kosmos volgend.

De geest is een deel van het ego. Het weet hoe te sluiten, maar het weet niet hoe te openen. Liefhebben betekent opengaan, overgeven. Het betekent je openstellen voor Het Bestaan, voor de bloemen, voor de bijen en voor de sterren. Hoe kunnen we ons openstellen voor de mooie muziek die het hele Bestaan vult? Hoe kunnen we ons openstellen voor deze viering die voortdurend doorgaat - bloemen dansend in de wind, bomen die genieten van de wind en de sterren, altijd in een toestand van gelukzaligheid? Behalve de mens lijkt al de rest in harmonie te leven.

De mens valt uit de harmonie omdat hij dat bezit wat 'Bewustzijn' genoemd wordt en dit is afwezig in de andere levende wezens.

Bewustzijn kan twee dingen doen. Het kan ego of egoloosheid creëren. Indien het ego creëert leven we in de hel. Indien het egoloosheid creëert, leven we in het paradijs. De hele wereld bevindt zich in het paradijs zonder dit te weten. Wanneer de mens het paradijs binnengaat, betreedt hij dit met volledige kennis. Dat is de grootsheid en schoonheid van de mens. Dat is ook het gevaar, omdat

het gemakkelijker is in de val van het ego te trappen en dus niet in het paradijs binnen te treden, dan het paradijs bewust binnen te treden.

Het probleem is dat we zijn vergeten wie we zijn en waarom we werden geschapen. We zijn keizers van de liefde, maar we dromen dat we bedelaars zijn. We bezitten het gehele koninkrijk van Het Bestaan in ons wezen en toch blijven we bedelen voor alledaagse dingen. We blijven wereldse dingen verzamelen zonder te weten dat we oneindige en onuitputtelijke schatten in ons wezen dragen. We zijn oceanen, en toch zijn we dorstig omdat we losgeraakt zijn van onszelf. Maar ongeacht hoe losgeraakt we zijn, ongeacht hoeveel en hoe lang we vergeten zijn, het kan in een enkel moment weer herinnerd worden en we kunnen onmiddellijk weer verbonden worden.

Liefde is de verbinder.

Gelukzaligheid komt voort uit liefde. Liefde is de poëzie die je weer met Het Bestaan verbindt. Liefde is het zwaard dat het ego doodt en je doet samenvallen met de oceaan. Als het hart vol van liefde is wordt je hele leven getransformeerd van proza in poëzie, van lawaai in muziek en van onenigheid in harmonie.

Het is zo'n vreugde om eenvoudigweg te bestaan. Enkel 'er zijn' is genoeg. Maar we moeten gevoelig zijn om de vreugde van het zijn te voelen. We moeten voelsprietten laten groeien. Die voelsprietten zijn wat we liefde noemen. Liefde voelt de vreugde van er eenvoudigweg te zijn. Wanneer je de voelsprietten van de liefde laat groeien, bestaat het leven niet langer uit onafhankelijke gedachten maar wordt het een voortdurend gevoel. Dan begint het ego op te lossen. Zodra we ons bewogen hebben van denken naar voelen, rest er nog slechts één stap en dat is van voelen naar zijn. Dat is zeer eenvoudig.

De eerste stap, het bewegen van denken naar voelen, is moeilijk. Dit komt doordat het ego de geest zoveel heeft getraind om te denken. De tweede stap volgt bijna automatisch. Er is niets wat we moeten doen om die te laten gebeuren. Van voelen naar zijn, is de afstand helemaal niets. Het kan op elk moment gebeuren. De dichter kan op elk moment een mysticus worden. Hij is er bijna. Het echte probleem ligt in het uit ons denken geraken en meer en meer in het voelen te komen.

Volg gewoon je hart. Heb meer lief, dat is alles! Voel meer. Geniet meer zodat je je hart kunt voeden. Kijk naar de zonsopgang, de zonsondergang, wolken, regenbogen, vogels, bloemen, dieren, rotsen, en mensen, en bekijk deze met gewaarzijn. Kijk in hun ogen. Bestaan is zo multidimensioneel. Kijk in elke dimensie als een dichter. Eer het. Voel het. Wees extatisch! Breidt je bewustzijn uit en beleef elk detail van Het Bestaan met liefde. Langzaamaan zal het ego zijn greep verliezen en verdwijnen.

De enige barrière voor liefde is angst. Wanneer dingen beginnen te gebeuren, worden we angstig omdat we met liefde in een fusie stappen. Dit bedreigt de basis van ons ego. Ego is afgescheidenheid terwijl liefde een samensmelter is. De angst die we voelen is niets anders dan de angst van het verdwijnende ego. Laat de angst toe. Het zal nog een tijdje rondhangen. Indien we

het eenvoudigweg negeren zal het ego ons verlaten. Het is een grote dag als de angst het ego te verliezen ons verlaat. Van dan af wordt groei eenvoudig, gemakkelijk en spontaan. Dan zijn *wij* er niet, er is alleen nog *liefde*.

### **Wees op elk moment een minnaar.**

Treedt elke situatie in het leven tegemoet met een diepe liefde. Al snel zul je pure liefde worden. Of het nu een persoon is of je werk of een voorbijganger of god of wat dan ook, treedt het tegemoet met een diepe liefde terwille van de liefde. Indien je een schilder bent, wees eenvoudigweg volledig verliefd op schilderen. Indien je een danser bent, wees volledig verliefd op dansen. Indien je werkt met je computer, behandel deze dan met uiterste liefde en raak erin verloren. Wees eenvoudigweg volledig eerlijk en volledig verliefd op elk moment.

Indien je schildert en tegelijkertijd bedenkt in welke galerij je je schilderij zult ophangen of voor hoeveel je ze zult verkopen, wees dan heel helder, dan ben je niet verloren in liefde. Je bent enkel verliefd op een bepaald ding, geld in dit geval. Als je danst terwijl je berekent wat je zult krijgen zodra de dans geëindigd is, wees dan heel helder over dat je niet verloren bent in liefde. Je creëert meer en meer slavernij door dit te doen. Zelfs wanneer er een meester in je leven komt, zul je hetzelfde met hem doen.

Ik vertel mensen, 'Ik toon je de maan door er met mijn vinger naar te wijzen. Indien je naar de maan kijkt, zul je ervaren wat ik ervaar. Daarentegen, wanneer je je vastklampt aan mijn vinger, zul je noch de maan zien, noch ontspannen worden!'

Als je verloren geraakt in elk moment, wordt je liefde. Als je dan werkt, werk je met de uiterste aandacht omdat je diep in liefde bent met wat je doet. Op deze manier wordt je leven zelf tot een diepe meditatieve liefde.

Dan begin je te voelen, je te verbinden met en alles te respecteren als een levend wezen, net zoals je zelf bent. Je begint zelfs de andere persoon zijn gedachten te voelen. Je begint te reageren op en je te verbinden met de andere persoon zonder dat hij of zij zich openstelt voor jou. Je voelt de kosmos als een doorschijnende, steeds levende aanwezigheid. Je bezit een enorme intelligentie. Je weet exact hoe je met dingen te verbinden. Dat is de kracht van de liefde.

Echte liefde houdt je in het heden. Het geeft je een enorm gewaarzijn. Dat is waarom het zo krachtig is. Niets is zo intens dan in het heden zijn. Liefde beleeft het leven van moment tot moment in zijn totaliteit. En het gaat niet over twee personen of welk object dan ook. Het is enkel liefde omwille van de liefde, dat is alles. Wanneer je een glimp opvangt van echte liefde, ervaren in het heden, kan je het in jezelf voeden en laten groeien om je ganse wezen en leven te vullen. Die vonk is genoeg!

Dan wordt je een wonderbaarlijke schepper omdat liefdesenergie ook creatieve energie is. Dat is waarom dichters zo'n creativiteit uitdrukken. Ze verliezen zichzelf in liefde en worden gelukzalige scheppers. Uit de frisheid van het moment vindt de creativiteit plaats.

De Soefi<sup>5</sup> mysticus Jalaluddin Rumi<sup>6</sup> zegt, 'Waar je ook bent, wat ook je toestand is, probeer altijd een minnaar te zijn!' Het hele Bestaan bevindt zich in een diepe romance met zichzelf. Je maakt daar deel van uit. Het is dan ook je aard om op elk ogenblik een minnaar te zijn; Alleen door dat te zijn kun je de echte voldoening van je oorspronkelijke aard beleven.

### **Heb eerst jezelf lief.**

Het grote probleem vandaag de dag is dat de meeste mensen niet van zichzelf houden. De samenleving leert ons nooit dat het mogelijk is van onszelf te houden.

Begrijp dat tenzij je van jezelf houdt, je niet van een andere persoon kunt houden. Pas wanneer je jezelf aan jezelf verliest kan je jezelf aan anderen verliezen. Er is ons geleerd dat we alleen van onszelf kunnen houden met een reden. Indien we het goed doen, houden we van onszelf. Indien we falen, haten we onszelf. We passen diezelfde logica toe op anderen. We houden enkel van hen om een bepaalde reden, nooit zonder een oorzaak of een reden.

Wanneer je niet van jezelf houdt, wordt je cynisch en negatief ten aanzien van het leven. Toen je alleen was in de baarmoeder, was je volledig liefhebbend en gelukzalig. In je alleenheid in de baarmoeder ervaarde je je liefhebbende zelf. Dat is waarom je zult zien dat je de foetushouding aanneemt telkens wanneer je gaat liggen als je onzeker bent. Gelukzalige alleenheid is je oorspronkelijke aard. Zodra je in de wereld kwam, conditioneerde de samenleving jou om te geloven dat je mensen en televisie nodig hebt om lief te hebben en gelukkig te zijn. Nooit voedde het jouw oorspronkelijke kwaliteit. Je oorspronkelijk kwaliteit is gelukzalige alleenheid. Indien je terug hiermee aanraking komt, zul je neerdalen en je vol vrede en ontspannen voelen in jezelf.

Zit elke dag een paar minuten met jezelf en voel jezelf overspoelen met liefde voor jezelf. Voel wat een wonderlijk wezen je bent. Voel hoeveel je jezelf als vanzelfsprekend hebt beschouwd. Voel jezelf als een onderdeel van Het Bestaan en houd daarom van jezelf. Smelt samen met het gevoel van liefde voor jezelf. Als je dit elke dag beoefend zul je zien dat waar je eens hard en egocentrisch was, je nu zacht en liefdevol geworden bent.

Als je diep in jezelf neerdaalt met vrede en liefde, zal gelukzaligheid in jezelf exploderen. Als je zenuwen schoon zijn, als je zenuwstelsel schoon gemaakt is door vrede, zal gelukzaligheid

---

<sup>5</sup> Soefi - Mystieke dimensie van de Islam.

<sup>6</sup> Jalaluddin Rumi - 13e eeuw Persische Soefi dichter

exploderen. Je zult beginnen dezelfde gelukzaligheid uit te stralen die uitgestraald wordt door de lichaamstaal van de meester.

Als mensen dan van je zullen houden, zul je je niet schuldig of onwaardig voelen omdat net zoals zij van jou houden, houdt jij ook van jezelf. Je wordt klaar om liefde van de anderen te ontvangen. Gewoonlijk, wanneer anderen liefde voor jou tonen, voel je je schuldig of onwaardig omdat je niet voelt dat je het waard bent om geliefd te zijn. Zodra je in jezelf neerdaalt met diepe liefde zul je de liefde van anderen met plezier ontvangen.

### **Houd van Het Bestaan en voel dat het van jou houdt.**

Het Bestaan is geen ding. Het is een levend energiewezen. Elke boom, elke tak van een plant reageert op jouw liefde en haat, op elke gedachte van jou. Cleve Backster<sup>7</sup>, een expert in polygrafie, heeft verschillende experimenten uitgevoerd om de reactie van planten ten aanzien van menselijke emoties en gedachten te onderzoeken. Hij ontdekte dat planten reageren op menselijke gedachten op eenzelfde wijze als menselijke wezens hierop zouden reageren. Een eenvoudige gedachte door een persoon met betrekking tot het verbranden van de bladeren van de plant bracht grillige bewegingen teweeg in de polygrafische opname van de plant! Backster noemde deze reactie 'Primaire perceptie' - de capaciteit van planten, dieren en menselijke cellen elke gedachte waar te nemen en erop te reageren.

In één geval registreerde Backster grafieken die een platte lijn weergaven suggererend dat de planten zich in toestand van shock bevonden. Hij vroeg aan de eigenaar van de plant of ze iets gedaan had om de planten te kwetsen. De vrouw vertelde hem, 'Ik roosterde enkele van zijn bladeren om hun droog gewicht te bepalen!'

Wanneer je Het Bestaan begint lief te hebben, begint het op jou te reageren op mooie manieren. Je begint met het ontstijgen van alle verschillen rondom jou - verschillen tussen mensen, situaties, emoties, tussen alles en alles. Alles vloeit samen in eenheid. En dat is de waarheid. Alles is onderdeel van één Geheel. En liefde is het enige dat kan maken dat je deze waarheid realiseert.

In India bestaat een traditie van spiritueel wandelen waar mensen te voet de lengte en breedte van het land doorkruisen waarbij ze vele tempels en pelgrim centra bezoeken. Ik verwonderde me erover hoe ze in staat waren dat te doen, in het bijzonder wat betreft het doorkruisen van bossen, slapen met wilde dieren en bedelen om voedsel. Het geheim is dat ze zich zo volledig verbonden gaan voelen met de natuur, dat de natuur hen op een mooie wijze beschermt. Of het nu regent of schijnt, de dieren en de bomen, alles zorgt voor hen. Zelfs wanneer dit logischerwijze moeilijk te begrijpen is, toch is het de waarheid.

---

<sup>7</sup> Cleve Backster - Een polygrafisch expert die het gedrag van planten bestudeerde in reactie op gedachten of affecties door het gebruik van een leugendetector.

Wanneer je begint te leven met een beetje respect en liefde voor Het Bestaan en al zijn creaties, zul je in staat zijn te erkennen dat deze dingen ook in jouw leven plaatsvinden. De natuur zal eenvoudigweg je liefde beantwoorden op vele mooie wijzen.

### **Liefde verschilt van respect.**

Vaak worden liefde en respect met elkaar verward. Van jongs af aan worden kinderen groot gebracht om altijd respect maar nooit liefde te tonen. Je kunt mensen horen leren aan de kinderen, 'Je moet je ouders respecteren.' Je zult zelden horen, 'Je moet je ouders liefhebben.' Dat is het probleem.

Respect zaait de eerste schuld in jou dat je iets minderwaardig bent. Het maakt dat je je afgescheiden voelt van de andere persoon voor wie je respect toont. Aan de andere kant, zaait liefde de zaden van vreugde en eenheid in je. Het maakt dat je je verbonden voelt met de andere persoon en met alles in Het Bestaan. Respect maakt dat er angst is. Met liefde is er authentiek respect als ook de ruimte voor diepgaand begrip. Met respect alleen is niet veel begrip mogelijk. Met liefde bestaat de mogelijkheid voor enorm begrip en transformatie. Liefde is door zijn aard transformerend. Het maakt je zacht en laat je smelten.

De geleerde professor Nicholson componeerde een Soefi<sup>8</sup> gedicht op liefde:

'Liefde, Liefde alleen kan doden wat dood leek,

De bevroren slang van passie. Liefde alleen

Door betraande gebeden en vurig verlangen gevoed,

Onthult een kennis die scholen nooit hebben gekend.'

Elk stenen hart kan door liefde gesmolten worden. Enkel liefde kan je hardheid doen smelten. Enkel liefde kan je poreus houden.

Respect creëert afstand tussen jezelf en de ander. Liefde overbrugt de afstand tussen jou en de ander. Alleen omdat de mensen zelf geen liefde hebben ervaren geven ze respect als de regel voor aanvaardbaar gedrag. Respect is gemakkelijker maar niet echt. Liefde kan moeilijk zijn alleen omdat niet veel mensen weten hoe ze hiermee moeten omgaan, maar het is echt. Met liefde is respect automatisch en authentiek. Met zuiver respect wordt het verschijnen van liefde geforceerd en kan het nooit authentiek zijn.

---

<sup>8</sup> Soefisme - Mystieke dimensie van de Islam.

## **Liefde is de wortel van elke religie.**

Liefde is de oorspronkelijke religie. Het is de wortel van alle spiritualiteit. Alle andere religies zijn uitlopers. Liefde is als de wortels van een boom en alle godsdiensten zijn zoals de bladeren of de takken. Zelfs de grootste religies zijn enkel dikke takken in vergelijking met de religie van liefde!

Liefde heeft geen tempel of geschrift. Het is zoals de wortels die onder de grond liggen maar de voeding voor het leven verschaffen. Zonder deze sterft de hele boom. Door liefde worden veel takken en bladeren gecreëerd. Maar wat doen wij? We klampen ons vast aan de takken en de bladeren in plaats van ons vast te klampen aan de wortels. Als we ons vastklampen aan de wortels krijgen we directe voeding. Als we ons vastklampen aan de takken, dan krijgen we slechts één dimensie van de voeding. Wanneer je meer liefdevol wordt, zul je de onzichtbare tempel van liefde binnentreden.

Boomwortels bevatten de informatie met betrekking tot alle bomen in deze wereld, net zoals een dauwdruppel informatie bevat met betrekking tot alle oceanen in de wereld. Als we de structuur van een waterdruppel begrijpen, zullen we alles begrijpen met betrekking tot alle oceanen op de aarde. We zullen de samenstelling van wat water genoemd wordt begrijpen. Water overal kan niets anders zijn dan zijn chemische samenstelling. Die samenstelling is ingebakken in het kleinste gedeelte, en dat is de dauwdruppel.

Op dezelfde manier is de mens een atoom van liefde. En liefde is niets anders dan de kwaliteit van Het Bestaan. Indien liefde gekend is, kan het geheel van Het Bestaan ervaren worden. Begrijp dat de samenstelling van de mens niet fysisch, chemisch of zelfs psychologisch is, ze is spiritueel. Niemand kan ons leren wat het is. We moeten het op onszelf ervaren. Alle andere kennis is overdraagbaar: fysisch, chemisch, wetenschappelijk en psychologisch. Al dergelijke kennis is gemakkelijk overdraagbaar. Alleen spirituele kennis is dit niet. Het kan niet als zodanig worden aangeleerd, maar het kan ervaren worden!

Een klein verhaaltje:

*Op een dag vroeg een meester aan zijn leerlingen hoe ze wisten wanneer de nacht eindigde en de dag begonnen was.*

*Eén van hen zei, 'Als je in de verte kunt zien en vertellen of het dier een koe of een paard is.' De meester zei, 'Nee.'*

*Een andere leerling zei, 'Als je in de verte een boom kunt zien en vertellen of het een pijnboom of een mangoboom is.' De meester zei opnieuw, 'Nee.'*

*Ze vroegen aan de meester, 'Wat is het dan meester?'*

*De meester antwoordde, 'Als je in het gezicht van elke man kunt kijken en je broeder erin kunt herkennen. Wanneer je in het gezicht van elke vrouw kunt kijken en je zuster erin kunt herkennen. Indien je dit niet kunt, ongeacht welk tijdstip van de dag het is, dan is het nog steeds nacht.'*

De meester kan enkele aanwijzingen geven, kleine aanwijzingen hier en daar. Dan moeten we zorgvuldig en voorzichtig onze eigen weg vinden. Liefde is juist een aanwijzing, maar als we de liefde langzaam volgen, zeer langzaam, zullen we verwonderd zijn dat god meer en meer een werkelijkheid wordt. Hij is niet langer enkel een gedachte, niet langer eenvoudigweg een idee, maar iets dat we kunnen voelen. Hoe dieper we in de liefde gaan, hoe dichterbij het gevoel komen. De dag waarop we oplossen in liefde versmelten we in eenheid.

Liefde is het geheim van alle religies. Desondanks lopen mensen verloren in logica en theologie. Theologie is zo ver verwijderd van religie als maar zijn kan. Er kan geen logica zijn met betrekking tot god, er kan enkel liefde zijn. God is in dichtkunst. Hij is in muziek en dans, maar nooit in logica.

God is geen idee dat bereikt kan worden door middel van logische processen. Hij is een interne ervaring, zo diep intern dat men daar absoluut alleen naar toe moet gaan om het te ontdekken.

Sinds onheugelijke tijden luidde de conclusie van vele mystici dat materie samengekleefd is door middel van liefde. Een onzichtbare kracht houdt de atomen en moleculen bij elkaar. Ze vallen niet uit elkaar dankzij deze onzichtbare kracht. De wetenschap moet deze ultieme energie nog ontdekken. Ze heeft reeds een paar van zijn manifestaties, zoals de zwaartekracht en de elektriciteit, ontdekt maar dit zijn slechts grove manifestaties. De dag waarop de wetenschap de liefde ontdekt zal de dag zijn waarop religie en wetenschap tot elkaar zullen komen in dezelfde taal.

Tot dan verheug je gewoon omdat liefde mogelijk is. Wees blij dat liefde jouw innerlijk potentieel is. Je kunt opstijgen tot ultieme hoogten met liefde. Niets is onmogelijk met liefde omdat liefde zichzelf kan transformeren in god.

### **Drie types van liefde en hun integratie.**

Veel mensen verwarren lust met liefde. Dit is één van de grootste tragedies. De persoon die denkt dat lust liefde is, blijft beperkt tot het fysische niveau. Hij rijst nooit hoger dan dat. Hij heeft geen idee dat een hoger niveau bestaat. Hij blijft in de kelder van zijn woning. Sex is de kelder. Het is niet de plaats om in te leven. Je kunt het gebruiken voor andere doeleinden maar het kan niet je woning zijn. Je woning bevindt zich daarboven.

De mens bestaat uit drie niveaus van zijn. Deze zijn dierlijk, menselijk en goddelijk. Het eerste niveau, het dierlijk niveau, is dat van lust. Het is een ruwe vorm van liefde. Het is niet zo dat daar



geen liefde in aanwezig is. Liefde is vermengd met of vervuild door grove hebzucht en verlangen, dat is alles.

Als ons wezen meer verfijnd wordt, komen we op het tweede niveau, alledaagse menselijke liefde. Menselijke liefde heeft sporen van bezitterigheid en jaloezie. Omdat menselijke liefde gegrond is in een groter begripen dan dierlijke liefde, gebruiken we de andere persoon niet eenvoudigweg voor onze eigen winst. Menselijke liefde is in staat de ander te zien als een doel op zichzelf.

Het derde type van liefde is goddelijke liefde. Het is liefde in zijn hoogste vorm, bijna zoals een gebed. Er is geen bezitterigheid. Er is niets aards in. Het wordt een onzichtbare maar krachtige macht. Dit is wanneer liefde een gebed wordt en we rust volle tevredenheid voor de eerste keer voelen. Ik zeg rustvol omdat de twee andere types van liefde altijd naar meer verlangen of altijd iets missen. Er is geen rust in hen. Wanneer het derde type van liefde plaatsvindt, dan wordt zelfs sex een diepe en goddelijke daad, ver voorbij louter fysisch genot.

In India beschouwen de mensen de plaats waar drie rivieren elkaar ontmoeten als heilig. Het is een metafoor omdat de mens een ontmoetingsplaats is van drie machten: fysisch, psychologisch en spiritueel. Wanneer deze drie machten elkaar *echt* ontmoeten, dan ontstaat er een grote vreugde en gelukzaligheid.

Gewoonlijk leven we in compartimenten. Ons lichaam leeft in één compartiment, onze geest in een ander en onze ziel leeft in een derde compartiment. Het lichaam is zich niet bewust van de geest. De geest is zich niet bewust van het lichaam. De ziel is niet door de geest gekend. Het lichaam is zich niet bewust van de ziel. Ze zijn samen maar ze kennen elkaar niet.

De eerste stap in meditatie is deze dichter bij elkaar brengen, ze aan elkaar voor te stellen en hen met elkaar te verbinden in een diepe vriendschap zodat een fusie mogelijk wordt. Wanneer alle drie dimensies in elkaar opgaan op een bepaald punt, dan wordt de vierde dimensie geboren. Na de ontmoeting van de drie wordt de vierde geboren. Die vierde is god of Het Bestaan of Goddelijkheid of hoe je ze dan ook wil noemen.

Het gehele werk van de spiritualiteit is het creëren van een alchemie waarin het lichaam opgaat in de geest, de geest gaat op in de ziel, de ziel gaat op in de geest, en de geest gaat op in het lichaam. Stap voor stap, langzaam, zeer langzaam, worden ze tot één geïntegreerd fenomeen. Liefde is hiervan de uitkomst.

### **Treedt binnen in onvoorwaardelijke Liefde.**

Mensen zeggen dat ze zo'n liefde voelen uitstralen naar mij. Ik vertel hen altijd dat ze die stromende liefde moeten gebruiken als een toegangspoort om te springen naar de gehele mensheid. De liefde voor de meester is als voedsel. Indien je die verteert, wordt je energiek en straal je dezelfde energie uit in je leven.

Boeddha<sup>9</sup> zegt, 'Ik leef in de gemeenschap.' Hij wil daarmee zeggen, 'Richt je aandacht niet op mij. Richt je aandacht op de hele wereld.' Indien het object van liefde wordt verwijderd, dan wordt de hele wereld het object. Dan zul je nooit het lijden binnen treden.

Het eerste dat we moeten begrijpen is dat relaties zonder oorzaak kunnen plaatsvinden, zonder één enkele reden. Alleen dan zullen we begrijpen dat de ervaring van liefde veel belangrijker is dan het object van liefde.

Je moet ten minste één relatie in je leven hebben die bestaat zonder reden. Als je niet een dergelijke relatie hebt, wees dan heel helder dat je, zelfs als je geld hebt, je diep in jezelf nog steeds arm bent.

Begin vandaag nog aan een relatie met iemand zonder reden. Deze relatie moet geen geldelijke of fysiek voordeel geven. Als je éénmaal onvoorwaardelijke liefde ervaart, daarna, als het geld gedeeld wordt, als het lichaam gedeeld wordt, is dat oké. De kwaliteit is totaal verschillend. Ik ben niet tegen geld of tegen een huwelijk. Ik ben niet tegen een fysieke relatie, maar als dit het centrum van je leven wordt, mis je iets zeer belangrijks. Dat is wat ik hier wil overbrengen. Je mist een grote dimensie of energiecentrum van je wezen.

Dit doet me denken aan een verhaaltje:

*Er was eens een blind meisje dat zichzelf haatte omdat ze blind was. Ze haatte iedereen behalve haar vriendje.*

*Het meisje vertelde haar vriendje dat indien ze de wereld kon zien dat ze dan met hem wou trouwen.*

*Een paar dagen later vertelde haar dokter dat iemand een paar ogen aan haar had afgestaan. Ze werd geopereerd en ze opende haar ogen om alles te zien, met inbegrip van haar vriendje.*

*Haar vriendje vroeg haar, 'Nu dat je kun zien, wil je dan met me trouwen?' Het meisje was geschokt toen ze zag dat haar vriendje blind was. Ze zei, 'Het spijt me maar ik kan niet met je trouwen omdat je blind bent.'*

*Haar vriendje liep verdrietig weg. Hij vertelde haar slechts één ding, 'Pas goed op mijn ogen, liefje.'*

Dat is waarom gezegd wordt dat je je wezen moet creëren. Je moet het liefdes centrum in jezelf wakker maken. Je moet ten minste één relatie hebben in je leven waarvan je niets verwacht buiten de relatie zelf. Je zou één relatie moeten ontwikkelen waarin je niets nuttigs krijgt, of het nu financieel of fysiek gemak is, of naam en faam. Heb ten minste één relatie ... het kan zelfs zijn met een boom of de maan of de zon. Het criterium is dat je geen enkel voordeel uit de relatie mag

---

<sup>9</sup> Boeddha - Verlicht meester en stichter van de religie van het Boeddhisme.

hebben. Alleen dan zul je het woord 'liefde' begrijpen. Alleen dan zal het liefdes centrum in je wakker worden.

Ik vertel altijd aan de mensen, 'Verricht elke dag gedurende een half uur wat werk dat je geen geld of naam of faam oplevert. Enkel een half uur, ga naar de tempel of kerk, maak schoon en veeg de vloer, biedt een bepaalde dienst aan. Wees niet van plan om op daar een commissielid te worden! Denk niet dat het je een goed krediet en een plaats in de hemel zal opleveren... nee. Kijk niet verder dan dat werk dat je een half uur uitoefent.'

In het begin denk je misschien, 'Dit half uur is tijdverspilling!' Na een paar dagen zul je je realiseren dat alleen gedurende dat half uur je echt leeft! Alleen gedurende dat half uur wordt je niet geleid door angst of hebzucht. Je glimlacht naar de personen om je heen zonder berekening. Je voelt je vreemd oprecht op een manier waarop je dat nooit eerder voelde.

Als je jezelf op andere tijdstippen observeert, zul je zien dat je enkel glimlacht na een bepaalde mentale berekening. Zelfs voor het lachen zie je wie de persoon naast je is. Daarop gebaseerd, beslis je hoeveel centimeter je je mond zult openen, hoe beleefd je zult zijn, hoe je jezelf zult projecteren. Om deze condities te overwinnen, slechts gedurende een half uur, probeer deze techniek die je geen geld oplevert, die je geen naam en faam oplevert, die je geen enkele sociale positie geeft, die je niets teruggeeft. Dan zul je begrijpen wat ik bedoel met de woorden 'onvoorwaardelijke relaties'. Je zult zien dat al snel enkel dat half uur het echte leven voor je wordt!

Momenteel wordt elke handeling van jou gedreven door angst en hebzucht. Je wordt van brandstof voorzien door angst en hebzucht. Dat is waarom je je alleen voelt en vermoeid.

Wanneer je deze techniek gebruikt, zul je opeens merken dat jouw lichaam en geest beginnen te werken zonder de nood aan angst en hebzucht! Zodra je deze eenvoudige vaardigheid geleerd hebt, hoe je je lichaam zonder angst en hebzucht kunt bewegen, wees heel helder dat je dan de liefde kunt binnengaan. Je leert hoe je de energie van liefde aanboort. Je leert hoe je je leven kunt leiden op basis van de mooie liefdesenergie. Alleen dan zul je weten wat bedoelt wordt met het woord 'Liefde'.

Een nieuw centrum zal in je wakker worden. Een nieuwe energie zal in je beginnen stralen. Dan zul je begrijpen op welke manier liefdevolle en onvoorwaardelijke relaties mogelijk zijn.

### **Liefde, haat en behoefte aan aandacht.**

Zolang de liefde conditioneel is, zullen haat en liefde de tegenovergestelde kanten zijn van dezelfde medaille. Liefde kan omslaan in haat op het ogenblik dat we voelen dat onze verwachtingen bedreigd worden. In liefde van dit type blijft het enkel liefde zolang de condities blijven zoals verwacht. Het moment waarop de condities veranderen, verandert ook de liefde.

Vaak is wat wij geloven dat liefde is eigenlijk gerelateerd aan tijd en ruimte. Zolang de afstand tussen de geliefden lang is en de tijd van contact minimaal, voelen ze liefde voor elkaar. Nochtans, eens ze dichterbij elkaar komen en ze meer tijd met elkaar doorbrengen, voelen ze dat ze alles bij elkaar genomen niet zo verliefd op elkaar zijn! Dat is waarom ze zeggen ‘vertrouwdheid kweekt minachting’. Vertrouwdheid kan ook liefde doen omslaan in haat. Om zowel de liefde als de haat te overstijgen, moeten we eerst onze verwachtingen laten vallen. Verwachting is de eerste vijand van liefde.

We gaan allen door verschillende stadia van relaties gedurende ons leven. Indien je nauwkeurig observeert, in welk stadium je ook bent, wanneer we liefde vragen, vragen we in feite enkel de aandacht van de andere persoon. Wanneer we zeggen dat een persoon niet van ons houdt, bedoelen we in feite dat de andere persoon ons niet genoeg aandacht geeft. De basisbehoefte van elk menselijk wezen is aandacht van anderen. De behoefte aan aandacht samen met onze afhankelijkheid van anderen voor onze overleving, is wat we ervaren als liefde.

De afhankelijkheid van anderen kan psychologisch zijn, fysiek of spiritueel. Bijvoorbeeld, wanneer je verwacht dat de andere je een schouder zal geven om op uit te huilen, ben je psychologisch afhankelijk van hem. Wanneer je verwacht van de andere dat hij je geld zal verschaffen of je lichamelijke genot zal vervullen, ben je fysiek van hem afhankelijk. Op welke manier mensen deze afhankelijkheid ook mogen vervullen, waar het op neer komt, is de aandacht die ze ons geven! Het hele idee van liefde is niets anders dan het verkrijgen van de aandacht van de ander op een of andere manier.

In de eerste sessie van ons meditatie kamp, vraag ik de mensen om een eerlijke lijst op te stellen van ten minste één of twee personen in hun leven waarvan ze echt houden. Gewoonlijk komen de mensen in het begin met een lange lijst: echtgenoot, echtgenote, vader, moeder, broeder, zuster enzovoort. Het zijn mensen die ze willen behagen of moeten behagen om zelf gelukkig te zijn. Als ze me horen praten over echte liefde, beginnen ze één voor één namen op hun lijst te schrappen! Begrijp me goed, als je iets schrapt dan was het vanaf het begin niet echt aanwezig.

Veel mensen nemen bepaalde mensen op in hun liefdes lijst omdat deze mensen hen een ‘goed gevoel’ geven. Wat bedoel ik met een ‘goed gevoel’? Het is een certificaat dat zegt, ‘Je bent goed. Je bent dit, je bent dat’ enz. We houden van iedereen die ons complimenten geeft, is het niet? We denken twee keer na voor we met hen in discussie treden. Heimelijk voeden we onze goede naam met hen in naam van de liefde. Wanneer ze hun waardering voor ons zouden terugtrekken, zouden we in een depressie terecht kunnen komen. Daarom gaan we door met hen te plezieren en van hen houden. Op deze manier is er altijd een bepaalde verborgen reden voor onze liefde.

Sommige mensen vertellen me, ‘Nee Swamiji, ik houd niet van mijn zoon of dochter omwille van één van die redenen.’ Ik vraag hen dan, ‘Oké, als je zoon plotseling zijn eigen beslissingen begint te nemen, als hij opeens niet meer in je referentiekader past, als hij niet langer je leiding volgt, als hij niet leeft volgens jouw regels, zal je liefde voor hem dan nog hetzelfde zijn?’

Ze vertellen me, 'Nee, dat zal niet. Mijn liefde zal een beetje verminderen!'

Wat betekent dit? We houden van onze volgende generatie zolang ze verlengstukken van ons leven zijn. Zolang ze vallen binnen ons patroon van denken, zolang ze leven in overeenstemming met onze conventies, dan houden we van hen. We vervullen eenvoudigweg onze verlangens door hen heen. We vervullen onze levens door hen heen. Wat we zelf niet hebben kunnen bereiken in onze jeugd, proberen we door hen te bereiken. We gebruiken hen als een verlengstuk van ons leven. Als we dokters hadden willen worden en dat lukte niet voor één of andere reden, inspireren we hen om dokter te worden. Zolang ze zich gedragen en leven als een verlengstuk van ons leven, is de relatie mooi. Maar op het moment dat ze zelf beslissingen beginnen te nemen, het moment waarop ze het gevoel krijgen dat wij hen verstikken, het moment waarop ze opstaan en 'nee' zeggen, verandert de relatie.

Een klein verhaaltje:

*Er waren eens drie volwassenen die hun ochtendthee samen dronken. Hun kinderen speelden op de vloer. Ze bediscussieerde wat ze zouden doen wanneer een gevaar hen zou bedreigen en allen declareerden dat het eerst wat ze zouden doen is hun kinderen oppakken en ontsnappen.*

*Plotseling barstte de veiligheidsklep van de snelkookpan waardoor een stoomexplosie in de kamer gecreëerd werd. Binnen enkele seconden was iedereen uit de keuken - behalve de kinderen die op de grond speelden!*

Onze liefde is niet zo groot als we beweren dat ze is! Zelfs wij kennen de echte diepte van onze liefde niet, dat is het probleem. We zeggen en doen veel dingen in de naam van de liefde. Maar de realiteit kan schokkend anders zijn. Als we de liefde emotie in ons integreren, kan dit een zeer oprechte en authentieke uitdrukking van onze oorspronkelijke aard worden.

## **De eenheid van liefde**

Kinderen hebben het gevoel dat ze alleen volwassenen zijn als ze 'nee' tegen hun ouders zeggen. Het is een basis instinct. Als ze 'nee' zeggen, hebben ze het gevoel dat ze als individu zijn gevestigd. Dat is de reden waarom jongeren over de hele wereld altijd rebelleren. Of het nu in het Westen is of in het Oosten, in alle landen over de hele wereld, in alle culturen, zeggen de jongeren 'nee'. Als ze 'nee' zeggen, voelen ze zich sterk.

Maar onze liefde steunt alleen op 'ja'. Zolang we 'ja' ontvangen, is onze liefde ook 'ja'. Wanneer we een 'nee' krijgen, beginnen we ook 'nee' te zeggen. Dit wordt horizontale liefde genoemd. Het begint en eindigt horizontaal. Het begint opnieuw en eindigt opnieuw. Het eindigt altijd met een of andere reden. Er is een andere liefde genaamd verticale liefde. Deze eindigt nooit omdat deze nooit begint. Dit is er altijd in de vorm van energie. Dit is bewustzijn. Verticale liefde is wanneer we ons plotseling realiseren dat we in iedereen leven net zoals we in ons eigen lichaam leven!

Er is een prachtig voorbeeld gegeven in de *Upanishads*<sup>10</sup>:

*Een meester vroeg zijn leerling: 'Geniet je van al je vijf zintuigen?'*

*De discipel zei: 'Ja.'*

*De meester vroeg: 'Wat als een van je zintuigen ontbrak, zou je evenveel vreugde hebben?'*

*De leerling antwoordde: 'Nee, het zou twintig procent minder zijn, en als twee van mijn zintuigen zouden ontbreken, zou het veertig procent minder zijn.'*

*De meester zei plotseling: 'Wat als je nog vijf zintuigen meer had?'*

*De leerling antwoordde: 'Natuurlijk zou mijn vreugde dan honderd procent meer zijn.'*

*Als ik nog een lichaam krijg, zal ik natuurlijk van alles dubbel zoveel genieten. Of als ik vijf lichamen krijg, zal ik natuurlijk vijf keer zoveel genieten van de dingen.'*

Als je in staat bent jezelf als levend in alle lichamen van deze wereld te ervaren, stel je dan eens voor hoeveel vreugde of extase je zou ervaren! Het zou onmeetbaar, eeuwig en ultiem zijn. Dat is wat verlichte mensen de hele tijd ervaren. Ze ervaren zichzelf als het hele universum. Ze ervaren enorme extase. Dat is waarom ze niets van de buitenwereld nodig hebben. Ze hebben genoeg aan zichzelf. Ze zijn gevestigd in de hoogste vorm van liefdesenergie.

In Krishnas<sup>11</sup> leven, het hele gebeuren van Ras Leela<sup>12</sup> is een van onvoorwaardelijke liefde, de Goddelijke liefde die het hele universum doordringt. Ras Leela wordt door veel mensen verkeerd geïnterpreteerd als een fysieke relatie van Krishna met de koeherder vrouwen. Begrijp dat Krishna een bovenbewust wezen is en Ras Leela gebeurde toen Krishna ongeveer acht jaar oud was! Het is op geen enkele manier gerelateerd aan een fysieke relatie. Het was een puur en onvoorwaardelijk spiritueel gebeuren.

Radha<sup>13</sup>, Krishna's geliefde, was gehecht aan Krishna, maar ze ervoer nooit echt pure vreugde. Ze had voortdurend stemmingswisselingen met bezitterigheid en jaloezie. Tijdens Ras Leela heeft Krishna, als een bovenbewust wezen, haar de ervaring gegeven om hem tegelijkertijd te zien met elk koeherder meisje dat daar aanwezig was. Hij wilde haar laten zien dat hij in elke fysieke vorm is, niet alleen in zijn eigen vorm. Zo is de manifestatie van goddelijke liefhebbende wezens!

---

<sup>10</sup> Upanishads - Geschriften die de essentie vormen van de oude teksten van de Veda's. Letterlijk betekent dit 'bij de meester zitten'. Er zijn elf hoofd Upanishads die zijn besproken door de verlichte meester Adi Shankara.

<sup>11</sup> Krishna - Verlicht meester uit India die de Waarheden van de Bhagavad Gita heeft geleverd.

<sup>12</sup> Ras Leela - De spirituele interactie van de verlichte meester Krishna met de gopis of koeherder vrouwen toegewijden.

<sup>13</sup> Radha - Hoofd van de gopis of koeherder vrouwen, toegewijden aan de verlichte meester Krishna.

Er is nog een ander prachtig gedicht van Jalaluddin Rumi<sup>14</sup>, de Soefi<sup>15</sup> mysticus. Hij schrijft:

Eén ging naar de deur van de Geliefde en klopte.

Een stem vroeg: 'Wie is daar?'

Hij antwoordde: 'Ik ben het.'

De stem zei: 'Er is geen plaats voor Mij en Gij.'

De deur was gesloten.

Na een jaar van eenzaamheid en ontbering keerde hij terug en klopte.

Een stem van binnen vroeg: 'Wie is daar?'

De man zei: 'Het is Gij.'

De deur werd voor hem geopend. In echte liefde is er geen dualiteit. Er is gewoon eenzijn met iedereen en alles. Dat is het ultieme stadium van liefde.

### **Heb lief en bevrijd, bezit niet**

Zolang onze liefde plaatsvindt ten opzichte van een bepaald object, zelfs als het object een persoon is, zullen we proberen die persoon terug te brengen tot het niveau van een object. Dat is precies wat we doen wanneer we ons bezitterig voelen of gehecht aan een ander persoon. Op de manier dat we meubilair proberen te bezitten of een huis of een object, proberen we ook de persoon te bezitten. We willen dat de persoon precies is zoals we willen dat hij of zij is, wat betekent dat we de persoon feitelijk reduceren tot pure materie.

Dus begrijp, wanneer onze liefde of onze aandacht gericht is op iets in het bijzonder, zullen we alleen maar materialistisch zijn, zullen we lijden creëren voor onszelf en voor anderen. We zullen alleen het object of de persoon verstikken. In plaats daarvan, als we onze aandacht richten op de ervaring van liefde zelf, zullen we het object bevrijden en zullen we ook bevrijd worden van het object. Dat is de schoonheid van liefde die gebeurt omwille van de liefde en niet omwille van een object.

Wanneer je begint iemand te bezitten, bind je jezelf ook. Als je met je hond aangelijnd wandelt, weet dan heel duidelijk dat je ook gebonden bent. Denk niet dat alleen de hond gebonden is. Jij bent ook gebonden. Denk niet dat alleen de hond niet weg kan rennen, jij kunt ook niet wegrennen!

---

<sup>14</sup> Jalaluddin Rumi - 13e-eeuwse Perzische soefi dichter.

<sup>15</sup> Soefisme - Mystieke dimensie van de islam.

Je denkt misschien dat jij het touw vasthoudt en de hond denkt misschien dat hij het touw vasthoudt. Wie weet?

We plaatsen onze aandacht altijd in de verkeerde ruimte en missen de waarheid. Wanneer we onze aandacht op een voorwerp vestigen, missen we de innerlijke ervaring van liefde die plaatsvindt. We begrijpen verkeerd dat de opwinding en de vreugde van liefde gebeurt door het object. We begrijpen niet dat de opwinding of de vreugde van liefde niet gebeurt door het object maar door ons. Het is een energie die in ons gebeurt. Als het vanwege het object was, dan zouden we, telkens wanneer het object in contact met ons kwam, dezelfde opwinding hebben, heb ik gelijk? Maar zo gebeurt het niet. Zelfs als het object er nog steeds is, daalt de temperatuur van de opwinding na enige tijd, wat betekent dat de opwinding of de energie niet gerelateerd is aan het object. Het is gerelateerd aan het onderwerp, dat zijn wij. Het is gerelateerd aan de ervaring zelf, niet aan het object.

Een klein verhaaltje:

*Een kunstverzamelaar reisde naar een dorp. Hij zag een kat melk drinken van een oude antieke schotel buiten een kleine theewinkel. De kunstverzamelaar herkende de waarde van de schotel en wilde deze kopen.*

*Hij benaderde de winkeleigenaar en vroeg hem: 'Meneer, kan ik deze kat voor twee dollar kopen?' De winkeleigenaar weigerde en zei dat hij de kat niet wilde verkopen.*

*De kunstverzamelaar zei: 'Ik wil een kat omdat mijn huis wordt achtervolgd door muizen. Verkoop de kat alsjeblieft aan mij. Ik ben bereid om tien dollar te betalen.'*

*De winkeleigenaar zei: 'Prima, verkocht! Ze is van jou!'*

*Nu zei de kunstverzamelaar: 'Ik zal de kat nemen, maar kun je me ook de schotel geven? Dan hoef ik geen nieuwe schotel te kopen. De kat zal blij zijn omdat ze al getraind is voor deze schotel. Waarom geef je me ook niet de schotel?'*

*De winkeleigenaar zei: 'Nee! Dat is mijn geluksschotel. Enkel daardoor heb ik in de afgelopen week achtenzestig katten verkocht!'*

De kunstverzamelaar wilde de schotel maar kreeg alleen de kat. Ook wij missen wat echt ervaren moet worden in het leven omdat we achter het object aan gaan en niet het subject.

De volgende keer dat je met iemand bent, wanneer je met je vriend bent met wie je volledig open bent, denk eraan deze techniek te oefenen.

Ga gewoon naast hem of haar zitten. Maak je geen zorgen over wat je gaat doen of wat je gaat zeggen. Gewoon zitten, dat is alles! Dat is de techniek. Eigenlijk is spreken niets anders dan de andere persoon vermijden. Omdat je niet in de ogen van de ander kunt kijken, spreek je. Dat is de waarheid. De andere persoon luistert, zodat hij kan spreken zodra je pauze neemt! Als iemand naar



je luistert, betekent dit dat hij aan iets anders denkt of dat hij zich op zijn beurt voorbereidt. Hij zit daar zodat hij kan beginnen zodra je klaar bent.

Als je deze techniek nu probeert kan deze je naar een andere ruimte brengen. Wanneer je met de meester of je vriend of je geliefde bent, een ieder met wie je je diep verbonden voelt, een ieder met wie je heel open bent, kun je deze techniek proberen. Het zal je meteen naar de verlichting leiden. Wees heel duidelijk, ik leer deze techniek niet om betere relaties te hebben of om je persoonlijkheid te ontwikkelen. Nee! Ik geef je deze zodat je meteen de pure liefde kunt ervaren die je naar de verlichting kan leiden.

Het grote probleem is dat je nooit op een ontspannen manier zit. Of je wordt gedreven door hebzucht, wat betekent dat je haast hebt om iets te zeggen of te doen, of je weet niet wat je doet en dus ben je gevangen in angst. Je probeert gewoon de klus te klaren en te ontsnappen! Of je bent in hebzucht of je bent gevangen in angst. Maar voor nu, ontspan gewoon. Wees noch in angst, noch in hebzucht.

Ga gewoon zitten in het heden. Voel gewoon de aanwezigheid van de ander. Accepteer de andere persoon zoals hij of zij is, zoals zijn wezen is, en voel wat er in jou gebeurt. Probeer dit een paar dagen. Opeens zul je zien dat je een andere ruimte zult ervaren, één die je nog nooit eerder in je leven hebt ervaren.

Dit is een techniek van de Shiva Sutras<sup>16</sup>, een verzameling technieken voor verlichting gegeven door Shiva<sup>17</sup>. Deze techniek neemt je mee via een kwantumsprong van de vorm naar vormeloosheid, van bezitterige liefde naar onvoorwaardelijke liefde.

Je kunt gehecht zijn aan je geliefde of aan god of meester of vriend of wie dan ook. Om van die gehechtheid los te komen, om van de vorm naar het vormeloze te gaan, is dit de techniek. Je kunt hiermee een kwantumsprong in de liefde maken. Met deze sprong zul je zien dat liefde niet een gehechtheid aan een bepaald object is, maar een overvloeiende energie die geen enkele gehechtheid zoekt in de uiterlijke wereld. Het is gewoon je eigen overvloeien dat je deelt, dat is alles. Het gebeurt ongeacht of het object er is of niet.

Wanneer liefde als een onvoorwaardelijk overstromen plaats heeft, bevrijdt je jezelf en de ander eenvoudigweg van je eigen gehechtheid en bezitterigheid, omdat bezitterigheid zoals je die kent, niet alleen de ander maar ook jou bindt. Het martelt de andere persoon net zo goed als jou! Ware liefde maakt jullie allebei vrij. Het geeft vrijheid aan jou en de ander.

Wanneer ik de wereld rondreis, vragen mensen me, 'Heb je vannacht goed geslapen? Het is een nieuwe plaats voor jou.' Ik zeg hen, 'Alleen als je gehecht bent aan een bepaald huis, wordt een

---

<sup>16</sup> Shiva Sutras - Een verzameling leringen van de verlichte meester Shiva in epigram vorm als technieken. Omvat Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram, enz.

<sup>17</sup> Shiva - Verlicht Meester uit India die de universele Waarheden in de vorm van geschriften zoals Shiva Sutras heeft overgeleverd.

ander huis een nieuwe plek voor jou en worstel je. Als je geen gehechtheid hebt aan om het even welk huis, voel je je thuis waar je ook gaat!

Ik heb nooit het gevoel dat een plaats van mij is of niet. Ik voel me overal volledig thuis. Het comfort is altijd in ons, nooit buiten ons. Wanneer er geen comfort in ons is, zoeken we naar comfort buiten ons. Comfort voelen in ons is het resultaat van de onvoorwaardelijke liefdesenergie. Als we ons niet gehecht voelen aan één huis, voelen we ons thuis in de hele wereld. We zijn overal ter wereld helemaal ontspannen.

Mensen vragen me, '*Swamiji*, hoe kun je zo vaak reizen en je niet rusteloos voelen?' Deze vraag komt vooral van mensen die voor zakenreizen. Ze zeggen, 'Als we naar een of twee plaatsen gaan en terugkomen, duurt het een week om te herstellen, tot rust te komen, terug te komen in onze routine, op ons gemak te zijn en onszelf weer als onszelf te voelen. Hoe reis je zo doorlopend?' Het geheim is hetzelfde als wat ik je eerder heb verteld. Ik voel me niet gehecht aan of verbonden met eender welk huis, dus voel ik me verbonden met de hele wereld! Er is een diep gevoel van thuis zijn met de hele wereld. Met dit gevoel, waar je ook gaat, zul je een diepe, ontspannen gelukzaligheid en extase ervaren, omdat die gelukzaligheid niet van het externe huis komt, maar van het innerlijke huis.

## **Liefde in relaties**

In het echte leven proberen we onze liefde voor anderen op een tastbare manier tot uitdrukking te brengen. Alleen als liefde in tastbare vorm wordt getoond, wordt het tegenwoordig als liefde beschouwd.

Ware liefde is als een gemeenschap. Het is een resonantie tussen twee wezens. Het kan zonder enige uitdrukking worden gevoeld. Het heeft geen communicatie nodig omdat het al als een gemeenschap gebeurt.

Als je echt van iemand houdt, zal je lichaamstaal het laten zien. Het zal te veel zijn om het in woorden uit te drukken. Je zult voelen dat woorden ontoereikend zijn en alleen de liefde die je voelt naar beneden halen. Maar als je woorden gebruikt, dan is ergens de liefde niet echt. Wanneer je moet spreken om liefde uit te drukken, dan is er ergens een leugen in! Je gebruikt de woorden alleen om de leugen te decoreren.

Echte liefde bevrijdt omdat het je niet dwingt om deze altijd uit te drukken. Het is er gewoon. Echte liefde geeft je ook de vrijheid om vrijelijk uit te drukken wat je wilt uitdrukken. Je kunt gemakkelijk zoiets als afkeuring of boosheid uitdrukken en het zal niet worden aangezien voor verminderde liefde.

Niet alleen dat, met echte liefde, is er geen dominantie of machtsspel in relaties. Elke persoon is als een mooie bloem die tot bloei is gekomen om zijn unieke geur te verspreiden, dat is alles. Met

echte liefde zal er ook geen angst of onzekerheid zijn. In normale liefde veroorzaakt fysieke afstand tussen twee mensen veel onzekerheid en een gebrek aan vertrouwen.

Een klein verhaal:

*Een jonge soldaat ging naar zijn hogere officier en zei, 'Meneer, mijn vriend is nog niet terug van het slagveld. Ik verzoek om toestemming om hem te gaan zoeken.'*

*De officier zei, 'Toestemming geweigerd. Je vriend is waarschijnlijk dood. Ik wil niet dat je je leven riskeert om daarheen te gaan.'*

*De jonge soldaat ging toch en kwam dodelijk gewond terug, het lijk van zijn vriend dragend.*

*De officier was woedend. Hij schreeuwde, 'Ik heb je gezegd dat hij dood was. Nu ben ik jullie allebei kwijt. Vertel me, was het de moeite waard om daarheen te gaan om een lijk te brengen?'*

*Op de rand van het sterven antwoordde de soldaat, 'Dat was het, meneer. Toen ik daar aankwam, leefde hij nog. Hij zei tegen mij, ik wist zeker dat je zou komen.'*

Echte liefde zoekt niet naar nuttigheid. Het werkt op puur vertrouwen en bevindt zich ook voorbij ruimte en tijd.

Tegenwoordig zie ik dat mensen elkaar zoveel dingen schenken om hun liefde te tonen. Iets cadeau geven is een uitdrukking van liefde geworden. Als het schenken gebeurt als een onvoorwaardelijk overvloeien, is het goed. Maar als het een voorwaarde is waaraan moet worden voldaan, wordt het een probleem! Dan wordt het een arm substitueert voor echte liefde.

Zolang er echte liefde is, kan geen enkele relatie saai worden. Begrijp dat zolang er liefde is dat elk voorwerp of persoon uniek is. Bijvoorbeeld, als een medewerker in je kantoor sterft, zal niets je echt in je leven tegenhouden. Samen met de anderen zul je zijn familieleden troosten en verder gaan met het leven, meer niet. Maar wat gebeurt er als je verliefd bent op dezelfde collega die is overleden? Het leven zal nooit meer hetzelfde zijn, heb ik gelijk? Wanneer je verliefd bent op een object of een persoon, of iemand is verliefd op jou, dan wordt de hele relatie uniek. Liefde maakt dingen uniek.

Een van de ashramieten<sup>18</sup> vroeg me ooit, 'Swamiji, je ziet ons allemaal elke dag, al onze fouten en verwardheden. Het is elke dag hetzelfde voor jou. Ben je niet verveeld door ons?' Het was een heel eerlijke vraag! Ik zei tegen hen, 'Verlichte wezens voelen enkel vanwege hun grote liefde dat iedereen uniek is. Ze beschouwen mensen niet als cijfers. Ze zien ze allemaal als uniek.'

Daarom werken meesters met zoveel geduld met iedereen samen. Als het gewoon een kwestie van cijfers zou zijn, zou het heel anders zijn. Wanneer je deze liefde hebt, is je innerlijke ruimte zodanig

---

<sup>18</sup> Ashramieten - bewoners van een ashram.

dat er geen logische reden achter je handelingen zit. Je zult je gewoon verbonden voelen en je zult liefde uitstralen, dat is alles!

Niet alleen dat, de onvoorwaardelijke overvloeiende liefde is altijd volledig in zijn uitdrukking. Ze draagt niet de gebruikelijke verdunningen van hebzucht of angst. Dus van elke persoon van wie je houdt, zal je helemaal en zonder enig voorbehoud houden. Ongeacht hoe hij is zul je van hem houden. Als je op deze manier liefhebt, zul je niet treuren, zelfs niet als de persoon je leven verlaat.

Wanneer een persoon sterft, treur je alleen omdat je spijt hebt dat je niet volledig van hem hebt gehouden. Je kunt alleen van hem houden als je liefde zelf compleet is. Het heeft niets te maken met de andere persoon. Het maakt niet uit wat voor soort persoon hij is. Dat is de schoonheid van echte liefde. Ze houdt van de liefde omwille van de liefde, niet omwille van de andere persoon.

Als je treurt om het verlies van een persoon, weet heel duidelijk dat je dan verdrietig bent omdat je niet volledig van hem gehouden hebt. Als je in zijn totaliteit van hem gehouden had, zou je hem gedag zeggen met volledige rust, niet met verdriet. Je treurt alleen omdat je ergens iets hebt gemist. Zelfs als het je eigen vader of man of vrouw is, is het hetzelfde. Als je onvoorwaardelijke liefde naar hen had uitgestraald toen ze nog leefden, dan zou er bij het verlaten geen spijt zijn. Maar als je van hen hebt gehouden met rationalisaties, dan zal wanneer ze weggaan, de onvolledigheid van je liefde naar hen een kater veroorzaken, en die kater is wat je voelt als verdriet.

### **Meditatie - voel de Liefde in je overstromen**

Zit comfortabel in je eentje en sluit je ogen.

Focus op het gebied van je hart. Sluit de rest uit. Focus alleen op het hart.

Visualiseer je hart als een eindeloos reservoir van waaruit zegeningen kunnen vloeien.

Voel elke hartslag diep. Laat elke slag helemaal door je heen weerklinken.

Tussen de hartslagen door, voel de energie van liefde plaatsvinden.

In de diepste delen van je lichaam, geest en ziel wacht de liefdesenergie om te worden erkend.

Nodig de liefdesenergie van het hart uit om te stromen en deze diepste delen van je lichaam, geest en ziel te vullen.

Open langzaam je ogen.

**Er is niets om je zorgen over te maken**

**Verlichting leven is  
genieten van het leven zonder zorgen**

## **Wat is bezorgdheid?**

Tot nu toe hadden we het over de liefde. Liefde gaat over onze relatie met anderen. Liefde gaat ook over onze relatie met onszelf. Zonder van onszelf te houden, kunnen we niet van anderen houden. Wat ons in de weg staat om van onszelf te houden, is de voortdurende bezorgdheid of irritatie die we voortbrengen in onszelf. Of de dingen nu goed of verkeerd gaan, we maken ons zorgen. Er is niets meer ondermijnend voor onze zelfwaarde dan zorgen. Wat is deze bezorgdheid?

Een verhaaltje:

*Een man stapt een bar binnen. Hij lijkt ongerust en van streek.*

*De barman vraagt hem, 'Wat is het probleem? Je lijkt heel ongerust over iets.'*

*De man zegt, 'Mijn vrouw en ik hadden ruzie en ze zei dat ze een maand lang niet meer tegen me zou spreken.'*

*De barman troostte hem, 'Het is in orde. Een maand is niet zo lang.'*

*De man zei, 'Ik weet het. De maand is vandaag voorbij!'*

Iedereen heeft zijn of haar reeks van zorgen. Als ik je vraag waar je je zorgen over maakt, zal je me vertellen, 'Ik heb geen werk, dat is mijn zorg.' Jouw buurman zal zeggen, 'mijn werk is mijn voornaamste zorg!' Iemand anders zal zeggen, 'mijn kinderen zijn mijn zorgen.' Een ander persoon zal zeggen, 'Ik heb geen kinderen, dat is mijn zorg!' De ene persoon zijn droom is de andere persoon zijn zorg. Je zult geen enkele logica hierin vinden.

Wat is de betekenis van 'bezorgdheid'? Zorgen rijzen op wanneer de zaken niet lopen zoals je wil. Het is de discrepantie tussen je verwachtingen en de werkelijkheid. Je hebt bijvoorbeeld het gevoel dat je zoon bij jou thuis moet blijven terwijl hij voelt dat hij op zichzelf zou moeten zijn, weg van jou. Je hebt het gevoel dat je loon enkele duizenden euro's meer zou moeten zijn. Je baas bekijkt dit anders. Je wil je project binnen een bepaalde tijd afmaken. Maar de zaken verlopen te traag en het lijkt een onmogelijke taak. Dit zijn allemaal oorzaken van bezorgdheid. Wat je wil en verwacht komt niet overeen met wat anderen willen en verwachten.

Je verwacht voortdurend dat de dingen op een bepaalde manier verlopen. Of het nu zo groot is als je loopbaan of zo klein als hoe laat je man zou moeten thuis komen om te eten, je legt voortdurend je wil op aan wat er gebeurt en maakt je zorgen.

## **Hoe wortelen zorgen zich?**

Zorgen ontstaan vanuit je eigen gedachten of woorden. Er zijn twee dingen die voortdurend in je plaats vinden. Het eerste is dialoog, het tweede is monoloog of wat ik 'innerlijk gebabbel' noem. Of je praat met de mensen om je heen of je praat continu in jezelf. In beide gevallen zijn woorden en gedachten de bouwstenen waaruit je zorgen bestaan.

Wanneer je praat met anderen, is wat je zegt strikt bepaald door sociale regels. Automatisch gebruik je geen verboden of politiek incorrecte woorden. Maar wat je vertelt in jezelf, weet alleen jij en niemand anders. De gedachten die je genereert in jezelf maken je echte zorgen uit.

Khalil Gibran<sup>19</sup>, een Libanese dichter, verwoordt dit mooi als hij zegt, ‘Je praat als je niet meer in vrede bent met je gedachten!’ en ‘We praten omdat we niet in staat zijn de vrede in onszelf te bewaren.’

Het zit zo: er is een voortdurende stroom van gebabbel in jezelf vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week. Uit deze stroom stijgen een aantal pieken op. Deze pieken zijn wat je voelt en uitdrukt als zorgen. Zorgen zijn niet meer dan pieken in de stroom van gedachten die voortdurend in jou beweegt.

Deze gedachten zijn meestal negatief. Dat is het probleem. Als ik je vraag je levensverhaal neer te schrijven op enkele bladzijden, zul je een aantal gebeurtenissen neerschrijven die belichten hoe en wanneer je het moeilijk had. Je zult niet het groot aantal vreugdevolle momenten belichten die tussendoor plaats gevonden hebben. De geest is getraind om alleen negatieve dingen te registreren. Zelfs wanneer iets vreugdevols gebeurt, herinner je je enkel het ogenblik waarop dit eindigde en nooit de ogenblikken waarop je vreugde voelde. Omdat zelfs wanneer je op het hoogtepunt van vreugde bent, maak je je altijd zorgen over wanneer de vreugde zal ophouden! De geest is erin geoefend al van zeer jongs af aan te denken dat het leven beweegt van de ene zorg naar de andere of van de ene pijn naar de andere en nooit van de ene vreugde naar de andere.

*In een klaslokaal zag de lerares een jongen zitten met een heel droevig gezicht.*

*Ze vroeg hem, ‘Wat is er gebeurt? Waarom zie je er zo zorgelijk uit?’*

*De jongen zei, ‘Het zijn mijn ouders. Mijn vader werkt de hele dag om mij van degelijke kleren en een uitstekende opleiding te voorzien. Hij koopt alles voor me wat ik wil. Mijn moeder kookt het beste eten voor mij en zorgt voor me van de ochtend tot ik ga slapen’.*

*De lerares vroeg, ‘Wat is dan je probleem? Waarom maak je je zorgen?’*

*De jongen antwoordde, ‘Ik ben bang dat ze misschien weglopen.’*

De geest heeft alleen een duidelijke identiteit met pijn, nooit met vreugde! Daarom wordt het zich herinneren van zelfs vreugdevolle ogenblikken pijnlijk.

Vreugde wordt nooit opgeslagen als gedachten, pijn wel. Daarom zijn onze innerlijke opnames altijd negatieve gedachten. Vreugde is als een lege opname! Bijvoorbeeld, als je hele leven als een tijdsbalk is, zullen op die tijdsbalk de vreugdevolle momenten simpelweg lege plaatsen zijn! Er zal geen enkele opname zijn die hiermee overeenkomt. Maar de ogenblikken van zorgen en lijden zullen duidelijk opgeslagen zijn als zwarte indrukken.

---

<sup>19</sup> Khalil Gibran - Libanees Amerikaanse dichter die het best bekend is om zijn ‘De Profeet’

Op een mooie witte muur zit een kleine zwarte vlek. Als ik je vraag wat je kunt zien, wat zul je zeggen? Je zult zeggen dat je alleen de zwarte vlek ziet. Je zult niet de grote witte ruimte zien rond de vlek! Dat is hoe je besluit dat je tijdsbalk alleen bestaat uit zorgen en lijden.

### **Zie wat is zoals het IS - en ga verder.**

Boeddha, een verlicht meester, gebruikte het woord tathata - zien wat is zoals het IS. Het is zien wat er is zoals het is, zonder enig oordeel.

Meestal zien we de dingen alleen door onze *zorgen*. Wanneer we alles zien zoals het IS, is er alleen vreugde, en wanneer er vreugde is worden geen gedachten in je opgeslagen. Er zijn enkel lege ruimten. Dat is waarom je je licht voelt als je vreugdevol bent, omdat er niets opgeslagen wordt. Wanneer je alles bekijkt vanuit je zorgen worden meer gedachten in je opgeslagen waardoor je je zwaar voelt.

Er is een gezegde, 'We zien de dingen niet zoals ze zijn. We zien de dingen zoals wij zijn'. Als je het gevoel hebt dat er iets mis is in wat je ziet, moet je in jezelf kijken omdat dat wat je om je heen ziet een weerspiegeling is van wat in jezelf aanwezig is. Wanneer je pure liefde in jezelf voelt, dan zie je enkel pure liefde om je heen. Het heeft altijd met jezelf te maken en niet met wat je ziet.

Hoe kun je gedachten weghouden van wat echt IS? Hoe kun je de hele tijd van elk ogenblik genieten?

Probeer deze kleine techniek. Wanneer je iets ziet, bijvoorbeeld een persoon, of een situatie, of een boek, of om het even wat, zullen normaal gesproken oude gedachten en vertrouwde reacties onmiddellijk in je opkomen. Breng in het bewustzijn dat deze geconditioneerde gedachten en herinneringen je oordeel vertroebelen en visualiseer dat deze gedachten uiteenspatten. Bekijk vervolgens de situatie, of de persoon, of het object met een verse blik, alsof je het voor de eerste keer ziet! Plotseling zie je hoeveel je gemist hebt door je eigen zorgen en gedachten.

Zelfs wanneer je je echtgenoot, vrouw, broer of wie dan ook ziet, kijk naar hen alsof je hen voor de eerste keer ziet. Opeens besef je dat bezorgdheid niet alleen niet meer in je opkomt, maar ook dat je iedereen als een gelijke begint te zien los van het feit of ze vreemden of bekenden zijn. Dit is de juiste manier. Niemand is bekend of onveranderlijk. Zelfs je vrouw is je onbekend. Iedereen verandert elk moment in lijn met Het Bestaan. Alleen je geest probeert iets te laten verschijnen alsof het permanent is.

Zodra je begint te zien dat alles is zoals het is, zal al jouw energie in jou integreren. Er is geen bezorgdheid meer, geen conflict. bezorgdheid komt op omdat je gedachten weerstand bieden tegen wat je ziet. Zodra het conflict verdwijnt, komt alle energie die geïnvesteerd was in bezorgdheid vrij om te integreren!



Iemand vroeg aan J. Krishnamurti<sup>20</sup>, de bekende indische filosoof, hoe je in harmonie kunt zijn met wat IS. Hij verwoordde dit mooi door te zeggen, 'Benoem het gewoon niet en je zult ontdekken dat je ermee in harmonie bent!'

Gewoonlijk als we iets zien, proberen we ons ermee te vereenzelvigen of we proberen het te veroordelen. Bijvoorbeeld wanneer men je vertelt dat je arrogant bent, zul je dit aanvaarden of je probeert niet meer arrogant te zijn! Je begrijpt het nooit of je overstijgt de arrogantie. Je kunt enkel iets begrijpen binnen je referentiekader waar je mee vertrouwd bent. Hierdoor zit je gevangen in een beperkte visie van mogelijkheden. Om echt te begrijpen, moet je dit beperkte gezichtspunt overstijgen. Om dat te doen moet je ophouden het arrogantie te noemen. Dat is alles! Er zal geen arrogantie meer zijn. Alleen door het te benoemen begin je het conflict. Dat is hoe je ziet wat IS - door het niet te benoemen.

*Een man nam de bus en ging zitten naast een jonge man. Hij kon zien dat de man een hippie was. Hij droeg slechts één schoen.*

*Hij vroeg hem, 'Heb je een schoen verloren?'*

*De jonge man antwoordde, 'Nee, ik heb een schoen gevonden,'*

Stop met het benoemen van enige situatie, persoon of ding! Kijk alleen, dat is alles. Maak geen plaats voor het veroordelen of aanvaarden van gedachten.

Aanvankelijk is er een onweerstaanbare drang om een oordeel te vellen op alles wat je ziet omdat je dat gewend bent. Maar wanneer je de grote energie ervaart die in je vrijkomt door te zien wat IS, wil je zo blijven - vrij van gedachten, bezorgdheid en pijn.

Wanneer je ziet wat is zoals het is, ben je in de hemel. Wanneer je wil zien wat je wil zien, ben je in de hel. Als je begrijpt dat alles voorspoedig is, zul je de verwachtingen laten vallen en de dingen zien zoals ze zijn, want alles is gunstig.

Een verhaaltje:

*Een leerling bleef vragen aan de meester, 'Meester, waar is het paradijs?'*

*Uiteindelijk op een dag vroeg de meester hem 'Wil je dat echt weten?'*

*De leerling stond op en zei, 'Ja!'*

*De meester zei, 'Oké, mijn eerste leerling Hemachandra is in het paradijs.' Na het uitspreken van deze woorden sloot de meester zijn ogen en ging in meditatie.*

*De leerling wist dat het lang zou duren voor de meester zijn ogen weer zou openen. Bijgevolg ging hij vragen aan een aantal leerlingen of ze wisten waar Hemachandra leefde. Niemand scheen dit te weten.*

---

<sup>20</sup> J. Krishnamurti - Bekende Indiase filosoof

*Uiteindelijk zei een leerling, 'Ik weet hoe ik je bij hem kan brengen, maar ikzelf ben daar nooit geweest. Het is in een diepe vallei achter een reeks met ijs bedekte bergen.'*

*De leerling schreef de aanwijzingen zorgvuldig neer en keerde terug naar de meester. Hij zei hem, 'Meester, ik wens een bezoek aan Hemachandra te brengen!'*

*De meester was diep verzonken in zijn werk. Zonder zelfs op te kijken zei hij, 'Doe maar.'*

*De leerling vertrok op reis. Hij liep verschillende dagen, door zon, regen, sneeuw, en wat nog meer. Hij raakte uitgeput, de dood nabij. Het kostte hem honderd dagen om de vallei te bereiken. Toen hij uiteindelijk aankwam keek hij naar de vallei en dacht, 'Deze vallei ziet er helemaal niet zo indrukwekkend uit. Ik heb veel mooiere valleien gezien. Waarom heeft de meester dit het paradijs genoemd?'*

*Hij keek rond en wandelde verder en uiteindelijk vond hij de hut van Hemachandra. Hemachandra was heel blij om hem te zien. Hij gaf hem te eten en vroeg hoe het ging met de meester en met de andere leerlingen.*

*Al die tijd dacht de leerling in zichzelf, 'De meester noemde deze plaats het paradijs? Ik kan het niet geloven.'*

*Na een verblijf van een week vertrok hij en keerde hij terug naar zijn meester. Het kostte hem opnieuw honderd dagen om terug naar huis te keren.*

*Hij ging direct naar de meester en zei, 'Je zei dat die plaats het paradijs is. Maar wat ik zag was de meest gewone plaats!'*

*De meester zei, 'Oh god! Als je op het ogenblik van je onderzoek duidelijker was geweest over je intentie dan had ik je de waarheid vertelt.'*

*De leerling vroeg, 'Wat is de waarheid?'*

*De meester antwoordde, 'Hemachandra is niet in het paradijs. Het paradijs is in hem!'*

Wanneer je dicht bij Het Bestaan leeft, zonder enige verwachting, terwijl je ziet wat is zoals het is en hierin de zegeningen vindt, dan draag je de hemel in jezelf! De hemel is niet geografisch maar psychologisch. Het is niet fysiek, het is mentaal. Als je dit beslist, kun je nu in de hemel zijn.

Veel mensen maken zich zorgen over wat ze in hun dromen zien en ze komen naar mij voor interpretaties. Ik vertel hen dat als we zelfs niet in staat zijn te aanvaarden wat er gebeurt in de werkelijkheid, waarom zouden we ons dan zorgen maken over wat er gebeurt in onze dromen?

*Op een dag droomde een man een vreemde droom en hij werd zeer nieuwsgierig naar de betekenis van de droom. Hij ging naar zijn meester, vertelde hem de droom en vroeg naar een verklaring.*

*De meester vertelde hem, 'Kom naar mij met dromen die in je opkomen terwijl je wakker bent. We zullen deze uitwerken. De dromen in je slaap behoren noch tot mijn wijsheid, noch tot jouw verbeelding.'*

Als je je toch nog zorgen maakt over je dromen, moet je weten dat je dromen iets zeggen over de toestand van je geest gedurende de dag. Leer van je dromen en bedenk hoe je je geest kan transformeren gedurende de dag. Als je bijvoorbeeld teveel aan lust denkt wanneer je wakker bent, zullen je dromen ook lustvol zijn. Wanneer je je teveel zorgen maakt over overgaan met goede cijfers, zul je examens maken in je dromen! Als je je teveel zorgen maakt over relaties, zul je met iemand vechten in je droom. Dus wordt wakker ten aanzien van wat dromen je aanduiden. Er valt niets meer te interpreteren met betrekking tot je dromen. Wordt wakker en zie wat is zoals het IS.

### **bezorgdheid - een erfenis die doorgegeven wordt.**

bezorgdheid is een ongewenste erfenis doorgegeven van de grootouders naar de ouders en de kinderen. Kinderen zijn als sponzen. Ze absorberen simpelweg de lichaamstaal en houding van de ouders. De ouders beseffen niet eens dat dit gebeurt. Als een kind bijvoorbeeld hoort dat de moeder een bepaalde bezorgdheid vier of vijf keren herhaalt, zal het kind simpelweg deze gewoonte internaliseren. Hij groeit op terwijl hij uitspraken onnodig herhaalt, wat één van de eigenschappen van bezorgdheid is.

Uiteindelijk draagt hij deze bezorgdheid mee in het huwelijk en dan moeten beiden, hijzelf en zijn vrouw, hiermee omgaan, zelfs als het oorspronkelijk de bezorgdheid van zijn moeder was. Dan zullen ze deze overdragen op hun kinderen, tenzij ze ophouden met ze uit te spreken en leren te leven met wat IS.

*Een man duwde zijn baby voort in een kinderwagen. De baby schreeuwde zo luid hij kon. Steeds herhaalde de man op een rustige manier, 'Blijf kalm George. Schreeuw niet. Alles komt in orde.'*

*Zijn vrouw zei hem dat hij moest zwijgen.*

*Een vrouw die dit zag zei tegen de vrouw, 'Waarom ben je zo hard voor hem? Hij doet echt zijn best om jouw zoon te kalmeren!'* De vrouw keek wrokkig naar haar, wees naar haar man en vertelde haar, 'Hij is George.'

Wanneer ouders voortdurend bezorgdheid uitspreken, groeien kinderen op met het idee dat het leven enkel doorgaat dank zij ongerust zijn! Begrijp dat het leven niet doorgaat dankzij ons, maar ondanks ons!

*Een man was onlangs verhuisd naar een afgelegen deel van een dorp. Op een dag zag je hem handenvol broodkruimels rond zijn huis strooien.*

*Zijn buurman die hem bekeek vroeg hem, 'Wat ben je aan het doen?'*

*De man antwoorde, 'Ik houd de tijgers weg.'*

*De buurman was verrast. Hij zei, 'Maar er zijn hier geen tijgers!'*

*De man antwoorde, 'Inderdaad. Zeer effectief, niet waar?'*

Dit is hoe we geoefend zijn in ons zorgen te maken! Onlangs las ik over een onderzoek met betrekking tot ons zorgen maken. Het zei dat veertig procent van de dingen waarover we ons zorgen maken nooit plaatsvinden, dertig procent gebeurden in het verleden en kunnen niet meer verholpen worden, twaalf procent hebben betrekking op de zaken van anderen die niet onze zaken zijn, tien procent gaan over ziekte die in de meeste gevallen ingebeeld zijn, acht procent zijn het waard om zich zorgen over te maken maar ze zijn de energie van het zich zorgen maken niet waard. Ze kunnen overwonnen worden door simpelweg vertrouwen in actie om te zetten. Dus eigenlijk zijn nul procent van onze zorgen de inspanning waard!

Mensen zullen alles geloven wat door statistieken ondersteund wordt. Dus vertel ik het met statistieken. Anders is één zin genoeg; maak je geen zorgen, doe. De dingen zullen gebeuren zoals ze moeten gebeuren!

Het probleem is dat ouders verwachten dat hun kinderen zich zorgen maken! Indien ze zich geen zorgen maken brandmerken ze hen als onverschillig. Het is mogelijk te zorgen zonder zich zorgen te maken. Zorgen is *doen*, zich zorgen maken is *gebabbel*. Gebabbel heeft geen nut. Gebabbel is zoals proberen een brug over te steken vooraleer ze er is.

*Een jonge jongen reed zijn moeder naar het naburig dorp. Toen ze het dorp naderden herinnerden ze zich een bepaalde brug die zeer oud en onbruikbaar was.*

*De moeder werd zeer bang en zei, 'Ik zal deze brug nooit oversteken met de wagen.'*

*De zoon zei, 'Laat ons kijken hoe ze eruit ziet als we er aankomen.'*

*De moeder zei, 'Ik ben zeker dat de brug zal breken als we proberen ze over te steken.'*

*De zoon antwoordde, 'Laat ons zien hoe sterk ze is. We zullen ze niet oversteken alvorens ze zorgvuldig te controleren.'*

*De moeder zei, 'Als er iets met jou of mij gebeurt, zal je vader mij dit nooit vergeven.' Op die manier ging ze verder, en ze werd meer en meer ontsteld.*

*Weldra bereikten ze de plaats waar de brug stond. De brug was vervangen door een nieuwe!*

Er zijn twee dingen om te begrijpen: chronologische planning en psychologische bezorgdheid. Chronologische planning is nodig om een schema op te stellen voor taken of projecten die afgewerkt moeten worden. Bijvoorbeeld, je beslist, 'Ik wil opstaan om zes uur in de ochtend, mijn meditatie doen, dan een douche nemen om zeven uur, en om acht uur vertrekken naar kantoor. Ik stop met werken om vijf uur in de namiddag en keer terug naar huis tegen zes uur'.

Dit soort van planning is perfect in orde. Maar voordat je aan elke taak op jouw lijst toekomt, begin je met angst ervoor te creëren. Je denkt aan de voors en tegens van elke taak, enz. Dit wordt psychologische bezorgdheid genoemd! Dit is niet nodig. Chronologische planning is oké, maar psychologische bezorgdheid is niet nodig. Het is zoals het oversteken van een brug voordat je er aankomt.

Zoveel energie wordt verspild door zorgen maken en het heeft totaal geen nut. In het verhaal dat ik net vertelde wil ik niet zeggen dat de zoon er niet om geeft. Hij geeft erom zonder zich zorgen te maken. Dat is alles. Waarom contempleren over de brug voor dat ze komt?

Begrijp dat gevoeligheid verschilt van zich zorgen maken. Je kunt zeer sensitief zijn ten aanzien van het ogenblik zonder je zorgen te maken. Als je kinderen ziet, zij zijn zeer gevoelig voor je als je ziek bent. Maar ze zullen zich geen zorgen maken als jij doet. Zolang je kind gevoelig is ten aanzien van de behoeften van anderen, is dit volmaakt in orde. Hij hoeft zich geen zorgen te maken om dit te laten zien. In feite moet je blij zijn dat hij niet de bezorgdheid in huis vermenigvuldigt!

Je kunt de fysieke delen van je huis zoals je tapijten en vloeren schoonmaken maar wat met de ruimte in je huis? Deze ruimte is de energie die circuleert door je huis. Het vangt alle gedachten die je uitstraalt. Het bepaald de echte stemming van het huis. Je zorgen hangen zoals spinnenwebben in de ruimte van je huis. Dat is waarom, wanneer je je huis betreedt, je een vertrouwd patroon van bezorgdheid ervaart. De patronen die in de ruimte van je huis blijven, grijpen je vast als je erin terug keert. Begrijp dat je mentale instelling zich nestelt in de ruimte van je huis.

Door de ruimte in je huis te besmetten, onderwerp je anderen aan de onzuivere omgeving zonder hun toestemming. Dat is het probleem. Veel mensen voeren rituelen uit in hun huis om de energie te zuiveren maar dat is niet voldoende. Na het ritueel begin je opnieuw je negatieve gedachten te verspreiden in je ruimte. Tenzij je jezelf bevrijdt van je mentale instelling van bezorgdheid, heeft het geen zin om zuiveringsrituelen in je huis uit te voeren. Naast rituelen moet je beginnen positieve gedachten te verspreiden zodat de energie in je huis zuiver blijft.

### **bezorgdheid en dilemma - onze innerlijke software**

*Een man werd wakker uit een diepe slaap met een schok. Zijn vriend vroeg hem, 'Wat is er gebeurt?'*

*Hij antwoordde, 'Plotseling herinnerde ik me dat ik vergeten ben mijn slaappillen in te nemen.'*

bezorgdheid is een diepgeworteld patroon in ons. Het gebeurt onafhankelijk, zonder een stevige, geldige reden om dit te rechtvaardigen. Het is een verslaving zoals roken en drinken. Ik las over een recent onderzoek uitgevoerd in het Amerikaans College van Longartsen. Het zei dat het aantal mensen met een hoge nicotine verslaving gegroeid is met twee-en-dertig procent in de laatste achttien jaar.

Elke verslaving gebeurt omdat we onze patronen willen behouden. Hetzelfde geldt voor zorgen maken. Je maakt je zorgen om patronen te behouden. Het wordt je natuur.

Begrijp dat de geest als een stuk hardware is, geprogrammeerd met de software genaamd 'bezorgdheid'. Bijvoorbeeld, laat ons zeggen dat je neerslachtigheid ervaart, of bezorgdheid, elke morgen om tien uur wanneer je denkt aan al je onaf kantoorwerk. Tien uur wordt opgenomen als een moment van lage stemming voor jou. Elke dag, exact om tien uur, zul je een verstoring in je stemming ervaren. Velen van jullie hebben dit mogelijk al ervaren. Dezelfde lage stemming vindt plaats op zondag wanneer er geen kantoor is om naartoe te gaan. Dan vertel je jezelf, 'Nee, vandaag is het zondag. Ik moet niet naar kantoor. Ik moet niet aan die dingen denken.' Dan ervaar je opluchting maar je geest brengt je keer op keer terug naar dezelfde stemming, omdat onze geest geprogrammeerde hardware is.

De stress van het lijden of zorgen maken, wordt een deel van ons wezen. Als de bezorgdheid of stress van ons wordt weg genomen, voelen we ons eenzaam. We hebben het gevoel iets te missen. Wanneer we oud worden blijft er niet veel meer over om zorgen over te maken omdat niemand nog van ons verwacht dat we problemen oplossen. Als je oudere mensen observeert, zelfs wanneer hun kinderen getrouwd zijn, en soms zelfs hun kleinkinderen getrouwd zijn, zitten ze elke dag religieus in de krant de rubriek 'bruid en bruidegom gezocht' te lezen!

Nog zoiets is dat wanneer we in deze software terecht komen, deze bezorgdheid maakt dat we keer op keer in een dilemma terecht komen.

Wat is een dilemma? Het is vooruit en achteruit bewegen wanneer we een beslissing nemen. Het bewegen vindt plaats omdat er zo veel gedachten in je zijn die allemaal proberen hun handtekening op je uiteindelijke beslissing te zetten! Er is een groot conflict tussen deze gedachten omdat deze opgenomen werden op verschillende tijdstippen en onder verschillende omstandigheden. Daardoor strijden ze met elkaar wanneer er een beslissing moet worden genomen. Dit conflict wordt je dilemma. Dit dilemma verschilt van persoon tot persoon. Er zijn geen standaarden of regels voor een dilemma.

Een verhaaltje:

*Een vriend zei tegen de andere, 'In ben verliefd op twee meisjes. Een is zeer mooi maar heeft geen geld. De andere is niet zo mooi maar zij heeft veel geld. met wie zou ik trouwen?'*

*Zijn vriend antwoordde, 'Ik weet zeker dat je het mooie meisje echt graag ziet, dus denk ik dat je met haar moet trouwen.'*

*De man was opgelucht. Hij zei, 'Dank je heel erg.'*

*De vriend vroeg, 'Ik vraag me af of je me de naam en het telefoonnummer van het andere meisje kunt geven!'*

De crisis verschilt van persoon tot persoon omdat de geest van elk persoon bestaat uit een uniek geheel van gedachten. Wanneer de gedachten verschillend zijn, wordt het dilemma ook verschillend. De bezorgdheid wordt verschillend.

*Een blinde man kwam met zijn geleidehond een hotel binnen en ging aan een tafel zitten. Nadat hij wat te eten besteld had, sprak hij luid tegen de mensen daar, 'Wil je een mop over blondjes horen?'*

*De hele kamer werd stil. Een man kwam naar hem toe en zei, 'Alvorens je de mop begint te vertellen moet je weten dat de hoteleigenaar blond is, de veiligheidsagent is blond en ik ben een zes voet hoge, 200 pond blonde met een zwarte gordel in karate. De vrouw aan je rechterkant is een blonde worstelaarster. Denk er ernstig over na. Wil je nog steeds die mop vertellen?'*

*De blinde man zei, 'Nee, niet als ik haar vijf keer moet uitleggen.'*

Iedereen zijn zorgen zijn verschillend, afhankelijk van je eigen innerlijke software!

Het grote probleem is dat je zo gewend raakt aan je innerlijke software dat je eindigt als een eiland dat is afgesneden van de geur van het vaste land. Je bent afgesneden van de geur van Het Bestaan door je zorgen. Je mist de wonderen van Het Bestaan, die continu rondom jou plaatsvinden. Je vergeet te waarderen en je herinnert je enkel om te klagen. Je vergeet te lachen en herinnert enkel angst. Je vergeet gelukzaligheid en herinnert je enkel stress. Het herinneren van die negatieve zaken wordt louter een gewoonte.

Een ander verhaaltje:

*Op een dag kwam een hond een slager binnen. De slager probeerde de hond weg te jagen maar de hond hield aan en kwam terug.*

*Plotseling zag de slager een briefje in de muil van de hond. De slager ging naar de hond en pakte het briefje. Iemand had de boodschappen erop geschreven.*

*De slager zag toen een biljet van tien dollar in de halsband van de hond. Hij nam het geld, plaatste de gevraagde boodschappen in een zak en plaatste deze in de muil van de hond. Hij was vol ontzag over de hond. Hij sloot zijn winkel en besloot de hond te volgen naar waar hij maar ging.*

*De hond wandelde in de straat naar een zebrapad. Hij zette de zak neer, sprong op en duwde op de knop. Hij wachtte geduldig met de zak in zijn muil tot het groen licht verscheen. Op het moment dat het verscheen, stak hij de straat over. De slager stak eveneens de straat over samen met de hond.*

*Toen kwam de hond aan bij een bushalte en bekeek het uurrooster. Hij keek de tijd na en ging zitten op één van de banken wachtend op de bus. Al vlug kwam er een bus aan. De hond sprong van de bank, liep naar de voorkant van de bus, keek naar het nummer, keerde terug naar zijn zitplaats en ging weer zitten.*

*Een andere bus kwam. Opnieuw sprong de hond van zijn zitplaats en keek weer naar het nummer. Hij zag dat het de juiste bus was en klom erin. De slager kon het niet geloven. Hij stapte ook op de bus.*

*Na een aantal haltes stond de hond op en duwde op de knop om de bus te laten stoppen. Hij stapte af met de zak in zijn muil en begon te stappen. De slager volgde hem.*

*De hond ging een hek binnen en liet de zak op de dorpel vallen. Hij sprong op en luidde de deurbel. Er kwam geen reactie. Vervolgens sprong hij op de vensterbank en klopte met zijn hoofd verschillende keren tegen het glas. Vervolgens wachtte hij aan de deur. De slager bekeek het hele gebeuren.*

*Een dikke man kwam en opende de deur. Tot verbazing van de slager begon de man de hond te mishandelen. De slager kon het niet aanzien. Hij rende naar de deur en vroeg hem, 'Meneer, wat ben je aan het doen? De hond is een genie. Hij helpt je zo erg! Waarom mishandel je hem?'*

*De man antwoordde, 'Jij vindt hem slim? Dit is de tweede keer deze week dat hij vergeten is zijn sleutel mee te nemen!'*

Er gebeuren zoveel wonderen rondom ons! Maar we bewegen de hele tijd langs het spoor van onze innerlijke software waardoor we de mirakels missen.

### **Gewaarzijn- het goedaardige virus!**

Wat is de oplossing voor deze vervormde software in onze geest?

Diepgaand gewaarzijn is de oplossing. Diepgaand gewaarzijn is als een goedaardig virus, als zoiets al bestaat! Zodra gewaarzijn in je systeem binnenkomt, hoe meer je met de geest aan de slag gaat, hoe meer het gewaarzijn de software van bezorgdheid ingaat en deze vernietigd.

Gewaarzijn is niets anders dan het leggen van onze focus op wat er in en rondom ons gebeurt. Het is getuige zijn van. Alles wat we met gewaarzijn bekijken zal oplossen. Dat is de kracht van gewaarzijn, of het nu fysieke pijn betreft, mentale pijn, bezorgdheid, of iets anders. Wanneer we kijken met gewaarzijn, stoppen we het conflict ergens in ons. We beginnen mee te bewegen met de natuurlijke stroom van de dingen.

Wanneer we bezorgdheid bekijken met gewaarzijn, richten we onze aandacht licht op hoe bezorgdheid exact gecreëerd wordt, hoe het bestaat. Zodra dit gebeurt, begint de bezorgdheid op te lossen en helderheid begint plaats te vinden.

Er is een verhaaltje over Boeddha en zijn leerlingen:

*Op een dag kwam Buddha aan voor zijn gebruikelijk ochtendgesprek met zijn leerlingen. Hij had een geknoopte zakdoek in zijn hand. Hij liet de zakdoek aan zijn leerlingen zien, of één van hen naar hem kon komen om de knoop te ontwarren.*



*Een van de leerlingen kwam en probeerde de knoop los te maken. Hij trok en trok en de knoop werd vaster. Een andere leerling kwam, keek enkele seconden naar de knoop en maakte deze gemakkelijk los.*

*Al wat hij deed was naar de knoop kijken en onmiddellijk wist hij hoe de knoop in de eerste plaats was gemaakt. Hij keerde het gehele ding om en ontknoopte het. De knoop zelf leerde hem hoe hij deze moest losmaken.*

In het leven zijn de zorgen de knopen in de zakdoek. Als we ernaar kijken met gewaarzijn, zullen we weten hoe het op te lossen. We zullen exact weten hoe de bezorgdheid gecreëerd werd en vervolgens hoe deze los te maken. De bezorgdheid zelf zal ons leren hoe we deze kunnen loslaten.

Eerst en vooral zijn er geen redenen om zich zorgen te maken. Het leven zelf heeft alle oplossingen. Het is een mooi zichzelf onderhoudend mechanisme. We moeten het alleen toestaan te functioneren langs zijn natuurlijke weg. Dan zullen we ontwaken met betrekking tot zijn hogere intelligentie en al onze zorgen laten vallen.

Niet alleen dat, als we getuige zijn, vertraagt onze geest. bezorgdheid zelf maakt dat de geest rond rent in wat je angst noemt. Wanneer gewaarzijn binnen gebracht wordt, vertraagt het haasten en gebeuren de dingen zoals ze moeten gebeuren.

*Er was eens een student die gevechtssporten wilde leren. Hij benaderde een leraar en vroeg, 'Ik wil gevechtssporten leren. Hoe lang zal het duren om dit onder de knie te krijgen?'*

*De meester antwoorde, 'Tien jaren.'*

*De student werd zeer verdrietig en zei, 'Maar ik wil dit vlugger onder de knie krijgen en ik ben bereid erg mijn best te doen. Zelfs wanneer je van mij verlangt dat ik meer dan tien uur per dag oefen ben ik hiertoe bereid. Als ik zo doe, hoe lang zal het me kosten?'*

*De leraar zei, 'Misschien twintig jaar.'*

De leraar wilde duidelijk maken dat zich haasten niet zal helpen! Wanneer je gehaast bent, is er enkel angst. Om echt iets te doen heb je alleen gewaarzijn nodig, niets anders. Wanneer er gewaarzijn is, is er juiste handeling. Wanneer er haast is, wordt alles wazig.

Met gewaarzijn wordt alles een zegening, met inbegrip van ziekte. Ben je ooit vreugdevol geweest wanneer je ziek was? Dat kan, als je gewaar wordt. Er is geen reden om je over ziekte zorgen te maken. Zelfs ziekte is een onderdeel van de stroom van Het Bestaan. Je kunt dit voelen als je meer bewust wordt van het grotere geheel en wat er plaatsvindt op het kosmische niveau. Gewaarzijn ontspant je simpelweg in een dieper begrip.

**Maak je geen zorgen om de opvattingen van anderen**

Een andere grote bron van zorgen is wanneer we voortdurend proberen ons te conformeren aan de opvattingen die anderen hebben over ons. Het grappige is dat waar we ons zorgen maken over andermans opvatting over ons, zij zich zorgen maken over onze opvattingen over hen!

De maatschappij conditioneert in het ons voortdurend zorgen maken over andermans opvattingen. Dat is het probleem.

Wanneer je je zorgen maakt over wat anderen denken, verzwak je onbewust voortdurend je inspanningen in alles wat je doet. Je leidt een groot gedeelte van je energie af naar lijden en zorgen.

Waarom maak je je zorgen over de waardering van anderen? Trek het je niet aan. Doe gewoon alles volledig en doe wat je kunt naar best vermogen. Laat het daarbij, dat is alles. Alleen dan zal wat je doet het beste zijn waartoe je in staat bent. Uiteindelijk ben je zelf je enige vesting. Het moet jou duidelijk zijn van het begin af aan dat je zelf je enige fort bent. Dan is het niet nodig om je zorgen te maken over wat anderen over je denken.

### **Werk vanuit inspiratie - niet vanuit zorgen**

Als je van dichtbij observeert, zul je zien dat doelen altijd zorgen in ons teweeg brengen. Wanneer we ons naar een doel toe bewegen, bewegen we ons alleen met bezorgdheid over de resultaten.

Krishna, een verlicht meester uit het oude India, verwoordt dit mooi in het oude Indiase geschrift, de Baghavat Gita, 'De persoon die geen winst of verlies verwacht van alles, werkt gelukkig zonder behoefte zelfs aan motivatie.'

Wanneer je je zorgen maakt over de resultaten zal deze bezorgdheid een invloed hebben op het effect. Omdat als je je zorgen maakt, wordt wat je doet hierdoor beïnvloed. Werk zou altijd moeten gebeuren vanuit inspiratie, nooit vanuit zich zorgen maken. De motivatie voor elk werk zou inspiratie moeten zijn, niet bezorgdheid. Inspiratie is een overvolle energie dat je vaardigheden om dingen te doen uitbreidt. Het is volledig stimulerend. bezorgdheid, in tegenstelling, is iets dat je vaardigheden doet krimpen. Het beperkt je bekwaamheid omdat het je energie wegneemt.

Wanneer je vanuit bezorgdheid werkt, ben je steeds bezorgd over de resultaten. Wanneer je werkt vanuit inspiratie ben je niet bezorgd over de resultaten. Je bent enkel bezig met het zo goed mogelijk uitvoeren van de taak. Elke taak die uitgevoerd wordt met de energie van inspiratie leidt steeds tot goede resultaten. Zelfs wanneer het niet leidt tot de verwachte resultaten, zul je je er niet slecht over voelen omdat je voldoening hebt gekregen door het te doen. Het doen zelf zal je vervullen.

In de hedendaagse wereld, wordt alles afgemeten aan de productiviteit. Zelfs in die context zie je meteen dat bezorgdheid tijdverlies is. Het is de meest onproductieve activiteit.

Het probleem is dat de wereld van vandaag zo erg competitief is. Iedereen voelt zich gedwongen te presteren. Iedereen wil de eerste zijn. Iedereen is bezorgd dat hij de laatste zou kunnen zijn.

Vertel me, wat is het probleem als je de laatste bent? Iemand moet de laatste zijn! Je moet je alleen zorgen maken als je niet je uiterste best hebt gedaan. Indien je je uiterste best hebt gedaan, is er niets om je slecht over te voelen. In feite, als je je neutraal kunt voelen als je de laatste bent, heb je een veel grotere prestatie verricht dan als je eerst zou zijn geweest. Het is geen teken van mislukking, het is een teken van succes op een ander niveau.

### **Laat geen ruimte open voor bezorgdheid**

Wanneer je zonder verwachtingen leeft, ben je al vervuld. Er is geen ruimte voor zorgen of ongemak. Wanneer je je geen zorgen maakt zie je de dingen zoals ze zijn. Je maakt je geen zorgen over wat kan of niet kan. bezorgdheid bestaat alleen als je het ruimte geeft. De ruimte voor zorgen is het verleden of de toekomst. Het heden heeft er geen plaats voor.

Als je de geest toestaat af te dwalen naar het verleden of de toekomst, wordt bezorgdheid gecreëerd. Het omvat wat er is en wat er niet is, gebaseerd op ervaringen uit het verleden en verwachtingen met betrekking tot de toekomst. Bijvoorbeeld, wanneer je vriend zijn werk verliest, maar je je zorgen over je eigen werk. Waarom je hierover nu zorgen maken? Je hebt al een honderdtal andere zorgen over je werk. Waarom voeg je de honderd-en-eerste zorg toe met betrekking tot het verlies van je werk, wanneer dit zelfs nog niet eens aan de hand is? Dat is de ruimte waarin je zorgen nooit mag toelaten daarin te verblijven.

Een verhaaltje:

*Een moeder maakte een maaltijd klaar voor haar jonge zoon. Ze leegde een blik met bonen in een sauspan en zette het op het fornuis om te koken. Juist op dat moment ging de telefoon. Ze verwachtte de oproep en wilde hem aannemen maar ze was bezorgd om haar zoon alleen te laten voor de enkele minuten dat ze uit de kamer zou zijn.*

*Ze sprak hem stevig toe, 'Blijf hier terwijl ik de telefoon beantwoord. Ik kom direct terug. Misdraag je niet en wat je ook doet, stop de bonen niet in je neus...'*

We maken ons altijd zorgen over wat er gebeurt en ook over wat er zou kunnen gebeuren! De jongen heeft er misschien niet eens aan gedacht om bonen in zijn neus te stoppen! Nu heeft zijn moeder het idee in hem geplant. bezorgdheid dringt het leven in met veel dingen die in de eerste plaats niet bestonden. Nu, wanneer de jongen de bonen in zijn neus steekt blijkt haar bezorgdheid waar te zijn! Ze besluit dat haar zorgen altijd waar waren.

George MacDonald, een schots schrijver en dichter, zegt, 'Het is wanneer de last van de toekomst gevoegd wordt bij de last van vandaag, dat het gewicht zwaarder wordt dan een man kan dragen.'

Als je jezelf overbelast vindt, besef dan ten minste dat het je eigen handelen is, niet dat van god. Hij smeekt je de toekomst aan hem te laten en je enkel bezig te houden met het heden.

Wanneer je alleen zorg draagt voor dit moment, dan geniet je van het moment. Je schept een zalige toekomst, omdat elk moment alleen geboren wordt uit het vorige moment. Wanneer je in het heden bent, denk je niet. Je doet alleen. Het is alleen wanneer je denkt, dat je je zorgen begint te maken. Je zorgen maken heeft ruimte nodig om te denken en tijd om te bewegen. Ruimte is je geest en tijd is het idee dat je hebt over de toekomst en het verleden.

Begrijp één ding. Alleen degenen die zwak zijn, maken zich veel zorgen. Ze voelen zich zo hulpeloos dat ze zich stevig vastklampen aan bezorgdheid als hun hoop. bezorgdheid kan nooit hoop zijn. Je zorgen maken is enkel als een hangmat. Het gaat achteruit en vooruit; maar niets komt er uit voort.

Wanneer je stopt met je zorgen te maken, neem je de juiste beslissingen. Er zijn sommige mensen die naar me toekomen met de vraag beslissingen voor hen te nemen. Zij zien externe omstandigheden als de oorzaak van hun problemen. Zij gebruiken deze invloeden als de reden voor het nemen van slechte beslissingen en zien mij als een invloed in het nemen van nieuwe en juiste beslissingen. Soms beschuldigen ze hun ouders dat ze hen niet juist hebben opgevoed, voor het gebrek aan juiste blootstellingen, enz. Je ouders hebben gedaan wat ze juist vonden. Voel dankbaarheid voor wat ze gedaan hebben. Ze hebben je misschien niet op de juiste manier opgevoed, maar ze hebben je mogelijk veel andere deugden gegeven die je gemaakt hebben tot een goed mens. Bekijk het geheel en ga verder. Je hebt enkel controle over het heden, waarom dan tijd verliezen door in het verleden te leven.

Op dezelfde manier ligt de toekomst volledig open. Alles kan in de toekomst gebeuren. Jij kunt maken dat het beste gebeurt. Het ligt in jouw handen. Het is alleen wanneer je denkt over het verleden en je zorgen maakt over de toekomst dat je de toekomst tot een kopie van het verleden maakt. Anders is de toekomst volledig open. Juist door je zorgen te maken, maak je ook dezelfde fouten in de toekomst.

### **bezorgdheid is slechts een illusie**

Als je naar zorgen kijkt, zul je zien dat deze opduiken uit een diepe onwetendheid met betrekking tot de waarheid dat Het Bestaan de hele show doet draaien. Wanneer je kijkt, zul je zien dat alle zorgen louter een illusie zijn. Je kan dit begrijpen door te observeren wat er gebeurt op het moment van de dood. Wanneer je leeft, kun je honderd zorgen hebben maar veronderstel dat je sterft. Op dat moment, hoeveel zorgen zullen je domineren op de wijze waarop ze dit voordien deden? Zeker zal één zorg op de voorgrond treden - dat je gaat sterven. Geen enkele van de vroegere zorgen zal een grote invloed uitoefenen. Al de externe omstandigheden blijven hetzelfde maar de zorgen verdwijnen! Alleen liefhebbende gedachten voor de mensen rondom jou die je dierbaar zijn, blijven over.

Hoe is dit mogelijk? Het is mogelijk omdat je zorgen in de eerste plaats nooit een deel van je waren. Ze waren louter een deel van je geest. Ze waren niet solide. Als ze solide waren geweest, zouden ze zeker een bepaalde hoeveelheid invloed uitgeoefend hebben op het moment van je dood.

De aard van zich zorgen maken is zo dat het altijd achter iets aan gaat dat niet aanwezig is. Indien je weelde bezit, zal het achter relaties aan gaan. Indien je relaties hebt, zal het achter opleiding gaan. Indien je opleiding bezit, zal het achter een goed uiterlijk aan gaan. Indien alles aanwezig is, zal het wat IS wantrouwen.

Een verhaaltje:

*Een man vertoefde in en uit een coma gedurende verschillende maanden. Nochtans bleef zijn echtgenote dag en nacht trouw op haar post naast zijn bed.*

*Op een nacht opende hij zijn ogen en begon tegen haar te praten. Hij vertelde haar op zachte toon, 'Ik was aan het denken ... jij bent bij mij gebleven door alle slechte tijden heen. Toen ik ontslagen werd was je daar om mij te ondersteunen. Toen mijn zaak op de fles ging, was je er. Toen we het huis verloren, gaf je me steun. Toen mijn gezondheid begon te falen, bleef je nog altijd aan mijn zijde. Weet je wat ik denk?*

*De vrouw vroeg, 'Wat denk je?'*

*De man antwoorde, 'Ik denk dat je pech hebt.'*

Zich zorgen maken is altijd geoefend om de zwarte vlek op de witte muur te zien! Dat is het probleem. Niet alleen dat. Zelfs onze schijnbaar solide zorgen kunnen gemakkelijk doorprik worden als een illusie.

Laat me je een ander verhaaltje vertellen:

*Een leerling ging naar de meester en zei, 'Ik ben er klaar voor om de wereld vaarwel te zeggen. Alhoewel, ik maak me zeer veel zorgen over wat er met mijn familie zal gebeuren. Ze zullen niet in staat zijn dit te aanvaarden.'*

*De meester luisterde naar hem en zei, 'Oké, ik zal je een Yogi geheim leren dat je kunt gebruiken om de dood te veroorzaken.'*

*De leerling aanvaardde dit en ging doorheen het proces en stierf. Zijn familieleden begonnen te wenen en te roepen.*

*De meester kwam binnen en zag dit gebeuren. Hij vertelde hen, 'Ik weet de weg om hem terug levend te maken maar dan moet iemand anders van jullie bereid zijn in zijn plaats te sterven. Wie van jullie is daartoe bereid?'*

*De leerling was geschokt te zien dat niemand van hen hiertoe bereid was, met inbegrip van zijn vrouw. Ze gaven allen een bepaalde reden op waarom ze dat niet konden doen.*

*Uiteindelijk zeiden ze, 'Het is in orde. We zullen het wel redden zonder hem.'*

In werkelijkheid als we onze zorgen volgen, zullen we niet in staat zijn om er enige waarheid in te ontdekken! Dat is de waarheid.

### **Geef je over en ontspan**

Als je duidelijk begrijpt dat je een deel bent van het grote plan van Het Bestaan, kan er geen zorg in jou ontstaan. Het Bestaan is een levend energie wezen. Het heeft een enorme intelligentie waarmee het het geheel doet draaien. We maken er allemaal deel van uit. Dezelfde intelligentie die Het Bestaan leidt is ook voor ons beschikbaar. Als we ons erop instellen, worden onze handelingen vloeiend en spontaan zoals de gebeurtenissen van Het Bestaan. Als we ons er niet op instellen, zullen zorgen en angsten ons deel zijn en zullen we gesloten blijven.

Er is zoveel te leren van Het Bestaan! Neem bijvoorbeeld dieren. Heb je ooit gehoord over bezorgde schapen of koeien. Nee! Zij leiden hun leven zoals jij. Ze worden geboren, vermenigvuldigen zich, vinden eten en ze worden geconfronteerd met de dood, net zoals menselijke wezens. Je kunt zeggen, 'Ze worden niet geconfronteerd met de uitdagingen waar wij voor staan.' Wat met betrekking tot hun andere activiteiten zoals reproductie en geconfronteerd worden met de dood, enz.? Maken ze zich hierover zorgen? Nee! Maar zij maken deze dingen ook mee. Begrijp dus dat Het Bestaan deze hele makrokosmos laat draaien. Het kan zeker ook zorgen voor jou!

Je overgeven aan de wetten van Het Bestaan, is de grootste ontspanning van het zorgen maken. Zodra je je overgeeft, begin je te zien dat alles wat gebeurt veelbelovend is! Niets veroorzaakt enige zorg. Je vindt zegeningen in alles. Of er is overgave of er zijn zorgen, nooit beiden. Zodra je overgeeft, zie je dat Het Bestaan zelfs de kleinste dingen goed voor je regelt, we zien het alleen niet.

De Isavasya Upanishad, een oude vedische tekst, zegt, 'Degene die alle levende entiteiten als spirituele vonken ziet, kan nooit angsten hebben!'

Alles wat gebeurt, is een vonk van Het Bestaan. Dat is de waarheid.

Een verhaaltje:

*Eens ontmoette een rijke man een Zen meester. Hij vroeg aan de meester om iets op te schrijven dat geluk en voorspoed in zijn familie de komende jaren zou bevorderen. Hij wilde iets dat de familie kon koesteren.*

*De Zen meester nam een lang blad papier en schreef, 'Vader sterft, zoon sterft en kleinzoon sterft.'*

*Toen de man zag wat de meester neergeschreven had, werd hij erg boos. Hij zei, 'Ik vroeg je iets neer te schrijven dat voorspoed en geluk in mijn familie zou brengen maar je hebt zulke dingen geschreven! Waarom?'*

*De meester antwoordde, 'Als je zoon voor jou sterft, zal dit ondraaglijk verdriet en droefheid in je familie brengen. Als je kleinzoon voor je zoon sterft zal dat eveneens groot leed met zich meebrengen. Als je familie generaties en generaties na elkaar sterft in de volgorde die ik beschreven heb, zal dat echt geluk en voorspoed zijn.'*

Telkens als je geest lijdt door zorgen, wees je er dan onmiddellijk bewust van dat je ergens de wegen van Het Bestaan interpreteert met je eigen onwetende mentale opstelling. Je zult dan stoppen met je zorgen te maken en beginnen te handelen.

### **Het ego in vermomming**

Als je elke zorg die in je opkomt ernstig analyseert, zul je zien dat 99 procent van je zorgen geen grond hebben om op te staan. Maar het probleem is dat het ego niet bereid is dat te aanvaarden. Het ego heeft te veel geïnvesteerd in bezorgdheid. bezorgdheid kan niet zomaar weggegooid worden! Probeer maar eens aan iemand te vertellen dat zijn of haar zorgen niets waard zijn. Ze zullen erg beledigd zijn. Je zou verwachten dat een persoon zich gelukkig zou voelen wanneer je hem vertelt dat zijn zorgen onwaar zijn. Maar zo is het niet! Hij zal zich beledigd voelen. Het ego voelt zich beledigd als zijn zorgen niet met het gepaste respect erkend worden.

Chaithanya Mahaprabhu zegt dit mooi, 'Wanneer een levende entiteit de constitutionele aard van zijn relatie met god vergeet, wordt hij opeens overweldigd met externe energie. Dit is de oorzaak van zijn valse ego, zijn identificatie met dit lichaam-geest systeem!'

Het ego komt pas in het spel als je je verbinding met Het Bestaan verliest. Het ego is wat de bezorgdheid in stand houdt. De bezorgdheid ontstaat uit onwetendheid, maar wordt in stand gehouden door het ego. bezorgdheid wordt tot een as waar het ego omheen draait. Wanneer de bezorgdheid wordt weggenomen, lijdt het ego. Het zorgen maken over werk en de bezorgdheid over verantwoordelijkheid, zijn klassieke voorbeelden hiervan.

Begrijp dat het idee van hard werken op zichzelf een mythe is. Hard werken is in feite enkel bezorgdheid plus een beetje werk, dat is alles. Echt hard werk veroorzaakt nooit bezorgdheid. Het stijgt en daalt simpelweg zoals een golf, met een grote dynamiek en intensiteit. Het zal zichzelf nooit verdunnen met bezorgdheid.

*Een achtjarig meisje was zeer verstandig en voelde ergens dat haar moeder een geschenk wenste. Ze besloot om voor haar moeder een verjaardagsgeschenk te kopen. De moeder was zeer gelukkig. Ze dacht, 'Mijn dochter waardeert ten minste mijn inspanningen. Niemand anders doet dat.'*

*Het meisje gaf haar moeder het geschenk en vertelde haar, 'Dit is voor jou omdat je zo hard werkt en niemand waardeert dit.' Maar liefste, jouw vader werkt ook hard. Vergeet dat niet.'*

*Het meisje zei, 'Ja, maar hij maakt er geen ophef over.'*

Het gedoe is de bezorgdheid. Als je een aantal mensen observeert dan stel je vast dat ze simpelweg hun situatie vergroten om te bewijzen dat ze de grootste zorgen hebben op de planeet aarde. Wanneer je probeert hen tegen te spreken, voelen ze zich erg gekwetst.

Zelfs het zorgen maken over wat anderen over ons zullen zeggen, is een probleem van het ego. Het ego is voortdurend bezorgd dat zijn zelfbeeld verpest wordt door iemand anders. Het is door het ego dat we het gevoel hebben dat we de ganse tijd bijzonder willen zijn. We besteden heel veel tijd met ons zorgen maken over ons zelfbeeld. Begrijp dat het de grootste zegen is om een niemand te zijn en toch zalig te zijn. Dat is de grootste bijzonderheid. Het wordt gezegd dat het meest buitengewone van een verlicht wezen is, dat hij denkt gewoon te zijn! Begrijp dus dat verlichting op zichzelf een reis is naar ontspanning in jezelf. Je bent pas altijd een speciaal iemand, wanneer je bezorgdheid en het ego laat vallen.

### **Verlaat je comfortzone**

Als je echt uit je bezorgdheid wilt komen, zul je er nu uit stappen zonder te proberen ook maar één van je zorgen te rechtvaardigen.

Het ding is dat onze zorgen onze comfortzone worden. We verbergen ons erin. Ons verbergen en er louter over spreken, helpt ons lui te blijven.

Iemand vroeg aan Mahavira, een verlicht Jain meester uit India, 'Wie is degene die zorgen heeft?' Hij antwoordde mooi, 'De persoon die zich zorgen maakt.'

Ze vroegen hem, 'Wat is de oorzaak van bezorgdheid?' Hij antwoordde, 'Luiheid.'

Toen vroegen ze hem, 'Wie beëindigd zorgen?' Hij antwoordde, 'De mens zelf'.

Ze vroegen hem, 'Hoe kan het zorgen maken beëindigd worden?'

Hij antwoordde, 'Door luiheid te laten vallen.'

Wanneer je luiheid laat vallen, val je in de juiste handeling, je laat zorgen maken vallen. Jouw comfort met bezorgdheid kan ook begrepen worden vanuit de manier waarop je reageert op de zorgen van anderen.

Als je scherp observeert zul je zien dat wanneer iemand jou vertelt over zijn zorgen, dat je hen eerst vertelt, 'Wat te doen ... Dat is nou eenmaal hoe het gaat...' Nooit geef je hen rechtstreeks een oplossing. Wanneer je dit doet, weet dan goed dat je hen niet alleen aanmoedigt maar je moedigt ook jezelf aan om comfortabel in de zone van de zorgen te blijven.



bezorgdheid kan nooit een externe oorzaak hebben. In de buitenwereld gebeuren dingen. Ze blijven gebeuren. Maar je innerlijke ruimte is wat beslist over jouw reactie erop. Als je ervoor kiest met bezorgdheid te reageren, weet dan heel helder, je begeeft je, ergens in jezelf, in de luiheid van je comfortzone. Dat is waar je eenvoudig kunt zitten en je zorgen maken zonder in actie te hoeven treden. Elke externe gebeurtenis kan afgehandeld worden met de juiste beslissing of handeling en onmiddellijk behandeld worden, of je kunt ervoor kiezen oneindig te spreken over waar je je zorgen over maakt. Waar je voor kiest om je op te richten ligt volledig in je eigen handen.

Telkens opnieuw zoeken we dezelfde oude zorgen uit! We houden ervan ons zorgen te maken en erover te praten. Het geeft ons het gevoel dat we een groot aantal problemen op onze schouders dragen. Het maakt dat we ons belangrijk voelen, alsof de wereld het niet zal redden zonder dat we er ons om bekommeren.

*Een man en zijn vrouw snelden naar hun stoelen na een pauze in een film. Op een zeer bezorgde wijze vroeg de man aan een dame op het einde van de rij, 'Heb ik op je tenen getrapt op de weg naar buiten?'*

*'Inderdaad', antwoordde de vrouw boos.*

*De man zei, 'Oké dan, dit is onze rij.'*

bezorgdheid wordt letterlijk 'onze rij'! Je bent er zeer comfortabel mee ofschoon je beweert dat je eronder lijdt. Als je hier echt uit wilt komen, zul je er onmiddellijk uitkomen! De vraag is of je er uit wil komen of dat je daarentegen in het probleem wil blijven zitten.

*Op een universiteit was er een kleine afdeling winkel waar de studenten dingen konden kopen voor hun lessen en persoonlijk gebruik. Op een zekere dag werd er een nieuw persoon verantwoordelijk voor de winkel.*

*Een student ging naar hem toe en vroeg, 'Kun je me een lege band geven?'*

*De man vroeg hem, 'Welke taal studeer je?'*

*De student antwoorde, 'Frans.'*

*De man zei, 'Sorry, we hebben geen lege Franse banden.'*

*De student vroeg, 'Heb je Engelse lege banden?'*

*De man zei, 'Ja, die hebben we.'*

*De student zei, 'Geen probleem. Geef me dan één van die.'*

Wanneer je een probleem ziet, en je wil een oplossing, zul je nooit stilstaan bij het probleem, zelfs niet voor een seconde. Je schakelt eenvoudigweg naar de oplossing, dat is alles! Op dezelfde manier is er voor elke zorg een onmiddellijke oplossing. Je moet die alleen willen.

De meeste tijd verkies je in de comfortzone van je bezorgdheid te blijven. Het houdt je vast. Bijvoorbeeld, laat ons zeggen dat je je kind bezoekt in het college. Je ziet een aantal studenten die hun kamer rommelig houden of die hun kleren uitwisselen en ze dragen. Je neemt de hele voorstelling in je geest op en veronderstelt dat dit de wijze van leven is in de slaapzaal. Je raadt je kind aan om haar dingen schoon te houden en om niet de kleren van anderen te dragen. Zelfs als ze jou vertelt dat haar spullen in orde zijn en dat ze geen kleren van anderen draagt, zul je niet snel je opnames uitwissen of herprogrammeren. Je blijft bij de eerdere opnames van wat je geobserveerd hebt.

Er waren waarschijnlijk veel andere mooie dingen om te registreren in de slaapzaal zoals de vreugde van de studenten, de campus zelf, enz., maar elke keer als je denkt aan je dochter, komt enkel die opname in je op en maak je je zorgen om haar. Niet alleen dat, aan iedereen die je ontmoet vertel je over hoe de dingen in haar slaapzaal een rommeltje zijn en hoe iedereen kleren verwisselt en deze draagt! De registratie is op zichzelf niet de waarheid. Maar je kiest voor dit als je comfortzone. Je versterkt het.

Ik vertel vaak aan mensen dat als je in je huis zit en je je zorgen maakt dat je dit thuiswerk noemt. Als je op kantoor zit en je maakt je zorgen, noem je dit kantoorwerk. Als je op het strand zit en je maakt je zorgen, noem je dit vakantie, dat is alles! De geest is dezelfde, alleen de plaats is verschillend. Je kan vrede ervaren enkel door de plaats te veranderen!

Je moet de dia voor de projector veranderen om een andere scène te zien, niet het scherm van de projector! Elk projectiescherm zal je hetzelfde beeld tonen als je dezelfde dia gebruikt. Proberen je indruk te veranderen om bezorgdheid te verslaan, is als proberen het scherm te veranderen om een andere scène te zien. Indien je echt een andere scène wil zien, moet je de dia veranderen.

### **Stop met je zorgen te maken over je rijkdom**

Een eeuwige zorg van mensen zijn de zorgen met betrekking tot geld. Zelfs je geldzorgen verdwijnen als je opstaat en de juiste handelingen uitvoert. Er is een beroemd gezegde, 'Als je geen oplossing vindt, ben je zelf het probleem.'

Als het maken van geld je zorg is, betekent dit klaar en duidelijk dat ergens luiheid je terugduwt in het comfort van bezorgdheid. Als je de luiheid verwijdert en beweegt, maak je geld. Er is een miljoen mogelijkheden in de wereld van vandaag om geld te maken.

Als het bewaren van geld een zorg is, dan moet je of stappen zetten in het uitgeven van geld of je overgeven aan Het Bestaan, wetend dat dit jou zal ondersteunen. Het zorgen maken met betrekking tot het behouden van geld, is uiteindelijk misschien niet zo'n groot probleem in jouw leven. Ontspan je dus en blijf bij de juiste actie.

Krishna zegt in de Bhagavad Gita<sup>21</sup>, 'Een persoon wiens geest tevreden is ten gevolge van spirituele kennis, die zijn zintuigen heeft onderworpen en voor wie steen en goud hetzelfde zijn en die tevreden is met wat hij heeft, daarvan wordt gezegd dat hij in zelfrealisatie gevestigd is en dat hij een verlicht wezen wordt genoemd.'

### **Laat zorgen vallen en pak gezondheid op**

Wanneer je meer gedachten in jezelf laat ontstaan door je zorgen te maken, neemt de lading op de omgeving van je navel toe. Het is vanuit de navel regio dat gedachten of zorgen ontstaan. Wanneer je meer en meer gedachten creëert, voel je de zwaarte in je maag. Er is een energiecentrum in het gebied van je navel, *manipuraka chakra* genoemd. Dit energiecentrum begint te krimpen met de zwaarte van bezorgdheid. Dit energiecentrum reageert direct op zorgen en beïnvloedt de maag. Dat is waarom, wanneer je je zorgen om iets maakt, je maag ongemakkelijk wordt. Of wanneer je schokkend nieuws hoort zeg je, 'Ik kan het niet verteren ...' Elk verstorend nieuws agiteert je maag. De maag is zeer gevoelig voor gedachten.

Je hebt misschien opgemerkt dat diegene die zeer ambitieus zijn en de perfectionisten uiteindelijk zweren ontwikkelen. Teveel perfectionisme leidt tot maagproblemen en zweren. Zulke mensen maken zich teveel zorgen. Zweren zijn het gevolg van continu lijden met zorgen.

Wanneer zorgen maken een gewoonte wordt, veroorzaakt dit talrijke psychosomatische ziektes en zelfs kanker. Het beïnvloedt niet enkel bepaalde delen van het lichaam. Zich zorgen maken kan elk deel van het lichaam aantasten. Psychosomatische ziektes hebben geen drager. Ze gebeuren louter door de manier waarop de geest en het lichaam van een persoon met elkaar interageren. Dat is waarom bezorgdheid moet worden aangepakt en moet worden verwijderd uit het systeem.

*Er was een dokter die beroemd was om zijn buitengewone en effectieve behandeling van artritis. Zijn wachtkamer zat altijd vol mensen.*

---

<sup>21</sup> Bhagavad Gita - Een oud Indiaas geschrift, geschreven door de verlichte meester Krishna, en beschouwd als de essentie van de Upanishads of geschriften.

*Op een dag kwam een oude vrouw met een slecht gebogen rug het kantoor binnen met behulp van een stok. Toen het aan haar beurt was ging ze de kamer van de dokter binnen en verbazingwekkend kwam ze binnen de vijf minuten weer buiten, volledig rechtop lopend met haar hoofd hoog opgeheven.*

*Een vrouw die in de wachtkamer zat rende naar haar toe en zei, 'Dat is een mirakel! Je kwam gebogen binnen en nu loop je rechtop! Wat heeft de dokter gedaan?'*

*De oude dame antwoordde, 'Hij heeft me een langere stok gegeven.'*

Soms zijn we zo gewend om op een bepaalde manier te leven dat we niet zien dat een betere manier van leven mogelijk is. Zorgen maken is die gewoonte die ons ervan weerhoudt te leven naar ons volledig potentieel en nodigt ziektes uit in ons lichaam. Ziektes starten in de geest.

Er zijn extreme vormen van zich zorgen maken, die tot een gewoonte kunnen worden en het functioneren van het individu kunnen vertragen. Deze vorm van zich zorgen maken is gediagnosticeerd als Algemene Angststoornis, GAD genoemd. Het is veel meer dan de normale angst die mensen dagelijks ervaren. Volgens onderzoek uitgevoerd door het Nationaal Instituut van Mentale Gezondheid in de VS, doet GAD zich voor bij 6.8 miljoen Amerikanen en tweemaal zoveel bij vrouwen dan bij mannen.

Begrip brengt de energie van inzicht in de stroom van tijd, de wetten van het universum, en veroorzaakt en beïnvloedt de vele dingen die in het universum plaatsvinden. Hieruit verrijst een diepe vreedevolle aanvaarding en ontzag voor het universum en zijn wegen. Zodra dit begrip plaatsvindt, blijf je opgewekt, wat er zich ook voordoet. Je stapt al lachend en verrukt in het leven. Het leven van een gezegend persoon is zo rijk dat er geen ruimte of tijd is voor zorgen.

## **Hoe meditatie helpt**

Zodra het zorgen maakt verschijnt, gaan we op bezoek bij psychiaters. De oorzaak van het zich zorgen maken zit in de geest, niet erbuiten. Hoe kan medicatie alleen dan helpen?

Een groot aantal mensen op de wereld bezoeken psychiaters voor een behandeling van bezorgdheid. Medicatie is nodig, maar voor psychosomatische toestanden, zoals zich zorgen maken is ook meditatie noodzakelijk.

Op plaatsen zoals in het door oorlog verscheurde Iran, hebben onderzoeksgroepen het 'Transcendentale Meditatie-Sidhi programma' bestudeerd, ontwikkeld door Maharishi Mahesh Yogi, een leraar uit India van de 20<sup>ste</sup> eeuw. Wanneer meditatoren het TM Sidhi programma beoefenden in gebieden van sterk conflict, verminderen de criminaliteitscijfers, geweld en angst en de kwaliteit van het leven rondom hen verbeterde dramatisch!

Meditatie verzacht je. Wanneer je verzacht, ontstaat liefde en geluk in jou. Dan is er langzaam geen ruimte meer voor zorgen. Zorgen maken is ook een vorm van geweld. Het is een subtiele vorm van geweld. Het is een vermomde agitatie in het systeem.

Meditatie doet ook gewaarzijn enorm vergroten. Wanneer gewaarzijn vergroot kun je extern volledig betrokken zijn op de buitenwereld maar intern zul je door niets dat er gebeurt geraakt worden. Dat is de echte zorgen-vrije wereld.

## **Meditatie**

Laat me je een eenvoudige meditatie techniek geven om zorgen te laten vallen en altijd plezier te ervaren.

Dit is een meditatie om jezelf af te stemmen op gelukzaligheid. Deze kan overal, op elk tijdstip en zelfs continu, vier-en-twintig uur per dag beoefend worden.

Visualiseer continu dat je gelukzaligheid en licht in- en uitademt. Visualiseer *prana*, het leven dat energie geeft, die binnen- en buiten gaat met elke ademhaling. *Prana* is energie en gelukzaligheid. Het is de energie die bij ons binnenkomt en ons verlaat via de lucht, die deze gebruikt als een vervoermiddel om in ons systeem binnen te komen. De lucht vervoert *prana* in jou. Het leven bestaat in jou dankzij *prana*.

Dus telkens wanneer je in- en uitademt visualiseer gelukzalige licht energie in- en uit te ademen. Voel dat je hele lichaam een zitzak is die met licht gevuld wordt. Automatisch zul je gelukzaligheid beginnen uitstralen in plaats van zorgen en irritatie. De bezorgdheid is opgelost. Je begint continu liefde en gelukzaligheid uit te stralen.

# **Excelleren zonder stress**

Verlichting leven is van verantwoordelijkheid genieten zonder  
stress

## **Wat is Stress?**

Zorgen en stress zijn nauw met elkaar verbonden. Ze zijn als ouder en kind. Het een kan niet bestaan zonder het ander. Wat voor de één werkt, werkt ook voor de ander. Maar gezien het feit dat stress wordt beschouwd als de grootste vernietiger van gezondheid in de wereld van vandaag de dag, is het de moeite waard om dieper op dit onderwerp in te gaan.

Vierhonderd jaar geleden verklaarde René Descartes<sup>22</sup>: "Ik denk, dus ik besta". Dit heeft de basis gevormd van het moderne denken. Miljarden mensen in deze wereld hebben Descartes generaties lang gevolgd in de overtuiging dat ze in deze wereld niet kunnen slagen, tenzij de een de ander uit-denkt.

Descartes had gelijk, en hij had het mis. Hij had gelijk in dat het menselijk systeem niet weet hoe het zonder zijn verstand moet leven, zonder te denken. Als gevolg daarvan worden de mensen slaven van hun geest. Ze leven in slavernij.

Vele eeuwen voor Descartes, verklaarde een vedische<sup>23</sup> wijsgeer dat de mens pas begint te bestaan als hij stopt met denken. Adi Shankara<sup>24</sup> zag op achtjarige leeftijd zijn toekomstige meester aan de overkant van de heilige Tungabhadra rivier. De meester vroeg hem: 'Wie ben jij?'

Als antwoord gaf Adi Shankara: "Ik ben niet de geest, ik ben niet het intellect, ik ben niet het ego en ik ben niet de zintuigen. Ik ben voorbij dat alles. Ik ben het zuivere bewustzijn."

We zijn slechts een bio-machine zolang we denken dat we geest en lichaam zijn. We zijn slechts een schaduw beter dan de dieren waaruit we zijn voortgekomen, zolang we ons door onze zintuigen laten leiden. Maar het ware potentieel van de mens is niet slechts om te denken en te bewijzen dat we superieur zijn aan de dieren. Het doel van het menselijk leven is om de geest te overstijgen en op te stijgen naar een hogere staat van bewustzijn. In die staat zijn we werkelijk in de goddelijkheid waar we vandaan komen.

Tot we die staat van eenheid bereiken met wat we werkelijk zijn, zijn we in beroering. Deze onrust, deze verwarring tussen onze ware aard en wat we pretenderen en nastreven te zijn, noemen we stress of spanning

## **De geest is geen machine**

---

<sup>22</sup> Rene Descartes - Franse filosoof-wetenschapper die beroemd is om zijn uitspraak "Ik denk dus ik ben".

<sup>23</sup> Vedisch - Verwijzend naar Veda of oude geschriften.

<sup>24</sup> Adi Shankara - Verlichte meester uit India. Grootste exponent van de doctrine van Advaita Vedanta of non-dualisme, wiens stroming de glorie herstelde van de afnemende vedische traditie en het Hindoeïsme gedurende zijn periode.

Volgens de vedische<sup>25</sup> psychologie worden we niet *gestoord*. We zijn inderdaad de *bron* van die *verstoring*. Begrijp dit goed, je bent niet gespannen, maar *je bent spanning*. Je bent niet gestressed, maar je bent de bron van de stress. Er is een groot verschil tussen die twee. Laten we er diep in kijken. Dan zul je het begrijpen. Je bent niet in spanning. Jij bent de spanning. Er is een heel groot verschil tussen 'je bent gestoord' en 'je bent de verstoring'.

Een groep gerenommeerde en ervaren wetenschappers is nu, na jarenlang onderzoek tot de volgende conclusie gekomen. Ze zeggen dat we de mens niet verantwoordelijk kunnen maken voor zijn daden, tenzij we hem leren hoe hij met zijn emoties moet omgaan door te managen wat er in hem gebeurt.

Wat de vedische geschriften vijfduizend jaar geleden zeiden, is hetzelfde dat de moderne wetenschappers nu zeggen. Deze geschriften bieden ook de oplossing en het antwoord voor dit eeuwenoude probleem. Ze kunnen de kloof tussen de Westerse psychologie en de vedische psychologie overbruggen.

De westerse psychologie geeft ons voortdurend de hoop dat we weer normaal kunnen worden, met behoud van ik als ik. Bijvoorbeeld, als we het warm hebben in deze kamer, kunnen we de airconditioning repareren en het koel maken om comfortabel te zijn. Maar we vergeten een belangrijke factor. Op het moment dat we de airconditioning in deze kamer brengen, moeten we deze onderhouden. Dat brengt extra spanning. Dat brengt extra problemen. Nu hebben we elektriciteit nodig, we moeten de rekeningen betalen en voor al deze faciliteiten hebben we geld nodig. Als je naar je werk gaat, geniet je niet meer van deze kamer. De kamer en de airconditioning bestaan, maar jij bent elders aan het werk om de rekeningen voor de airconditioning te betalen!

We vergeten een belangrijke factor. Jij zoals je bent, is een ziekte. Het concept van de geest is volgens de westerse psychologie een machine. Volgens de vedische psychologie is het een proces. De geest is geen machine, maar een proces. Het gebeurt voortdurend. Het woord 'manas', het Sanskriet woord voor geest, betekent een constante gebeurtenis, iets dat niet passief en dood is, maar iets dat dynamisch en levend is.

De westerse psychologie houdt vast aan dit ene idee dat de geest een biomechanische machine is. We geloven allemaal onbewust dat het verstand materie is, een ding of een machine. Daarom rijgen we voortdurend alle verleden gebeurtenissen van het verstand als een ketting aan elkaar, en beginnen we te geloven dat ons verstand een solide ding is.

---

<sup>25</sup> Vedisch - Verwijzend naar Veda of oude geschriften



## **Het niet-verbodene verbinden.**

Laat me je een voorbeeld geven. Het slechte humeur dat je tien jaar geleden ervaarde, het slechte humeur dat je negen jaar geleden ervaarde, het slechte humeur dat je acht jaar geleden ervaarde, het slechte humeur dat je zeven jaar geleden ervaarde en het slechte humeur dat je gisteren had, zijn volledig los van elkaar staande en onafhankelijke incidenten. Dit alles gebeurde vanwege verschillende doelen, verschillende redenen, op verschillende tijdstippen en in verschillende situaties. Je verbindt al deze losstaande incidenten met elkaar en zegt: "Mijn leven zelf is een depressie."

De slechte stemming die je jaren geleden, maanden, weken of dagen geleden hebt meegemaakt, zijn allemaal losstaande en onafhankelijke incidenten. Vijftien jaar geleden had je een slecht humeur en voelde je je depressief omdat je speelgoed kwijt was. Negen jaar geleden voelde je je depressief omdat je je vriendin verloor. Een paar jaar geleden voelde je je depressief of gestoord omdat je zoon niet naar je luisterde. De redenen waren anders, de situaties waren anders en de oorzaken waren totaal anders. Echter, als je al deze slechte gemoedstoestanden met elkaar verbindt en besluit: 'Mijn leven zit vol met depressie', dan heb je een hel voor jezelf gecreëerd!

Op het moment dat je begint te geloven dat je leven depressief is, wordt je leven inderdaad depressie. Begrijp alsjeblieft dat enkel wat je gelooft als je verleden, dat is wat je in de toekomst zult reproduceren. We weten allemaal dat we niet kunnen vluchten van onze ervaringen uit het verleden. Hoe kunnen we geloven dat we vanaf morgen kunnen gaan vluchten? Nee, dat kunnen we niet. Enkel wat we geloven dat ons verleden is, zullen we kunnen geloven dat onze toekomst kan zijn. Dus zodra we beginnen te geloven dat ons verleden gevuld was met depressie, hebben we het onbewuste geloof gecreëerd, dat onze toekomst ook depressie zal zijn.

Wanneer we geloven dat de geest slechts een ding is, een bio-machine, hebben we een hel voor onszelf gecreëerd. Gelukkig voor ons, is het verstand geen ding. Er is hoop. De waarheid is dat het verstand geen ding is zoals ons geleerd is, het is een proces. Het is geen zelfstandig naamwoord maar een werkwoord.

Als we geloven dat de geest een ding is, creëren we problemen die niet bestaan.

Een klein verhaal:

*Een man gaat naar een psychiatrische dokter en zegt: 'Dokter, mijn leven is vol problemen'. De dokter zegt: 'Ieders leven is een probleem. Maak je geen zorgen. Elke week hebben we drie sessies en wordt 100 dollar in rekening gebracht.*

*De man zegt, 'Dokter, drie sessies per week tegen elk honderd dollar lost jouw probleem op. Hoe zit het met mijn probleem!'*

Begrijp dat op het moment dat we beginnen te geloven dat de geest slechts een machine is, worden we hulpeloos. Geen enkele psychiater kan ons helpen. Geen enkele psychoanalyticus kan helpen. Geen enkele andere methode kan helpen, omdat de basisaanname verkeerd is. Op het moment dat we een verkeerde overtuiging hebben, gaat alles wat daarop gebouwd is ook fout. Het kan niet de waarheid zijn. We moeten de basis waarheid begrijpen dat de geest een proces is; we zijn niet gespannen, maar we zijn spanning.

## **Identiteits kloof**

De identiteit die je projecteert naar de buitenwereld heet ahankar<sup>26</sup>. De identiteit zoals je gelooft dat je van binnen bent, heet mamakar<sup>27</sup>. Steeds weer zegt de *vedische* psychologie dat je voorbij deze twee bent. Je bent niet alleen deze twee. Volgens de Westerse psychologie ben je enkel deze twee. Daarom wordt er zoveel werk verricht om je identiteit te beschermen. Er wordt zoveel aandacht en energie gegeven om je identiteit vast te houden.

De realiteit, de ware *jij*, is veel meer dan deze twee identiteiten. Je bent voorbij deze twee identiteiten. Boven alles moet je begrijpen dat je geest geen machine is. Het is niet verbonden zoals je denkt. Omdat je de ruimte tussen twee gedachten niet ervaart, begin je te geloven dat het verbonden is. Je blijft herhalen dat je gestoord en gespannen bent. Nee. Je bent niet gestoord. Je bent een verstoring. Je moet de basis, de wortel, begrijpen waar het probleem begint, waar het probleem gecreëerd is. De eerste basis, de wortel, is dat je gelooft dat je een aaneenschakeling of een ding bent. Je bent geen ding. Jouw idee over plezier, jouw idee over pijn, jouw idee over het leven, alles is gebouwd op die ene leugen, dat je een ding bent.

## **De geest is een proces**

Je moet deze ene waarheid begrijpen: je bent een proces, en dat je gedachten van nature niet verbonden zijn, onafhankelijk en ontkoppeld.

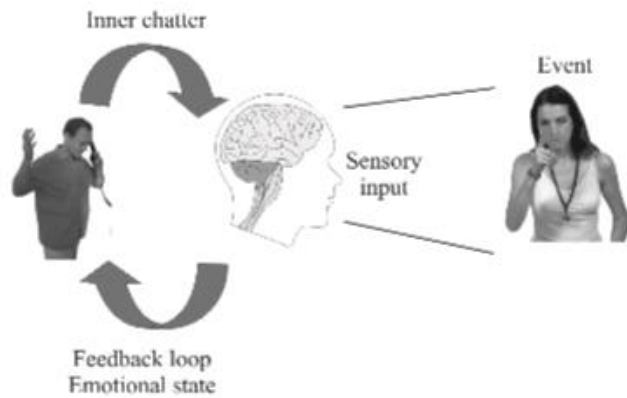
Begrijp, van nature, wat je denkt als je identiteit, is niet nodig om je leven te leiden. Je kan zeggen: 'Nee, als ik niet verbonden, ontkoppeld ben, hoe zal ik dan mijn toekomst plannen, hoe zal ik dan aan morgen denken? Ik heb deadlines, projectplannen, zoveel dingen. Hoe zal ik werken? Hoe ga

---

<sup>26</sup> Ahankar - de valse identificatie van het zuivere innerlijke zelf met de buitenwereld. Een vorm van ego die je een valse identiteit van jezelf laat projecteren naar de buitenwereld.

<sup>27</sup> Mamakar - Innerlijk ego dat voortdurend zegt dat je kleiner bent dan je denkt dat je bent.

ik mijn projecten indienen? Hoe ga ik mijn dagelijks leven runnen?'. Dit zijn grote vragen die je achtervolgen.



Begrijp dit ene voorbeeld: als je rijdt, plan je dan elke stap? Plan je hoeveel je het gaspedaal moet induwen, wanneer je op de rem moet trappen, wanneer je naar rechts moet draaien, wanneer je naar links moet draaien? Nee. Op het beginniveau, als je getraind wordt, plan je wellicht, maar als je eenmaal leert rijden, dan zit je gewoon. Vaak weet je niet eens wat er tijdens het rijden is gebeurd. Heb ik gelijk? Je herinnert je niet eens dat je de hele weg naar je kantoor bent gereden. Pas als je je auto voor je kantoor parkeert, besef je

ineens dat je al die tijd hebt gereden en zelfs je bestemming hebt bereikt!

Dit is wat we *prarabdha*<sup>28</sup> noemen, bio-geheugen. Je hebt een automatische intelligentie om je leven te leiden, te onderhouden, te leven en om je leven uit te breiden. Wat ik zeg, is een zeer basale waarheid. Pas als je genoeg hebt geleden in je leven met je geest, zul je begrijpen wat ik zeg. Pas als je op het punt staat je eigen identiteit te verdenken, kun je het begrijpen.

### **De geest is ook een illusie**

De deuren van de toegang tot onze geest zijn onze zintuigen. Zonder de ogen, oren, neus, tong en huid zijn we niet in staat om enige input te geven aan onze geest. De zintuiglijke inputs zijn het voedsel waar de geest op gedijt.

We gaan ervan uit dat alles wat we zien en horen authentiek is. We geloven dat de bezienswaardigheden die we zien en de dialogen die we horen, de manier zijn waarop de dingen zijn gebeurd. Een beetje reflectie zal laten zien hoe onwaar dit is. Hoe vaak heb je een scène niet heel anders geïnterpreteerd dan wat het werkelijk was, gebaseerd op je eigen conditionering? Bijvoorbeeld op het moment dat je een man en een vrouw dicht bij elkaar ziet, die in emotionele interactie met elkaar zijn, misschien wel knuffelen, kom je meteen tot de conclusie dat ze geliefden zijn! Ze zouden vrienden kunnen zijn, broer en zus, vader en dochter of moeder en zoon.

---

<sup>28</sup> Prarabdha - Mindset en verlangens die we met ons meebrengen in deze wereld als we geboren worden.

Het is de conditionering die we in ons dragen die ons drijft tot interpretaties van wat we waarnemen via onze zintuigen. Daarom zeg ik dat we eerst beslissen over het oordeel en dan het bewijs verzamelen ter ondersteuning van het oordeel dat we al hebben geveld. We hebben het oordeel al uitgesproken. Het enige wat we nodig hebben is een paar stukjes data om die overtuiging te ondersteunen, dat is alles.

Het is alsof onze geest een projector is. We hebben een aantal dia's die we hebben verzameld langs het pad van ons leven, sommige zelfs van onze vroegere geboorten. Deze dia's zijn de projecties waarmee we ons leven leiden. Elke keer dat de dia wordt herhaald, wordt het krachtiger. De eerste paar keer moet het misschien enkele minuten worden vertoond om impact op ons te hebben. Naarmate de samskara<sup>29</sup> dieper in onze geest gegraveerd wordt, is het enige wat we na verloop van tijd nog nodig hebben, een snelle glimp en onze stemming verandert en we beslissen op basis van die samskara.

Moleculaire biologie experimenten hebben een schokkende waarheid onthuld dat elke keer dat we een krachtige emotie ervaren, zoals boosheid bijvoorbeeld, nieuwe cellulaire zenders en receptoren voor boosheid worden geactiveerd in ons lichaam-geest systeem, niet alleen in de hersenen, maar overal in het lichaam. De eerste paar keer dat de emotie in het systeem gebeurt, kan het een kortstondige motregen zijn. Naarmate steeds meer cellulaire structuren worden gebouwd voor deze emotie, verandert de motregen in een regenbui, dan in een storm en uiteindelijk in een tsunami!

*Een man werd tegengehouden door een politieagent op de snelweg voor te hard rijden. Toen de politieman de man ondervroeg, antwoordde hij boos dat hij niet te hard reed.*

*De politieman zei dat hij zijn snelheid had genoteerd op zeventig mijl per uur terwijl de snelheidslimiet vijftig mijl per uur was. De man schreeuwde dat de politieman loog. Nu reikte de politieman naar zijn pistool.*

*Juist op dat moment leunde de vrouw van de man voorover en rolde het raam naar beneden: 'Agent, maak geen ruzie met mijn man als hij gedronken heeft, hij kan gevaarlijk worden!'*

Al deze incidenten van verkeers woede en andere daden van passie en geweld gebeuren niet op een enkel bepaald moment. De conditionering wordt dieper en sterker op cellulair niveau. Het is als kanker. Net zoals de kwaadaardige cellen groeien en doden, hebben wetenschappers nu ontdekt dat emotionele receptoren zich vermenigvuldigen waardoor emoties ons overspoelen zonder dat we er controle over hebben. In eenvoudige termen nemen deze emoties ons gedrag over. Om te denken dat we onze geest beheersen en dat wij beslissen wat we doen, is de grootste illusie die we in ons leven hebben! Dit is de maya<sup>30</sup> die ons drijft.

---

<sup>29</sup> Samskara - Engrammen of diep gegraveerde herinneringen

<sup>30</sup> Maya - Letterlijk 'dat wat niet is'. Het is het concept dat het leven slechts een droom is, hoe echt het ook lijkt op het moment dat we het ervaren.

## **Hoe beslissen we?**

Slechts ongeveer tien procent van wat we waarnemen via onze zintuigen wordt vastgelegd in onze bewuste geest. Al het andere gaat direct naar onze onbewuste geest. Dit is waarom we ons vaak niet eens een plaats herinneren, waar we elke dag langskomen. Zolang deze zintuiglijke waarneming ons niet op de een of andere manier interesseert, wordt het niet vastgelegd.

Laten we nu eens kijken wat er gebeurt met die zintuiglijke waarnemingen die wel worden vastgelegd in onze bewuste geest. Deze indrukken worden gesorteerd door delen van onze geest en geïdentificeerd. Je bewuste geest legt vast of de persoon die je voor je ziet, bekend is of dat hij een onbekende vreemdeling is. Hoe je met hem zou willen omgaan is niet langer een beslissing die op het bewuste niveau wordt genomen. In het geval dat je hem kent, zijn je houding ten opzichte van hem en je actie gebaseerd op de herinneringen die in je geest gegroeefd zijn. Ook in het geval dat hij voor jou onbekend is, zal de verschijning van die persoon onbewuste reacties triggeren. Hoe dan ook, verhuist het bestand naar je onbewuste voor een beslissing over wat je moet doen.

Voor de meesten van ons is minder dan tien procent van de geest bewust. Minder dan tien procent van wat je waarneemt via je zintuigen wordt bewust vastgelegd. Het is mogelijk dat minder dan één procent van wat je beslist een rationele beslissing is!

Wat doen we dan? Blijven we ons onbewustzijn toestaan om ons te controleren of kunnen we iets doen om de bewuste controle te herwinnen?

Er zijn twee manieren waarop we de controle kunnen herwinnen. De eerste is om de conditionering die ons bindt, te verminderen. In onze meditatie programma's werken we aan het verwijderen en oplossen van deze samskara's<sup>31</sup> die ons binden. De tweede manier is om in het huidige moment te zijn, in totaal bewustzijn en controle.

In onze Life Bliss Programma's leren we technieken voor beide methoden. In de super bewuste meditatieve staat is het mogelijk om ingebedde herinneringen te herbeleven, zodat ze worden ontlast. Hierdoor kan de innerlijke ruimte worden gereinigd. Men krijgt de vaardigheden om bewust in het huidige moment te zijn en te blijven.

## **Transcendeer de tijd - wees in het heden**

Als je je gedachten zorgvuldig observeert, zul je twee dingen begrijpen. Het ene is waar we het eerder over hadden dat gedachten niet met elkaar verbonden zijn. Het enige wat je hoeft te doen, is te gaan zitten en de gedachten die in je geest opkomen tien minuten lang op te schrijven. Je zult

---

<sup>31</sup> Samskara - geheugenspoor of diep ingegraveerde herinneringen

je realiseren dat er heel weinig verband is tussen je gedachten. Ze lijken van het ene naar het andere te springen.

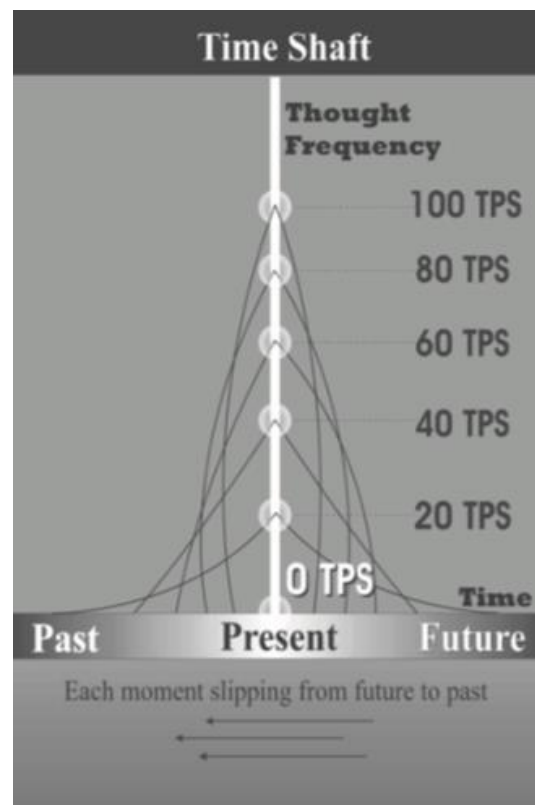
Het tweede punt dat je zult opmerken is dat je gedachten altijd over je verleden of je toekomst gaan. Je kunt alleen denken aan wat er in het verleden is gebeurd of wat er in de toekomst zal gebeuren. Je gedachten over het verleden zijn meestal spijtig over wat je niet hebt gedaan of schuldgevoelens over wat je hebt gedaan. Gedachten over de toekomst gaan over wat je wenst te doen.

Begrijp alsjeblieft, noch het verleden, noch de toekomst is echt. Het verleden is dood en weg. Meestal leren we niet eens van het verleden. Het enige dat we proberen te doen is ons verleden te gebruiken om de toekomst te sturen. Het is alsof je in een auto rijdt en alleen naar de achteruitkijkspiegel kijkt! Je weet zeker waar je zult eindigen!

De toekomst is nog meer onwerkelijk. Het is niet gebeurd. Je hebt heel weinig controle over je toekomst zoals je bent, omdat al je acties gestuurd worden door de onbewuste geest. Je wordt gedreven door de ingebedde herinneringen van je verleden. Je gedachten zijn niets anders dan de beweging van je geest tussen verleden en toekomst. Je geest wil nooit rusten. Als het zou rusten, zou je weten dat je zonder kunt!

Als je de geest maar toestaat om te rusten of zelfs maar je geest overtuigt om te rusten, zul je merken dat je een zalige staat bereikt. Die staat is het huidige moment. Al je toekomst moet gebeuren in dit huidige moment. Het is wat je nu beslist in dit huidige moment, dat je toekomst maakt. Als je eenmaal zorgt voor het huidige moment, als je eenmaal bewust leeft in dit huidige moment, zul je geen reden meer hebben om spijt te hebben van je verleden of je er schuldig over te voelen.

Je bent meestal aan het oscilleren met een hoge frequentie. Je bent altijd opgewonden, zelfs als je denkt dat je aan het rusten bent. Dit is waarom Boeddha het de 'apen geest' noemt. Als de gedachte frequentie of gedachten per seconde of TPS naar beneden komt, rust je van nature in het huidige moment.



In het diagram staat de schacht in het midden voor 'tijd'. Op elk gegeven moment, hoe groter je TPS of Gedachten per Seconde, hoe verder je van bewustzijn van het huidige moment bent

verwijderd. Je maakt je gewoon zorgen over de toekomst en laat die zo naar het verleden afglijden, zonder ooit een glimp van het heden op te vangen.

Als je TPS naar beneden komt, kom je steeds meer in het heden en als dit gebeurt, heb je een duidelijker visie op het verleden en de toekomst. Je kunt je afvragen wat er duidelijk is over het verleden. Je kunt begrijpen dat de toekomst misschien niet duidelijk is, maar waarom het verleden? Ik heb het geleefd, dus waarom zou het onduidelijk zijn! Je moet om te begrijpen dat wat je nu herinnert over het verleden, is je oordeel over het verleden, niet de manier waarop het gebeurde. Hoe vaak hebben we het over het gouden verleden? Hoeveel is er geschreven over het 'gouden verleden'? Er is niets goudkleurigs aan het verleden. We kiezen er gewoon voor om de goede delen te onthouden, dus het ziet er goudkleurig uit.

Wanneer je in de intuïtieve staat bent, voor die paar momenten, is je TPS gedaald en ben je meer in het heden. Wanneer je TPS nul is, kun je duidelijk het hele verleden en de toekomst zien.

Het punt waar de toekomst het verleden ontmoet is het heden. Dit is waar je denk frequentie nul is en je in een 'geen-geest' staat bent. Je hebt niet zozeer de geest gecontroleerd of onderdrukt, wat onmogelijk is. Je hebt de geest overtroffen, wat mogelijk is.

Niet alleen kan de geest zijn spelletjes niet meer met je spelen, maar je bereikt ook een staat waarin je met de geest kunt spelen en hem kunt laten doen wat je wilt. We kunnen ervoor kiezen om in deze staat te zijn. Dit is de staat van meditatie. Meditatie brengt de geest tot rust. Meditatie ontkoppelt de geest zodat de geest geen spelletjes kan spelen.

We kunnen deze staat ook bereiken in de meesters' aanwezigheid. De meester is altijd in een geen-geest-staat, wat de nul TPS-staat is. Als je in zijn bewustzijn bent, fysiek of anderszins, daalt ook je eigen TPS. Je kunt de nul-TPS bereiken door gewoon in de aanwezigheid van de meester te zijn. De aanwezigheid van de meester is meditatie. Het bewustzijn van de meester is meditatie.

## **Innerlijk gesprek**

In onze normale staat zijn we constant in gesprek. Zelfs als we niet hardop tegen een ander persoon praten, zoals veel gestreste mensen in feite doen, praten we stil van binnen. Niet alleen is onze geest niet in rust, maar de gedachten die hij opwekt krijgen ook vorm als een monoloog of dialoog in ons.

Dit innerlijke geklets is wat we zorgen noemen. Bezorgdheid is niets anders dan het zich voortdurend herhalende innerlijke negatieve geklets. Steeds weer verwijzen we naar het verleden

en projecteren het naar de toekomst door alle negatieve dingen die ons in het verleden zijn overkomen met elkaar te verbinden. We visualiseren dan dat hetzelfde in de toekomst gebeurt.

Negentig procent van je zorgen zullen nooit materialiseren. Ik heb dit laten zien aan mensen die onze cursussen hebben gevolgd. Ik vertel ze dat ze hun zorgen moeten opschrijven en zes maanden later moeten bekijken. Ze vertellen me allemaal dat bijna al hun zorgen nooit echt zijn uitgekomen. De tien procent die wel gebeurd is, was goed voor hen!

Jouw sterke visualisatie nodigt eigenlijk uit dat deze zorgen waar worden! Als een zorg voortdurend tegen je zeurt, breng dan het inzicht dat de zorg zelf een creatie van je geest is. De geest zelf is onwerkelijk. De verbinding die het maakt met je gedachten is onwerkelijk. Daarom is de zorg ook onwerkelijk! Je kunt negatieve woorden vervangen door positieve woorden en negatieve gedachten door positieve gedachten. Zo gemakkelijk is het. Deze woorden hebben kracht.

### **Woorden veroorzaken Stress**

We beseffen niet hoe krachtig onze gedachten en woorden zijn. Zoals we al eerder hebben besproken, blijkt uit verschillende experimenten, zoals die met water van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto<sup>32</sup>, duidelijk dat zelfs water duidelijk reageert op onze woorden, gedachten en gevoelens. Meer dan zeventig procent van ons lichaam bestaat uit water en zeventig procent van de planeet aarde is bedekt met water. Dus je kunt je de kracht van de woorden voorstellen!

Deze experimenten stelden zonder twijfel vast wat de Oosterse mystici eeuwen geleden zeiden: Zoals je gedachten, zo is je wil. Zoals je wil, zo is ook je actie. Zoals je actie, zo word je.

Denk niet dat negatieve gedachten en woorden alleen invloed hebben op degenen tegen wie je ze uitspreekt. Begrijp duidelijk dat deze zelfde gedachten en woorden een gelijk effect zullen hebben op jou, de persoon die ze heeft gecreëerd. Negativiteit heeft niet alleen invloed op anderen, het heeft eerst invloed op jou.

### **Fysiologische effecten van stress**

We hebben gekeken naar wat de geschriften zeggen en wat ik denk over waarom stress ontstaat. Laten we nu kijken naar wat de wetenschap zegt.

---

<sup>32</sup> Masaru Emoto - Japanse wetenschapper en auteur van "De Verborgene Berichten in Water" die het effect aantonen van iemands gedachten en woorden op water en daardoor op levende wezens.



We hebben allemaal een deel van onze hersenen dat onze handelingen zoals ademhaling, spijsvertering en dergelijke activiteiten die het lichaam automatisch, onvrijwillig, uitvoert, controleert. De natuur heeft een faalveilig systeem ontworpen in een deel van onze hersenen dat hypothalamus heet. Dit deel van de hersenen omvat ook wat biologen het reptielenbrein noemen.

Gedragswetenschappers hebben het vaak over de vecht of de vluchtreactie. Wanneer het lichaam-geest systeem een gevaar ziet voor onze overleven, wordt de hypothalamus gewaarschuwd door onze onbewuste geest. De onbewuste geest werkt met snelheden die een miljoen keer sneller zijn dan de bewuste geest. Dus zelfs voordat we ons bewust worden van het gevaar, worden we instinctief alert. De hypothalamus activeert de hypofyse, de hoofd klier, die vervolgens de adrenalineklieren activeert die het adrenaline hormoon afscheiden, dat in onze ledematen, de handen en de benen wordt gepompt. We maken ons dan klaar voor de 'vecht- of vluchtreactie' - of de energie bereidt ons voor op het bestrijden van de dreiging dan wel op het weglopen van de dreiging.

Het onbewuste reptielenbrein neemt de beslissing om chemicaliën in ons lichaam vrij te geven om ons te beschermen. Dit werkte heel goed in de dagen van de holbewoner toen hij geconfronteerd werd met leeuwen en tijgers. Hij moest klaar zijn, zelfs zonder na te denken om te vechten of weg te rennen.

Om het effect van adrenaline op de mens van vandaag te bestuderen, werden er experimenten uitgevoerd op atleten. Sprinters werden bij het startblok opgesteld en op het moment dat het pistool omhoog werd gebracht om hen te signaleren dat ze moesten gaan rennen, liet de scheidsrechter zijn arm zakken. De sprinters moesten dus terugvallen en zich opnieuw positioneren. Dit werd zes keer herhaald. Zonder zelfs maar een meter te rennen zijn de sprinters bij de startblokken ingestort! Het adrenalinegehalte in hun lichaam was gevaarlijk hoog geworden. De levensreddende adrenaline kan een moordenaar worden als het zonder reden wordt geproduceerd.

De kans dat we een tijger of een leeuw tegenkomen is tegenwoordig vrij klein. Toch blijft onze onbewuste geest signalen uitzenden van een dergelijk gevaar. Ik noem ze 'angstaanvallen'. Psychologen schatten dat we elke dag met minstens een half dozijn van zulke angstaanvallen te maken hebben. Deze angstaanvallen produceren grote hoeveelheden adrenaline in ons. Het is vastgesteld dat depressies een direct gevolg zijn van zulke adrenaline productie. Depressies worden op hun beurt beschouwd als de belangrijkste oorzaak van veel chronische en dodelijke ziekten.

Medisch onderzoek heeft uitgewezen dat veel jongeren in rijke landen, zelfs tieners, slagaders hebben die zo sterk geblokkeerd zijn dat hun slagaders vergelijkbaar zijn met die van zestigjarigen! Dokters hebben vastgesteld dat de fysieke conditie slechts een deel van het probleem is. Een veel groter deel is de emotionele toestand. Het is nu vrij goed vastgesteld dat een emotionele trigger het onmiddellijke begin van een hartaanval of een beroerte veroorzaakt, ook al is de fysieke conditie misschien al lange tijd aanwezig.

Tegenwoordig vragen hart artsen routinematig aan mensen om naast de conventionele tests een vragenlijst over stressfactoren in te vullen om te bepalen hoe gevoelig ze zijn voor hartproblemen.

Artsen hebben ontdekt dat grote trauma's in het leven, zoals de dood van een geliefde, verlies van baan, verlies van geld en zelfs overplaatsingen naar een andere baan en verhuizing, ernstige stressfactoren kunnen zijn die kunnen leiden tot een hartaanval.

Wat geldt voor hartaanvallen geldt voor veel niet-levensbedreigende maar zeer invaliderende aandoeningen zoals rugpijn, migraine en zweren. De onderliggende emotionele of psychologische factor is veel relevanter dan de oppervlakkige fysiologische oorzaken.

Stress is een moordenaar, maar het zit in de geest.

We creëren angst aanvallen door ons zorgen te maken. We creëren ze door conditionering. Je kunt de situatie tijdelijk corrigeren door middel van medicijnen. Tenzij de onderliggende oorzaak wordt verwijderd, kan geen enkel medicijn effectief zijn in het permanent genezen van de kwaal.

### **Is Stress werkgerelateerd?**

*In een IT-bedrijf kreeg de Algemeen Directeur een aanvraag voor een project. Hij stuurde het naar beneden voor een voorstel. Het team dat aan dergelijke projecten werkte, deed een volledige beoordeling en zei dat ze het werk in een half jaar tegen een miljoen konden doen. De teamleider heeft dit beoordeeld en zei dat het team dit in 4 maanden kan doen ten koste van driekwart miljoen dollar.*

*Het voorstel ging naar de Algemeen Manager. De Manager belde iedereen, gaf hen een peptalk en zei: 'We zouden dit moeten kunnen doen voor een half miljoen dollar in drie maanden. Toen stuurde hij dit als voorstel naar de Algemeen Directeur.*

*De Algemeen Directeur belde de klant en vertelde hem dat zijn bedrijf het product over twee maanden zal leveren voor een half miljoen dollar.*

Mensen die in bedrijven werken, kunnen zich in dit incident herkennen. Mensen die beslissingen nemen en verplichtingen aangaan, hebben vaak geen contact met de werkelijkheid. Als dergelijke beslissingen eenmaal zijn genomen, zijn hun ego's in het spel. Alles kan worden opgeofferd, maar niet het ego! Een eenvoudige studie van de bedrijfsgeschiedenis kan laten zien hoeveel bedrijven hebben gefaald door het ego van de mensen die hen hebben geleid.

Mij wordt door sommige van mijn discipelen in het bedrijfsleven verteld over iets wat Level 5 Leadership wordt genoemd. Dit gaat over die bedrijfsleiders die zich achter de behoeften van het bedrijf en de mensen die voor hen werken stellen in plaats van hun eigen ego-behoeften op de eerste plaats te zetten. Onderzoek heeft aangetoond dat de Algemeen Directeuren van bedrijven

die commercieel succesvol zijn geweest, nauwelijks bekend zijn bij de buitenwereld! Deze leiders zijn zo nederig, en gericht naar binnen.

In het leven zijn er twee categorieën van mensen: zij die gestrest zijn en zij die dat niet zijn. Degenen die gestresst zijn, zijn degenen die het leven onder controle willen houden. Zij houden ervan het leven te modelleren zoals zij dat willen. Ze zijn alleen op zichzelf gericht. Degenen die geen stress hebben, zijn degenen die met het leven meegaan. Zij accepteren zonder enige klacht wat het leven hen biedt. Hun focus ligt op wat ze voor anderen kunnen doen. Je voelt de stress als je tegen de stroom in gaat, niet als je mee stroomt. Je verliest jezelf als je met de stroom mee stroomt.

Je kunt ervoor kiezen om gestrest te raken door gewoon thuis te blijven. Het is niet nodig om te gaan werken. Onderzoek toont aan dat de hoogste frequentie van echtscheidingen plaatsvindt tussen veertig en vijftig jaar. Mensen hebben de neiging om meer te scheiden als kinderen opgroeien en het huis verlaten. Tot dan toe waren kinderen de buffers tussen hun ouders. Als kinderen het huis verlaten, weten man en vrouw niet wat ze tegen elkaar moeten zeggen. Stilte zorgt voor stress!

Stress op de werkvloer begint met ons onderwijssysteem. We beginnen met het rangschikken van kinderen vanaf zeer jonge leeftijd. Wanneer in een groep drie mensen als helden worden beoordeeld, voelt de rest van de groep zich nutteloos. We worden van jongs af aan geleerd om te concurreren. Deze vergelijking gaat verder op de werkvloer en zet het om in een slagveld.

Een klein verhaal:

*Een kraai zat de hele dag in een boom en deed niets. Een konijn kwam voorbij, keek naar de kraai en werd jaloeers. Het konijn vroeg: 'Mag ik ook zo zitten en niets doen?'*

*De kraai zei: 'Natuurlijk, doe het als je blijft als je dat wilt. Dus het konijn zat onder de boom en deed niets. Enige tijd later kwam er een vos langs en at het konijn op.'*

De moraal is: om te zitten en niets te doen, moet je heel, heel hoog zitten.

De zogenaamde Human Resource programma's geven aan dat mensen gecategoriseerd moeten worden. Er wordt mij verteld dat het in veel bedrijven nodig is om te laten zien dat tien of vijftien procent van de mensen slecht presteert. Mensen worden gereduceerd tot statistieken! Om te overleven worden mensen gedwongen om anderen tot slachtoffer te maken. Dit is waarschijnlijk de reden waarom ze deze kantoren 'betonnen oerwouden' noemen!

Zolang mensen gedreven worden door angst en hebzucht, kunnen ze niet geïnspireerd worden. Ze kunnen worden gecontroleerd en tot routinetaken worden aangezet, maar ze kunnen niet geïnspireerd worden om het onmogelijke te doen. Dit is het dilemma waar de bedrijven vandaag de dag mee te maken hebben. Ze hebben mensen nodig om te presteren, maar hun kit van motivatietechnieken is niet genoeg. Het bevat de zweep en de wortel, meer niet.

De mens is niet tevreden met louter materiële zaken. Psychologen op het gebied van management erkennen dit en zeggen dat salarissen en voorwaarden ontevreden-stellend zijn en niet bevredigend. Wat ze bedoelen is dat als mensen slecht betaald worden, ze ongelukkig zijn, maar dat ze niet gelukkig worden door goed betaald te worden. Ze zoeken naar iets meer. Ze zoeken erkenning.

Een bekende psycholoog bouwde een model van hoe de mens in zijn verlangens omhoog gaat. Dit is nu naar hem vernoemd als Maslow's<sup>33</sup> hiërarchie van behoeften. Aan de basis van deze piramide staan iemands overlevingsbehoeften aan voedsel, onderdak en andere materiële benodigdheden. Mensen zoeken vervolgens de vervulling in de maatschappij waarin ze leven, zoals het opbouwen van een netwerk en zo verder. Vervolgens zoeken ze liefde en aandacht. Daarna zoeken ze respect, naam en roem. Na dit alles zijn ze nog steeds ontevreden. Ze hebben het gevoel dat er nog iets ontbreekt in hun leven.

Dat er iets van binnen is. Maslow noemde het zelfrealisatie. Dit is de zone waar we stromen vrij van stress. Dit is de zone van innerlijke realisatie. Dit is de zone waar je weet dat je één bent met de universele energie. Of je nu thuis werkt, op kantoor of in de fabriek, of je werkt helemaal niet, je kijkt nog steeds uit naar deze staat waarin je gecentreerd bent.

Dit is wat we leren in onze basiscursussen van het Life Bliss Programma. De vijf niveaus van de piramide die Maslow tekende, komen overeen met de zeven niveaus van energie die we in ons dragen. Deze zeven energie centra worden chakras<sup>34</sup> in het vedisch systeem genoemd. Elk chakra vertegenwoordigt zowel een emotionele staat als een staat van verlangen. Als we de behoeften van elk chakra vervullen, bewegen we ons op in energie tot we een staat van vervulling bereiken. Het is een proces dat vele duizenden mensen hebben doorlopen met een opmerkelijk effect. We hebben deze programma's in vele bedrijven wereldwijd onderwezen. Ik noem dit een 'Gegarandeerde Oplossing'.

Ik verwees eerder naar het Level 5 Leadership concept. Als dit concept gaat over het ontwikkelen van mensen die zich meer zorgen maken over wat ze kunnen doen om anderen en de wereld te helpen en door dat proces zichzelf, dan zijn onze Life Bliss Programma's een eenvoudige route om zulke Niveau 5 Leaders te ontwikkelen. Zulke leiders lijden niet alleen zelf niet aan stress, maar ze veroorzaken ook geen stress bij anderen.

## Voorbij Stress

---

<sup>33</sup> Maslow - Amerikaanse psycholoog die bekend staat om zijn concept van de vijf gelaagde hiërarchie van behoeften.

<sup>34</sup> Chakras - Energiecentra in het lichaam. Letterlijk betekent het 'wiel', gebaseerd op de ervaring van mystici die deze energiecentra als draaikolken van energie zagen. Er zijn zeven grote chakra's langs de ruggengraat: muladhara, swadhishtana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna en sahasrara.

Kortom, stress is een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Er kan geen leven zijn zonder wat wij 'stress' noemen. Het is gewoon de geest-lichaamsreactie op wat er buiten ons gebeurt. Het is niet de verstoring van buitenaf die de problemen veroorzaakt, de stress. Het is de verstoring binnenin die het doet. Daarom hebben we eerder gezegd dat we de verstoring zijn.

Dit is waarom, wat stress veroorzaakt in de ene persoon, niet noodzakelijkerwijs stress veroorzaakt in een andere persoon. Iemand zei dat het omgekeerde van 'stressed' (spanning) leest als 'desserts' (woestijnen)! Wat voor de één vergif is, is voor de ander nectar!

Stress is zo'n belangrijk onderwerp in de bedrijfswereld. Ze schatten dat triljoenen dollars worden verspild door stress. Zolang stress alleen mensen treft, kan het niemand iets schelen. Op het moment dat het invloed heeft op wat ze de kern van de zaak noemen, moet er natuurlijk iets aan gedaan worden. Praten over stress en het bieden van oplossingen die op zijn best tijdelijk werken is goed zaken doen.

Er is niets dat je kunt doen aan stress door te spelen met de dingen buiten, in plaats van het repareren van wat er binnenin verkeerd is. Hoe lang kun je rennen? Waarvan wil je weglopen?

Wat je kunt doen is jezelf veranderen. Je kunt jezelf stressbestendig maken. Het is zo simpel. Kies ervoor om niet beïnvloed te worden door wat er om je heen gebeurt. Dit is niet onpraktisch. Dit is een eenvoudige waarheid. Het is je conditionering die ervoor zorgt dat je beïnvloed wordt door wat je overkomt door dingen die buiten je macht liggen. Niets is van nature goed of slecht, behalve wat wij als zodanig beoordelen.

Laat je oordeel over jezelf, de mensen om je heen en de situaties vallen. Je zult vrij zijn van stress. Dat is alles wat nodig is om bevrijd te zijn van stress. Meditatie kan je helpen met deze bevrijding. Het helpt je de rustvolle staat van bewustzijn te bereiken van waaruit je gebeurtenissen om je heen kunt aanschouwen zonder dat je erdoor geraakt wordt.

Je hebt werkelijk niets te verliezen door het te proberen, behalve je stress!

## **Meditatie techniek**

Dit is een eenvoudige en toch krachtige techniek om stress op te ruimen. We leren deze techniek in onze Life Bliss Programma's voor het deblokken van het manipuraka chakra<sup>35</sup> of navel energiecentrum, dat de zetel van de stress is. Deze techniek moet altijd worden beoefend voor de maaltijd, als de maag leeg is en een paar uur voor de slaap.

---

<sup>35</sup> Manipuraka Chakra - Subtiële energie centrum vlakbij het navelgebied en geassocieerd met zorgen.

Terwijl je staat, schreeuw, raas en tier in een taal die je niet kent. Als iemand luistert, moet het voor het onbegrijpelijk zijn. Wees agressief in het loslaten van al je emoties en gevoelens die uit je gaan stromen als je eenmaal begint. Huil maar als je dat wilt. Rol over de vloer als je emoties je daartoe drijven.

Deze techniek is een krachtige meditatie. Het maakt je onbewustzijn los en laat alle negativiteiten die in je zijn opgeslagen oplossen. Typische psychoanalytische sessies waarbij patiënten met hun analisten praten of zelfs dingen in het rond gooien voor catharsis, zijn nog steeds bewuste processen. Slechts tien procent van je opgeslagen herinneringen zal worden vrijgegeven. Processen zoals hypnose gaan door het onbewuste en je hebt geen controle. Deze techniek is een superbewust proces waarbij je het bewustzijn behoudt terwijl je jezelf reinigt.

Beoefen deze techniek twintig minuten lang. Ga dan zitten en laat de energie zich tien minuten lang in stilte in je verspreiden. Wees tijdens deze stilte gewoon een getuige van je gedachten. Onderdruk ze niet en achtervolg ze niet.

**Ga je angsten aan en wees vrij**

**Verlichting leven is  
de moed hebben om je angsten aan te gaan**

**Wat**

**is**

**angst?**

Angst is een diepere dimensie van bezorgdheid. Bezorgdheid kan je een maagzweer geven. Angst daarentegen kan zelfs leven verwoesten. Echter, anders dan bezorgdheid, waar we zonder kunnen leven, lijkt angst met ons leven verweven te zijn. Het is mogelijk zonder angst, angst onder ogen te zien. Een persoon die we moedig noemen is niet iemand zonder angst maar iemand die geleerd heeft om zonder angst, angst onder ogen te zien.

Angst is een vorm van energie in ons. Daarom kan het niet vernietigd worden. Energie kan noch gecreëerd noch vernietigd worden. Het kan alleen veranderd worden van één vorm in een andere.

Begrijp dat je angst direct gekoppeld is aan je levensenergie. Wanneer je met een levensbedreiging geconfronteerd wordt, zal je zien dat je angst opkomt en de adrenaline in je lichaam wordt vrijgegeven. Deze vrijgekomen adrenaline geeft je zoveel energie dat je bijna kan vliegen. We noemen dit de vecht-of-vlucht reactie – of je ziet de angst onder ogen en vecht of je rent weg. Er zal zoveel energie in je lichaam zijn op het moment dat je met een levensbedreigende situatie geconfronteerd wordt. Wanneer deze dreiging echt is, wordt de *swadhishtana chakra*<sup>36</sup>, de zetel van leven, volledig opgeschud!

### **Big Bang en zwarte gat in jou**

Wanneer er zuiver verlangen of zuivere hebzucht in je is zonder een specifiek object, dan wordt dat de overstromende energie van creatie, expansie of Big Bang<sup>37</sup>! Zonder reden explodeer je simpelweg van energie. Op dezelfde manier, wanneer er zuivere angst in je is zonder een specifiek object, wordt het samentrekking, contractie, zwart gat<sup>38</sup>.

Angst is je natuur, maar richt het niet op een specifiek object. Het hebben van angst is natuurlijk. Maar angst koppelen aan een object is maatschappelijk. Zuivere angst helpt bij het overleven en is spontaan.

Enorme energie die van je uitgaat zonder reden is zuiver verlangen. Als het vanwege een object is, wordt het gewone hebzucht. Op dezelfde manier, energie die zonder reden in je opkomt, is zuivere angst. Als het vanwege een object is, wordt het gewone angst. Zonder dat het zwarte gat plaatsvindt, kan de Big Bang niet gebeuren. Het is deel van het leven, deel van het drama, deel van

---

<sup>36</sup> *Swadhishtana chakra* – het milt energie centrum tussen de basis van je wervelkolom en de navel. Geblokkeerd door angst.

<sup>37</sup> Big Bang – Kosmologisch model van het universum waarbij ervan wordt uitgegaan dat het universum in het verleden is ontstaan vanuit een zeer dichte begintoestand en sindsdien tot op de dag van vandaag continue uitdijt.

<sup>38</sup> Zwart gat – Een theoretisch gebied in de ruimte waarbij het zwaartekrachtveld zo sterk is dat er niets, zelfs geen licht, uit kan ontsnappen.



het spel. Zuivere angst betekent dat je in jezelf aan het ontspannen bent, in jezelf aan het nestelen. Dat noemen we vernietiging. De geboorte van deze kosmos is de Big Bang, en dood is het zwarte gat. De geboorte van jouw wezen is Big Bang voor jou. De dood van jouw wezen is het zwarte gat voor jou. De inhalende adem is puur verlangen. De uitstromende adem is zuivere angst.

*Prana*, de levensenergie gaat samen met de lucht bij je naar binnen vanwege de Big Bang. *Prana* die jouw systeem verlaat samen met de uitstromende lucht is het zwarte gat. Als je met de Big Bang of het zwarte gat vecht of er weerstand aan biedt, creëer je verstoringen in je systeem.

Als angst in je opkomt, wanneer het zwarte gat plaatsvindt, betekent dit dat je je richting vrede begeeft of dat je je aan het voorbereiden bent op de Big Bang. Wanneer zuivere angst in je gebeurt, onderga je een vernieuwing door een enorme ontspanning die als moed en energie door jou heen golft!

### **Gevecht tussen jouw potentieel en je negatieve aanpak**

Wanneer je bang bent iets kwijt te raken dat je hebt, of bang bent dat je iets niet kan bereiken dat je wilt, dan is er een gevecht gaande tussen jouw potentieel en je negatieve aanpak ten opzichte van de toekomst.

Wanneer je er zeker van bent dat er geen mogelijkheid is iets te bereiken, dat je dat potentieel niet hebt, zal je geen angst hebben. Wanneer je er zeker van bent dat je iets kan bereiken zal je ook geen angst ervaren.

Angst is het gevecht tussen geloof en vertrouwen in jezelf aan de ene kant, tegenover het negatieve idee of verwachting dat je hebt t.a.v. je toekomst aan de andere kant. Je bent letterlijk aan het vechten met de positieve en negatieve energieën in jezelf.

Wanneer je er helemaal zeker van bent dat je het potentieel niet hebt, dat je het niet kunt bereiken, dan zul je geen angst hebben. Wanneer je er helemaal zeker van bent dat je het gaat bereiken, zul je ook geen angst hebben. Echter wanneer je iets wil bereiken maar je bent er niet zeker van dat je het kan, dan zul je angst hebben. Het gevecht tussen deze twee ideeën, dit dilemma is wat we angst noemen.

Zie je, je bent niet bang dat je nooit de koning van het universum zult worden. Nee! Je bent er heel duidelijk over dat je dat nooit zou kunnen worden! Maar je bent wel bang dat je niet zo succesvol als je broer zult worden. Je bent bang dat je niet dat zult worden of realiseren wat binnen je bereik ligt.

Mogelijkheid creëert angst. Het betekent dat angst de basis is van het leven. Ben je bang dat je niet langer dan 300 jaar op de planeet aarde zal leven? Nee, omdat je zeker weet dat je sowieso nooit zo lang zal kunnen leven. Maar je bent altijd bang dat je niet langer zal leven dan zeventig of tachtig jaar, dat je vroegtijdig zal sterven. Alles waarvan je zeker bent dat het onmogelijk is voor je, zal geen angst in je veroorzaken. Alles waarvan je denkt dat het mogelijk is en wat je wil, creëert angst.

Er zijn twee manieren om aan angst te ontsnappen. Eén manier is om alle mogelijkheden te blokkeren. Dit betekent dat je dood kan gaan, dan zal er geen angst meer zijn.

De tweede manier om angst te ontlopen is om de grens van mogelijkheden te breken. Als er oneindige mogelijkheid is, als er geen grens is, als er niets is dat jou kan beperken, dan wordt je dapper, zonder angst.

Ofwel niets is mogelijk, dus zul je geen angst hebben omdat niets van je weggenomen kan worden. Ofwel alles is mogelijk, dus je zult geen angst hebben omdat je je almachtig zult voelen.

Alleen al door dit begrip te hebben, zal er iets in je op zijn plaats vallen en zullen er zoveel angsten uit je wezen verdwijnen!

Deze twee mogelijkheden worden door Meesters eigenlijk als technieken gebruikt. Wanneer Meesters zeggen, ‘Niets kan door jou gedaan worden’ dan is dat om diepe overgave te creëren, een psychologische dood. Je besluit dat er geen mogelijkheden meer zijn, er kan niets meer gedaan worden behalve ontspannen. Dit is wat Ramana Maharishi<sup>39</sup> *atma sharanagati*, of zelfovergave noemt. Je kan op deze manier ook voorbij angst gaan door alle mogelijkheden af te sluiten.

De tweede manier om voorbij angst te gaan is door alle mogelijkheden te openen. Dit is *atma gnana* of zelfrealisatie.

Er is een mooi verhaal:

*Iemand schreef op de muren van de tempel waar de leringen zijn geschreven, ‘Soham’ – ‘Ik ben dat.’ Het betekent ‘Alles is mogelijk door mij.’ Iemand anders kwam voorbij en schreef ‘Dasoham’ – ‘Niets kan door mij gedaan worden. Ik ben een slaaf’. Dat is ook ok.*

*Een derde persoon kwam langs en schreef ‘Sadasoham’ – ‘Altijd ben ik Dat.’*

---

<sup>39</sup> Ramana Maharishi – Verlichte meester uit Tiruvannamalai in Zuid-India. Hij onderwees de methode van Zelfonderzoek door de vraag aan jezelf te stellen ‘Wie ben ik?’ als pad naar Zelfrealisatie.



Soms, alleen al door je aandacht op iets anders te richten, kun je uit je angst komen. Maar dat is geen onbevreesdheid. Onbevreesdheid betekent het maken van een quantum sprong in het bewustzijn waar je nooit de angst zult hebben iets te verliezen!

De angsten die je hebt over je leven, angst om te falen, angst om je naasten en geliefden te verliezen, angst om je rijkdom te verliezen, angst voor het onbekende – iedere angst kan gebruikt worden als een deur naar verlichting.

Je bent of gevuld met spanning of gevuld met energie. Wanneer je gevuld bent met spanning, probeer je geforceerd energie te nemen van de bron in je die nooit sterft, zonder de techniek te weten.

Er is een bron van energie in je die nooit sterft, je *atman*<sup>42</sup> of Zelf. Wanneer je geforceerd energie van deze bron probeert te nemen zonder de juiste techniek te weten, creëert dit spanning.

Iedere keer wanneer je probeert energie te creëren door een verlangen te herinneren of een fantasie, is het alsof je een deur intrapt en de energie aan de andere kant pakt. Je wil de energie maar je hebt niet het geduld de deur te openen. Je kan de sleutel gebruiken om geduldig de deur te openen en toe te staan dat de gelukzaligheid en energie in je wezen komen. Die sleutel noemen we meditatie.

Een andere belangrijke waarheid die je dient te weten:

Er is iets in je dat nooit sterft en dat de bron is voor je energie. Er is ook iets in je dat dood gaat, iets dat eigenlijk nooit levend is zelfs nu niet. De angst voor de dood bestaat in je omdat je denkt dat iets dat je nu hebt, van je afgenomen zal worden. Nee! Alles dat je nu hebt kan niet van je afgenomen worden. Iets dat van je afgenomen kan worden had je in de eerste plaats al niet. Iets wat dood kan gaan kan nooit je innerlijke ruimte innemen.

**Onbevreesdheid is moed om je angsten onder ogen te zien**

Je kunt angst niet overwinnen. Onbevreesdheid betekent intelligentie om de intense angst te leven zonder deze op enig object te richten. Wanneer er geen object is om bang voor te zijn, zal de intense angst zo een intense ontspanning en vrede geven.

Angst is een krachtige energie die een diepe ontspanning, een diep gecentreerd zijn geeft.

Onbevreesdheid is geen onderdrukken van angst. Bijvoorbeeld, wanneer je bang bent een donker gebied in de nacht over te steken, begin je aan Gods naam te denken en deze te herhalen. Vanwege angst zal Gods naam de boventoon voeren in je geest! Je denkt dat je geen angst hebt omdat je innerlijk geklets bezig is met iets anders!

---

<sup>42</sup> Atman - ziel, geest, bewustzijn etc. verwijzend naar de individuele, onverwoestbare energie, die een holografische afbeelding is van Kosmisch Bewustzijn Brahman.

Wanneer je je innerlijk gepraat met iets anders bezig laat zijn, denk je dat je uit de angst bent. Je hebt echter enkel je aandacht verlegd, je hebt het probleem niet volledig opgelost.

Er is een gezegde, ‘Wanneer een kat melk drinkt, knijpt ze haar ogen dicht en denkt dat de hele wereld donker is en daardoor kan niemand de melk zien!’ Begrijp, dat je hetzelfde doet wanneer je geen aandacht aan de angst schenkt, en dan geloofd dat de angst verdwenen is.

Onbevreesdheid betekent niet dat angst niet bestaat. Het betekent dat de angst er is, maar dat je een enorme energie of moed hebt om ermee te leven en het onder ogen te zien. Onbevreesdheid betekent de energie of de moed hebben om zelfs met de maximale angst te leven. Het is de angst voorbij gaan en er noch aan gehecht of onthecht van zijn.

Nog een belangrijk ding dat je moet weten, is dat angst deel is van de aard van het leven.

Mensen komen en vragen me, ‘Wat moet ik tegen mijn angst voor het onbekende doen?’ Ik zeg ze, ‘Angst is een goed teken, het betekent dat je leeft! Er is een mogelijkheid dat je iets verliest, en dat is de reden dat je bang bent. Wanneer je geen mogelijkheid tot verlies hebt, zal je nooit bang zijn.’

Je kan zonder angst zijn wanneer je in je graf ligt! Dan is er geen reden om bang te zijn want je hebt niets te verliezen! Wanneer je iets kan verliezen zal je angst hebben. Dat is de aard van het leven zelf.

Angst bestaat niet wanneer dingen zeker en bekend zijn. Angst bestaat alleen wanneer dingen niet zeker zijn, wanneer ze slechts mogelijkheden zijn en in die zin onbekend. Bijvoorbeeld, dood is een mogelijkheid. Als een gebeurtenis is het zeker, maar wanneer en hoe het kan gebeuren is niet duidelijk. Daarom is er altijd angst aan gekoppeld.

**Angst voor de duisternis**

Je angst voor het duister en angst voor de dood zijn feitelijk hetzelfde – angst voor het onbekende. Je verbinden met de duisternis zal deze angst wegnemen. Je angst voor de dood, de angst te verdwijnen, zal volledig geheeld worden.

Ik herinner me een grap:

*Er was eens een meisje dat aan haar vader vroeg ‘Papa, ben jij bang voor het donker?’ De vader antwoordde, ‘Natuurlijk niet.’ Het meisje ging verder, ‘Ben je dan bang voor slangen?’ De vader antwoordde ‘Nee, helemaal niet.’ Het meisje was heel blij dat ze iets nieuws ontdekt had. Ze zei. ‘Oh! Dus papa je bent nergens bang voor behalve voor mama!’*

Hoe dan ook, begrijp, je angst voor het duister komt voor uit onwetendheid, omdat je het nog niet duidelijk onder ogen hebt gezien.



Al onze angsten, is het nu de angst om de lichamelijke gezondheid te verliezen, mentale instabiliteit, rijkdom, roem, of geliefden, zijn eigenlijk angst voor de dood onder verschillende vermommingen.

een kort verhaal:

*Een man had zich grondig voorbereid om een toespraak te houden tijdens een openbare gelegenheid. Zodra hij het podium opstapte en de microfoon in de hand nam blokkeerde hij volledig. Podiumangst had hem in zijn greep! Hij stond daar sprakeloos voor de enorme menigte voor enkele minuten.*

*Toen opeens, na verloop van tijd, zei hij, 'De menselijke geest is een heel bijzonder ding in deze wereld. Het begint te werken op het moment dat je wordt geboren en stopt nooit tot het moment dat je dood gaat – behalve wanneer je een speech moet geven!'*

De sociale angst of angst om afgewezen te worden door de samenleving laat ons dingen doen om de samenleving te plezieren, zelfs wanneer het niet goed is voor ons. In dit proces, heel vaak, offeren we datgene wat ons wezen écht wil doen op. Die angst van het niet geaccepteerd worden door de samenleving is slechts een andere vorm van de angst voor de dood. Het is de dood van het ego.

Iedere actie van ons is onbewust verbonden met dood en de angst voor doodgaan. De dood begrijpen kan onze hele perceptie van het leven veranderen. Het kan eenvoudig de manier waarop je met al je angsten omgaat transformeren. (*Een gedetailleerd begrip van de dood wordt gegeven in het hoofdstuk 'Dood.'*)

**Woede – de actieve vorm van angst**

Angst is hetgeen dat tot woede leidt. Angst is de passieve vorm van de energie terwijl woede de actieve uitdrukking is.

Een kort verhaal:

*Een man stormde zeer boos een postkantoor binnen met een stapel papieren in de hand terwijl hij zei 'Hoe durven ze me dreigbrieven als deze te sturen!' De beambte op het postkantoor zei, 'Ja, dreigbrieven sturen is een strafbaar feit. Weet u wie u deze brieven heeft gestuurd?'*

*De man schreeuwde terug, 'Natuurlijk weet ik dat! Het zijn die lui van de inkomstenbelasting!'*

Wanneer je boos bent, kijk er dan gewoon naar. Aan de basis hiervan zal je een diepe angst vinden.

Probeer het volgende eens voor jezelf: wanneer je angst voelt geef op dat moment uiting aan woede. Gooi je handen in de lucht, stamp met je voeten en geef uitdrukking aan die energie. Je zal zien dat de angst verdwijnt. Je zal voor jezelf zien hoe angst eenvoudig tot woede transformeert. Op eenzelfde wijze kan angst ook transformeren tot haat. Je hoeft slechts bewust te zijn van jezelf en waar te nemen hoe de emoties op subtiele wijze in elkaar overgaan. Wanneer je dit spel begrijpt, kun je er gemakkelijk aan ontsnappen.

## Schrik reacties

Psychologen praten over schrik reacties. Bijvoorbeeld, je loopt in het duister in de tuin en je ziet een rol touw. Je begint te rillen en denkt dat het een slang is.

De plotselinge schok die je krijgt vóór je beseft dat het slechts een touw is en geen slang, is wat we noemen een schrik reactie. Een schrik reactie is als het schudden van een rozenstruik bij de wortels. Als je maar lang genoeg schudt zal het doodgaan.

Er wordt beweerd dat we iedere dag en nacht ongeveer zes tot twaalf schrik reacties hebben, zowel in onze dromen als wanneer we wakker zijn. Stel je voor wat dat met ons wezen doet. Wanneer ze bekeken worden met aandacht en bewustzijn, kan dit substantieel vermindert worden.

Op het moment van de schrik reactie, heb je mogelijk geen tijd om bewust te zijn omdat het gewoon een soort van prik is. Maar wanneer de angstreactie voorbij is, kun je deze reactie analyseren en een dieper begrip over je angsten krijgen. Dit zal je helpen het hele idee van angst op te lossen.

De intensiteit en frequentie van angst reacties kunnen behoorlijk vermindert worden door de intensiteit en diepte van het basisniveau van angst in ons te verlagen. Alleen vanuit dit basisniveau komen de angst reacties. Door een dieper begrip en helderheid, kunnen we de basis angst verminderen en zullen de angst reacties ook verminderen.

**Hoe kom je angst te boven**

## Getuigen zijn en acceptatie

Wanneer je geconfronteerd wordt met angst, probeer het geen weerstand te bieden of te onderdrukken. Kijk gewoon naar de angst, noteer het en accepteer het. Acceptatie van de angst lost de angst op. Laat het toe dat de angst je door elkaar schudt. Als je lichaam trilt, laat het trillen. Komen er tranen in je ogen, laat ze komen. Wees gewoon als een grasspriet in de wind, buigende zonder weerstand.

Een kort verhaal:

*Op een donkere nacht, liep een man op een smal pad. Plotseling raakte zijn voet een steen, hij struikelde en gleed naar beneden. Hij slaagde erin een tak te grijpen die over de rost hing. Het was volledig donker. De man klampte zich vast aan de tak. Hij schreeuwde om hulp maar het enige antwoord dat hij kreeg was de echo van zijn eigen stem. Het horen van de echo, vervulde de man met angst denkend dat hij boven een enorme afgrond hing.*

*De nacht leek eindeloos en de man hield wanhopig vast, hopen dat hij hulp zou krijgen. Eindelijk kwam de zon op. De man keek naar beneden om te zien hoe diep de afgrond was, maar er was helemaal geen*



*afgrond; slechts 60 centimeter beneden hem was een grote rots!*

Met je angsten is het net zo, je denkt dat het een afgrond is maar het is eigenlijk maar een paar centimeter. Wanneer je je angsten onder ogen kan zien zal je zien dat ze geen diepte hebben. Omdat je de angsten vergroot, denk je dat het een afgrond is. Het is jouw keuze – om de tak los te laten en de angst, of om je eraan te blijven vastklampen en jezelf te martelen.

Acceptatie is de enige manier om onvermijdelijke zaken te boven te komen. Wanneer je accepteert zal je plots zien dat de angst verdwijnt. Op het moment dat je accepteert, verliest angst de macht om je bang te maken. Wanneer je er niet mee vecht, zal je angst zien als diepe vrede. Wanneer de angst reactie komt, ga er gewoon doorheen. Dat is de enige manier.

Wanneer je een object gekoppeld hebt aan angst, accepteer het. Die acceptatie transformeert. Hoe meer je vecht, hoe sterker je de angst maakt. Je aandacht van de angst af te leiden is ook niet de manier omdat de angst dan nog steeds bij je is. Het betekent niet dat je voorbij de angst bent.

Sta de angst toe zichzelf over te nemen. Ga in de angst twee of drie keer. Doorleef de angst intens zonder terughoudendheid. Plots zal je merken dat het je niet langer raakt.

***Swadhishtana chakra – zetel van leven en dood***

Angst is verbonden met de *swadhishtana chakra*<sup>44</sup>, het subtiele energie centrum vijf centimeter beneden het navelgebied.

Dit is een gebeurtenis uit mijn leven toen ik jong was:

*Ik was gewend om dagelijks rond de Arunachala heuvel<sup>45</sup> te lopen. Ik startte dan vroeg in de morgen rond vier uur, en liep rond de heuvel terwijl ik kirtans<sup>46</sup> scandeerde en zong.*

*Op een morgen begon ik heel vroeg, net na middernacht. In die dagen waren er geen wegen of lichten langs het pad rond de heuvel. Het was de hele weg een dicht bos. Ik zong opgewekt en liep met mijn blik naar beneden. Plotseling, op een plek bij een riviertje, keek ik op en zag een troep indrukwekkend uitziende hyena's intens naar me kijken klaar om me aan te vallen!*

*In die plotselinge diepe angst slaakte ik een schreeuw uit de diepten van mijn hara<sup>47</sup>, de swadhishtana chakra. Het was een schreeuw van pure angst zoals ik die nog nooit eerder had ervaren. Het was zo volledig*

---

<sup>44</sup> Swadhishtana chakra - milt energie centrum, tussen de onderkant van de ruggengraat en de navel.

Geblokkeerd door angst.

<sup>45</sup> Arunachala Heuvel - letterlijk de bewegingsloze rode berg in Tiruvannamalai in Zuid India, deze mystieke heuvel wordt gezien als de vertegenwoordiging van de verlichte meester Shiva.

<sup>46</sup> Kirtans - devotionele liederen.

<sup>47</sup> Hara - Zetel van de ziel in Japanse religie, komt overeen met de Swadhishtana chakra of subtiel energie centrum verbonden met angst, te vinden in het buikgebied.

*dat ik daarna nooit meer door angst in mijn leven geschokt ben geweest!*

*Ik voelde totale overgave aan Arunachala en een diep vertrouwen dat Arunachala voor me zou zorgen. Plotseling, uit het niets, verscheen een oudere Sannyasi<sup>48</sup>, monnik, met een grote stok en verjoeg de hyena's. Zodra de dieren wegrende verdween de oude man!*

*Door die oerschreeuw merkte ik dat mijn lichaam plotseling veel lichter aanvoelde. Ik zweefde meer dan dat ik liep, alsof de frequentie van mijn wezen was verhoogd.*

In moderne psychiatrische behandeling, wordt 'oertheorie' toegepast wanneer patiënten op cathartische wijze schreeuwen, uit de diepten van hun *hara*, om angsten en andere onderdrukte emoties te ontladen.

## Visualisatie

Een heel krachtige manier om angst te overkomen is om zo helder als je kan te visualiseren dat je door de angst gaat. Het mooie van deze techniek is dat het gebruikt kan worden wanneer je niet in de angst situatie bent, wanneer je kalm bent en in staat je te beheersen.

Je kunt alleen gaan zitten en de situatie die angst inboezemt visualiseren. Voel duidelijk hoe de angst in je opkomt, zie de angst met diepe aandacht onder ogen. Het is ok wanneer je lijdt, wanneer je lichaam ongemakkelijk voelt. Onderdruk de angst niet, laat het gewoon gebeuren. Wanneer je iets volledig ervaren hebt, stop je het process.

## Meditatie

## technieken

### 1. *Hamsa Mantra*<sup>49</sup>

Dit is een zeer krachtige techniek die vierentwintig uur per dag gebruikt kan worden. Iedere keer wanneer je door angst aangevallen wordt, ga rustig zitten en ontspan. Richt je aandacht alleen op je uitgaande adem. Herhaal het woord 'sah' zachtjes terwijl je uitademt, dat betekent, de uitgaande adem. Uitademen is als ontspannen en het loslaten van alles dat dood kan gaan. Wanneer je inhaalt probeer je voortdurend aan iets vast te houden. Uitademen is hetzelfde als loslaten. Focus op uitademen zonder acht te slaan op inademen. Wanneer je inhaalt, herhaal zachtjes 'Ham'.

Richt meer aandacht en energie op de uitademing. Help jezelf door dieper uit te ademen. Laat het inademen automatisch gaan door het lichaam. Richt je energie, aandacht en moeite alleen op de uitademing.

Het is een zachte intonatie van 'ham....sah...ham....sah'. Stille intonatie van deze '*hamsa mantra*' zal je

---

<sup>48</sup> Sannyasi - iemand die onthecht is, een monnik.

<sup>49</sup> Hamsa Mantra - Ook *soham mantra* genoemd, wordt beoefend door 'hammm' te intoneren tijdens inhalen en 'soooo' tijdens uithalen.

opeens meenemen naar het bewustzijn, de ontspanning, dat nooit sterft. Alles dat kan sterven zal uit je innerlijk verdwijnen.

Deze techniek kan ook beoefend worden op andere tijden wanneer je niet door angst geconfronteerd wordt, terwijl je zit, praat, loop, eet, zelfs terwijl je slaapt. Het is een zeer krachtige techniek. Voortdurend, alle vierentwintig uur, richt je aandacht op uitademen en intoneer gewoon zachtjes de *hamsa mantra* als 'hamsah', 'hamsah', 'hamsah'. Wanneer je inhaalt, intoneer je 'ham' en wanneer je uitademt, intoneer je 'sah'.

Begrijp, dat wanneer je constant deze *mantra* intoneert, het *ajapa japa*<sup>50</sup> wordt of chanten zonder inspanning. Chanting met inspanning heet *japa*.

Chanten zonder inspanning is *ajapa*. Het betekent dat wat automatisch in je doorgaat. Je hoeft het alleen maar in te zetten, dat is alles. Afstemming, dat is alles. De hele dag zal het in je resoneren.

Alles dat kan sterven zal je systeem verlaten, en je zult je realiseren dat alles dat kan sterven nooit deel van je kan zijn. Wanneer je je met iets identificeert dat dood kan gaan, die identificatie zal losgemaakt worden en je zult ontkoppeld zijn.

Alles dat nooit kan sterven, daar zul je je mee verbonden voelen. Al dat niet kan sterven, is je ware wezen. Je zult je realiseren dat je bent dat nooit kan sterven, dat wat we de Waarheid, bewustzijn, Verlichting noemen. Wanneer de intonatie van de *hamsa mantra ajapa* in je wordt, wordt je *Paramahamsa*<sup>51</sup>!

Probeer deze techniek voor slechts drie dagen. Iedere keer wanneer je eraan denkt, inhaleer met de stille intonatie, 'ham'. Adem uit met de stille intonatie, 'sah'. Laat je aandacht meer op de uitademing zijn. Je zult zien dat opeens de angst je rijkdom, delen van je lichaam of je gezondheid, of je naasten en geliefden, of de angst voor het onbekende. Alle angsten zullen verdwijnen. Wanneer je aandacht bij de uitademing is, zal al datgene dat plaats in neemt in je innerlijk en dat kan sterven, simpelweg je innerlijk verlaten. Je bent bevrijd.

## 2. Duisternis meditatie

We zijn geboren uit duisternis, de duisternis die bestaat in de moederschoot. Duisternis is niet negatief zoals we gewend zijn te denken. Het is intense heling. Het is een moederlijke, positieve energie.

De duisternis die in je moeders' schoot bestaat is een intense energie. Het is niet de lege duisternis van het kerkhof. Het is het Al, de energie van waar je kwam. De duisternis in je moeders' schoot is de energie van waaruit je lichaam werd geschapen. Het wordt het causale lichaam genoemd, de *karana sharira*<sup>52</sup>. De

---

<sup>50</sup> Ajapa Japa - Onvrijwillig een heilige zang chanten.

<sup>51</sup> Paramahamsa - Opperste zwaan, titel aan verlichte wezens gegeven

<sup>52</sup> Karana Sharira - causale laag, de vijfde laag in ons, overeenkomend met diepe slaap. De bron van gevormde herinneringen of engrams.

duisternis is de oorsprong voor je lichaam. Niet alleen dat, zelfs de lucht of de ruimte is intense duisternis. Ruimte is geen intens licht maar intense duisternis.

De vedische teksten zeggen dat bij het begin van de schepping, duisternis bedekt was met duisternis. Dat is het begin, de bron.

Duisternis is de oneindige basis. Wanneer je aan boord gaat van een vliegtuig en 's nachts naar buiten kijkt, zul je zien wat ik bedoel. De ruimte is de duisternis. Duisternis is het enige dat bestaat. Al het andere dat is toegevoegd komt en gaat. Begrijp, duisternis is niet negatief zoals je geleerd hebt. De meesten van ons hebben geleerd dat duisternis dood is, de leegte die ontstaat na je dood. Je realiseert je nooit dat de leegte voor je geboorte ook duisternis is! Verander nu dat begrip. Duisternis is niet die leegte die ontstaat na je dood. Duisternis is de vervulling, de creatieve energie voor je geboorte, van waaruit je geboren werd. Deze helderheid kan je verbinden met duisternis.

Je moet eerst de duisternis begrijpen met meer helderheid en meer positief begrip, alleen dan kun je deze meditatie doen. Wanneer je bang bent voor het donker, kun je niet in deze meditatie gaan.

De techniek kan vier zaken helen: chronische vermoeidheid, slapeloosheid, teveel slapen en depressie. Deze kunnen allemaal rechtstreeks worden aangepakt en geheeld worden simpelweg door deze ene techniek.

### **Instructies:**

***Totale*** ***Duur:*** ***25*** ***minuten***

Sluit je ogen en ga zitten. We weten allemaal hoe we onze oogleden kunnen sluiten maar niet onze ogen. Je ogen sluiten betekent volledig stoppen binnenin te kijken, ook achter de oogleden. Normaal is het zo dat wanneer je je ogen sluit, je van alles begint te zien binnenin je. De innerlijke televisie wordt nooit uitgezet, die gaat altijd maar door!

Sluit nu je ogen en stop volledig met binnenin kijken. Zet de innerlijke televisie uit!

Dan zal je de intense duisternis zien van waaruit je bent geboren, de duisternis in je moeders' schoot, dezelfde duisternis die je nog in je innerlijke ruimte draagt. Vanuit diezelfde ruimte energie in je moeders' schoot is de hele wereld voortgekomen. Jij kwam uit één beetje ruimte energie uit je moeder' schoot. Toen je uit je moeder' schoot kwam, had je die duisternis al opgenomen in je eigen innerlijke ruimte.

Wanneer je je ogen sluit en stopt dingen binnenin te zien, zal je intense duisternis zien. Wees simpelweg met die intense duisternis voor tenminste twintig minuten. Wanneer je geest afdwaalt, kom dan gewoon terug en centreer jezelf. Wees bij de duisternis.

Open na twintig minuten je ogen en breng dezelfde duisternis naar buiten gedurende vijf minuten. Zie met je ogen open dezelfde scènes die je in de duisternis zag. Zie hetzelfde ding met intensiteit. Dit kan een maand oefening vragen. Maar wanneer je dezelfde duisternis binnen en buiten kan zien zal je zien dat je instaat bent je geest uit te schakelen wanneer je wil.

Begrijp, dat het vermogen om je geest uit te schakelen wanneer je wil dit je bevrijd van alle problemen. Alle stoornissen aan de geest gerelateerd, of het nu gaat om slapeloosheid, teveel slapen, chronische vermoeidheid of depressie. Al deze zaken zijn verbonden met het causale lichaam of het vijfde energie lichaam in ons. Alle ziekte gerelateerd aan het causale lichaam zullen volledig geheeld worden zodra je de diepe duisternis binnen en buiten binnen gaat.

Deze meditatie zal je leven fysiologisch en psychologisch transformeren. Deze techniek is niet alleen voor heling maar kan je ook direct openen voor diepere en diepere niveaus van bewustzijn, tot verlichting.

### **3. Bewustzijn van swadhishtana chakra**

**Stap 1:**  
herinner je de *swadhishtana*. Wees je intens bewust van het zijn centrum, 5 centimeter beneden de navel. Zing intens de *Hoo kara*<sup>53</sup> door met de mond het geluid *hoo* te maken, wanneer je uit ademt; zo lang en hard mogelijk. Dit creëert een vibratie rond je mond. Laat iedere angst die opkomt naar boven komen. Wanneer je trilt of schud of je ongemakkelijk voelt; het is ok. Chant intens de *hoo kara mantra*.

**Stap 2:**  
Ontspan in het zijn centrum.  
Zuiver verlangen is intense gelukzaligheid of opwinding.  
Zuivere angst is intense intense vrede.

Door gelukzaligheid kun je bereiken. Ook door vrede kun je bereiken. Ontspan in de vrede en je zult zien dat je volledig leeft!

---

<sup>53</sup> Hoo Kara - 'Hoo' geluid gevormd door de mond tijdens de uitademing in meditatie.

**Pijn is een grote leraar**

**Verlichting leven is  
het overstijgen van het lijden aan pijn.**

Vaak manifesteert angst zich als pijn. Het meest angstaanjagende in de wereld is pijn. Alle levende wezens zijn bang voor maar een ding, en dat is pijn.

Als je dieper kijkt, merk je dat mensen zelfs voor de dood minder angst hebben dan voor pijn en de doodstrijd die ze ondergaan bij overlijden. Velen zijn bang voor armoede, velen zijn bang voor relaties, en vele andere vrezen ziekte. De basis oorzaak van al deze angsten, is de pijn die plaatsvindt tijdens het doormaken van al die dingen. Al die angsten zijn vanuit de angst voor de pijn zelf.

## **Wat is pijn**

Pijn kan fysiek zijn, mentaal of emotioneel. Fysieke pijn is een fundamentele noodzaak voor het lichaam.

Stel je voor, als we geen pijn konden voelen in ons lichaam zouden we onszelf per ongeluk kunnen beschadigen of ons gezicht, handen, en benen op dezelfde manier stylen zoals wij dagelijks ons haar doen! Feitelijk, is pijn een verzoek, geschreven door het lichaam aan het verstand, die zegt, 'Besteed alsjeblieft aandacht aan me! omdat aandacht energie is. Als aandacht aan een bepaalde gebied wordt gegeven, wordt deze aandacht energie voor dat gebied. Wanneer het lichaam pijn communiceert, vraagt ze om aandacht of energie, die helpt te genezen.

Mentale of emotionele pijn is het psychologische gevoel dat opkomt wanneer je iets tegenkomt wat je niet bevalt. Onderzoek laat zien dat emotionele pijn in staat is om het fysieke lichaam zeer diep te verstoren. De psychologische gevoelens bijvoorbeeld, die opkomen door seksuele onderdrukking kan zich uiten in lage rugproblemen, of teveel verantwoordelijkheid op de schouders nemen, zal pijn in schouders veroorzaken.

Of de pijn nu fysiek of emotioneel is, je moet begrijpen dat pijn altijd weerstand is aan het huidige moment.

## **Tijd versus Begrijpen**

Als een pijnlijk incident plaatsvindt in het leven zoals het verlies van een kind, een man of vrouw die hun echtgeno(o)t(e) verlaat, het opbreken van een hechte vriendschap, dan lijdt men en na een tijdje is er langzaam acceptatie. Iemand kan vele dagen en nachten huilen en piekeren, maar komt er dan toch toe te accepteren wat plaatsvond. Tijd heelt. Het is een algemeen gezegde. Begrijp dat tijd alleen maar nodig is voor genezing omdat je niet klaar was de pijn en lijden op een bewuste en aandachtige wijze onder ogen te zien ten tijde van het incident.

Als je de pijn gewoon onder ogen kan zien, als je de emotie kan observeren met aandacht en het spel van het verstand kan zien tijdens het ervaren van de pijn, dan komt het begrijpen op en vindt er direct genezing plaats. Tijd is nodig omdat je niet klaar bent om het te begrijpen. Dus lijd je behoorlijk. Na een tijd, na enige weken, maanden of zelfs jaren vervaagt het incident en wordt een verre herinnering.

Echter is de pijn niet geheel uit ons systeem weg. Als je een persoon tegenkomt die je zelfs maar in de verte herinnert aan je verloren kind of echtgenoot bijvoorbeeld, wanneer de persoon een gelijke manier van

praten, lopen, of lachen heeft, heropent zich de wond. Het doet pijn omdat je de herinnering uit het verleden meedraagt. Hierdoor ervaar je dat het leven een te zware last is om te dragen. Je hebt gekozen om je gehele verleden vast te houden, van toen je een kind was, een tiener, voor het eerst aan het werk ging, je hield vast aan alle stadia van het leven met al zijn ervaringen, pijnen en fouten. Die last en lading van je emoties, geassocieerd met het verleden, is wat je pijn geeft, steeds als je de herinnering herbeleeft.

Als je besluit om het verleden te laten vallen en elke situatie vanuit een fris perspectief bezieet, zal je niet zoveel pijn hebben. Je zal in een oogwenk genezen. Je zal niet zoveel tijd nodig hebben.

### **Pijn en plezier - twee kanten van dezelfde munt.**

Een kort verhaal

*Op een keer ging een discipel naar zijn meester en zei, 'Meester ik ben niet in staat te mediteren. Mijn benen doen pijn. Ik wordt afgeleid. De Meester zei eenvoudigweg, 'Het zal voorbijgaan'.*

*Na 2 weken ging de discipel terug naar de meester en vertelde dit keer, 'Ik ben in staat heel goed te mediteren. Ik voel mij zo aanwezig en licht.*

*De meester antwoordde opnieuw, 'Het zal voorbijgaan'.*

De wortel van zowel pijn als plezier is hetzelfde. Het is dezelfde beleving met twee namen. Het is als twee mensen die een massage ontvangen van een masseur. De ene concludeert het was een heerlijk herstellend proces terwijl de ander besluit dat het pijn deed! Dezelfde massage zal als pijn of als aangenaam worden ervaren afhankelijk van wie hem ontvangt.

Het leven heeft beide tegengestelde in zich, plezier en pijn. Plezier en pijn komen beiden komen uit het verstand. Het verstand beweegt altijd van het ene extreme naar de andere. Het valt zelden in de middenweg. Van plezier beweeg je naar pijn, van pijn beweeg je naar plezier. Zoals we eerder zagen, zijn pijn en plezier geheel afhankelijk van de persoon die ze voelt. Iets kan je als plezierig voorkomen terwijl dezelfde ervaring pijn kan betekenen voor iemand anders.

In de Bhagavad Gita<sup>54</sup>, het grootse boek dat meerdere wegen naar zelfrealisatie onderwijst, zegt de verlichte Meester Krishna zo mooi, "Hij die pijn en plezier gelijkelijk beschouwt, een brok aarde, een steen en een stuk goud met een gelijk oog bezieet, hij die wijs is, lof en schuld als gelijk ziet, hij die onveranderd blijft onder eer en schande, hij die vrienden en vijanden gelijkelijk behandelt, daarvan wordt gezegd dat hij de modes van de natuur is overstegen. Plezier en pijn zijn hetzelfde voor hem, hij is klaar voor verlichting.

### **Bevrijdt jezelf van plezier en pijn**

---

<sup>54</sup> Bhagavad Gita - Eeuwenoud Indiaas geschrift door verlichte meester Krishna, dat beschouwd wordt als de essentie van de geschriften



Buddha, een verlichte meester, zegt: “bevrijdt jezelf van plezier en pijn beiden”. Hunkeren naar plezier en pijn verplegen zijn beide verschillende aspecten van dezelfde ervaring.

Beide zijn kettingen. Pijn kan een lelijke ketting lijken en plezier een mooie ketting, zoals de dag de nacht opvolgt en de nacht de dag, zullen plezier en pijn elkaar altijd opvolgen.

Wanneer je begrijpt dat plezier en pijn voortbrengsels zijn van het verstand, zal je beseffen dat beide tijdelijk zijn, ze komen en gaan als zeepbellen. Niemand is nodig om plezier weg te halen, omdat je verstand van nature zal bewegen als een slinger naar het andere uiterste, pijn genaamd!

De enig weg is om zowel pijn als plezier te overstijgen. Dit betekent niet plezier onderdrukken of het vergeten van pijn. Het is een bewustwording die pijn transformeert naar geluk, dat energie is ongeacht wat de externe situatie moge zijn. Geluk is je ware natuur en kan niet verloren raken. Juist vanwege je weerstand naar wat er gebeurt, ervaar je pijn en je natuurlijke gelukzaligheid wordt vergeten.

### **Bewustwording in pijn**

Zoals duisternis, heeft pijn, of deze nu fysiek, mentaal of emotioneel is, alleen een negatief bestaan. Duisternis bestaat alleen door de afwezigheid van licht. Als zodanig heeft deze van zichzelf geen positief bestaan. Net zo bestaat pijn alleen in de afwezigheid van bewustzijn. Zoals duisternis vanzelf verdwijnt als er licht in de kamer valt, lost pijn vanzelf op als de energie van je bewustzijn erop wordt gefocust.

Elke mentale of emotionele pijn die je meedraagt is slechts het topje van de ijsberg. Je moet naar de wortel gaan waar ze begint. Het is nodig om aan de oorzaak te werken en dat te genezen. Anders bestaat het gevaar dat je iemand pijn toebrengt, of jezelf meer pijn bezorgt. Ik vertel mensen altijd, als je pijn hebt laat alles vallen en werk eraan. Zorg dat de wortel wordt genezen. Alleen dan ben je in een veilige zone. Anders zullen noch jij noch mensen die met je leven in een veiligheid zijn.

Als je elke pijn met bewustzijn in de ogen kijkt, wordt je bewust dat je niet alleen het lichaam bent. Je word je bewust dat geen enkele pijn de ware 'jij' kan raken. Zodra je realiseert dat jij voorbij pijn bent, overstijg je pijn en wordt een dukkha ateeta<sup>55</sup>. Je ervaart de zeldzame vrijheid die opkomt door niet -gehechtzijn aan het lichaam. Je draagt je hele leven deze vrijheid mee. Je laat het mondiale leven achter en treed binnen in een spiritueel gebied. De hele materiële wereld verdwijnt en een andere wereld verschijnt, een van onbeschrijfelijke schoonheid, onschuld, vreugde en mededogen.

De pijn zal uit eigen beweging verdampen als je de aard en oorzaak van pijn ziet met innerlijke helderheid, omdat deze helderheid de redenen voor de pijn in je bestaan doet verdampen. Deze realisatie breng een toestand van absoluut geluk met zich mee, die de staat van verlichting is.

### **Pijn van geboorte tot dood**

---

<sup>55</sup> Dukkha ateeta - Boven verdriet en pijn.

Het leven zelf begint met pijn, de pijn van geboorte. Als je geboren wordt, onderga je enorme pijn en je raakt in coma zelfs voor je het geboorte kanaal verlaat. Volgens de mystici ben je voor je de wereld binnen treed puur bewustzijn en dit Bewustzijn weet haar redenen om deze geboorte in te gaan. Omdat je in een coma raakt, vergeet je de herinneringen van je vorige levens en de redenen om opnieuw een geboorte in te gaan. Op gelijke wijze eindigt het leven met intense pijn, de pijn van het verlaten van het lichaam.

Leven is haast als een brug tussen pijn en pijn. Net als de Golden Gate Bridge in de USA twee plaatsen verbindt, lijkt het leven een brug die pijn verbindt met pijn!

## **Ontkoppelen van Pijn**

Wanneer je je centrum bewaart, als je gecentreerd bent op je wezen terwijl je diep fysiek of mentaal lijden ondergaat, ga je merken dat je pijn kan overstijgen. Als je diep gaat, als je meer aanwezig wordt, meer bewust, realiseer je je opeens dat je meer aangedaan en verstoord raakt van de 'interne realiteit' van binnen, dan door het werkelijk incident dat de pijn veroorzaakte. Je realiseert je dat het incident dat plaatsvond in de buitenwereld niet direct verbonden is aan de ervaring die zich in je binnenwereld afspeelt. Soms als je slechts de woorden vermijdt die je voortdurend herhaalt als, 'pijn, pijn', 'lijden, lijden', ontsnap je aan de pijn waar je anders mogelijk doorheen zou moeten gaan.

Bijvoorbeeld met een incident dat meestal lijden creëert of pijn in je innerlijke wereld, wees wat intelligent en voorzichtig bij aanvang om gedachten als 'Dit is pijnlijk. Ik lijdt' toe te staan. Als je voldoende bewust en aanwezig bent om dit soort woorden te stoppen voordat ze in de bewuste laag boven komen, kan je van het lijden weggelaten worden. Als je een beetje bewust wordt, weet je hoe je met je innerlijke werkelijkheid kan spelen, hoe meer gebalanceerd te zijn. Dan zullen die buiten wereldlijke zaken geen invloed op je kunnen hebben.

## **Pijn - een fenomeen van het verstand**

### **Pijnloze bevalling**

*Er is een interessant incident uit mijn zwerfende dagen die ik met je wil delen. Tijdens de dagen van mijn spirituele reis, was ik eens met een paar mensen uit een stam in Madhya Pradesh in India. Ik leefde in een kleine tempel in een klein dorpje. Op een dag merkte ik een zwangere vrouw op, die een kleine hut inging. Na ongeveer een half uur kwam ze eruit met een kleine baby in haar handen! Geen pijn, geen dokter, geen verpleegkundige, geen medicijnen, geen gehuil. In een half uur kwam ze eruit lopen met een baby in haar armen.*

*Ik was geschokt! Ik kon niets vragen omdat ik hun taal niet sprak. Een maand later zag ik een andere zwangere vrouw hetzelfde doen. Na een half uur kwam ze naar buiten met een baby in haar armen. Ik vroeg de lokale priester die naar de tempel kwam, 'Hoe kan dit? Hebben ze geen pijn?' Hij vroeg: 'Pijn? Waarom pijn?'*

*Ik was verrast. Het hele idee dat vrouwen pijn zouden hebben tijdens een bevalling bestaat niet in hun samenleving! En niet alleen dat, ook leed er niemand aan gynaecologische aandoeningen en menopauze problemen.*

*Ik begon vragen te stellen over hun levensstijl. Ik begreep dat in hun traditie respecteren ze vrouwen heel veel. Op het moment dat een meisje fysiek volwassen wordt, wordt ze erkend met respect dat ze nu gekwalificeerd is om moeder te worden. Mensen vallen aan haar voeten en zij raakt hen aan en geneest hen! Gewoon door deze andere conditionering, lijden vrouwen niet aan de pijnen waaraan vrouwen in andere culturen lijden.*

### **'Fantom' pijn**

Er zijn gevallen bekend van "fantompijn", dat is pijn in een deel van het lichaam dat niet bestaat. Zelfs de perceptie van fysieke pijn kan worden veranderd door het verstand. In de Tweede Wereldoorlog moest eens het been van een soldaat worden geamputeerd omdat het zwaar beschadigd was. Het vreemde was dat toen hij weer bij bewustzijn kwam, hij nog steeds klaagde over de pijn in het been. Hij was bedekt met een deken, dus hij had geen idee dat het been was verwijderd. De deken werd verwijderd en hij kreeg te zien dat zijn been er niet meer was. Hij was geschokt!

Verder onderzoek toonde aan dat elk deel van het lichaam in verband staat met een bepaald deel van de hersenen. Wanneer een bepaald deel van het lichaam pijn voelt, vertoont het corresponderende hersencentrum activiteit. In dit geval trilde het corresponderende hersencentrum nog steeds op dezelfde manier als toen het been een deel van het lichaam was. Er zijn veel van dergelijke gevallen van mensen die pijn voelen in de lege ruimte waar hun ledematen werden geamputeerd. Dit wordt "fantompijn" genoemd.

### **Placebo effect**

De geest heeft een enorme invloed op het lichaam. Zelfs de perceptie van fysieke pijn kan door de geest worden veranderd. In de wetenschap noemen ze dit het 'placebo-effect' wanneer een eenvoudige suikerpil hetzelfde effect geeft als een pijnstiller, enkel omdat de persoon wordt wijsgemaakt dat de suikerpil een pijnstiller is!

Onlangs las ik over een onderzoek<sup>56</sup> dat aan de Universiteit van Michigan in de VS was verricht en dat in het Journal of Neuroscience was verschenen. Het onderzoek werd verricht bij een groep jonge mannen die ermee instemden dat onderzoekers hun kaakspieren inspoten met een geconcentreerde zoutoplossing die pijn veroorzaakt. De reactie van de hersenen op de pijn werd bestudeerd met PET-scans (Positron Emissie

---

<sup>56</sup> 'Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on  $\mu$ -Opioid Receptors', Journal of Neuroscience, 24 augustus 2005, 25(34):7754-7762  
Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect", Journal of Neuroscience, 9 november 2005, 25(45):10390-10402.

Tomografie) die de activiteit van de natuurlijke pijnstillers van het lichaam, endorfines genaamd, lieten zien.

Bij één scan werd de mannen verteld dat ze een pijnstiller kregen, maar in werkelijkheid werd alleen een placebo gegeven, een stof die geen pijnstillende eigenschappen had. Vervolgens werd hen gevraagd de intensiteit van de pijn die ze voelden te beoordelen op een schaal van 0 tot 100. Ook zou de PET-scan indicatie geven van de hersenactiviteit in verband met pijn. De onderzoekers konden zowel de reactie van de hersenen als wat de mannen werkelijk voelden bestuderen.

De verbazingwekkende observatie was dat wanneer de mannen een placebo kregen, dat wil zeggen geen pijnstiller maar gewoon een neutrale stof, de pijn die zij voelden in feite minder was. Het was alsof ze de pijnstiller zelf hadden gekregen! De PET scans toonden aan dat het endorfine (natuurlijke pijnstiller) systeem in de hersenen geactiveerd was. Het vertoonde een verhoogde activiteit met het placebo, alleen omdat de persoon geloofde dat het een pijnstiller was! Verdere studies hebben aangetoond dat het placebo-effect werd waargenomen bij meer dan zeventig procent van de mensen, waarbij de pijn tot tweeëntwintig procent verminderde. De wetenschap bestudeert nog steeds dit verbazingwekkende fenomeen, dat zo duidelijk de verbinding tussen geest en lichaam aantoont.

## **Wij nodigen pijn uit**

Een kort verhaal:

*Een man werd gezien terwijl hij met grote pijn liep. Een andere man vroeg hem, 'Wat is er gebeurt? Heb je pijn in je maag of in je been of zoiets?' De man antwoordde, 'Nee. De schoenen die ik aan heb zijn te klein.' De andere man was verbaasd en vroeg, 'Waarom draag je ze dan?'*

*De eerste man antwoordde, 'Ja. Ik lijd nu maar 's avonds wanneer ik ze uittrek, is het zo 'n grote opluchting en plezier. Je hebt geen idee hoe groot de opluchting is wanneer ik ze uittrek!'*

Dit klinkt wellicht onnozel. Maar als we in ons leven kijken, wij doen precies hetzelfde!

We nodigen zelf pijn uit. We vinden het wellicht niet leuk om te geloven, maar elke pijn die we ervaren in ons leven, hebben we zelf uitgenodigd. Het is net als gasten uitnodigen in je huis, hen steeds opnieuw roepen, maar wanneer ze daadwerkelijk arriveren dan zeggen we dat we ze niet hadden verwacht! We nodigen pijn en ziekte zelf uit met onze mateloze gewoonten en gespannen levensstijl en vergeten het dan en klagen later wanneer de ziekte verschijnt.

## **Pijn lichaam**

Elke keer als wij pijn ervaren laat het een residu gevoel achter, dat vast blijft zitten in het lichaam. Deze opgetelde pijn creëert een negatief energieveld rond ons, die we het "pijnlichaam" noemen. Dit pijnlichaam slaat niet alleen op, maar gaat veel verschillende soorten pijn reproduceren.

Opnieuw en opnieuw delen wij wat we creëren. Dat is waarom ik mensen altijd vertel dat als hun rijkdom uit het pijnlichaam is opgebouwd, zij dit pijnlichaam met de rijkdom aan de volgende generatie doorgeven. Rijkdom moet gecreëerd worden vanuit een relaxte en gelukzalige stemming. Dan kan de rijkdom genoten worden door de persoon aan wie je hem doorgeeft.

Het pijnlichaam trekt steeds soortgelijke mensen aan en situaties die je pijn doen. Door de wetmatigheid van de natuur, trek je steeds dezelfde situaties aan in je leven. Wat je denkt creëer je in je leven als realiteit. Dus hoe meer pijn je herbergt, des te meer pijn je aantrekt.

### **Pijn is het gevolg van ego**

Je ondergaat lijden in vele situaties, misschien als je ziek wordt, als je buurman een nieuwe auto krijgt, als je geliefde je verlaat, als je baas je ontslaat of wanneer je wat rijkdom verliest. Stel je voor dat je zou besluiten om de situaties te verwelkomen zoals ze zijn zonder de boosheid en wrok. Zou je nu nog zoveel lijden. Nee! Maar je hanteert situaties niet zo. Als je baas naar je schreeuwt, voel je pijn. De pijn zou er kunnen zijn omdat hij tegen je schreeuwde in het bijzijn van iedereen, of omdat je je slecht voelt dat je tekort geschoten bent in de verwachtingen van je baas in het werk of omdat je vindt dat je de uitbrander niet hebt verdient.

Ga even zitten met jezelf en denk eerlijk na over wat de reden is. Als de pijn er is omdat hij je uitschold in het bijzijn van iedereen, dan is de pijn eigenlijk de gekwetstheid van je ego. Stel jezelf de vraag, 'En wat dan nog als iedereen toekijkt? Waarom heb ik zoveel geïnvesteerd in wat anderen over mij denken. Waarom kan ik niet mijn eigen meetlat hebben om mezelf te meten?' Stel jezelf die vragen. Je zal beseffen dat wat je investeert in de meningen van anderen over jou niet de moeite waard is. De pijn verdwijnt!

Als je pijn ervaart omdat je niet naar het uiterste van je vermogen presteerde, word je daar dan intens bewust van. Die bewustwording is voldoende om over de pijn heen te komen. Dan gebruik je alleen de les van het incident, je laat het 'slecht voelen' deel vallen.

Als je pijn voelt omdat je het gevoel hebt dat je je werk deed en de uitbrander niet verdient, dan zal intense bewustwording de pijn oplossen. De bewustwording zal begrip en acceptatie van je baas brengen. Je zult het geduld hebben om hem later te benaderen en de situatie te verhelderen.

Als je diep kijkt, is elke pijn het gevolg van je innerlijke investeringen in je ego. Je baas of buurman of geliefde of je rijkdom zijn niet de redenen. Niemand buiten jou kan de reden zijn van je pijn, omdat je pijn enkel een antwoord is op een extern gebeuren, gebaseerd op eigen investeringen. Afhankelijk van waar je in je ego geïnvesteerd hebt, zul je lijden. Als je werkt om al deze investeringen op te lossen, ben je intelligent.

Begrijp, werken om je ego te vernietigen is niets anders dan het werken aan je pijnlichaam en haar grenzen verleggen. Bij grenzen verleggen bedoel ik minder of geen persoonlijke pijn voelen voor incidenten die gebeuren.

Een kort verhaal:

*Een man ging naar de dokter om de pijn in zijn rug te laten behandelen. Er werden een aantal testen bij hem uitgevoerd. Tenslotte stelde de dokter een diagnose en vertelde hem, 'de pijn kan genezen door een operatie, het zal een grote operatie worden, je moet een maand in ziekenhuis verblijven en dan 6 maanden thuis bed houden.' De man antwoordde, 'Dokter, dat zal me teveel gaan kosten.' De dokter antwoordde, 'In dat geval, kan ik de Röntgenfoto bewerken voor 10 dollar.'*

Als we naar ons leven kijken, houden wij de pijn ook levend, met enkel bewerkingen maken door het voeden van ons ego. De pijn komt niet van het leven. Het komt van onze verwachtingen, van ons ego.

De vraag is niet hoe lelijkheid om te zetten in schoonheid, pijn in plezier, of ellende in geluk. De vraag is hoe het onbewuste te veranderen naar het bewuste, hoe bewustzijn in ons te brengen en de realiteit te omarmen zoals deze is.

### **Pijn - de katalysator om de zoektocht naar Waarheid te beginnen**

Kijk gewoon even terug naar je leven. Wanneer was de laatste keer dat je gelukkig was met iets? Wanneer was de laatste keer je naar de betekenis van het leven zocht. Keek je naar binnen om te zien wie je bent of waar het leven allemaal omdraait. Voelde je de noodzaak om diep de ultieme waarheid te leren kennen? Nee! Als alles gladjes verloopt, volg je blindelings dezelfde routine met nauwelijks enige aandachtigheid of bewustzijn. Er is niets dat je uit je routine haalt en in bewustwording en je gaat door zonder enige bewustwording.

Maar als er pijn komt, kijk je objectief naar het leven. Het dwingt je dieper naar het leven te kijken, te leren waarom je reageert zoals je reageert en op zoek te gaan om het werkelijke mysterie van leven te ontdekken. Pijn is een zegen in vermomming. Het is de sleutel die de deur tot de wereld van de realiteit kan openen. De keuze is aan jou om de deur wel of niet te openen.

Pijn kan je simpelweg uit de droom staat en de 'wakende droom' staat waar je in verkeerd, schudden.

Begrijp alsjeblieft dat zelfs als je wakker bent, ben je niet geheel in contact met realiteit. Je leeft in een wereld van je verlangens en angsten die de 'wakende droom' wordt genoemd. Je ziet dingen enkel door de lens van verlangen en angst. Pijn kan een grote leraar zijn, die je uit de droom haalt en in contact brengt met de realiteit zoals het is.

Met pijn, zijn je gewoonlijke gedachte patronen verbrijzeld en begin je dingen te zien zoals ze zijn. Je begint een subtiele afstand te herkennen tussen jezelf en de pijn. Je ziet dat het niet iets is dat deel uitmaakt van je natuur.

### **Stap stenen van pijn en lijden**

Vervloek nooit de pijn of de persoon die je pijn doet. Maak in plaats daarvan gebruik van de gelegenheid om het als zegen te zien, naar binnen te gaan, objectief te observeren en de wortel van de pijn weg te snijden. Pijn kan een groots leraar zijn als je dat toelaat. Wanneer je in een incident op juiste manier de oorzaak en gevolg van de pijn in jou onderzoekt, kan dit het grootste keerpunt in je leven zijn.

Een belangrijk gegeven dat we moeten begrijpen is dat alhoewel pijn onvermijdelijk is, het lijden aan de pijn is dat niet. Bijvoorbeeld, als je verwondt raakt is er zeker pijn, maar de keuze hoeveel je door de pijn lijdt, is echt jouw keuze. Lijden is geen staat van leven. Het is een gemoedstoestand. Het is geen gebeurtenis in je leven. Het is je antwoord op een gebeurtenis. Of je wel of niet lijdt in een bepaalde situatie, hangt volledig af van *jouw* reactie op die situatie.

Een kort verhaal:

*Eens was er een man serieus gewond met meerdere breuken en blessures. Zijn vriend kwam hem opzoeken in het ziekenhuis. Hij zag de toestand van zijn geblesseerde vriend en wist niet wat hij moest zeggen. Dus vroeg hij zijn vriend: Hoe voel je je mijn vriend? Ik neem aan dat het pijnlijk is met al die blessures, lijdt je erg veel? De man antwoordde, 'niet veel, alleen als ik lach.'*

Het is een kwestie van houding! Pijn is onvermijdelijk maar lijden is jouw keuze.

### **Is lijden noodzakelijk?**

Een van de diepste verborgen redenen voor pijn is dat je er wellicht van geniet. Ziek worden kan bijvoorbeeld een bron van vreugde worden als je de aandacht en zorg krijgt waar je naar verlangde. Kijk diep van binnen naar waarom je soms plezier hebt in het pijn bezorgen aan anderen of jezelf. Is er een beter kanaal waardoor je hetzelfde plezier kan krijgen zonder het lijden?

Net zoals een zaadje moet openbreken voordat er een plant uit kan groeien en bloeien, zo kan intense lijden je ego openbreken en je open en vatbaar maken voor transformatie. In het grote epos Mahabharata<sup>57</sup> is er een mooie aanhaling door Kunti<sup>58</sup>, de moeder van de Pandavas<sup>59</sup> de helden van het verhaal. Ze bidt tot Krishna, de verlichte meester, 'Oh Krishna! Laat pijn en lijden komen vanuit alle hoeken in mijn leven. Dat zal mij voortdurend herinneren aan Jou, mijn Heer. Kunti vraagt de Heer om haar te zegenen met pijn en lijden zodat ze Hem zich moet herinneren voor bevrijding! Tegenwoordig hoeven we niet tot het uiterste te gaan maar kunnen we het potentieel van lijden begrijpen in relatie tot ons eigen innerlijke helderheid. Lijden heeft enorm potentieel om ons te integreren en te transformeren.

Begin getuige te zijn van je ervaringen zonder oordeel. Zie waar je lijdt op grovere en subtielere niveaus. Als je gewoon bewust bent kan lijden je de ogen openen naar de onwerkelijkheid van lijden. Het kan je

---

<sup>57</sup> Mahabharata - De Hindoe itihasa of epos wiens centrale karakters de 5 Pandava prinsen zijn, haar 100 Kaurava neven en verlichte Meester Krishna.

<sup>58</sup> Kunti - In de epos Mahabharata de moeder van de vijf Pandava broers, die instonden voor rechtschapenheid

<sup>59</sup> Pandavas - de vijf prinsen in de Hindoe epos Mahabharata. Hun vader was Pandu.

leren hoe onnodig het is om überhaupt te lijden. Dit is wat ik 'noodzakelijk lijden' noem! Zodra je je les leert door noodzakelijk lijden, zal je lijden op een veel meer volwassen en mooie manier kunnen hanteren.

De meester Bodhidharma<sup>60</sup> zegt, 'Elk lijden is een Boeddha-zaadje'. Lijden kan je voortdrijven een Boeddha te worden. Het kan je de wijsheid geven van alles weten over het leven en de werkelijkheid. Hij zegt, Wees niet tegen lijden. Wees dankbaar voor lijden en pijn omdat ze de situatie voor je scheppen de waarheid te zoeken. Anders leef je eerder als een steen of een plant. Je zal het ultieme niet realiseren, dat alleen door menselijk bewustzijn verkregen kan worden. Als het lichaam en het verstand het veld zijn, is lijden het zaad, wijsheid de kiem en de ultieme staat die je bereikt is het graan! Als je het zaad van lijden zaait in het veld van lichaam en geest, zal wijsheid eruit ontkiemen en bereik je de ultieme staat!

## **De cognitieve verschuiving**

### **Verlichting is niet het ontsnappen aan pijn, het is pijn begrijpen.**

Normaal als we met pijn worden geconfronteerd geldt dat welke stappen we ook ondernemen, zijn dat pogingen om aan de pijn en het lijden te ontsnappen. Mensen vragen me hoe ik de hele tijd gelukkig kan zijn en of verlichting alle pijn weg neemt. Weet heel duidelijk, verlichting is geen ontsnapping aan pijn maar een begrijpen van pijn. Het geeft diep inzicht en moed om objectief naar jezelf te kijken. 'Waarom voel ik me ellendig? Wat is het dat leed en angst veroorzaakt? Wat zorgt er precies voor dat ik me gekwetst voel?' Het enige dat je nodig hebt, is de moed om deze vragen te stellen en de antwoorden te aanvaarden. Je zult vrij zijn van het gebruikelijke lijden.

Een klein verhaal:

*Een man kwam naar een zenmeester met de vraag 'Meester, hoe kunnen we hitte en kou vermijden?' De meester antwoordde: 'Wees heet, wees koud.'*

Warmte en kou zijn metaforische voorstellingen van genot en pijn. Hoe plezier en pijn te vermijden? Ga gewoon door beide heen in een getuige toestand, dat is alles.

## **Pijn - een pad naar geen-verstand**

Een kort verhaal:

*Eens liep een discipel met een zenmeester toen een zwerm ganzen overvloog. De meester vroeg: 'Wat zijn het?' De discipel antwoordde: 'Het zijn wilde ganzen, meester.' De meester vroeg: 'Waar zijn ze?' De discipel antwoordde: 'Ze zijn weggevlogen.' De meester greep plots de discipel bij de neus en verdraaide deze. De discipel schreeuwde het uit van de pijn. De meester zei: 'Je zegt dat ze zijn weggevlogen, maar ze zijn hier al vanaf het begin.' Het verhaal zegt dat de discipel op dat moment verlicht werd.*

---

<sup>60</sup> Bodhidharma - discipel van Buddha en hoofdverantwoordelijke voor het verspreiden van Boeddhisme als Zen Boeddhisme



Dit verhaal klinkt misschien heel vreemd, maar dit is de werkwijze van de meeste Zen meesters. Pijn heeft een enorme waarde om je bewust te maken van de realiteit. Daarom is het door veel meesters gebruikt om de slapende discipel wakker te maken. Normaal gesproken, wat doen we wanneer iemand pijn heeft? We troosten. Onbewust stellen we de persoon in staat om te blijven slapen. Maar de meester is niet geïnteresseerd in troost. Zijn enige interesse is om je te laten ontwaken. Op het moment van grote pijn houdt de geest op, er is alleen pijn. Op dat moment wordt de waarheid aangereikt! In het verhaal kun je zien dat op het moment van pijn de innerlijke ruimte van de discipel gereed was om de Waarheid van de meester te ontvangen, en de meester bezorgde deze.

### **De pijn van transformatie**

Pijn kan een zeer creatieve energie worden. Het kan een herinnering aan God worden. Het kan een worden. Het kan meditatie worden. Het kan bewustzijn worden. Het kan een enorme transformatie in jou veroorzaken.

Een belangrijk geheim van het leven dat je moet begrijpen, is dat als je je bewust wordt van iets, dan kun je er gemakkelijk vanaf komen. Als je er niet bewust van bent, is er geen mogelijkheid ervan af te komen. Het blijft bij je. De pijn is een pijn omdat hij bestaat in je onbewuste, niet in je bewuste. Je angst om de pijn onder ogen te zien, laat deze bestaan en zelfs meer en meer groeien, zoals een tumor. Een meester zal deze tumor eenvoudigweg verwijderen door zijn meester operatie! Wanneer het je verlaat, transformeer je in een nieuw persoon. Op een keer vroeg een toegewijde mij, 'Swamiji, ik begrijp dat de operatie nodig is om mijn innerlijke ruimte te reinigen. Maar kan de meester wat pijnstillers gebruiken tijdens het doen van de 'meester operatie'?

Welke houding is nodig voor het omgaan met de pijnlijke 'operaties' van de meester? Soms zal alleen het bewustzijn zelf dat doen en lost de pijn op. Vaak zal ik alleen maar op de pijn wijzen, niets anders. Het zal gewoon verdwijnen, het zal verdampen.

Wat is nu de juiste houding voor het omgaan met deze pijnlijke 'operaties'? Dat is het hebben van het volledige vertrouwen dat wat voor 'pijn' de meester dan ook veroorzaakt, dit enkel voor je welzijn is en niets anders. De 'operatie' zelf is door zijn Oneindige liefde en mededogen voor jou. Wanneer dit helder begrepen is, dan zal je er, zelfs als het pijn doet, doorheen gaan met dankbaarheid voor wat de meester voor je doet. Ik kan zeggen dat de pijnstiller van de meesters kant, is de liefde en compassie waarmee hij je overlaadt in een blik.

De pijn komt ook omdat je begint te denken dat het pijn is en het zo noemt. De meester kan in slechts twee of drie seconden onderwijzen wat normaal gesproken een heel leven of een paar honderd jaar of een paar geboorten duurt. De meester is intens leven. Hij zal eenvoudig de 'tumor' verwijderen en weggooien. Dus, zelfs als het intens is, is het beter om met de meester mee te gaan dan met het leven, omdat het een zeer snel proces is. Bovendien, als je begrijpt wat de meester met je doet, kun je ervan genieten als het ultieme gebeuren in je leven.

Ook de pijn die je zult ervaren, het voortbestaan van het leven met de 'tumoren' zal veel erger zijn dan de pijn die je ervaart wanneer de meester ze verwijdert. Verwijderen van een 'tumor' duurt nauwelijks enkele minuten. De meester verwijdert het gewoon en het is klaar.

Zodra je dit proces begrijpt, markeer de transformatie niet langer als pijn. In plaats daarvan zul je het verwelkomen. Jij zal je dankbaar voelen omdat dat wat diep in je op de loer lag in je onbewuste naar de oppervlakte is gehaald en verwijderd.

## **De drang om de ware jij te kennen**

Je ware aard is goddelijk. Jouw ultieme potentieel is te realiseren dat je goddelijk bent. Alles minder dan dat, laat je onbevredigd en ontevreden voelen. Je kan al het geld in de wereld hebben, naam en roem, de beste relaties, alle macht, en toch zul je leeg blijven en de pijn voelen van het onvervuld zijn. Tenzij je goddelijke aard bloeit, tenzij je goddelijkheid je wordt onthuld, kun je je nooit vervuld voelen.

De meester ontsteekt het vuur in jezelf om jezelf te leren kennen. Hij creëert de pijn van onvervuldheid in je. Hij creëert zo'n diep verlangen in je, omdat je alleen door zo een goddelijke onvrede zal bewegen en neem je de kwantsprong naar de onbekende goddelijkheid dat al in je bestaat. Enkel en alleen dan zul je ontwaken uit het nietszeggende droom die je leven na leven heb geleefd. Alleen dan zal je al je energieën integreren en waag je de sprong om het avontuur van het leven te beleven.

## **Meditatie technieken**

### **1. Focus op pijn**

Pijn is eigenlijk de afwezigheid van aandacht, dus de oplossing is 'je aanwezigheid geven'. Er is een eenvoudige en mooie zelfgenezing meditatietechniek die je aanwezigheid kanaliseert in de zieke ledemaat of de lijdende geest. Je kunt het de volgende keer proberen als je pijn of lijden ervaart. Het is absoluut een betere optie dan pijnstillers, waarvan de bijwerkingen soms slechter zijn dan de oorspronkelijke klacht.

Probeer dit gewoon. Stel dat je pijn hebt in je been, of je lijdt vanwege een extern incident. Ga in een donkere kamer liggen. Maak een bewuste poging om je hele lichaam te vergeten, alleen te focussen op de plek waar je pijn hebt. Als het mentaal lijden is, vergeet dan je hele lichaam en richt je alleen op dat incident dat het heeft veroorzaakt. Terwijl je de pijn ervaart, laat het woord 'pijn' opzettelijk wegvallen uit je geest.

Je mentale gebabbel blijft vertellen je dat pijn voelt. Zet het uit. Voel dit diep. Ervaar het met een open geest. Onderzoek wat er in je verstand gebeurt. Je zult snel merken dat je geest de pijn gewoon overdrijft. Breng al je aandacht naar het centrum van de pijn en het zal snel krimpen tot een klein punt van pijn.

Concentreer volledig op dit punt en je zult op gegeven moment ineens ontdekken dat de pijn verdwijnt, en in zijn plaats is daar gelukzaligheid!

## **2 . Stop, Bevries!**

Hier is een andere meditatietechniek die je kan proberen wanneer je pijn voelt of lijdt.

Sluit je ogen. Je hoeft niet rechtop te zitten. Ga gewoon geheel ontspannen zitten. Als je je been wilt strekken, strek je deze. Als je op de grond wilt zitten kan dat. Als je wilt leunen tegen de muur kan dat. Maak jezelf helemaal comfortabel, zodat dat de werkelijke pijn of het lijden onder ogen kunt zien. Als je je ongemakkelijk voelt, wordt je geconfronteerd met de pijn die vanuit je ongemakkelijke houding komt. Alleen als je lichaam comfortabel is, zal je in staat zijn om de echte pijn of lijden te ontmoeten.

Sluit je ogen, visualiseer dat vanuit het hoofd tot je tenen je lichaam volledig bevroren is. Stop gewoon alle bewegingen. Gewoon bevroren. Wees als een steen. Er mag geen beweging in zijn de ogen, geen beweging in de handen, geen beweging in de benen, zelfs geen beweging om te ademen. Stop gewoon, bevries.

Alleen het idee dat je bevroren bent, zou er moeten zijn in jou. Geen enkel ander idee zou daar moeten zijn. Houd je je alleen bezig met het enige idee van volledig bevroren te zijn. Visualiseer geen of stel je geen ontspanning ervan voor. Ontspanning of gewaar wordend bewustzijn zou vanzelf moeten gebeuren. Tot die tijd wees gewoon helemaal bevroren. Je zal zien dat je jezelf verankerd in de ultieme staat van gelukzaligheid.

## **3. Wees getuige van pijn**

Je kunt dit gebruiken als een techniek voor het oplossen van fysieke pijn in enig deel van het lichaam.

Wanneer je geconfronteerd wordt met fysieke pijn, wees gewoon getuige van het gevoel van pijn in dat deel van je lichaam op een ontspannen manier. Je zult zien dat er eerst een golf van pijn kan zijn maar al snel vermindert de pijn tot een punt en verdwijnt. Wat er gebeurt, is dat op het moment dat je fysiek gewond raakt, wordt er energie geleverd door je eigen lichaams intelligentie naar dat deel om het te genezen. De energiestroom is wat je 'pijn' noemt. Als de energiestroom en genezing op een ontspannen manier waarneemt, verdwijnt de pijn en vindt de genezing plaats. Als we dit enkel al begrijpen, zullen we ons niet verzetten en onder de pijn lijden. We zullen samenwerken met de natuurlijke genezing energie van het lichaam.

*Ik kan dit vanuit mijn eigen persoonlijke ervaring vertellen. Op een keer sloeg iemand de deur van de auto dicht met mijn vinger ertussen. Mensen om mij heen raakten geprikkeld en rende rond om eerste hulp te krijgen. Ik heb ze gewoon gezegd zich niet druk te maken. Terwijl mijn vinger opzwool, bekeek ik gewoon helder wat er gebeurde in mijn lichaam. Ik kon de energie uit mijn navel centrum voelen stromen naar mijn vinger. Ik kon het duidelijk zien dat de lichaamsintelligentie zelf reageerde op de noodsituatie. Het genas op zichzelf.*

Je eigen innerlijke ambulance systeem, is wat je pijn noemt!

De getuige focus die je de pijn geeft, zal je laten beseffen dat je meer bent dan alleen maar een lichaam. Je raakt je aan energiebasis en beseft dat je meer bent dan de lichaam-geest.

Bekijk de pijn intens maar zonder het woord 'pijn' en de betekenis van 'lijden' eraan te verbinden. Voor een kort moment kan de pijn lijken te intensiveren, maar al snel zal het oplossen.

Eigenlijk is het lichaam intelligent genoeg om energie naar het deel van het lichaam te sturen dat om energie vraagt. Maar jij biedt weerstand aan die energiestroom door het te labelen als 'pijn'. Laat gewoon de energie volledig stromen door bewustzijn te brengen in dat deel van het lichaam. Kijk maar naar de energiestroom met nieuwsgierigheid. Wees een complete buitenstaander. Neem geen deel aan het proces. Laat gewoon energie stromen naar dat gebied en werk eraan. Je zult het zien genezen.

#### **4. Gevuld met nectar**

Sluit je ogen. Zit rechtop. Adem in en adem diep uit. Visualiseer dat je lichaam is gevuld met nectar (of honing), met een zoet gevoel alsof je hele lichaam lacht.

Als je ergens irritatie of jeuk hebt in enig deel van het lichaam, concentreer en voel dat dat deel ook gevuld wordt met nectar. Voel dat je hele maag vol is nectar. Visualiseer dat je hele lichaam van top tot teen is gevuld met nectar, met een aangenaam gevoel.

Richt nu langzaam je aandacht op de plaats waar je pijn hebt. Wees gewoon voortdurend bewust van die plek. Laat nu gewoonweg het woord 'pijn' vallen. Kijk eens wat dat voor speciale sensatie is, wat is de ervaring je voelt je op die plek. Maak geen mentaal lijden, maak geen verbinding met je lijden, wees niet emotioneel aangedaan. Zie gewoon wat gebeurt er op die plek. Kijk gewoon zoals een kind kijkt, met nieuwsgierigheid. Penetreer en wees gewoon aanwezig in die ruimte zonder het gebruik van het woord 'pijn' of 'lijden' tot het gevoel of de sensatie verdwijnt.

#### **5. Kijk in de blauwe lucht**

Kijk in de blauwe lucht voorbij de wolken. Normaal kijken we enkel naar de wolken en vellen oordelen als 'mooie wolken', 'donkere wolken' en wat niet. Nu, raak niet gevangen in wolken. Wolken zijn als gedachten, zoals dromen. Kijk verder dan de wolken in de blauwe lucht, de uitgestrekte leegte.

Als je naar de wolken kijkt, zal je geest beginnen iets te denken. Als je naar de hemel voorbij de wolken kijkt, zal je geest stoppen met werken! Als je naar de sterren kijkt, zul je opnieuw gaan nadenken. Het zien van de wolken betekent vast komen te zitten in je gedachten. Het zien van de sterren betekent vast raken met spirituele visioenen en ervaringen. Doe het ook niet.

Kijk gewoon in de lege, uitgestrekte en open blauwe lucht. Ga gewoon liggen. Ondersteun je hoofd niet met een kussen. Anders zul je in slaap vallen. Ga gewoon liggen en staar naar de lucht, de enorme lege ruimte.

Kijk maar naar de lucht. Je kunt angst voelen. Als je gewoon naar de wolken staart zonder te kijken of de sterren telt, ervaar je angst omdat het idee van je begrenzing verloren gaat. Maak je niet druk om de angst. Als je het goed doet, zal je angst hebben. Als je zo staart en erin slaagt om te denken, zul je de angst niet ervaren omdat je nog steeds vast zit in de begrenzing van het lichaam. Het is als het rijden vanaf de achterbank. Je staart en je geest is aan het denken.

Gewoon staren, niet denken. Na een tijdje zul je opeens beseffen dat je je lichaam voor een paar minuten bent vergeten. De link, de aaneenschakeling van gedachten die je normaal creëert, is plotseling verdwenen. Dit kan niet plaatsvinden als je erop rekent dat het gaat gebeuren. Verwacht niets. ‘Wanneer zullen mijn gedachten oplossen? Wanneer verlies ik de aaneenschakeling?’ Staar gewoon zonder je ergens druk om te maken.

Als je opmerkt dat er in de laatste seconden geen gedachte meer zijn sluit de ogen en breng de hele buitenruimte naar je binnenruimte. Visualiseer hetzelfde in je. Plotseling zal je merken dat je ook van binnen hetzelfde hebt. Er zijn geen sterren noch gedachten. Er is alleen enorme ruimte.

Als je pijn in de knieën hebt, probeer deze techniek. Staar gewoon naar de lucht. Plotseling als je je herinnert dat je de laatste paar seconden geen gedachten had, neem dan de hele ruimte in de knie waar je pijn hebt. De pijn zal eenvoudig in een paar seconden verdwijnen.

Als je fysieke pijn hebt, wanneer je geestelijk lijdt, probeer deze techniek. Op dat moment zelf zal je genezen worden. Op datzelfde moment zul je eenvoudig de innerlijke genezing in je zien gebeuren. Afgezien van genezing, als je een zoeker bent die op zoek is naar spirituele groei, zal het je ook enorme energie- en kwantumervaringen brengen. Je zult een kwantumsprong in je groei ondergaan.

**Verlangen is een dynamische energie**

**Verlichting leven is**

**het benutten van de verlangens energie in zijn zuiverste  
vorm.**

Angst en verlangen zijn de fundamentele energieën die ons leven voortdrijven. We handelen of uit verlangen om iets te bereiken of ergens te komen, of vanuit de angst om iets niet te willen ervaren. Aantrekking en afstoting zijn niet alleen krachten van moleculen, maar ook essentieel in menselijk gedrag.

## **Herken je ware verlangens**

Een van de belangrijkste voortdrijvende krachten in een menselijk leven is verlangen. Als je naar je leven kijkt, kan je herkennen dat wij meestal door verlangen of angst voortgedreven worden.

We hebben zoveel verlangens en vaak ervaren wij dat de energie om ze te vervullen ontbreekt. Volgens de Jain traditie, geeft het Goddelijke ons voldoende energie en capaciteit mee om alle verlangens te vervullen. Maar de meesten van ons beleven dit niet zo. Waarom?

Er is een onderscheid tussen onze echte verlangens en 'geleende' verlangens. Onze werkelijke verlangens worden onze 'behoefte' genoemd. Geleende verlangens noemen wij onze 'wensen'. We hebben voldoende energie om onze ware verlangens of behoeften te vervullen. Wat zijn onze echte verlangens?

Tijdens het Life Bliss Program Level 2 (Nithyananda Spurana Program), hebben wij een sessie waarin deelnemers wordt gevraagd een lijst te maken van hun verlangens, behoeften en wensen. Dan mediteren ze erover. Aan het einde van de meditatie vraag ik hen om vanuit hun geheugen de lijst met verlangens zich te herinneren. Wat zij zich herinneren is vaak maar een fractie van wat ze opgeschreven hadden! Het is alsof zij begonnen met een grote boom vol blaadjes - hun verlangens -, maar gedurende de meditatie verliest de boom haast alle blaadjes, alsof deze droog en dood zijn. Wat het behoud, straalt als gouden blaadjes. Als je begrijpt welk verlangen aangeboren is en welke later verzameld, vindt spirituele groei automatisch plaats.

Wat overgebleven is in hun geheugen, deze verlangens stralen als goud. Deze dragen de energie voor hun vervulling! Deze verlangens zijn de echte verlangens. Als dit proces gedaan wordt met besef en bezinning blijken deze verlangens altijd onbaatzuchtig. Deze kunnen zonder twijfel baat hebben voor het individu, maar hebben altijd voordeel voor de mensheid. Alleen deze verlangens dragen de energie van het universum in zich voor vervulling.

Als verlangens onze eigen echte verlangens zijn, als ze onze echte behoeften weerspiegelen, wanneer ze zich uitdrukken in onze innerlijke energie, ervaren wij geen enkele wanhoop om te proberen ze te vervullen. De realisatie komt dat het een kwestie is van een natuurlijk verloop van gebeurtenissen, dat deze verlangens zullen worden vervuld. Wij worden niet gedreven en worden niet gehinderd. We accepteren dat ze gebeuren.

Om werkelijk van iemand te houden waar we ons leven mee delen, om te voorkomen dat vertrouwdheid minachting voortbrengt, moeten we onze gevoelens van 'ik' en 'mijn' laten vallen. Zolang we onze partner als bezit zien, werkt dit in ons hart en verstand geweld op, geen liefde.

We voelen dat we de ander moeten te controleren en bewijzen dat wij de eigenaar zijn. Om zelfs maar de betekenis van diepe liefde te bevatten, moeten we de gevoelens van bezitten achterlaten.

Dit is hoe Khalil Gibran<sup>61</sup> over liefde spreekt in zijn boek *De Profeet*, ‘heb elkaar lief maar maak geen verbond van Liefde. Geef elkaar van je boterham maar eet niet van hetzelfde brood.’

### **Het werkelijke verlangen naar vervulling**

Als je hoofdpijn hebt dan ben je niet comfortabel met die toestand omdat je weet dat het niet je ware natuur is. Je echte natuur is het niet hebben van hoofdpijn. Net zo, als je een verlangen hebt, wil je hier direct uit komen, omdat diepe vervulling je ware natuur is en verlangen een onbalans in de vervulling teweeg brengt.

Twee belangrijke waarheden moet je begrijpen:

1: Je hele leven is een lange reeks van gebeurtenissen uitgevoerd met het doel van vervulling. Wat je ook onderneemt, zei het eten of drinken of een relatie, rijkdom, vreugde, het is allemaal om vervulling te ervaren. Je zoekt vervulling in allerlei richtingen in plaats van directe vervulling te zoeken.

2: Vervulling is in je, het is je werkelijke natuur. Dat is waarom je steeds uit niet-vervuld zijn probeert te komen.

Het gegeven dat je vervulling opzoekt, betekent dat je het kent. Anders zou je er niet naar streven! Momenten in je leven waarin je vervulling heb ervaren, daar is er hoop dat je dit opnieuw ervaart. Dat is waarom je je leven verlengt.

### **Verlangen, kennis en actie**

Het verlangen dat zuiver is en niet gericht op een bepaald object of persoon, is eenvoudigweg een overstromende energie *Ichha Shakti* genaamd oftewel de 'verlangens energie'.

Vanuit de navel, komt de energie als pure energie. In het hart gebied wordt deze energie omgezet naar de kracht van verlangen. Dit wordt dan verder omgezet in woorden in het gebied van de keel. Wanneer deze energie wordt omgezet in woorden, wordt het 'Vak' genoemd of 'spraakenergie'. Om een analogie te gebruiken; de energie vanuit de navel is als los katoen. Dit katoen wordt draad in de keelregio. Of je kunt het je als volgt voorstellen; de energie vanuit de navel is als gesmolten ijzer. De keel is als een smederij waar het product wordt gevormd.

De spraak energie beweegt verder naar de hersenen. Daar verblijft het als Kennis of wordt in een opdracht omgezet. In de hersenen kan de energie blijven als de kracht van kennis oftewel *Gnana Shakti*. Bijvoorbeeld, de verlangens energie gerelateerd aan het lichaam kan kennis van het lichaam worden.

---

<sup>61</sup> Khalil Gibran - Libanees Amerikaanse dichter die bekend is om zijn 'De Profeet'.



De andere optie is dat woorden omgezet worden tot een opdracht en dan ook worden uitgevoerd. De opdracht gaat naar het hele lichaam en zet je in beweging. Dit wordt de kracht van actie genoemd de *Kriya Shakti*. Bijvoorbeeld, de verlangens energie in relatie met je lichaam kan zich uitdrukken als de kracht van actie zoals je lichaam bewegen.

Zuivere *Ichha Shakti* of verlangens energie vanuit je wezen, wordt omgezet naar *Gnana Shakti* of de kracht van kennis en *Kriya Shakti* oftewel de kracht van actie.

Als de energie niet juist verwerkt en gekanaliseerd wordt, raken kennis en actie los van de pure verlangens energie. De kennis en actie energie behoren afgestemd te zijn op de verlangens energie. Dan vormt het een opwaartse spiraal van verlangen die leidt tot betere kennis en actie, wat op hun beurt naar helderder verlangens leiden!

Stel dat je het verlangen hebt om een miljoen dollar te maken. Als het juist omgezet wordt in kennis dan heb je een duidelijk plan en onderneem je de juiste acties om miljonair te worden. Als de verlangens energie omgezet wordt tot teveel kennis en minder actie dan zal dat leiden tot meer en meer denken, luchtkastelen bouwen.

Anderzijds als de verlangens energie omgezet wordt in teveel actie en minder kennis dan eindig je in blindelings werken. Je kan bijvoorbeeld heel hard werken om met een vrachtwagen te rijden van Los Angeles naar New York, maar kan je op deze manier miljonair worden? Er is actie maar niet de juiste kennis. Dus juiste omzetting van het verlangen naar kennis en actie zal moeten plaatsvinden. De reden waarom de omzetting niet juist plaatsvindt is gebrek aan bewustzijn.

Wanneer je oprecht en geïntegreerd bent met het verlangen dan is er geen conflict en gebeurt de omzetting naar behoren.

### **Draai je bewustzijn van object naar het subject**

Een kort verhaal:

*Eens ging iemand naar de de grote heilige Ramanuja en vroeg: "Meester ik wil verlichting bereiken. Kunt u mij leren hoe?"*

*Ramanaju vroeg hem: 'Heb je ooit liefde ervaren? Heb je jezelf ooit echt verloren in liefde?' De man was geschokt door de vraag en zei: 'Wat vraagt u nu? Ik leidt een zuiver leven. Ik beheers mijn verlangens en beoefen meerdere spirituele praktijken. Ik kom naar u om God te realiseren.'*

*Ramanuja antwoordde: 'Als je niet eens gewone liefde hebt ervaren, hoe kan je dan God ervaren!'*

Tenzij je gewone liefde ervaart, kan je niet begrijpen wat er gebeurt als je verliefd bent. Alleen wanneer je begrijpt wat plaatsvindt als je verliefd bent op een object, kan je de aandacht richten naar de ervaring. Je bewustzijn draaien naar de ervaring zelf, zal op natuurlijke wijze jezelf doen draaien naar jezelf. Die liefde

zal je leiden naar je wezen. Liefde kan je leiden naar het object of het subject. Het is een brug en kan je naar het subject brengen. Wie deze poort gebruikte om het subject binnen te gaan, werd verlicht. Ze bevrijdden zichzelf en anderen.

### **Ervaar het leven elk moment**

Een klein verhaal:

*Twee vrienden ontmoette elkaar op straat. De een zag er bedroefd uit. De ander zei: 'Wat is er gebeurd? Het ziet er uit alsof je hele wereld is ingestort.'*

*De man antwoordde: 'Drie weken geleden overleed een oom en liet mij een miljoen dollar na.'  
De vriend was verbaasd en zei: 'Het spijt me om te horen van je oom maar hij laat je een goede som geld na.'*

*De man vervolgde: 'Twee weken geleden overleed een neef die ik nooit heb gekend en liet mij 90.000 dollar na.'*

*De vriend antwoordde: 'Dan wat is jouw probleem?'*

*De man antwoordde: 'Deze week heb ik niets gekregen!'*

In deze hele wereld zijn er twee soorten mensen. De ene groep mensen ervaart het leven zo nu en dan in hun leven en de andere groep ervaart het leven continu. Wanneer je denkt dat je vreugde voelt, ervaar je leven in de wereld op die enkele momenten. Daarom voel je je zo levendig. Je voelt alsof alles mooi is. Je hebt een positieve ervaring met het universum.

Al je vreugde is positieve ervaring met het universum, zelfs als het maar het eten van een snoepje is. Die momenten ervaar je dat het leven groots is. Je voelt dat het leven iets is wat je nodig hebt en je voelt je verbonden. Je bent in tune met die 'eeuwig levende aanwezigheid'.

Begrijp dat 'eeuwig levende aanwezigheid' datgene is wat we leven noemen, wat verantwoordelijk is voor iedere activiteit. Of je ervaart deze immer levende aanwezigheid dit moment of hoop je dit in de toekomst te ervaren. Dat is waarom je je lichaam beweegt en jezelf in leven houdt. Je stapt uit bed vroeg in de ochtend of om een goede ervaring te hebben of omdat je hoopt in de nabije toekomst goede ervaringen te hebben. Dat verlangen om 'de immer levende aanwezigheid' te voelen is je drijfveer om uit bed te komen.

Elk verlangen dat je voortdrijft is niets meer dan het verlangen om deze 'altijd levende aanwezigheid' te ervaren. Wanneer je mind ophoudt met zwerven en terugkomt beleeft het deze immer levende aanwezigheid. Elke zoetheid, elke vreugde, elke extase, elke ervaring is belangrijk omdat deze je terugbrengt naar die immer levende aanwezigheid.

## De kracht van liefde

Wellicht heb je weleens enkele ervaringen als deze in je leven hebben meegemaakt. Een meisje dat bang is om een drukke straat over te steken, ziet haar kind de straat over rennen en rent de weg op om haar kind te redden, zonder een gedachte omtrent haar eigen veiligheid.

We moeten begrijpen hoe ze zo plots al haar angst kwijt is. De reden is dat de liefde voor haar kind de dimensie van moederschap in haar opwekt. Hetzelfde gebeurt in iedere relatie van liefde. Als het gevoel van Liefde in iemand opbloeit, verdwijnen alle angsten uit de innerlijke ruimte van die persoon.

Wellicht heb je weleens zoiets gehoord in je leven: “we hebben onze dochter met zoveel aandacht en liefde opgevoed. Ze heeft weinig weet van de buitenwereld maar plotseling vertrok zij met haar vriend! We kunnen niet begrijpen hoe dat heeft kunnen gebeuren.”

Liefde heeft enorme kracht en net als begeerte. Als je veel energie hebt in je muladhara chakra<sup>62</sup>, zal dat de andere chakra's onmiddellijk overstemmen. Er zal geen angst zijn in je swadhishtana chakra en er zullen geen zorgen zijn in je manipura chakra<sup>63</sup>. Deze hogere chakra's zullen niet werken als de muladhara in volle kracht is. Zonder dat de persoon het weet, zal het het latente onbekende potentieel ontketenen in hem. Het zal ook zijn potentieel naar de buitenwereld verspreiden.

Dat is waarom, sinds oudsher, iemand die verliefd is enorme krachten heeft om zelfs in te gaan tegen de hele maatschappij die hem dwarsboomt. Neem het voorbeeld van Romeo en Julia<sup>64</sup>. Zodra ze verliefd werden, hadden ze de moed die ver hun intellectuele vermogens oversteeg om zich te verzetten tegen de maatschappij die hun liefde in de weg stond.

Er zijn veel van dit soort verhalen in de geschiedenis, waarbij de verliefden ver uitstijgen boven wat ze gedaan zouden hebben als ze niet zo verliefd waren geweest. Ze ervaren een andere dimensie in hun zijn en in hun gevoelens.

Dus verschillende mensen activeren verschillende dimensies in jou. Als je een geliefde hebt, zal het gevoel van liefde in je worden wakker gemaakt. Als je een zoon of dochter hebt zal de dimensie van moederschap in je worden gewekt. Als je verstand klaar is om ervaringen van verschillende dimensies te ervaren, zullen deze dimensies in je bloeien.

De diepere waarheid is dat nadat er liefde wordt gevoeld tussen verliefden, dat dit gevoel zelf ervoor zorgt dat ze veel opofferen voor elkaar. De diepte van het gevoel zal de diepgang van opofferingen bepalen.

Als je volledig open-minded bent, kan iedereen die je ontmoet, je verder doen opbloeien. Maar wanneer je egoïstisch bent, kan zelfs je partner of je lief er niet voor zorgen dat je opbloeit. Begrijp alsjeblieft dat je

---

<sup>62</sup> Muladhara chakra - Subtiel energiecentrum aan het einde van de ruggesgraat, gerelateerd aan de emoties van verlangen en lust

<sup>63</sup> Manipuraka chakra - Subtiel energiecentrum in het navelgebied, gerelateerd aan de emotie van zorgen maken.

<sup>64</sup> Romeo en Julia - Mannelijke en vrouwelijke hoofdrollen in het toneelstuk “Romeo en Julia” van Engelse dichter Shakespeare.

een grote verantwoordelijkheid hebt om een open en niet-egoïstische geest te scheppen voordat je in een relatie stapt, zoals man en vrouw of tussen verliefden.

Dan zal dat gevoel je voor altijd transformeren. Als deze transformatie niet plaats vindt, mis je een grootse dimensie in je leven.

Als echtgenoten niet in staat zijn om dit gevoel van egoloosheid te creëren, dan kan de relatie niet een relatie genoemd worden. Het is dan vergelijkbaar met de fysieke relatie tussen dieren. Een werkelijke relatie is niets anders dan het scheppen van een transformeel impact op de ander of op gevoelsniveau met elkaar.

Waarom ervaren wij geen ware liefde? Dit is door onze samskaras, onze emotionele gehechtheid aan herinneringen uit het verleden. Bijvoorbeeld, je computer heeft een bepaalde hoeveelheid aan geheugen. Als er teveel hoge resolutie afbeeldingen op staan, wat betekent dat je aan teveel dingen emotioneel gehecht bent, zal alle hoeveelheid aan geheugen worden gebruikt.

Je beschikt niet over voldoende energie omdat al je emotionele energie wordt weggenomen door incidenten uit het verleden of de mensen die in je geheugen zitten als gehechtheid of als boosheid of schuldgevoelens. Je gehele energie, je innerlijke ruimte, is bezet en je zal niet in staat zijn direct verbonden te voelen en verliefd te worden op het bestaan. Al je angst al je hebzucht, al je schuld en al deze emoties zijn er alleen omdat je energie is weggenomen door herinneringen uit het verleden. Deze 'hoge resolutie beelden' komen steeds weer naar boven in je innerlijke ruimte. Dat is waarom je niet in staat bent om totaal te verbinden met het huidige moment, met zuiver bewustzijn, met het zuivere zijn. Iedereen wiens innerlijke ruimte niet gevuld is met hoge resolutie beelden, dit betekent teveel emotionele gehechtheid, zal zich verbonden kunnen voelen met alles.

Je innerlijke ruimte is gevuld met teveel zaken uit het verleden. Dus is je innerlijke ruimte niet beschikbaar voor het hier en nu. Je kan alleen houden van of connectie voelen met mensen of voorwerpen die op dezelfde golflengte zijn met de herinneringen uit het verleden waar je van hield. Als je die emotionele gehechtheid aan het verleden kan laten vallen, heb je zoveel meer aan innerlijke ruimte tot je beschikking. Je kan je dan direct openstellen voor iedereen die voor je staat zonder te vragen naar zijn of haar verleden.

## **Lust naar liefde**

Lust is een primaire emotie door de natuur aangereikt voor de voortzetting van het ras.

Lust overstijgen is de eerste stap in het realiseren van het ultieme potentieel van menselijk leven.

Mensen zijn altijd in verwarring tussen liefde en lust. Ze denken dat alleen dieren wellustig zijn. Eigenlijk zijn alleen dieren in staat tot lust als ze paren! Mensen met hun rationaliseren, kunnen noch wellustig noch liefdevol zijn. Dat is waarom ze zich niet bevredigd en onvervuld voelen.

Als een verlangen ten volle wordt ervaren, verlaat het je systeem. In oude tijden verlieten lust en seks de echtgenoten rond de leeftijd van 40 jaar omdat deze dan ten volle waren doorleefd.

Fysieke relatie wordt gebruikt om te verifiëren of de ander nog steeds liefheeft, of er nog steeds van je gehouden wordt of niet. Het is enkel de twijfel die slavernij creëert.

Seks is koolstof, liefde is diamant. Seks is modder en liefde is de lotusbloem die in de modder opbloeit. Het is hetzelfde materiaal, je moet alleen weten hoe deze te verwerken. Laat gewoon je verwachtingen vallen, en zo vindt je een geweldige stijging van energie.

### **Ontdek de man en vrouw in jou**

Vandaag de dag weten wij dat biologisch er geen man 100% man is en geen vrouw 100% vrouw. Een man kan 51% man zijn en 49% vrouw. Zo ook kan een vrouw 51% vrouw zijn en 49% man; slechts een klein verschil

Je bent geboren uit de energie van je vader en moeder. Hoe kan jij dan alleen man of vrouw zijn? Of we het nu accepteren of niet, wij zijn een belichaming van zowel mannelijke als vrouwelijke energieën. We zijn heel, niet gedeeld.

Om heel te zijn moeten we in staat zijn om zowel de mannelijke als vrouwelijke aspecten van onze natuur te accepteren en uit te drukken. Maar gebeurt dat ook echt? Wordt het ons toegelaten beide aspecten uit te drukken?

Direct vanaf de geboorte, bestempeld de maatschappij je als man of vrouw. En zij verwacht dat je je als zodanig gedraagt. De maatschappij staat eenvoudigweg niet toe dat jongens hun vrouwelijke kant uitdrukken, of meisjes hun mannelijke kant. Direct op zeer jonge leeftijd, wordt een helft van ons wezen onderdrukt.

Tot de leeftijd van 7 jaar, voor dat de sociale conditionering diep geworteld raakt, is het kind zich niet bewust van man of vrouw zijn. Dat is waarom een jong kind een gevoel van heelheid heeft. Het is gecentreerd en zeker. Het is zo mooi en verblijdend om naar te kijken. Rond de leeftijd van 7 komt hij onder de maatschappelijke controle.

Maar nu komt zo een sterke conditionering het kind binnen, dat deze het deel van hemzelf niet toegestaan door de maatschappij, onderdrukt. We beseffen dit niet doch deze periode is traumatisch voor een kind. Hij beleeft zich als ontworteld en afgesneden van de ene helft van zijn wezen. Hij gaat op zoek naar deze onderdrukte helft buiten zich.

De mens zijn natuur is vervulling. Dus begint hij, onbewust, te zoeken naar het verloren deel het onderdrukte deel. Hij begint in de buitenwereld te zoeken naar een vervanging voor de eigen verloren helft. Het mannelijke kind gaat zoeken naar een vrouwelijke aanwezigheid en het vrouwelijk kind naar een mannelijke aanwezigheid. Dit is waar het hele idee van seks begint. Dit is hoe het idee van sex wortel schiet.

In de periode van 7 tot 14 jaar is het kind meest dicht de ouders. Van hen verzamelt het kind beelden hoe de ideale man of vrouw moet zijn. In het geval van het mannelijke kind, wordt het onderdrukte deel van

zijn persoonlijkheid vervangen met het beeld van zijn moeder en bij een vrouwelijk kind wordt het onderdrukte deel van haar persoonlijkheid vervangen met haar het beeld van haar vader.

Dat is waarom de eerste heldin van elke jongen zijn moeder is en bij iedere meisje haar held, haar vader is. Dit is een ongeschreven wet! Deze diep gewortelde zoektocht is wat ten grondslag ligt aan het Oedipus en Elektra complex in de Freudiaanse psychologie.

Een jongen verwacht verzorging van zijn vrouw zoals de zorg die hij van zijn moeder kreeg en een meisje verwacht de veiligheid en bevestiging van haar man die ze genoot van haar vader.

Op de leeftijd van 14 jaar bereikt het kind fysieke volwassenheid, haar activiteiten raken gespreid en het kind besteedt minder tijd met de ouders. Het kind begint beelden te verzamelen van anderen en de media. De media zijn zich hier heel goed van bewust. Dat is waarom elke advertentie een seksuele ondertoon heeft - een aantrekkelijke vrouw of man zal voor het product model staan zelfs al heeft het product niets met hen van doen.

Haast alle motor advertenties laten vrouwen zien maar hoeveel vrouwen rijden eigenlijk op een motor! Wat dan ook het product moge zijn, je ziet een lachende vrouw die het aanprijst. Als je naar de markt gaat dan neem je prompt dat product en vergeet dat de vrouw er niet bij zit! Dit is hoe de media geld maakt over je onderdrukte verlangens.

Als je alert en bewust bent, kunnen advertenties je nooit beetnemen. Natuurlijk door ze te zien ben je ongetwijfeld op de hoogte van de laatste dingen op de markt, maar ze zullen je niet misleiden.

Je ziet aan een kant voedt de media je verbeelding, anderzijds probeert de maatschappij je te onderdrukken. Des te meer de maatschappij je verbeelding en je verlangens probeert te onderdrukken, des te meer groeien ze, omdat de maatschappij zich richt op het onderdrukken van de symptomen zonder tot de oorzaak te komen. Je verzamelt ideeën van velerlei media en bouwt zo het beeld van een perfecte man of vrouw. Van elke persoon verzamel je de beste neus, de mooiste ogen, de beste persoonlijkheid en scheidt je eigen 'ideale persoon'. Je volgt een knip en plak methode zoals op je computer!

Deze fase duurt ongeveer 7 jaar, totdat we ongeveer 21 zijn. Dan vervaagt de identificatie met de media, maar de ideeën zijn al diepgeworteld in onze geest. Dan begint een frisse start om die ideale persoon in ons werkelijke leven te vinden. Dit is het zoeken met het idee of hoe onze aanstaande zou moeten zijn.

Een klein verhaal:

*Een 90 jaar oude man was gewend om elke dag aan het strand te zitten van de morgen tot de avond, naar de mensen kijkend die langs kwamen. Een andere man die dit opmerkte ging naar hem toe en vroeg: 'Wat doet u eigenlijk hier terwijl u hier elke dag zit?'*

*De man antwoordde, 'Ik zoek naar de vrouw om mijn vrouw te worden. De man was geschokt door dit antwoord en vroeg, 'Waarom zocht je niet in je jeugd?'*

*De oude man antwoordde, 'Ik heb gezocht sinds ik 30 jaar oud was'. De man was verbaasd en vroeg, 'Wat voor soort vrouw zoek je?' Hij antwoordde, 'Ik zoek een perfecte vrouw'. De man vroeg, 'Heb je er nog geen gevonden?'*

*Ik heb een vrouw gevonden die overeenkwam met wat ik in gedachte had maar het pakte niet goed uit met haar. De man vroeg waarom. De oude man antwoordde, 'Zij zocht naar een perfecte man!'*

Dit is wat gebeurt als we als we de perfect match zoeken voor het beeld dat we in ons dragen.

Na lang zoeken, vinden we opeens een persoon die met ons mentale plaatje overeenkomt, maar van op afstand. Het beeld in ons is groen en het beeld dat we zien lijkt ook groen. Een match lijkt gevonden.

Wat er gebeurt hier is wat 'verliefd worden' wordt genoemd. Dit is de wetenschap achter verliefd worden. Merk op dat het altijd in liefde vallen is, en nooit opstijgen in liefde. Door de eigen sterke behoeften en verwachtingen, zien we dingen zoals wij ze willen zien. We projecteren ons mentaal beeld op de ander. Nu raakt onze wereld vervuld met groen en muziek en het leven wordt een gedicht. Dit is het stadium waar we beginnen gedichten te schrijven, schilderijen te maken van elkaar en wat ook niet.

Zolang afstand wordt onderhouden, gaat alles vloeiend. We blijven onze beelden op elkaar projecteren. Maar als de persoon dichtbij komt dan ervaren we dat wat wij als groen zagen niet meer zo groen is maar wat dof groen. We vinden het oké en gaan verder. Na enige tijd komen we erachter dat het niet dof groen is maar meer een soort van geel.

Maar tijdens deze fase, willen we niet aanvaarden dat onze verbeelding een leugen blijkt te zijn, dus beginnen we excuses te verzinnen voor de situatie. We houden ons voor: Dit is leven! Niet alles kan perfect zijn!' en zo meer. Het vraagt enorme moed, enorme intelligentie om met de realiteit te leven. Dus gebruiken we deze excuses, als een buffer om ons van de realiteit af te scherm.

Tenslotte als wij dichtbij genoeg zijn, blijkt dat het zelfs niet geel is maar wit! Wat bij ons van binnen is, is groen en dat wat buiten is, is wit. Fantasie en realiteit zijn totaal verschillend.

Een kort verhaal:

*Een man viel vanaf de 3de verdieping van een gebouw op een weg. Een voorbijganger rende naar hem toe en vroeg, 'Het vallen zal je pijn hebben gedaan'*

*'Nee het vallen deed mij geen pijn. Alleen het plotse stoppen deed pijn!'*

Zolang als we zweven en met liefde flirten, zolang we onze afstand bewaren, kort in tijd, zijn we in orde. Wij bevinden ons in een fantasiewereld. Het is als het zweven stopt, de echte relatie begint, het probleem start als de afstanden reduceren en tijd toe neemt!

Hoe minder fantasieën je verzamelt, des te minder dingen er zijn om mee te vergelijken, hoe minder problemen. Als je geen fantasie of verbeelding hebt, dan vind je onmiddellijk je zielsverwant. Als je geen fantasieën hebt, dan wordt een ieder met wie je trouwt je zielsverwant.

We moeten begrijpen dat geen levend wezen kan beantwoorden aan het beeld dat we van binnen meedragen omdat eenvoudigweg dit beeld niet is gebouwd vanuit de realiteit. Geen enkel beeld kan overeenkomen met de realiteit want aan het einde van de dag is het alleen beeld, een fantasie.

## **De ultieme alchemie**

Wat is Alchemie? Het proces om gewone metalen zoals koper of ijzer in goud te veranderen. Op gelijke wijze zal, als ons wezen er klaar voor is, het basisgevoel van lust transformeren naar liefde, de hoogste emotie waartoe wij in staat zijn.

Alchemie houdt in het verwijderen van onzuiverheden, het toevoegen van zuivere elementen, dit een proces te laten ondergaan om een gewoon metaal om te zetten in goud.

Op gelijke wijze, haal de onzuiverheden weg uit je fantasieën, voeg de zuiverheid van vriendelijkheid toe in je relatie en verwerk dit met geduld. In het begin, zullen mensen wellicht niet in staat zijn om de verandering in jou te begrijpen. Ga gewoon door met geloof en vertrouwen in jezelf. Je oprechtheid en kracht kan niet anders dan de anderen om je heen positief te raken.

Als we onszelf niet geheel accepteren en iemand anders kunstmatig kopiëren, kunnen wij op zijn best mooi zijn, maar nooit gracieus. Gratie komt van binnenuit. Accepteer jezelf zoals je bent en je partner gewoon hoe hij of zij is.

Voeg vriendelijkheid toe aan liefde. Op dit moment is onze begeerte diep geworteld geweld om de ander te bezitten. Voeg vriendelijkheid toe aan de relatie. Verwelkom de partner zoals hij of zij is, accepteer hem of haar niet alleen maar. Verwelkom en accepteer de geest, het lichaam en het wezen zoals het is. Dan zie je dat begeerte in liefde ombuigt en je wezen is in eeuwige gelukzaligheid.

Patanjali<sup>65</sup> zegt 'Waarnaar je geest zich aangetrokken voelt, mediteer op dat object.' Je kan zeggen, 'Maar mijn geest trekt naar allerlei vieze zaken.' Stoor je er niet aan. Geef het niet de titel vies. Mediteer gewoon mooi met een diep heilig gevoel. Alles kan heilig worden als je respectvol bent en je verbonden voelt. De lust zal liefde worden op het moment je er heiligheid en respect bijvoegt.

Liefde voegt zelfs leven toe aan de persoon. Met liefde is de persoon een ziel, leven! Zonder liefde is de persoon gereduceerd tot een ding een gebruiksvoorwerp! Als je zonder liefde naar een mooie man of vrouw kijkt en je voorneemt wat je uit die persoon kan halen, reduceer je hem of haar tot een object. Alleen als je de persoon bezielt met liefde, is de persoon een ziel, een levend wezen.

---

<sup>65</sup> Patanjali - Een heilige uit het oude India en auteur van de Yoga Sutras, die worden beschouwd als het fundament van het systeem van yoga



Dat is waarom je je, als mensen naar je kijken met lustvolle blikken, afweer voelt, het ziet er lelijk uit, en je wil die plek snel verlaten. Als iemand naar je kijkt met diepe liefde, wil je graag voortdurend met deze persoon verblijven.

## **Celibaat**

Celibaat is niets anders dan het niet hunkeren naar de onderdrukte helft die in je is, dat is alles. Als je man bent heb je zo'n vervulling van binnen nodig, dat je niet langer de onderdrukte helft of vrouwelijk helft mist. Als je vrouw bent, heb je zo voldoende aan jezelf, dat je niet buiten je kijkt om deze vervulling te ervaren.

Wanneer je deze staat eenmaal hebt bereikt, kan je met of zonder de vrouw leven in de buitenwereld. Wordt dit niet bereikt dan zal je, zelfs al trouw je, onder de marteling van je hormonen leven. Je hormonale marteling is niet meer dan een smachtend verlangen naar vervulling, die je van binnenuit hoort te krijgen, niet van buitenaf.

Als je deze vervulling bereikt, of je nu wel of niet getrouwd bent, je hebt vrede in je geest. Het is dan dat je celibatair kan zijn zelfs in het huwelijk! Dat is het ware celibaat.

## **Meditatie technieken**

### **1. Voorbij het object naar de houding**

Het object veranderen is nooit de oplossing. Van houding veranderen is de oplossing.

Maak een lijst van dingen waar je je aan gehecht voelt of zaken waar je hebzucht voor voelt. Het kan een gewoonte zijn, misschien een speciaal pleziertje of object of persoon.

Schrijf alles of iedereen op, die je bezitterig, verlangend of lustvol doet voelen.

Ga dan zitten met een diepe en heilige instelling. Alles kan heilig worden als je respectvol bent en verbinding ermee voelt. Breng respect naar het object of de persoon.

Met een lustvolle instelling, maak je zelfs een persoon tot een voorwerp, omdat je de persoon tracht te bezitten. Met de instelling van liefde en respect kan je zelfs een object in een levend wezen veranderen! Lust zal in liefde veranderen op het moment je er heiligheid en respect aan toe voegt. Promoot ieder voorwerp of persoon, til hen op naar het niveau van zijn. Plotseling zal je merken dat lust transformeert tot liefde. De passie wordt compassie. Dan is iedere relatie zo een extase, en beleef je werkelijke liefde.

## 2. Dukkha Harana meditatie

Totale tijdsduur: 30 minuten

Deze meditatie techniek brengt alle onderdrukte emoties in je naar boven.

Ademen is zeer nauw gerelateerd aan de geest. Als je denken kalm is, zal je adem ontspannen zijn. Als je denken agressief is zal ook je ademhalen agressief zijn.

Je kan deze techniek op nuchtere maag oefenen, bij voorkeur in de ochtend. 21 dagen Dukkha Harana zal je wezen transformeren en een gloed brengen op je gezicht en lichaam.

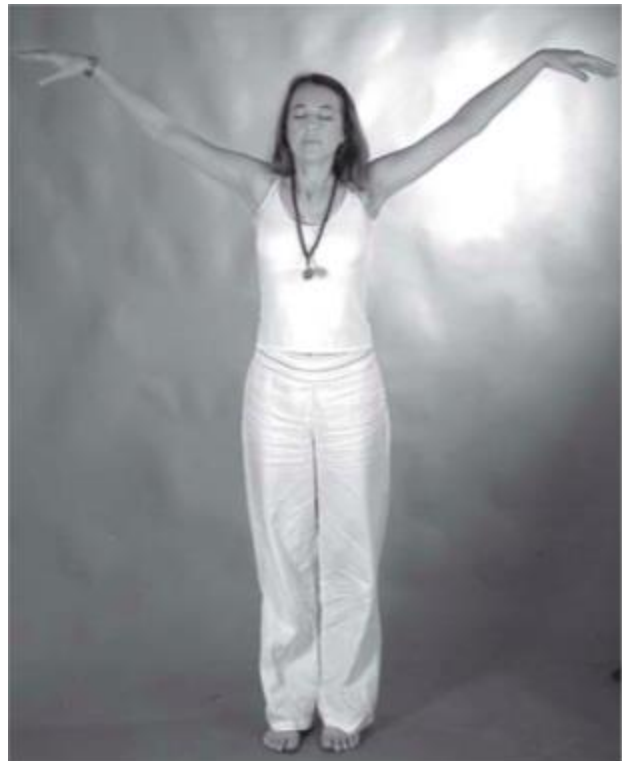
Dit als een psychologisch bad nemen. Je zal de stilte van binnen ervaren.

Stap 1: 10 minuten

Sta met de ogen gesloten. In het eerste deel van deze meditatie, word je mentale systeem vol leven gemaakt door diep ademhalen en verhoogde zuurstof inname. Je cellen krijgen meer energie en creëren meer bio-elektriciteit oftewel bio-energie. Deze energie zal alle verdrukte emoties doen smelten als ijs. Het is de muladhara chakra bewaaiëren.



je aankan.



Adem diep en chaotisch vanuit de diepten van je lichaam, steeds door de neus met de mond gesloten. Beweeg de handen, buig de knieën in de half zittende positie en kom weer omhoog. Beweeg alsof je een vliegende vogel bent op en neer, knieën bewegen op en neer, armen bewegen op en neer in lijn met je ademhalen.

Doe de bewegingen rustig en synchroniseer je inademing met de beweging naar boven en de uitademing met de beweging naar beneden. Als je een hartprobleem hebt, doe dan alleen wat je aankan. Net als wanneer je in verwachting bent en met andere fysieke klachten, doe alleen wat

## Stap 2: 10 minuten

Houd de ogen gesloten en span ieder deel van je lichaam aan, lichaamsdeel voor lichaamsdeel, ledemaat voor ledemaat, en laat het dan ontspannen. Span en ontspan een ledemaat en ga dan naar het volgende. Begin met de voeten; dan naar de benen; dan naar de dijbenen; dan naar de heupen; dan naar de maag en lage rug; dan naar de borstkas en hogere rug; dan naar de armen van de vingertoppen naar de schouders; dan naar je gezicht en tenslotte naar de top van je hoofd. Ontspan elk deel van je lichaam eerst helemaal voordat je het volgende deel beweegt. Aan het einde van deze 10 minuten zal je leeg zijn van binnen; je zult koel, kalm en bedaard worden.



## Stap 3: 10 minuten

Zit neer, houdt de ogen gesloten en zing de 'hoo' kara<sup>66</sup> alleen het woord 'hoo'. Het is niet nodig om dit diep of luid te chanten. Chant het gewoon op een ontspannen manier. Wees wanneer je chant getuige van wat er gebeurt in je en buiten je.

De eerste twee delen van deze techniek zijn eigenlijk de voorbereiding voor het derde deel, dat is de feitelijke meditatie. Als je bij het derde deel aankomt, zal je merken dat de geest zonder enige moeite stil wordt, gewoon vanzelf. Stilte kan niet worden opgelegd, deze kan alleen vanuit zichzelf gebeuren.

Blijf in deze ontspannen staat met een lachend gezicht en gelukzalige stemming. Gedurende deze periode kunnen er vele ervaringen plaats vinden. Observeer deze gewoon zoals je Tv zou kijken. Bekijk je geest gedachte voor gedachte.

---

<sup>66</sup> Hoo Kara - "hoo" geluid geproduceerd door de mond gedurende het uitademen in meditatie.

# **Schuld is de oorspronkelijke zonde**

Verlichting leven is  
leven met de intelligentie van bewustzijn in plaats van de schuld  
van het geweten.

## **Wat is schuld?**

Als je verlangens hebt, heb je ook schuld. Schuld is het tegenovergestelde gezicht van verlangen. Soms voel je je schuldig over een bepaald verlangen omdat je voelt dat het niet goed is ernaar te verlangen. Andere keren voel je je schuldig wanneer je verlangens worden vervuld omdat je voelt dat je niet verdient wat je ontvangt. Wanneer je verlangens niet uitkomen, voel je je schuldig omdat je voelt niet gedaan te hebben wat je gedaan zou moeten hebben. Verlangens leiden steevast tot schuld.

Schuld is niets anders dan je eerdere beslissingen en acties die herbekeken worden door je toegenomen intelligentie.

Toen je bijvoorbeeld op school zat, heb je tegen één van je vrienden misschien een paar gemene dingen gezegd, die een relatiebreuk hebben veroorzaakt. Is het dan juist om, zoveel jaren later, met het verstand dat je nu bezit, dat incident opnieuw te bekijken en je daarover schuldig te voelen? Nee! In die tijd had je maar zoveel verstand, dus gedroeg je je op die manier. Nu heb je geupdate verstand.

Het heeft geen zin om het verleden opnieuw te bekijken met je huidige verstand.

## **De nutteloosheid van het verleden**

Wat voorbij is, is voorbij. Wat gedaan is, is gedaan. Je kunt het niet ongedaan maken. Als je nu voortdurend aan het verleden denkt en je schuldig voelt, vernietig je het heden en je toekomst ook. Er kan niets aan gedaan worden, dus schuld is nutteloos. Wat kan je doen? Alles dat je kunt doen, is hetzelfde patroon niet opnieuw herhalen, dat is alles. Op dat moment met het verstand dat je had, handelde je, dat is alles.

Het verleden is altijd voorbij. Het is altijd dood. Daarom wordt het ook verleden genoemd. Toch laten we ons altijd door ons verleden beïnvloeden. Hoe laten we het verleden ons beïnvloeden? Op twee manieren:

1. Als je je eerdere ervaringen of beslissingen opnieuw bekijkt met behulp van je *huidige* verstand, zul je schuld in je wezen creëren.
2. Als je je huidige beslissingen baseert op ervaringen uit het verleden, zul je hetzelfde verleden in de toekomst herhalen, misschien in een beetje bijgewerkte versie!

Ook al maak je misschien niet precies dezelfde fout, je zult bewegen op hetzelfde ervaringsniveau, op hetzelfde vlak.

Onze geest valt in een spoor, een weg, een denkwijze die hem dwingt te doen wat hij altijd gedaan heeft. Dus blijven we ook dezelfde fouten maken.

### **Drie soorten schuldgevoel**

Er zijn drie soorten schuldgevoel die in ons wortel schieten en ons verstand uitschakelen:

1. Schuld gecreëerd door directe familie
2. Schuld gecreëerd door sociale wetten
3. Schuld gecreëerd door onszelf

### **Schuld gecreëerd door directe familie**

Voor de leeftijd van zeven jaar wordt er schuld gecreëerd door je directe familie. Als je niet handelt volgens de wensen van je ouders, installeren ze schuldgevoelens in jou. Ze vertellen je dat God niet zal goedkeuren wat je doet. Arme God, hij moet alles ondersteunen wat iedereen over hem zegt! Of je ouders vertellen je dat je hun wensen als ouders moet respecteren. Onmiddellijk voel je je schuldig omdat je hen ongelukkig maakt. Op deze manier zaait familie de eerste schuld in jou. Jij op jouw beurt geeft het door aan jouw kind. Als een kroon, wordt het van generatie op generatie doorgegeven.

Omdat je niet de kennis hebt om uit te leggen waarom dingen op een bepaalde manier moeten worden gedaan, verander je het in een regel en legt deze op aan het kind en zo creëer je schuldgevoel. Kinderen zijn bijvoorbeeld dol op snel ronddraaien. Ze houden van bewegen en stromen met het lichaam. Het is een natuurlijke manier voor hen om hun energie te centreren. Maar wat doen we? We stoppen het kind en brengen de angst in hem dat hij kan vallen. We stoppen onze inspanningen niet totdat het kind stijf, bevroren en saai is zoals wij!

Het kind wil misschien naar buiten gaan en spelen in de zon of wat bloemen verzamelen of gewoon rondspringen in de frisse lucht. Als je erover nadenkt vraagt het kind niet veel. Maar de moeder zegt 'nee'. Het kan ziek worden door de hete zon. Als je een beetje dieper kijkt, kun je zien dat door 'nee' te zeggen de moeder een subtiel gevoel van macht krijgt, van controle. Ze zou kunnen zeggen dat het de zon is, maar het is subtieler dan dat.

De 'nee' van de moeder heeft een diepe impact op het kind. Het creëert schuld in het kind. Nu kan het kind zichzelf dwingen binnen te blijven of hij kan ontsnappen aan de ogen van zijn moeder en naar buiten gaan. Maar hoe dan ook, zijn ruwe energie wordt onderdrukt. Als hij zich dwingt om

binnen te blijven, wordt zijn energie niet toegestaan zich uit te drukken. Als hij naar buiten gaat, zal hij zich schuldig voelen, hij zal bang zijn dat iemand hem zal zien. En dit alles voor niets groots, alleen maar om in de zon te spelen!

Naarmate het kind groeit, nestelt dit diepe geheugenspoor van schuld zich in hem. Zelfs nadat hij een volwassen man geworden is en onafhankelijk, kan hij in het grasveld in de zon zitten en kunnen die herinneringen uit de kindertijd worden geactiveerd. Hij kan zich schuldig en ongemakkelijk voelen zonder reden. Er is niets om je schuldig te voelen over in het gazon zitten, maar de oude herinneringen zijn gewekt.

Dit is hoe schuld ontstaat. Kleine incidenten zoals deze, verzamelen zich en maken schuld tot jouw natuurlijke levenswijze.

### **Schuld en geluk**

Waarom kunnen we niet genieten van de natuurlijke vreugde en geluk waarin het kind leeft en deze aanmoedigen?

Als je een beetje dieper kijkt, kun je zien dat het geluk zelf verbonden is geraakt met schuldgevoel. Een klein kind kent niets van schuldgevoel, het is gewoon wild en natuurlijk. Dat is waarom het zien van een klein kind zo boeiend kan zijn. Het gaat totaal op in wat het ook doet. Het is niet geïntroduceerd in het masker van beschaving. Het is nog steeds wild. Dat is waarom het zo vol energie is. Het vloeit over van vreugde en nieuwsgierigheid. Het vibreert gewoon met de energie die in hem opborrelt.

Het kind wil van alles genieten, maar de ouders zijn gevuld met de conditioneringen van de samenleving zoals schuld, ernst, hypocrisie. Het kind wil schreeuwen, springen en dansen; dat is zijn natuurlijke expressie. Maar de volwassenen houden hem tegen. 'Schreeuw niet! Dat zijn slechte manieren. Je moet beschaafd zijn. Je zou je net zo goed moeten gedragen als wij.' Stap voor stap wordt het idee van vrij en gelukkig zijn verbonden met schuldgevoelens.

### **Schuld gecreëerd door de maatschappij**

Van zeven tot veertien jaar creëert de samenleving schuld in jou door zijn regels. Het schuldgevoel gebaseerd op angst wordt gecreëerd door sociale wetten.

Tot de leeftijd van veertien creëren de familie en de samenleving schuldgevoel voor jou. Een belangrijke schuld hierbij is de schuld met betrekking tot seks. Ouders of familie openen nooit het

onderwerp van seks. Wanneer er een chemische verandering in jou plaatsvindt, voel je dat je lichaam nieuw is. Er rijzen veel vragen en er is helderheid nodig, maar niemand is bereid die te geven.

En om de verwarring en het verlangen nog te vergroten, bombarderen de media om je heen je constant met fantasieën op die kwetsbare leeftijd van verandering.

Daar komt nog bij dat de maatschappij je het gevoel bijbrengt dat je niet genoeg bent op jezelf. Het maakt dat je je schuldig voelt met betrekking tot wat je bent en wat je doet. Zodra je overtuigt raakt dat je een zondaar bent, zit je gevangen in de greep. Dan kun je niet meer genieten van de vreugde van het leven.

Volgens mij is schuld de grootste zonde. Andere zonden straffen je tenminste pas na je dood. Schuld straft je tijdens je leven.

De Tibetaanse dichter-heilige Milarepa<sup>67</sup> zong: 'Mijn religie is om te leven en te sterven zonder spijt.'

Je wordt enkel een heilige of een zondaar genoemd door de maatschappij. Zolang de maatschappij je het label geeft van een heilige, ben je een heilige. Het moment dat de samenleving je bestempelt als een zondaar, ben je een zondaar. Als je iemand vermoordt in de samenleving zul je een moordenaar genoemd worden en zul je gestraft worden. Maar als je iemand vermoordt op het slagveld zul je een held worden genoemd en krijg je een grote beloning! Er is dus geen absolute schaal om te beslissen wat goed en wat verkeerd is. Het is de eigen logica van de maatschappij.

## **De middelen om te exploiteren**

Mensen die regels en voorschriften opstellen om schuldgevoel in je te creëren verbergen hun persoonlijke levens omdat deze volledig tegengesteld zijn aan hun regels. Maar ze stellen de regels op, zodat ze je kunnen exploiteren door middel van schuldgevoel. Zodra het idee van schuldgevoel in jou is gezaaid, kun je gemakkelijk uitgebuit worden door de maatschappij. Dat is waarom schuldgevoel het eerste is dat de maatschappij in je zaait.

Een schuldige kan nooit op zijn gemak bij zichzelf zijn. Het zal hem altijd aan zelfvertrouwen ontbreken. Hij zal altijd zoeken naar een leider voor leiding. Dit is waar de maatschappij erin stapt en hem exploiteert.

---

<sup>67</sup> Milarepa - Tibetaanse Yogi en discipel van de Tibetaanse Boeddhistische leraar Marpa



De maatschappij functioneert op jouw schuldgevoel. Hoe meer je je schuldig voelt, hoe meer de samenleving krachtig wordt. Het trekt je aan met de sleutels om je uit de schuld te halen die ze eerst in je heeft gestopt. Eerst creëert ze de ziekte en dan verkoopt ze het medicijn.

Een ander belangrijk ding is dat alleen mensen die niet oefenen of de lessen niet in praktijk kunnen brengen, continu les geven aan anderen, ze geven ze meer en meer woorden. Wanneer je zelf overstroomt met woorden en ontdekt dat je deze niet in praktijk kunt brengen, vang je anderen en begint ze dezelfde woorden te leren! Eigenlijk is dit een aardige manier om aan schuld te ontsnappen. Door anderen zich schuldig te laten voelen, voel je zelf de schuld niet. Het is simpelweg een ketting proces.

Een klein verhaal:

*Eens zaten vier monniken rond een kaars en besloten om in absolute stilte de komende vijf dagen te mediteren kijkend naar de vlam van de kaars. Aan het einde van de eerste dag begon de kaars plotseling te flikkeren.*

*Een monnik flapte eruit, 'Oh nee, de kaars gaat bijna uit.'*

*De tweede monnik vertelde de eerste, 'Denk eraan, het was niet de bedoeling om te praten.'*

*De derde monnik flapte eruit: 'Waarom blijven jullie beiden praten?'*

*Uiteindelijk riep de vierde monnik: 'Ik ben de enige die niet praatte!'*

Wanneer we wijzen op de fouten van andere mensen, realiseren we ons niet dat we ons wellicht schuldig maken aan precies hetzelfde. Als we naar binnen kijken zullen we zien dat in veel situaties waarin we anderen verbeteren, we ook schuldig zijn aan het maken van dezelfde fout, maar omdat we in een zogenaamd hogere positie zitten, ontsnappen we aan de schuld.

## **Het dilemma**

Schuld betekent dat je iets hebt gedaan wat anderen niet willen dat je doet. Als je niet luistert naar de maatschappij maar luistert naar jouw natuurlijke intelligentie, voel je je schuldig alsof je iets verkeerd doet. Je bent bang en begint jezelf te verdedigen. Je doet zelfs alsof je het niet hebt gedaan. Je bent in een voortdurende spanning met het leven. Daarentegen als je iets doet dat anderen goedkeuren, dan ben je niet blij om dit te doen omdat het meestal niet is waar je van nature zin in hebt. Dit is het dilemma waarin je gevangen zit.

Schuld creëert een dubbele persoonlijkheid, een schizofrenie in jou. Naar de buitenwereld toe ben je één persoon en diep van binnen ben je een ander. Schuld is een wig in je innerlijke ruimte die maakt dat je dubbele normen aanneemt.

## **Hemel en hel**

Een zeer subtiele en sluwe manier van schuld zaaien vandaag de dag, is door het idee van de hemel en de hel. Mensen exploiteren je angst en verlangen door je ideeën over hel en hemel te laten zien. Ze creëren in jou verlangen naar de hemel en angst voor de hel. Ze creëren zoveel concepten van hel en hemel en verkopen ze aan jou. Ze zeggen: "Als je dit soort dingen beoefent, zal je beloond worden met de hemel. Als je iets anders beoefent, wordt je gestraft met de hel." Wanneer je regels gegeven worden op basis van verlangen en angst, begin je automatisch een diepe schuld in jezelf te creëren.

Een klein verhaal:

*Ooit vroeg een militaire generaal aan een Zenmeester, 'Meester, wat zijn de hemel en de hel?'*

*De meester vroeg: 'Wat doe je in je leven?'*

*De generaal antwoordde: "Ik ben een generaal."*

*De meester lachte alleen maar, 'Welke idioot vroeg je om generaal te worden? Je lijkt meer op een slager!'*

*De generaal werd woedend en trok zijn zwaard schreeuwend: 'Ik zal je in stukken snijden.'*

*De meester stak zijn hand op en zei: "Dit zijn de poorten van de hel."*

*De generaal beseftte zijn dwaasheid en boog diep voor de meester voor vergiffenis.*

*De meester vervolgde: 'Dit zijn de poorten van de hemel.'*

Wees heel duidelijk, de hemel en de hel zijn geen fysieke plaatsen. Het zijn psychologische toestanden van je geest. Het ene moment zit de geest in de hel en vervolgens kan deze in de hemel zijn. De poorten naar de hemel en de hel openen en sluiten zich afwisselend op elk moment.

## **Schuld gecreëerd door jezelf**

Tot de leeftijd van eenentwintig, creëert kennis vanuit de familie en de maatschappij schuld. Na je eenentwintigste, groeit de schuld die je familie en de maatschappij in je gezaaid hebben, wortels in jou. Dan begin je schuldgevoelens in jezelf te creëren zonder reden. Schuld wordt dan een permanente gast in je wezen!

De schuld gecreëerd door de familie en de maatschappij is opgelegde schuld. Ze is als een kroon die van generatie naar generatie wordt doorgegeven. De derde schuld is de ergste; het is degene die je voor jezelf creëert. Wanneer je schuldgevoel internaliseert gebaseerd op verlangen en angst, creëer je nieuwe soorten van schuldgevoel voor jezelf.

Op het moment dat je je schuldig begint te voelen over iets, kan je worden uitgebuit. En wanneer je met jezelf begint te vechten, is het gemakkelijker om je uit te buiten.

Als je in je leven kijkt, kun je zien hoe je elk moment subtiel op zoek bent naar een reden om met jezelf te vechten, om je ontevreden te voelen met jezelf. Je kan niet zonder enig conflict blijven, je wil ellende voor jezelf creëren omdat dat is wat je is geleerd – geluk is een zonde.

### **De steen van schuld in de rivier van je geest - het blok in de stroom van intelligentie**

Je bent ontworpen om te bewegen als een vrij stromende rivier. Schuld is als de rotsen in de stroom van het water. De maatschappij heeft op een subtiele manier geluk gebrandmerkt als een zonde. Dat is het probleem. Dat is waarom je merkt dat wanneer alles soepel en gelukkig verloopt, dat er dan een schuldgevoel op de loer ligt. De samenleving leert je dat gelukkig zijn en genieten van het leven op een bepaalde manier onverantwoordelijk is. Dus voel je je schuldig.

Maar als je verdrietig en depressief bent, voel je je dan ooit schuldig? Nee!

Je wordt geleerd dat het leven een keten van lijden en uithoudingsvermogen is, met af en toe wat geluk.

Dit is ook de reden waarom mensen het niet kunnen verdragen als je de hele tijd gelukkig bent en glimlacht. Ze doen hun best om je terug te brengen naar de zogenaamde realiteit, door schuld in je aan te wakkeren.

Wanneer je geniet, wanneer je danst of je ontspant, bijvoorbeeld op het strand, dan stel je plotseling vast dat er schuldgevoel in je opkomt met betrekking tot al het werk dat op je ligt te wachten, met betrekking tot alle verantwoordelijkheden die vervuld moeten worden.

Schuld heeft geen basis, maar het kan je hele leven vernietigen. Als je zonder schuldgevoel kunt leven, kun je genieten van elk moment zonder spijt en nog steeds al je verantwoordelijkheden voldoen.

Het probleem is dat je wezen een menigte is van stemmen die niet van jou zijn. Het is een geheel van de stem van je moeder, die van je vader, de stem van je leraar, die van je buurman en wat meer! Al deze stemmen zijn in jou. Als er maar één stem zou zijn, zou je nooit een probleem hebben. Je geest zal bewegen als een rivier. Maar er zijn zoveel stemmen die je zoveel vertellen en die de stenen van schuld creëren op jouw pad.

Zolang je als een rivier stroomt, zul je buitengewone intelligentie uitdrukken in je leven. Je zult leven met een energie die elke minuut overstroomt. Het moment dat je schuld in je toelaat, wordt je gestopt in je vrije stroom en creëer je energie opstoppingen in je wezen.

### **Til jezelf op**

Zodra je je bewust wordt van hoe je gedreven wordt door schuldgevoel, kun je beginnen met oefenen om eruit te komen. Wanneer je begint te oefenen, zal je natuurlijk een paar keer uitglijden. Wanneer je oefent om zonder schuldgevoel te zijn, zul je zeker terugvallen in de oudere patronen van verlangen en angst. Dan zul je je plotseling herinneren: 'Oh, ik begon te handelen uit angst,' 'Ik begon uit verlangen te handelen.' Dan begin je opnieuw. Als je begint te oefenen, zul je deze dingen zeker zien gebeuren.

Een klein verhaal:

*Een monnik van een grote spirituele organisatie werd naar een afgelegen gebied gestuurd voor het vervullen van dienstverlening. Plotseling kreeg het hoofdkantoor veel klachtenbrieven over de monnik.*

*De president zei, na het lezen van de brieven: "We hebben de juiste persoon gestuurd.*

*"De secretaresse vroeg hem: 'Wat is dit? We krijgen klachten over hem. Hoe kun je nu zeggen dat we de juiste persoon gestuurd hebben?'*

*De president antwoordde: 'Als we klachten krijgen, betekent dit dat hij is begonnen te werken, en dat er iets gebeurt!'*

Als je aan iets nieuws begint, zijn er drie fasen. De eerste is weerstand. De volgende is gewoon onverschilligheid - mensen zullen er niet om geven en er niet tegen verzetten. De derde is acceptatie.

Op dezelfde manier, wanneer je iets begint te doen in je systeem, zul je beginnen te groeien, maar deze drie fasen zullen er zijn. De eerste fase zal weerstand zijn. Je zult voelen dat de nieuwe oefening een moeilijke verandering is in jouw huidig systeem. Daardoor gebeurt het dat je kansen begint te vermijden waar je de verandering zou moeten oefenen. Opnieuw en opnieuw zal je terugvallen op je oudere manieren. Jouw systeem zal zich verzetten, het zal proberen alle soorten complicaties te creëren met alle mogelijk argumenten. Als je de weerstand toestaat te groeien, wordt je je eigen vijand.

Krishna zegt in de Bhagavad Gita: “Breng jezelf omhoog door jezelf. Als je dat niet doet, zul je je ergste vijand zijn.” Het is aan jou om jezelf te helpen als je beste vriend of jezelf te kwetsen als je ergste vijand.

Niemand kan je pijn doen, tenzij je het toestaat. Niemand kan je helpen tenzij je het toestaat.

Als je de oefening bent vergeten, herinner het en til jezelf opnieuw en opnieuw op. Val niet in een depressie, heb geen schuldgevoel. Denk niet dat je het niet kunt.

Zelfs als je het leven leest van de verlichte meester Boeddha toen hij op het punt stond zijn lichaam te verlaten en toen zijn discipelen hem vroegen om zijn ultieme boodschap te geven zei hij *Atma deepo bhava* - Laat jij je eigen licht zijn, laat je door jezelf leiden.

### **Schuld – een manifestatie van het ego**

Schuld is in feite de schaduw van het ego.

Wanneer iemand iets zegt en je wordt boos, is het het ego, jouw idee over jezelf dat de woede veroorzaakt. Maar direct daarna begin je je schuldig te voelen over het verliezen van je kalmte. Nu is het ook hetzelfde ego dat het schuldgevoel veroorzaakt. Het geeft je het gevoel dat je het anders had kunnen doen om de situatie te veranderen, maar dat deed je niet. Dit is het dilemma. Het ego creëert het probleem en hetzelfde ego creëert ook het schuldgevoel. Als je dit spel van het ego begrijpt, kun je het schuldgevoel gewoon laten vallen. Zonder het ego toe te staan, als je alleen bewustzijn toestaat zul je ook niet onnodig boos worden noch zul je ervoor lijden. Door het bewustzijn zul je niet verblind worden door woede. Je zult alleen boos worden voor zover vereist en automatisch zal er ook geen schuldgevoel zijn!

## **De eerste manier - je schuldig voelen**

Als je een fout hebt gemaakt, zijn er twee manieren om er mee om te gaan. De een is je schuldig voelen. Als je je schuldig voelt, zul dezelfde fout maken. Schuld is de manier om dezelfde fout steeds opnieuw te maken omdat je de fout vergeet en je je begint te concentreren op de schuldgevoelens. Als je je op de fout concentreert, zul je weten hoe en waar je fout ging en zul je het niet herhalen. Als je je op de schuld concentreert, zul je niet eens analyseren hoe en waar het fout ging, dus ben je nog steeds heel erg in staat dezelfde fout opnieuw te maken!

## **Uit verslavingen komen**

Mensen vragen me: 'Swamiji, ik wil stoppen met roken. Laat me alsjeblieft zien hoe. Ik zeg hen, 'Laat je schuldgevoelens eerst vallen.'

Ze kijken verrast en zeggen: 'Swamiji, als ik mijn schuldgevoelens laat vallen, zal ik zelfs meer beginnen te roken!'

Nee. Alleen als je je schuldgevoelens laat vallen, alleen wanneer je vrij bent van het verleden, zal je voldoende energie hebben om je toekomst te veranderen. Zolang je schuld draagt, projecteer je enkel je verleden in de toekomst.

Begrijp dat als je schuld draagt, heb je al besloten dat je de toekomst niet kunt wijzigen, en als je het vertrouwen hebt dat je de toekomst kunt veranderen, zul je geen schuld dragen. Hoe dieper de schuld, hoe groter de kansen om dezelfde fout in de toekomst te maken.

Er is een mooi karakter, Vali<sup>68</sup> genaamd, in het Indiase epos Ramayana<sup>69</sup>. Het verhaal gaat dat iedereen die tegenover Vali stond in een gevecht, de helft van zijn macht aan hem zou verliezen! Als je voor hem stond om tegen hem te vechten, zou de helft van je kracht op hem worden overgedragen.

Op dezelfde manier, als je voor je verleden staat om ermee te vechten, zal de helft van je kracht er naartoe gaan. Je schuld zal de helft van jouw energie opzuigen.

Begrijp alsjeblieft dat al je negativiteit slechts één kracht heeft, en die kracht is niets anders dan je vertrouwen in die negativiteit. Je versterkt je eigen negativiteit. Wanneer je besluit om tegen het

---

<sup>68</sup> Vali - Apen koning in het Hindoe epos Ramayana, die gedood werd door prins Rama

<sup>69</sup> Ramayana - Hindoe *itihasa* of epos over de prins Rama. De originele versie is geschreven door de dichter Valmiki.

roken te vechten, geef je de helft van je kracht eraan. Wanneer je begint met het bestrijden ervan, is het bijna hetzelfde als vechten met je schaduw. Je zult nooit winnen.

Zolang je probeert te vechten met je verleden, maak je dat onbewust sterker en projecteer je het verleden ook in de toekomst. Wees je ervan bewust dat hoe meer schuld er is, hoe meer je dezelfde fouten maakt. Je zult zien dat je door schuld geen enkele vergissing kunt overwinnen

## **De tweede manier - naar binnen kijken**

Schuldig voelen is in zonde zijn. In feite is dat de enige zonde. De hel waar we het over hebben, bevindt zich niet in een andere tijd en ruimte. Ze zit binnen in ons wanneer we ons schuldig voelen, zonder iets te doen om onze manier van denken te veranderen.

Al je schuldgevoel, al je pijn, alles is een louter denkbeeldige keten die je in je hoofd creëert. De fout die je tien jaar geleden hebt gemaakt, de fout die je zeven jaar geleden hebt gemaakt en de fout die je drie jaar geleden hebt gemaakt, zijn onafhankelijke en onverbonden incidenten. Maar wanneer je ze verbindt en erover na begint te denken, begin je uiteraard schuldgevoelens te creëren. Je begint je continu als een zondaar te voelen. Dit is één benadering.

Er is een andere benadering. Wanneer je een fout begaat, bekijk dan objectief waarom je deze begaan hebt en hoe je deze begaan hebt. Bekijk als een toeschouwer hoe en waarom het zich herhaalt. Kijk wetenschappelijk naar het mechanisme van schuld. Dit bewustzijn opent een nieuwe deur en je zult nooit opnieuw dezelfde fout begaan – omdat als je er eenmaal naar kijkt en de oorzaak vindt, zal het verdwijnen. Iets helemaal kennen, is er vrij van zijn.

## **Moraliteit**

### **Integriteit**

Begrijp alsjeblieft dat moraliteit moet gebeuren uit integriteit, niet uit schuldgevoel.

Wat bedoel ik met integriteit? Integriteit is in het huidige moment zijn en slechts één solide persoonlijkheid zijn en niet veel conflicterende persoonlijkheden. Het is de realiteit zien zonder het spel van de geest. Zodra de geest binnen stapt, komt de dualiteit ook binnen. Gewoon door intens bewust te zijn van het huidige moment kun je integriteit bereiken waar er maar één en niet twee of drie of meer persoonlijkheden vechten in jou. Enkel wanneer de geest flitst tussen het verleden en toekomst, wordt je gesplitste persoonlijkheden en komt integriteit niet tot stand. Als de geest in het heden is, wordt je automatisch verenigd en zet de integriteit in.

Een klein verhaal:

*Op een dag knielde een priester voor god en begon luid te huilen, 'Ik ben een zondaar. Heb alstublieft medelijden met mij, o god.' Een man die zwijgend aan het bidden was, werd hierdoor geïnspireerd en begon ook geknield naast de priester te bidden. Nu ging ook een andere man op zijn knieën zitten en begon te huilen. Dit ziend stootte de priester de eerste man aan zeggende: 'Kijk wie denkt dat hij een zondaar is!'*

Al onze nederigheid, onze moraliteit, zijn min of meer een voorwendsel voor anderen en voor onszelf. We wenden voor omdat we niet stevig geïntegreerd zijn in onszelf. Wij weten zelf niet welke persoonlijkheid in ons authentiek is en zo raken we verstrikt in zulke spelletjes. Als we geïntegreerd zijn, zullen we authentiek zijn in elke actie, en automatisch zullen we moreel zijn.

### **Wees bewust, wees spontaan correct**

Begrijp alsjeblieft dat je nooit fouten zult maken als je je diep bewust bent op het moment dat je ze maakt. Wanneer je bewust bent zul je een solide persoonlijkheid zijn en ook moreel. Wanneer je van het bewustzijn afdwaalt, zul je veel persoonlijkheden zijn en ook immoreel. Moraliteit heeft te maken met bewustzijn, niet met andere sociale regels. Bewustzijn is de enige manier om van nature moreel te zijn.

Bewustzijn zorgt ervoor dat je spontaan de juiste actie in de juiste situatie onderneemt. Moraliteit kan ertoe leiden dat je het verkeerde doet in de juiste situatie omdat het niet de juiste basis heeft. De basis is niet die van jou, ze is door de maatschappij opgebouwd. Dus jij voelt je er niet mee verbonden. Wanneer je je niet verbonden voelt, kun je niet met vertrouwen handelen. Wanneer je jezelf integreert, zal je op bewustzijn gecentreerd zijn. Als je gefragmenteerd blijft, zal er geen bewustzijn zijn en zul je van moraliteit afhankelijk zijn voor begeleiding.

### **Ga voorbij goed en fout ...**

Wat is de fundamentele oorzaak van schuld? Het is ons idee over goed en fout, ons begrip van wat goed is en wat fout is. Wat is de schaal om goed en slecht te meten?



In het Hindoeïsme<sup>70</sup> wordt vegetarisme beschouwd als juist. In het Christendom<sup>71</sup>, wordt niet-vegetarisme als juist beschouwd. In het Hindoeïsme, kun je maar één keer trouwen. In de Islam kun je meerdere malen trouwen. In het Hindoeïsme kan je geen alcohol en sterke drank drinken. In het Christendom, dronk Jezus zelf wijn. Je zit gevangen in regels als: 'Als je dit eet ben je schuldig', 'Als je dat drinkt, ben je schuldig.'

Er zijn zoveel regels en zoveel voorschriften op verschillende plaatsen, in verschillende situaties en in verschillende samenlevingen. Waar is de schaal voor alle zogenaamde moraliteit? Het is een geheel van plaatselijke gewoontes. In de loop van de tijd wordt het moraal.

Als je de oude geschriften leest, de epische verhalen van India zoals de Mahabharata, de prinses Draupadi was getrouwd met vijf mannen! Kunti, de moeder van de Pandava's, de helden van het epos, had vijf zonen van vijf verschillende mannen.

Op verschillende tijdstippen werden er verschillende regels gevormd door verschillende leiders. In een bepaalde maatschappij werden bepaalde dingen als moreel beschouwd die in een andere samenleving immoreel waren. In Amerika zag ik zulke verschillende morele normen. In een staat zijn casino's toegestaan, terwijl in de nabij gelegen staat casino's illegaal zijn.

Waar is de schaal van goed of fout? Voor één persoon is een bepaald voedingsmiddel nectar terwijl voor een andere persoon hetzelfde eten vergif is! Zolang je gevangen zit in goed en fout, zul je nooit op een rustige manier kunnen functioneren. Je zult alleen schuldig zijn. Je moet goed en fout overstijgen in je eigen bewustzijn. Daar ligt de sleutel.

## **Geweten versus Bewustzijn**

Wanneer je de wetten van de samenleving begint te internaliseren, creëer je een diepe wond in je wezen. Je vernietigt je aangeboren intelligentie. Volgens mij kunnen kinderen aanvankelijk een stel regels krijgen zodat ze zich niet verwijderen van het pad van bewustzijn. Maar al snel moeten ze begrip krijgen van het leven en de noodzaak om te opereren vanuit het bewustzijn in plaats van uit het geweten.

Als je met bewustzijn leeft, zul je automatisch een moreel leven leiden. Om de noodzaak te begrijpen om met bewustzijn te leven kijk gewoon in je moraliteit. Moraliteit is maar zo diep als de huid, terwijl bewustzijn uit het ware wezen komt. Je bewustzijn probeert door je geweten heen

---

<sup>70</sup> Hindoeïsme - Religie van de meeste Indiërs. Ontwikkeld uit de Vedische principes van sanatana dharma, de eeuwige wet, die ook de basis was voor andere religies zoals Boeddhisme, Jänisme, Sikhisme etc.

<sup>71</sup> Religie gebaseerd op de leringen van Jezus Christus.

te breken. Jouw bewustzijn vecht voortdurend met je geweten. Geweten is maatschappelijk. Bewustzijn is natuurlijk. Geweten is een arm substituuat voor bewustzijn.

Mensen vragen me, 'Swamiji, wat is dit? Je trekt de hele sociale structuur naar beneden. Hoe kunnen we dan allemaal moreel leven? Ik zeg hen, 'Wees heel duidelijk, het is alleen voor kinderen dat je een gedwongen moraliteit nodig je hebt. Voor hen moet je zeggen: 'Houd je stil, ik zal je snoep geven.' Natuurlijk antwoorden kinderen tegenwoordig: 'Ik ben gelukkig. Ik heb je snoep niet nodig. Wie geeft er om je snoep!' Voor een kind kun je zeggen dat je snoep zult geven en het beperken. Je kunt hem moraliteit opleggen gebaseerd op angst of hebzucht. Maar voor jou is het tijd om op te groeien. Je bent geen kind meer. Sta gewoon op met bewustzijn. Als ik bewustzijn zeg, bedoel ik de intelligente energie van je wezen.

## **Regels**

### **Het natuurlijk instinct om regels te breken**

Als iets een gedwongen regel is, probeer je er altijd onderuit te komen. Je verhoogt je snelheid bijvoorbeeld altijd als je geen politieagent ziet.

Een klein verhaal:

*Een politieagent stopt een auto op de snelweg voor te hard rijden. Wanneer hij vraagt naar het rijbewijs, antwoordt de bestuurder: 'Maar officier, ik probeerde alleen maar een veilige afstand te bewaren tussen mijn auto en de auto achter mij!'*

Wanneer je blindelings regels volgt zonder hun geest begrijpen, is dit wat er gebeurt - je wacht gewoon op een excuus om ze te breken.

Antwoord jezelf eerlijk: als er geen regels waren, geen regulerende autoriteit om te controleren wat je doet, zou je dan dezelfde persoon zijn als nu? Zou je de dingen op dezelfde manier doen als nu? Als je antwoord nee is, weet dan heel duidelijk dat de regel uit je geweten komt en niet uit je bewustzijn. Je hebt de geest van de regel niet geïnternaliseerd of je bent het niet eens met de regel. Dat is de reden dat je de dingen niet doet op een voor jouw natuurlijke wijze.

### **De opwinding van 'nee'**

Je kunt zien dat wanneer je kinderen vertelt dat ze iets niet moeten doen, dat ze het meest verleid zullen zijn om het te doen. Zolang je niets zegt over het al dan niet doen, vinden ze er wellicht

niets aan. Maar op het moment dat je ze zegt dat ze iets niet moeten doen, zullen ze het willen doen.

Een klein verhaal:

*Een man zegt: 'Ik heb drie manieren gevonden om dingen voor elkaar te krijgen.' Zijn vriend vraagt, 'Wat zijn die drie manieren?'*

*De man antwoordt: 'Ten eerste, doe het zelf. Ten tweede, huur iemand in om het te doen. Ten derde, vertel je kinderen het niet te doen. Dat is alles, het zal gedaan worden!'*

Eigenlijk is er een smaak, een sensatie in het doen van wat je verondersteld wordt niet te doen. Meestal ontwikkel je een onmiddellijke drang naar iets als je gevraagd wordt het niet te doen. Je voelt een soort vreugde of voldoening door het te doen. Dat is een basale neiging in elke mens.

Een klein verhaal:

*Eens probeerde een winkelier zijn omzet te verhogen. Hij probeerde verschillende opties zoals kortingen, pakkende advertenties, betere klantenservice. Niets werkte. Toen op een dag, hing hij een zwart gordijn aan zijn winkelraam en maakte er een klein gaatje in. Onder het gat plaatste hij een bord, 'Gluren strikt verboden'.*

*Vanaf die dag verzamelden zich menigten bij zijn winkel, iedereen was nieuwsgierig om te gluren door het gat om te zien wat er was! Zijn winkelverkopen stegen automatisch omdat mensen nu de grote verscheidenheid aan artikelen zagen in zijn winkel.*

Wanneer je wordt verteld om iets niet te doen, is de basale menselijke neiging, om precies dat te doen.

Als tiener, wanneer je 'nee' tegen je ouders zegt, heb je het gevoel dat je bewezen hebt dat je onafhankelijk bent. Als je 'nee' zegt, voel je dat je hebt bewezen dat je een speciaal iemand bent, iemand anders. Zolang je 'Ja' zegt heb je het gevoel dat je maar een kind bent. Wanneer je begint 'nee' te zeggen, heb je het gevoel dat je volwassen geworden bent.

Je voelt je pas een man zodra je 'nee' zegt tegen je vader. Tot dan voel je je een kind. Gewoon om te bewijzen dat je een man bent, begin je 'nee' te zeggen tegen je vader. Dit is basis psychologie. Als je 'nee' zegt, denk je dat je iemand bent, tot dan denk je dat je niemand bent. Dus weet alsjeblieft heel erg duidelijk, wat je ook zegt, je volwassen zoon gaat 'nee' zeggen, omdat hij iemand wil zijn.

**Alleen het leven kan het je leren**

Mensen komen me vragen: 'Hoe maak ik dat mijn zoon doet wat ik hem adviseer? Ik weet wat goed voor hem is, maar hij luistert niet naar mij.'

Je moet twee dingen begrijpen. Ten eerste, als ze het gevoel hebben dat iets hen blij maakt, laat hen dat gewoon doen. Alleen het leven kan hen iets leren, jij niet. Je kunt niemand iets leren, alleen het leven kan dat. Je kunt er een paar woorden in zetten zodat deze weerklinken als het leven hen hetzelfde leert, dat is alles.

Ten tweede, tenzij ze hulp nodig hebben, kan jouw hulp hen niet helpen. Wanneer ze jouw hulp nodig hebben, zullen ze naar jou komen. Zie je, jouw idee van geluk en ongeluk is gekomen uit je ervaring. Denk maar na, luisterde jij naar je vader toen je jong was? Nee, dat deed je niet.

Geen zoon luistert naar zijn vader. Nadat ze zelf vader worden, vergeten ze dat ze niet naar hun vaders luisterden en beginnen ze de schuld te geven aan hun zonen. Omdat ze hun zonen moeten trainen, herinneren ze zich alleen de momenten waar ze naar hun vaders luisterden! Ze vergeten de momenten waarbij ze 'nee' zeiden tegen hun vaders. Weet heel duidelijk, je kinderen doen hetzelfde als jij.

Alleen het leven kan hen leren. Je kunt je kinderen niet leren of helpen tenzij ze dat zelf willen. Als je ze iets opdringt, als je regels en voorschriften aan hen oplegt, kunnen ze één ding leren, en dat is hoe je te bedriegen, dat is alles. Dus blijf gewoon op de hoogte van het stadium waarin je kind zich bevindt, dat is genoeg. Je kunt op elk moment instappen als het jouw ondersteuning wil.

### **Dode regels versus levende intelligentie**

In de loop van de tijd zijn veel voorschriften die eerder betekenis hadden, verworden tot blinde regels, zonder enige betekenis.

In India, in de tijd vóór elektriciteit werd uitgevonden, naaiden kleermakers met de hand met een naald met behulp van vage lantaarns. Dus kleding werd niet genaaid na zonsondergang aangezien het schemerige licht van de kaars of de lantaarn het oog zou belasten. Dus het werk was altijd beperkt tot daglichturen.

Maar zelfs nu in India, zeggen de ouderen in het huis: 'Het is geen goede zaak om te naaien na zonsondergang!' De reden om niet in de avond te naaien bestaat niet eens meer! Elektriciteit en felle lichten zijn er nu. Maar het is een ritueel geworden voor hen, zonder verbinding met het oorspronkelijke doel.

Een klein verhaal:

*Ooit werd een parachutist geïnterviewd op de televisie. De interviewer zei: 'Je leven moet echt avontuurlijk zijn.'*

*De parachutist antwoordde: 'Ja, het kent zijn enge momenten.'*

*De interviewer vroeg: 'Wat is de meest angstige ervaring in je leven?'*

*De parachutist antwoordde: 'Toen ik naar beneden kwam op het grasveld van een huis en het bord luidde: 'Blijf van het gras af!'*

Als je niet de juiste intelligentie hebt of begrip, worden dingen dode regels in je leven.

Als je begrip hebt, kan elke regel een vriendelijke techniek worden om gelukkig te leven. Regels en rituelen zijn eigenlijk technieken voor je eigen verlichting. Als ik verlichting zeg, bedoel ik een zalig leven vol duidelijkheid. Natuurlijk, als het diep wordt nagestreefd, zal het leiden naar de ultieme staat van verlichting.

Een klein verhaal:

*Een spoorweg functionaris meldde een moord in een trein, 'De moordenaar kwam het compartiment binnen en stak het slachtoffer meerdere keren. Toen verliet hij de trein door via de tegenoverliggende deur op het spoor te springen - waardoor inbreuk werd gemaakt op de spoorweg voorschriften.'*

Als je niet het juiste begrip bezit, mis je het geheel en handel je uiteindelijk op een dwaze manier. Wanneer je het juiste begrip krijgt, begrijp je dat elke regel is gemaakt voor jou en de anderen om je heen om een gelukkig en zalig leven te leiden.

Wanneer de geest van de regel wordt begrepen, zal er geen probleem zijn om deze te volgen. Door je erop af te stemmen, zal er enkel sjeu in je actie zijn, er zal alleen een zalige toewijding eraan zijn. Maar als de geest van de regel wordt gemist, wordt alles gemist. Het leven zal saai en levenloos lijken.

Neem bijvoorbeeld meditatie. Meditatie zelf wordt gedaan om naar binnen te gaan los van lawaai en situaties in de buitenwereld. Ik heb gezien dat sommige mensen, voordat ze aan hun meditatie routine beginnen, eerst proberen een geluidloze situatie buiten zichzelf te creëren. Ze vertellen iedereen dat ze stil moeten zijn. Ze zullen mensen praktisch bevriezen in hun normale routine alleen omdat zij gaan mediteren.

Alleen wanneer de geest wordt gemist, worden dingen dode rituelen. Je mist en maakt er een zootje van! Alle regels en voorschriften zijn gemaakt voor een harmonieus leven met het begrip, 'Je zult mij niet doden en ik zal jou niet doden, we zullen allebei gelukkig leven.' Dat was het basisinzicht erachter. In de loop van de tijd werden dit echter wetten.

Alle regels en voorschriften zijn gemaakt om een harmonieus en gelukkig leven te leiden, maar op het moment dat je de regels zonder het begrip internaliseert, creëer je schuld. Zo lang je de regels volgt met begrip, zul je gelukkig zijn. Wanneer je begint de woorden te volgen in plaats van de geest, zul je beginnen met het creëren van schuld.

Als je wilt ontsnappen aan de wet, wat doe je dan? Je richt je op de woorden van de wet en laat de geest die er achter zit vallen. Dan werk je wettelijk rond de woorden maar ontsnap je aan de wet. Wanneer je enkel de woorden begrijpt, wordt je een bureaucraat en mis je de geest. Alleen als je de geest vat, kun je een intelligent wezen zijn zonder schuldgevoel.

### **Niemand kan het leven leven gebaseerd op een wet**

Een van de ultieme wetten die erg moeilijk te begrijpen zijn, is dat niemand zijn leven kan leven op basis een wet. Als ik zeg niemand, bedoel ik ook NIEMAND. Wanneer ik zeg een wet, bedoel ik ELKE WET. Het leven is veel superieurer dan wetten. Het leven is levens intelligentie. Elke wet, regel of regeling is gebaseerd op een zeker begrip van het leven. Maar het leven is veel groter dan al ons begrip en logica.

Mensen vragen me: 'Waarom wordt dit leven gecreëerd?' Ik zeg hen, 'dit waarom' kan nooit worden beantwoord omdat het gebaseerd is op je logica. Maar het leven is gebaseerd op gods logica. Jouw logica en de logica van god kan elkaar nooit ontmoeten. Zijn logica is zo groot, zo groot en zo eindeloos.

Het leven is door Hem geschapen. Regels zijn gemaakt door jou. Het leven is door Hem geschapen. Wetten zijn gemaakt door jou. Vanzelfsprekend kunnen jouw wetten nooit passen bij Gods logica of bij door god gemaakt leven.

Het leven is natuurlijk. Wetten zijn maatschappelijk. Leven is fysiek. Wetten zijn mentaal. Al jouw ideeën, al je doen en niet doen, al je moraliteit, al je 'goed of fout' wordt je gegeven door de maatschappij. Regels zijn nodig om vreedzaam naast elkaar te bestaan met een gemeenschappelijk begrip van de manier waarop bepaalde dingen zijn. Maar verder dan dat moet je eigen intelligentie zijn ontwaakt zodat het leven optimaal kan worden geleefd.

## **De uitweg uit regels – ontsnappen of wraak**

Door je aard zoek je naar vrijheid. Wanneer aan jou enige moraliteit wordt geleerd als een regel, probeer je deze te vermijden of, als je dat niet kunt, neem je wraak op de mensen die je de regel hebben opgelegd. Opgelegde moraliteit zorgt er altijd voor dat je wraakzuchtig bent of voelt.

Misschien ben je niet duidelijk wraakzuchtig, maar het zal er zijn, in jou, als een subtiele draad. Mensen zeggen me bijvoorbeeld herhaaldelijk: 'Mijn zoon zorgt niet voor me.' Wees je ervan bewust dat je zoon je belangrijkste vijand kan zijn omdat je hem zoveel regels hebt gegeven, zoveel regels gedurende zijn leven. Natuurlijk, zal een deel van zijn geest respect voor je hebben, maar het andere deel zal altijd wraak op jou willen nemen. Denk niet dat dit iets nieuws is dat ik zeg of dat dit alleen met jouw zoon te maken heeft. Nee! Dit is een fundamenteel feit in de maatschappij. Er wordt niet over gesproken omdat deze waarheid te veel is voor mensen om te dragen! Welke zoon of welke vader zal instemmen als ik dit feit vertel? Dit is een zeer diep gewortelde waarheid waarvan de meeste mensen zich niet bewust zijn. Het is mijn plicht om jullie aandacht op zulke waarheden van het leven te vestigen

## **Je bent een Nithya Mukta - eeuwig vrij**

Je hele strijd in het leven is niets anders dan een strijd voor vrijheid. Zelfs je zoektocht naar geld is een zoektocht naar vrijheid. Als je meer geld hebt, heb je meer keuzes of meer vrijheid om een groter huis te kiezen, een grotere auto, meer comfort enz. Je zoektocht naar meer keuzes is een zoektocht naar vrijheid. Waar je ook naar op zoek bent, of het nu gaat om relaties, rijkdom of titels, het is alleen een zoektocht naar meer vrijheid. Het eerste wat een regel doet, is je angstig maken om deze op elk moment te overtreden. Zelfs indien je de regel niet overtreedt, blijf je zitten met een gevoel van angst en schuld hierover. Wanneer je met deze angst en schuld zit, voel je dat je vrijheid wordt beperkt. Je begint te leven op een saaie en dode manier omdat het je natuur is naar vrijheid te streven. Van nature ben je een nithya mukta – een eeuwig vrij persoon. Dan wil je nooit gekortwiekt worden. Je wilt nooit een slaaf zijn van enige regel. Om zo te zijn, moet je je meer bewust worden en de regels volgen met het juiste begrip.

## **Schuld en verantwoordelijkheid**

Vaak rechtvaardig je jouw schuldgevoel door deze als verantwoordelijkheid te benoemen. Nee! Hoe kun je een onderscheid maken tussen schuld en verantwoordelijkheid? Als je een neerslachtig gevoel krijgt als je erover nadenkt, is het schuld. Als je intensiteit en integriteit voelt, dan is het verantwoordelijkheid. Dit is de duidelijke schaal. Als je naar een lage energie wordt getrokken bij de gedachte aan wat je deed, dan is het schuld. Maar als je er goed bij voelt, dan is het

verantwoordelijkheid. Schuldgevoel is een duidelijke manier om te ontsnappen aan verantwoordelijkheid.

Eens kwam er een man bij me klagen, 'Ik lijd. Ik heb veertien kinderen.' Ik vroeg hem waarom hij ervoor koos zoveel kinderen te hebben. Hij antwoordde: 'Waarom? God gaf ze me!' Het probleem is dat we alles doen wat we willen doen zonder daarvoor de verantwoordelijkheid op ons te nemen. Nadat we het hebben gedaan, voelen we dat god ons het heeft laten doen! Als we verantwoordelijkheid nemen voor iedere actie, zullen we nooit in schuldgevoel terechtkomen of in de problemen.

Alle schuld met betrekking tot buitenechtelijke affaires valt onder de categorie van puur gebrek aan verantwoordelijkheid in gedrag. Wees helder dat buitenechtelijke affaires duidelijk te zien zijn als een gebrek aan respect voor een ander wezen, je partner. Je hebt niet het recht om een ander niet te respecteren.

Wat is de betekenis van de relatie van het huwelijk? Laat het me uitleggen. De man als zodanig is gecentreerd op de muladhara chakra of het lust energiecentrum in het lichaam, en de vrouw is gecentreerd op de swadhishtana chakra of het vrees energiecentrum in het lichaam. Dat is waarom de man gemakkelijk toegeeft aan lust en de vrouw aan angst.

Als je ziet tijdens de traditionele vedische huwelijksceremonie, voor het heilige vuur dat beschouwd wordt als een weergave van god, belooft de man aan de vrouw, 'Ik zal je zekerheid geven en je bevrijden van onzekerheid (angst).' De vrouw belooft aan de man, 'Ik zal je liefde geven en je bevrijden van lust.' Beiden besluiten ze de ander te bevrijden van hun zwakheden.

Maar wat gebeurt er zodra de ceremonie over is? In plaats van de andere persoon te bevrijden van de zwakte, begint elk in te spelen op de zwakte van de andere persoon. Het kennen van de zwakte van de ander zou ons compassievol moeten maken ten aanzien van die persoon. Maar in plaats daarvan maakt de man gebruik van de angst van de vrouw en de vrouw exploiteert de lust van de man op veel manieren.

Maar niet alleen dat. Wanneer men zich verwent met buitenechtelijke relaties, verhoogt men de onzekerheid voor de echtgenote. Wanneer je de gevoelens van een ander niet respecteert, reduceer je de persoon tot louter gebruiksvoorwerp. Als je de man of je vrouw als handelswaar ziet, zul je blijven spelen met hen. Als je ze ziet als een wezen, zul je je realiseren hoeveel ze hebben bijgedragen aan jouw leven.

Wanneer de man met onzekerheid wordt geconfronteerd, zou de vrouw zijn moeder moeten worden. Wanneer de vrouw wordt gecentreerd op angst, zou de man haar vader moeten worden.



## **Verantwoordelijkheid voor je keuzes**

Als je iets wordt verteld en als je de volledige verantwoordelijkheid op je neemt om te beslissen of het goed of verkeerd is, kun je alle schuldgevoelens vermijden. Als je geen verantwoordelijkheid neemt voor je beslissing, zul je je ontevreden voelen of je de actie nu uitvoert of niet. Als je doet wat je gezegd wordt, zul je voelen dat je gedomineerd wordt, dat je niet assertief bent, dat je uitgebuit wordt. Als je niet doet wat je wordt opgedragen, begin je je schuldig te voelen dat het misschien juist was om het toch te doen.

Er is geen behoefte aan dit overbodig dilemma. Wees gewoon eenvoudig. Reageer intelligent. Neem verantwoordelijkheid voor wat je ook gaat doen. Dan is er geen kwestie van schuld. Als je het niet gaat doen, leg de andere persoon dan duidelijk uit waarom je het niet gaat doen. Wanneer je dit uitlegt kan de andere persoon het daarmee eens zijn en misschien zelfs dankbaar zijn. Of hij kan sterkere en betere redenen hebben dan jij om te rechtvaardigen wat hij zegt. Dan zul je hem dankbaar zijn voor het verhogen van je intelligentie.

Op deze manier kun je elke gelegenheid gebruiken, elk moment in je leven om je intelligentie en bewustzijn te verhogen.

## **Het nuttige schuldgevoel**

Er is een bepaalde schuld die nuttig is, een schuld die, als ze intelligent wordt nagestreefd, ervoor kan zorgen dat je vooruit gaat in het leven. Als je ziet dat je het potentieel hebt om iets te doen, wanneer je voelt dat je zoveel potentieel hebt dat je helemaal niet gebruikt, en als je intelligent bent, zal je je schuldig voelen. Deze schuld kan je aansporen om dingen te gaan doen die je volledig potentieel actualiseren.

Soms zien we de stand van zaken om ons heen en weten we in een hoek van onze geest dat we heel goed kunnen helpen om de situatie om te draaien. Maar vanwege luiheid of vanwege de angst voor confrontatie of vanwege de angst om verantwoordelijkheid te nemen blijven we gewoon stil en kijken. Dit type van de situatie kan diepe schuld in ons veroorzaken. Dit schuldgevoel is aanzienlijk. Als we stappen ondernemen om de situatie te corrigeren door te doen wat we voelen dat we moeten doen, dan zal de schuld verdwijnen en zullen we ook vooruit gaan. Dit soort schuldgevoel heeft de mogelijkheid je aan te zetten tot wat gedaan moet worden. Door zijn aard kan je deze schuld niet lang koesteren. Je moet je er overheen zetten. De manier om eroverheen te komen is door te doen wat nodig is te doen. Als het eenmaal is gedaan, verdwijnt de schuld. Zolang je deze schuld koestert zonder stappen te zetten heb je er last van. Dit is de eenvoudige logica van deze schuld.

Een andere manifestatie van deze schuld gebeurt wanneer je je ego voelt opduiken in bepaalde situaties en je dit niet kunt verhinderen. Wanneer je je ego kunt ruiken maar het niet kunt beheersen, ontstaat schuld in jou. Deze schuld is ook goed omdat het een teken is van het diepe bewustzijn van je eigen ego. Het helpt je om oprecht te werken aan het elimineren van het ego.

### **Schuld kan leiden tot lichamelijke ziekte**

Schuld is de zekere moordenaar van intelligentie. Volgens mij is schuldgevoel de ergste moordenaar van intelligentie. Het zal je nooit toelaten vooruit te gaan in jouw leven.

*Eens had een van onze toegewijden een tumor aan de basis van haar ruggenmerg. Twintig jaar leed ze aan de tumor. Ze kwam bij me klagen, 'Help me alstublieft, genees me. Ik lijdt al zoveel jaren aan deze tumor. Na een operatie is deze weer teruggekomen.'*

*Ik begon langzaam met haar te praten om de oorzaak van het probleem op te sporen. Ik stelde haar enkele vragen aan het einde waarvan zij eindelijk open ging en ze begon te huilen. Ik vroeg haar, 'Heb je enig schuldgevoel gerelateerd aan je seksuele energie?' Ze opende zich langzaam.*

*Ze zei dat ze fysiek werd misbruikt toen ze heel jong was. Een van haar naaste familieleden had haar gedurende vele jaren misbruikt. Die schuld bleef bij haar. Ze zei: 'Ik begon dat deel van mijn lichaam te haten. Ik begon te voelen dat dit deel van het lichaam niet in mij zou moeten bestaan. Ik voelde dat dat deel van mijn lichaam niet mijn wezen was. Mijn haat jegens die persoon keerde zich om naar mijn eigen lichaam.'*

*Haar haat was zo diep. Ik praatte verder met haar. Langzaam opende ze zich meer en meer. Toen ze het schuldgevoel naar buiten bracht, kwam ze uit het schuldgevoel. Ze was psychologisch genezen.*

*Ik gaf haar een kleine meditatietechniek om op dat gebied te mediteren. Ik vertelde haar, 'Druk je woede uit naar die man. Huil, schreeuw, ween, sla. Sluit de deuren, neem een kussen, stel je voor dat hij het is en toon je boosheid erop. Daarna ga stil zitten en voel ook dat deel van je lichaam als dat van jou. Voel liefde naar dat deel van het lichaam.'*

*Je zult verrast zijn dat in slechts tien dagen de tumor verdween! De tumor is nooit teruggekeerd.*

De meeste van onze kwalen zijn te wijten aan psychische stoornissen waarbij schuldgevoelens een belangrijke rol spelen.

Meestal wordt onze energiestroom geblokkeerd door schuldgevoel. Als je diep kijkt, waar je je niet kunt bewegen, waar je geen beslissingen kunt nemen, waar je bang voor bent, ligt er wat schuld op de loer.

### **Aanvaarding – de mooie uitweg**

Aanvaarding is een prachtig hulpmiddel om jezelf te bevrijden van het trekken en duwen tussen het verleden en de toekomst. Met aanvaarding val je meteen in het heden. Het eerste is om alle gebeurtenissen van de buitenwereld en van de innerlijke wereld te aanvaarden. Welke problemen je ook hebt in de buitenwereld en welke problemen je ook hebt in de innerlijke wereld, accepteer deze gewoon in hun geheel. Vat alles samen wat je ervaart als problemen en accepteer ze in hun totaliteit.

Accepteer alle schuld, alle fouten en alle mislukkingen. Zelfs als je ze niet kunt accepteren, accepteer dan dat je niet kunt accepteren. Je zult je dan ontspannen en het schuldgevoel zal uit je gedachten vallen.

Probeer dit kleine experiment eens:

gewoon drie dagen ontspannen met complete aanvaarding. Als je drie dagen ontspant zonder getrek en geduw in je binnenste en in de uiterlijke wereld, ga je dan al je rijkdom verliezen? Natuurlijk niet! Er is dus geen probleem. In drie dagen ga je niet iets verliezen. Waarom probeer je het niet eens? Alleen maar voor drie dagen, oprecht, volkomen, alles in je leven voor honderd procent accepteren!

Als je niet in staat bent om dit honderd procent te accepteren, accepteer dan dat je niet in staat bent om dit honderd procent te accepteren. Zelfs de acceptatie van 'Ik kan mezelf niet accepteren in de binnen- en de buitenwereld' zal het getrek en geduw tussen het verleden en de toekomst doen stoppen. Het moment dat je begrijpt: 'Ik kan mezelf niet bevrijden van het trekken en duwen van verlangens en angsten, Ik kan mijn realiteit niet accepteren, begint het begrip zijn werk te doen.

Als je in het huidige moment kunt vallen, je kunt losmaken van de dingen van de buitenwereld en de innerlijk wereld, zul je na drie dagen een glimp hebben gezien: Wat is leven? Wat betekent het om te leven in het huidige moment? Als dit met jou gebeurt, zul je zo'n extase ervaren, zo'n andere ruimte, zo'n ander leven dat je nooit eerder hebt ervaren.

Je hebt wellicht de laatste dertig jaar geleefd op basis van je filosofie. Probeer gewoon gedurende drie dagen niemand in de buitenwereld te veranderen. Je zult zien dat wanneer je experimenteert met zulke geweldige technieken, ze wonderen doen in je wezen. Zij starten een geweldig alchemie

proces in je wezen. Als je niet in staat bent oprecht te zijn, accepteer dat je niet oprecht kunt zijn. Zelfs die oprechtheid is genoeg. Je gaat een andere ruimte in jou zien.

### **Schuld kan hoogstens de symptomen veranderen**

Laat dit heel duidelijk zijn. Je kunt jezelf nooit helpen door schuld te creëren. Ken jij één iemand die zegt: 'Nee, ik heb mezelf veranderd door schuld te creëren'? Nooit!

Je bent misschien gestopt met het uiten van je schuldgevoelens. Je bent misschien gestopt met de handelingen waarover je je schuldig voelt. Maar tenzij je tot de kern van het schuldgevoel komt en eraan werkt, zal dit je systeem niet volledig verlaten. Alleen de symptomen veranderen.

*Een arts vraagt een patiënt: 'Je bent naar mij gekomen met de klacht dat je een telefoon geluid in je oren hoort. Hoe voel je je na het medicijn?'*

*De patiënt zegt: 'Oh, na het medicijn krijg ik alleen een toon van een lijn die bezet is!'*

De beltoon kan veranderen in een bezet signaal. Het betekent niet dat het signaal volledig verdwenen is!

### **Vedisch sociaal systeem versus een op politiek gebaseerd systeem**

In een samenleving die is gebaseerd op macht en politiek gebruiken zakenmensen en politici technieken om mensen schuldig te houden. Ze willen controle, dus maken ze mensen schuldig. Alleen door schuldgevoel kunnen mensen gemakkelijk worden gecontroleerd. Maar een sociaal systeem dat is gemaakt door verlichte meesters bevrijdt mensen en laat hen bewegen in de richting van een steeds grotere vrijheid. Begrijp het grote verschil tussen een samenleving gecreëerd door verlichte meesters en een sociale structuur gecreëerd door politici en zakenmensen.

In het systeem gecreëerd door meesters, krijg je constant vertrouwen. Zelfs als je faalt zeggen ze: 'Nee, maak je geen zorgen. Alleen omdat je een zonde hebt begaan, ben je nog geen zondaar. Een zonde begaan is anders, een zondaar zijn is anders. 'Er is geen woord 'zondaar' gebruikt om mensen in het oud vedisch systeem van verlicht meesters aan te spreken. Ze spreken mensen aan als *amrutasya putraha*<sup>72</sup> of Zonen van Onsterfelijkheid!

---

<sup>72</sup> Amrutasya Putraha - Een stelling in de geschriften van Shvetashvatara Upanishad dat zegt: *Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha* "Je bent een kind van Onsterfelijkheid", dat alle mensen goddelijk zijn.

## **Je bent compleet zoals je bent**

Een klein verhaal:

*Een discipel gaat naar een meester en vraagt, 'Meester, hoe kan ik vrij worden? Hoe kan ik bevrijding bereiken?'*

*De meester vraagt hem: 'Wie heeft je gevangen gezet?'*

*De discipel antwoordt, 'Niemand.'*

*De meester vraagt, 'Waar zijn de ketens die je binden?'*

*'De discipel antwoordt, 'Ik heb geen kettingen.'*

*De meester zegt: 'Waar probeer je je dan van te bevrijden?'*

Kijk naar de dieren. Je kunt geen schuld vinden in een dier. Het is gewoon zo. Het heeft geen idealen, geen perfectionistische attitudes en geen ontevredenheid. Dat is waarom het mooi en onschuldig is. Maar de mens heeft altijd een beeld van hoe alles zou moeten zijn, inclusief zichzelf, zijn familie, situaties, de maatschappij - alles. Hij verlangt altijd om te zijn wat hij niet is.

Dit kan gezond of ongezond zijn. Wanneer je verlangt je potentieel te actualiseren is het een gezond verlangen. Maar meestal is ons verlangen om iets te bereiken gebaseerd op de ideeën die de maatschappij ons oplegt en de ideeën die we van anderen lenen .

Zodra je gevangen bent in deze opgelegde verlangens en idealen, kun je je nooit ontspannen en genieten van de reis van het leven. Je zult altijd ontevreden zijn. En des te ontevredener je bent met jezelf, hoe meer het onmogelijk is om je ideaal te bereiken. Het is een vicieuze cirkel.

In de aarde van ontevredenheid kan het zaad van de intelligentie niet spontaan groeien. Je wordt zoals een paard met oogkleppen, met een smalle visie van hoe je denkt dat de dingen zouden moeten zijn.

Als je niet ontevreden bent over jezelf, als je jezelf accepteert zoals je bent, kan wat je echt nodig hebt hier en nu worden vervuld.

De maatschappij leert je constant dat je niet volledig bent. Het wekt bij jou een angst op, een minderwaardigheidscomplex zodat je niet zelfverzekerd en onafhankelijk bent. Dan wordt jouw intelligentie onderdrukt en volg je de regels die door de maatschappij worden opgelegd.

Je bent al alles wat je kunt zijn. Alles wat je hoeft te doen is te ontspannen en de energie van Het Bestaan door je heen laten stromen.

Als je gevangen zit in het verbeteren van jezelf, kun je je niet ontspannen. Je zult gespannen zijn en altijd angstig dat het je op een of andere manier aan iets ontbreekt.

Ware religie zegt dat je compleet bent zoals je bent. Hoe zou je anders kunnen zijn als je bent voortgekomen uit vervulling? De mens zelf is voortgekomen uit vervulling. Dus zijn ware natuur is vervulling. Dit is wat is geïmpliceerd in de grote verklaringen zoals Tat tvam asi – Dat ben je, Aham Brahmasmi - Ik ben Brahman. Je bent compleet en je bent totaal. Je hoeft niets meer te bereiken want je bent er al. Je hoeft niet iets te worden omdat je dat al bent. Het is gewoon een kwestie van voor die Waarheid wakker te worden.

### **Schuld van het niet waard zijn van liefde**

Veel mensen dragen de schuld van het niet waard te zijn om bemind te worden. Deze schuld gebeurt via conditionering vanaf jonge leeftijd. Wanneer we kinderen zijn vertellen onze ouders ons: ‘Als je dit doet zal ik meer van je houden. Als je dat doet, zal ik je een snoepje geven. Als je naar me luistert neem ik je mee naar een film.’ Al deze dingen schieten wortel in je en je groeit op met de sterke indruk dat je liefde moet verdienen. Je voelt je schuldig als iemand van je houdt zonder dat je iets doet om het te verdienen. Veel mensen dragen als ze naar me toe komen dezelfde schuld. Wees heel duidelijk, je bent hier niet omdat je het verdient hier te zijn. Je bent hier als een onderdeel van de stroom van het bestaan, dat is alles. Er is niets dat je kunt verdienen of niet verdienen. Ik ben als een volledige wolk klaar om te regenen. Je hoeft niets te doen of te verdienen overladen te worden. De meester vraagt geen enkele kwalificatie van je om zijn liefde te ontvangen.

Als je open bent, als je er voor kiest om je armen te openen zul je ontvangen. Als je daarentegen besluit een paraplu van schuld te openen en eronder gaat staan zul je natuurlijk niet veel ontvangen.

### **Schuld versus dankbaarheid**

Als je in schuld gevangen zit, kun je je nooit verbonden voelen met het Goddelijke. De enige manier om volledig uit schuldgevoel te komen is door verbondenheid te voelen met je hogere Zelf. Maar jouw schuldgevoel fungeert hier als een barrière. De enige manier om deze schuld te overwinnen is om te beginnen smelten van dankbaarheid.

Wanneer je de dingen accepteert zoals ze zijn, wanneer je de onvoorwaardelijke zegeningen van het Goddelijke ervaart, wordt je meer en meer dankbaar. Dankbaarheid is de geur die je innerlijke ruimte kan doordringen en de geur van schuld kan vervangen.

Met schuldgevoel wordt het onmogelijk om het leven te vieren. Schuldgevoel ligt op je borst als een steen. Je wordt zwaar en bevroren. Het staat je niet toe om vrij te zijn om te dansen, te zingen, te lachen en te beminnen.

### **Totale acceptatie en overgave**

Vooraf op het gebied van de meester-leerling relatie heb ik mensen veel schuld zien creëren. Als het gaat over je relatie met de meester heb je bepaalde vaste ideeën over hoe je zou moeten omgaan met de meester, hoe je hem zou moeten ontvangen en dergelijke dingen. Op basis hiervan creëer je schuld voor jezelf. Ontvang gewoon de meester zoals je er klaar voor bent, dat is genoeg. Elke toestand is gelijk, elke fase is goed, elke relatie is oké. Wees gewoon authentiek en geïntegreerd over wat je voelt. Dat is genoeg.

Hoe je je ook voelt, wees er eerlijk over voor jezelf en de meester. En hij zal je begeleiden naar het uiteindelijke doel.

Stel geen idealen door naar anderen te kijken. Jouw relatie met de meester is uniek. Je bent dicht bij hem op jouw manier. Probeer niet over jezelf heen te springen. Dan zul je je eigen lijden creëren en je schuldig voelen.

Accepteer jezelf zoals je bent, helemaal en onvoorwaardelijk. De totale acceptatie zal zorgen voor een actieve en intense ontspanning waarin je natuurlijke intelligentie zal bloeien. Dan zal de transformatie gebeuren, dan zal wat altijd diep in je was zich realiseren. Plotseling zie je dat je bent begonnen te bewegen, te stromen. Je gaat naar de realisatie, net zoals de rivier beweegt naar de oceaan, op zichzelf, zonder regels of aanwijzingen van anderen.

Begin met te leven en te stromen. Geniet van de ultieme overgave aan Het Bestaan zoals je bent. Voel je niet schuldig, wees niet bang dat je iets gemist hebt. Wat je zocht was altijd al in je. Je was altijd al compleet. Hoe kun je dan iets gemist hebben? Wanneer je ontspannen bent kun je deze volledigheid voelen. Maar als je je schuldig voelt, maak je een kloof en dan voel je dat je onvolledig en gescheiden bent, weg van de Geheel.

Bijvoorbeeld als je met een kind over sommige concepten van de filosofie praat, wat verwacht je dat het kind zal doen? Natuurlijk zal het geen interesse hebben. Het zal gewoon doorgaan met springen en spelen. Kun je zeggen dat er is iets mis mee is? Nee.

Op dezelfde manier ben je wie je bent. Wees waar je bent. Wat je maar kunt ontvangen, ontvang het. Voel je niet schuldig, dat je niet in staat bent om te ontvangen zoals je je voorstelt dat je zou moeten ontvangen.

Een klein verhaal:

*Eens ging een jonge jongen op zoek naar een meester om de kunst van het zwaardvechten te leren. Hij vond eindelijk een meester en benaderde hem om zijn leerling te worden. Hij vroeg de meester, 'Meester, als ik oprecht studeer hoe lang duurt het dan voordat ik een meester in het zwaardvechten ben?'*

*De meester antwoordde: 'Misschien zeven jaar.'*

*De leerling dacht hardop: 'Mijn Moeder is alleen. Ik moet snel terugkomen om voor haar te zorgen. Meester, als ik echt hard werk, hoe lang duurt het dan voor ik meester van de kunst wordt?'*

*De meester antwoordde: 'In dat geval kan het twaalf jaar zijn.'*

*De leerling was verrast en vroeg: 'Eerst zei u zeven jaar. Maar toen ik zei dat ik extra hard wou werken, zei u twaalf jaar. Ik ben bereid om ontberingen en opofferingen te ondergaan maar ik wil het zo snel mogelijk leren.'*

*De meester antwoordde: 'Oh, in dat geval kan het wel achttien jaar duren.'*

Als je probeert over het spel heen te springen zul je spanning creëren. Het zal langer voor je duren om te bereiken wat je wil bereiken.

Zoals het Zen-gezegde luidt, als je iets wil vertragen, schiet dan op.

Als je probeert op te schieten, is het alsof je probeert een knop te laten bloeien door de bloemblaadjes te openen. Kun je het echt bloeien noemen? Nee. De knop kan nooit worden gedwongen om te bloeien.

Wanneer de rijping gebeurt, wanneer de tijd komt, zal wat er ook moet gebeuren, gebeuren. Het leven is mooi als dingen op het juiste moment gebeuren. Soms zal het gebeuren dat je me vandaag hoort maar dat je pas na maanden of jaren begrijpt wat je hebt gehoord. Het zaad dat ik vandaag in jou plant kan in je liggen slapen maar het zal op het juiste moment ontkiemen, in het juiste seizoen. Het is goed zo, maak je er geen zorgen over, voel je er niet schuldig aan. Als je begint je schuldig te voelen, in de opwinding, kan het zaad zelfs verloren raken.

## **Het leven is een droom**

Wat je als realiteit ziet is eigenlijk gewoon een droom. Wanneer je deze waarheid beseft, weet je dat het de waarheid is. Dan ontspan je, dat ben je in staat om van de droom te genieten, omdat je het weet dat het geen realiteit is. Het is net als in een schaakspel. De spelers kunnen de juiste zet niet zien omdat ze betrokken zijn in het spel. Maar een kijker van het spel zal de juiste zet weten



omdat hij niet betrokken is. Hij kan gemakkelijk genieten van het spel en weet op intelligente wijze de volgende zet.

Je geniet meer van het leven wanneer je er naar kijkt, als je weet dat het een droom is en je niets te verliezen hebt. Dan is er niets om je schuldig over te voelen. Je viert het leven, levend in het leven maar er toch ook los van. Je geniet ervan zonder schuldgevoel.

Het is alsof je naar een theater gaat. Je kijkt naar een film maar je weet dat het niet echt is. Dat is waarom je ervan kunt genieten, wat er ook op het scherm gebeurt. Wanneer je thuis komt, vergeet je dit. Leven is precies zo. De hele wereld is als een film op een groot scherm. Wanneer je dit begrijpt, kun je genieten van de film. Je realiseert je dat er niets verkeerd is in het ervan genieten.

### **Schuldgevoel met betrekking tot het volgen van een andere meester**

Een andere veel voorkomende schuld is de schuld over het volgen van meer dan één meester. Begrijp dat het voelen van een conflict over het volgen van verschillende meesters niets anders is dan een conflict in jezelf. Er is geen echt conflict tussen de echte meesters. Alle meesters zijn uitvoeringen van dezelfde energie. De energie is een en dezelfde, er is geen noodzaak voor een conflict.

Ik zeg altijd tegen mensen: ga rond, pluk bloemen uit elke tuin en maak een mooie slinger voor jezelf! Maar het probleem is, mensen gaan rond naar veel tuinen, maar plukken geen bloemen uit elke tuin. In plaats daarvan verzamelen ze alleen doornen! Als je alleen aan etalage winkelen doet, leer je niet van elke meester.

Als je oprecht naar veel meesters gaat, leer je van hen allemaal en wordt je intenser. Zodra je intens wordt, is het beter dat je bij slechts één meester blijft zodat je je kunt verdiepen in één van de ideologieën. Maar als je niets leert van geen van de meesters, is het beter om bij één te blijven. Wat ga je tenslotte leren van de vele meesters als je nog niets leert van één? Het betekent dat je alleen een etalage winkelaar bent. Naar de eerste meester gaan is al verkeerd als je slechts aan etalage winkelen doet. Je zult hem en jezelf alleen maar lastig vallen. Als je het gevoel hebt dat de meester slechts een leraar is en niet het pad, verlaat hem gewoon.

De vuistregel is, als hij echt jouw meester, zal je hart gewoon vallen, je zal zelfs aan niemand anders denken!

### **Meditatie technieken**

## **1. Herbeleef om te verlichten**

Herbeleven is verlichten. De beste manier om jezelf van schuld te bevrijden is deze te herbeleven. Zit in een meditatieve stemming. Sluit je ogen en breng je schuldgevoelens een voor een aan de oppervlakte. Beleef de wonden volledig opnieuw. Troost jezelf niet over de schuld. Open je ogen en schrijf alles in detail op. Schrijf alles zo gedetailleerd mogelijk op. Je zal zien dat je vrij bent van alle schuldgevoelens die je draagt.

## **2. Van hoofd tot hart**

Ga zitten en sluit je ogen. Haal langzaam en diep adem gedurende slechts enkele minuten samen met het gevoel dat je hoofd in je hart gedrukt is, in de borst regio. Wordt helemaal zonder hoofd. Je hebt geen hoofd nu. Je bent zonder hoofd.

Voel dat je ademt vanuit het hart. Voel dat je kijkt via het hart. Voel dat je ruikt via je hart. Voel heel duidelijk dat je ademt door het hart. Luister door het hart, kijk door het hart en voel door het hart.

Sta op. Heb het bewustzijn van het hart en laat je bewegingen zo langzaam zijn als mogelijk. Loop niet. Verplaats gewoon je lichaam langzaam rond. Onthoud dat je beweegt vanuit het hart. Je middelpunt is het hart, niet het hoofd. Opnieuw en opnieuw vergeet het hoofd. Beweeg vanuit het hart. Onthou dat je een wezen zonder hoofd bent.

Ga op één plaats staan. Verhoog nu de snelheid langzaam, heel langzaam. Vergeet niet te bewegen vanuit het hart, niet vanuit het hoofd. Vergeet je hoofd. Je bent een wezen zonder hoofd in beweging.

(Na enkele minuten)

Ga zitten waar je bent. Wees gewoon zonder het hoofd. Zit alleen met je hart. Ontspan.

(Na enkele minuten)

Langzaam, heel langzaam, open je je ogen.

## **3. Wees een getuige**

De beste manier om met elke emotie om te gaan, inclusief schuld, is een getuige te zijn. Kijk er gewoon naar. Hindoes<sup>73</sup> noemen het sakshi, Soefi's<sup>74</sup> noemen het sahada. Niets doen. Iets doen onder invloed van een negatieve emotie is zeker verkeerd. Later zal schuldgevoel opstaan. Wees gewoon een waker, een getuige. Zie het. Het is daar. Jij bent het niet. Jij bent alleen de getuige. Je zult verrast zijn hoe het weg gaat. Het kan er niet eeuwig zijn. Door zijn aard zal de geest van staat veranderen. Over een paar minuten zal de schuld verdwijnen zonder een spoor dat het ooit heeft bestaan achter te laten

---

<sup>73</sup> Hindoes - Volgers van de Hindoe religie, geschat op meer dan een biljoen mensen.

<sup>74</sup> Soefi's - Volgers van het Soefisme, een mystieke dimensie van de Islam.

**Jij bent de beste, waarom vergelijken?**

**Verlichting leven is  
de eigen uniciteit realiseren en ophouden te vergelijken.**

## **Vergelijking en jaloezie**

Emoties van angst, verlangen en schuld zijn subjectieve emoties. Wat ik hiermee bedoel, is dat je geen enkel ander persoon of zelfs geen object nodig hebt om deze emoties te creëren. Stel je voor dat je met je ogen dicht in een geluidsdichte kamer bent en zonder iets om aan te raken, te proeven of te ruiken. Je kunt nog steeds de emoties van angst of verlangen voelen. Echter, om jezelf te kunnen vergelijken met een ander persoon en jaloers te worden, heb je de aanwezigheid van een ander persoon nodig. Jaloezie is daarom een objectieve emotie. Het heeft een object nodig om geactiveerd te worden.

Een kort verhaal:

*Op een avond zat een man met zijn vrouw op een parkbankje. Zonder hen op te merken, kwamen een jonge man en zijn vriendin op een hele innige manier naast hen zitten. De jongeman begon op een heel liefdevolle manier tegen zijn vriendin te praten.*

*Terwijl ze luisterde, fluisterde de echtgenote tegen haar man, "Ik denk dat hij haar ten huwelijk gaat vragen. Misschien moet je kuchen of iets doen om hem te waarschuwen!"*

*De man antwoordde, "Waarom zou ik hem moeten waarschuwen? Niemand heeft mij ooit gewaarschuwd!"*

Jaloezie begint met vergelijken. We vergelijken ons altijd met anderen op verschillende gebieden zoals uiterlijk, rijkdom, kennis, goede naam, bekendheid en vrienden om een paar te noemen. Wanneer we onszelf vergelijken met anderen, dan voelen we dat iemand anders meer heeft van iets dan wat wij hebben en dat brengt ons jaloezie.

Vergelijking is het zaad en jaloezie is het fruit!

## **Waarom vergelijken?**

Waarom precies vergelijken we ons met anderen?

Ten eerste vergelijken we onszelf omdat we onszelf nooit begrepen hebben. We zijn ons niet bewust van wie we zijn en wat we hebben.

Ten tweede heeft de maatschappij ons vanaf onze geboorte geconditioneerd om onszelf te evalueren op basis van anderen. Vanaf onze jeugd begint het vergelijken. Op school introduceert het cijfer systeem competitie aan een kind en vergelijking met anderen.

Er zijn standaard normen om de kwaliteiten van een kind te meten zoals wiskundig vermogen, wetenschappelijke aanleg, artistieke vaardigheden, atletische vaardigheden, muzikaal talent enzovoort. Maar wat we ons niet realiseren, is dat wanneer we een kwaliteit proberen te meten met

behulp van een standaard norm, dan is dat niets anders dan vergelijking gebruiken als maatstaf om het kind zelf te meten. We straffen letterlijk alle kinderen met het beloningssysteem dat we in scholen gebruiken. Het kind raakt gewend aan beoordeling en zichzelf kennen door naar anderen te kijken en zichzelf met hen te vergelijken. Hij heeft geen begrip van zichzelf gebaseerd op wat hij is. Hij kent zichzelf enkel gebaseerd op anderen.

Een kort verhaal:

*Eens legde een man een getuigenis af in de rechtbank over een incident op de weg. Opeens merkte de man op dat de rechtbank rapporteur schreef terwijl hij praatte. Zodra de man sneller en sneller begon te spreken, merkte hij dat de rapporteur sneller en sneller ging schrijven.*

*Plotseling zei de man tegen de rechtbank rapporteur: 'Schrijf alstublieft niet zo snel. Ik kan je niet bijhouden!'*

Elk oordeel dat je velt over jezelf, is gebaseerd op een of andere vergelijking. Maar waarom komt het idee van de ander je geest binnen? Het is omdat je niet naar binnen hebt gekeken en gerealiseerd wie je bent. Je hebt nog niet de gelukzaligheid en het grote potentieel dat in je is, ervaren. Je voelt je incompleet omdat je nog niet in staat bent geweest om jezelf te uiten zoals je bent. Dus de leegte en het gebrek aan vervulling van binnen, maakt dat je je minder voelt dan anderen.

### **De futiliteit van vergelijken**

Buddha zegt, 'Niets bestaat behalve in relatie.' Stel je voor dat je de enige persoon bent op een nieuwe planeet, hoe zou je jezelf met iemand anders kunnen vergelijken? Zou je jezelf lang of klein kunnen noemen, lelijk of mooi, rijk of arm, intelligent of dom? Nee! Wanneer er niemand is om onszelf mee te vergelijken, zijn we gewoon!

Zelfs nu is er geen schaal om jezelf met anderen te vergelijken. Elk individu is uniek.

Kan je een leeuw en een paard vergelijken? Vergelijken we onszelf met bloemen, vogels of bergen? Waarom zouden we onszelf dan met andere mensen vergelijken!

Een mooi Zen verhaal:

*Een koning ging eens naar een meester om een techniek te vragen om machtiger dan zijn buur koningen te worden. Hij zat voor de meester en begon het doel van zijn bezoek te vertellen. De meester luisterde geduldig naar de koning.*

*Toen zei hij tegen de koning de koninklijke tuin in te lopen waar een roos en een cypres naast elkaar groeide. Hij zei de koning, 'Zij zijn jouw leraren. Zij kunnen je leren wat je te leren hebt.'*

*De koning ging de tuin in, zag de twee planten maar kon niet begrijpen wat hij van hen moest leren. Hij ging terug naar de meester en vroeg, 'Wat bedoelt u meester? Ik ben niet in staat te begrijpen wat en hoe deze planten mij zullen leren.'*

*De meester bracht de koning naar de planeten en legde uit, 'Deze cypres plant heeft zoveel jaren naast de roos geleefd. Nooit heeft het nagestreefd een roos te worden. Net zo heeft de roos nooit de ambitie gehad om een cypres te worden. Als de mens een cypres was geweest, dan had hij zichzelf met de roos vergelijken en zich jaloers gevoeld om de aandacht die de roos kreeg van mensen. Of als de mens een roos was geweest dan had hij naar de cypres gekeken en jaloers gedacht hoe vredig de plant was zonder de marteling van elke dag geplukt worden door de mensen!'*

De twee planten bloeide omdat ze al hun energie gebruikten voor hun eigen groei in plaats van het te gebruiken om zichzelf te vergelijken met de ander.

Het moment dat je ophoudt met vergelijken, verdwijnt alle jaloezie. In plaats daarvan zal je beginnen tevreden te voelen in jezelf en dankbaar voor het Bestaan dat je zoveel gegeven heeft en je uniek heeft gemaakt.

Als je jaloers bent op anderen, zul je lijden. Je zult continu met anderen vechten, openlijk of van binnen in jezelf. Wanneer iemand lacht, zul je denken dat hij je uitlacht. Wanneer iemand vriendelijk is naar een ander, zul je je eenzaam voelen en jaloers op die persoon. Eigenlijk ben je er gewoon op aan het wachten dat iemand je pijn doet. De jaloezie in jou is als een rauwe wond. Enige actie zonder de intentie om je pijn te doen, raakt ook die wond en doet pijn.

Wanneer je je dus gekwetst voelt, begrijp dan dat je een wond hebt. Schuif de verantwoordelijkheid voor het lijden niet af op de ander. De wond moet geheeld worden; de jaloezie moet opgelost worden. Dan kan niemand je kwetsen. Niemand kan je kwetsen zonder jouw stille toestemming.

Je vergelijkt jezelf met elkaar, omdat je het gevoel hebt dat je iets tekort komt. Eerlijk gezegd, je hebt geen idee van jouw ware, unieke potentie! Als je dat wel had, zou je geen seconde besteden aan het zoeken naar antwoorden buiten jezelf over hoe een creatief, vervuld leven te leiden. Alle zelfvertrouwen, intelligentie en levendige energie dat je nodig hebt, bestaat al in jou. Geloof niet in de beperkende dingen die je hebt geleerd te geloven over jezelf. Kijk gewoon naar binnen! Experimenteer, verken en ontdek de waarheid voor jezelf. Dan zul je al deze kwaliteiten moeiteloos uitstralen.

## **Boven en onderaan de ladder**

Stel dat er een enorme ladder was en iedereen in de wereld gevraagd werd om er op te staan in afnemende volgorde van succes op welk gebied dan ook zoals schoonheid of intelligentie. Je zou waarschijnlijk jezelf ergens in het midden van de ladder positioneren. Er zijn velen boven jou,

maar er zijn ook veel mensen onder jou. Het zien van de mensen boven jou zorgt ervoor dat je jaloers wordt, dus je probeert telkens om beter te worden dan hen om zo verder op de ladder omhoog te klimmen.

Op een bepaald moment in je leven zul je wellicht de nutteloosheid van dit eindeloze spelletje gaan realiseren. Dan zul je van de ladder af willen springen. Je kijkt naar beneden. Wat zie je nu? Er zijn zoveel mensen onder je. Ineens begin je je gelukkig te voelen dat zoveel mensen onder jou staan en je voelt je hoopvol, omdat je toch niet zo ondergeschikt bent dan je dacht toen je naar de mensen boven jou keek.

Dit is waar het gevecht begint. Wanneer je naar boven kijkt, voel je je miserabel, maar wanneer je omlaag kijkt, voel je je gelukkig. Zelfs nu je de futiliteit begint te realiseren van je leven wijden aan het klimmen op de ladder, ben je nog niet in staat om van de ladder af te springen, je zult alleen zijn - er zal niemand boven of onder je zijn.

### **Verlangens versus behoeften**

Wanneer je alleen thuis bent, denk je misschien dat het zo fijn is om een mooi huis en een fijne auto voor jezelf te hebben. Je denkt wellicht dat je tevreden bent met jezelf en je ontspannen voelt. Na een tijdje, wanneer je naar buiten gaat en een rit gaat maken in je auto, stop je bij het stoplicht en merk je een glimmende nieuwe Mercedes naast je op. Wat gebeurt er? Plotseling begin je het gevoel te krijgen dat jouw auto misschien helemaal niet zo geweldig is. Nu komt de gedachte, “Het is tijd om een nieuwe auto te kopen... misschien een Mercedes.”

Nog niet zo lang geleden was je blij met je eigen dingen, maar nu zie je iemand anders zijn auto en je krijgt het verlangen om dezelfde auto te hebben. Je hebt het verlangen van de auto eigenaar overgenomen – dit heet een *geleend verlangen* dat ontstaan is uit vergelijking.

Dit *geleend verlangen* is een voorbeeld van een verlangen, geen behoefte. Probeer dit: doe een oprechte analyse op elk van jouw verlangens wanneer ze aan de oppervlakte komen. Laat al je prestige problemen los en doe een zelfanalyse. Als je jouw prestige niet kunt loslaten als je alleen bent, hoe ga je het dan loslaten wanneer je met mensen bent!

De ware aard van het verstand is niet om voldaan, gelukkig, noch in het huidige moment te zijn. Het verstand kan alleen bestaan in het verleden of in de toekomst. Het kan niet in het huidige moment bestaan, omdat je geen gedachten kan hebben in het nu. De ware aard van het verstand zal dus de verlangens achterna gaan.



Mahavira<sup>75</sup>, de verlichte meester en oprichter van het religieuze Jāinisme, doet een mooie uitspraak, “Wanneer je geboren bent, is de gehele hoeveelheid voedsel en energie die je nodig hebt gedurende jouw leven al met je mee gezonden.” Voordat je naar de aarde gestuurd wordt, zal Het Bestaan jou uitrusten met de energie om alles wat je nodig zult hebben, waar te maken, opdat je een gelukkig en vervuld leven leidt.

Echter, wanneer je deze energie begint te gebruiken om *geleende verlangens* te realiseren, dan krijg je het gevoel niet genoeg energie te hebben om al je wensen te vervullen. Je voelt je onvoldaan, omdat je eigen verlangens niet vervuld zijn.

Je hebt genoeg energie om al je behoeften te vervullen, maar niet je verlangens. Het moment dat het ene vervuld is, zullen er meerdere in je opkomen zodra je meerdere verlangens overneemt van anderen.

### **Doen, hebben en zijn**

We functioneren allemaal rondom drie assen: *doen*, *hebben* en *zijn*. Doen om te hebben, zonder te genieten van het zijn, is de onderliggende oorzaak van al ons lijden. “Doen” zal nooit het “hebben” kunnen bijbenen! Elke keer dat je hard werkt en één verlangen vervult, verliest dat verlangen ineens zijn aantrekkingskracht op jou.

Zoals een verlichte meester, Ramana Maharishi<sup>76</sup>, heel mooi zegt, “Het verstand is zodanig dat het een klein mosterdzaadje weergeeft als een grote berg totdat het dit bereikt heeft; en zodra het dit heeft bereikt, lijkt zelfs een berg dan net zo onbelangrijk als een mosterdzaad!”

Zodra een verlangen vervuld is, begint een ander verlangen je aandacht te trekken. Je hebt niet eens tijd om ervan te genieten en je voldaan te voelen. Je denkt misschien, “Laat me nog even dit ene ding krijgen. Dan kan ik uitrusten en genieten van wat ik heb.” Wees heel helder, je verstand zal dit nooit laten gebeuren.

De enige manier om om echt te leven en van het leven te genieten, is om te genieten van het doen zelf. Dan zullen het doen, hebben en zijn automatisch integreren en het zal gebeuren.

### **Jij bent uniek**

De Natuur heeft zijn eigen unieke manier van groeien voor elk van ons.

---

<sup>75</sup> Mahavira - Vardhamana Mahavira was de 24e en laatste Jain *Thirthankara* of verlichte, en vestigde de grondbeginselen van de religie Jāinisme, opgericht in India en nu in beoefend door miljoenen wereldwijd.

<sup>76</sup> Ramana Maharishi - Verlichte meester, gebaseerd in Tiruvannamalai in Zuid India. Hij doceerde de methode of zelfonderzoek, jezelf vragen, ‘Wie ben ik?’ als pad tot zelfrealisatie.

Neem de Chinese bamboe als voorbeeld. Wanneer het gaat kiemen, zal het voor de eerste vier jaar niet zoveel groei vertonen. In het vijfde jaar, groeit het zevenentwintig meter in zes weken! Het was niet zo dat de boom in de eerste vier jaar niet groeide. Alhoewel de groei niet zichtbaar was, werden de wortels versterkt zodat het mogelijk werd voor de plant om snel en veilig te groeien tot een enorme boom!

Zoals de groei van de bamboe, is er geen maatstaaf om jezelf te vergelijken met enig ander persoon dan jezelf. Als je al jouw energie besteedt aan het wedijveren met jezelf, zul je met sprongen vooruitgaan.

Begrijp als eerste dat God een kunstenaar is, geen ingenieur. Als hij een ingenieur was, zou hij één perfecte man en één perfecte vrouw geschapen hebben en vervolgens miljoenen kopieën maken van deze mallen! Nee. God heeft elk van ons op elke manier uniek gemaakt.

Het maakt niet uit of je een roos of een lelie of een wilde bloem bent. Het belangrijke is dat een wilde bloem zijn ultieme potentie als een wilde bloem moet realiseren, net als de roos zijn eigen inherente potentie moet actualiseren.

Of het nu betrekking heeft op schoonheid of intelligentie; jij bent uniek. Alleen wanneer je jouw uniekheid niet respecteert, ga je jezelf vergelijken met anderen. Zelfs wanneer jouw favoriete filmster of model heel mooi is, kun je dan zelf maar genieten van het drinken van een bekertje met water met dat lichaam? Nee! Je kunt alleen genieten als je jouw eigen lichaam hiervoor gebruikt, jouw beste vriend. Accepteer en verwelkom het.

### **Jaloezie heeft geen solide bestaan**

Eigenlijk heeft jaloezie geen solide bestaan. Op deze manier is het net als duisternis. Duisternis heeft geen onafhankelijk, positief bestaan. Duisternis is geen aanwezigheid van iets. Duisternis is gewoon de afwezigheid van licht. Op dezelfde manier heeft jaloezie geen onafhankelijke, solide bestaan op zichzelf. Het is gewoon de afwezigheid van kennis en bewustzijn.

Een kort verhaal:

*Een man had problemen met het vinden van een vrouw die ook in de smaak viel bij zijn moeder. Hij vroeg zijn vriend om advies. Zijn vriend adviseerde, "misschien als je een meisje vindt net als je moeder, dan zou ze haar misschien mogen." De man volgde het advies van zijn vriend en zocht voor een lange tijd en vond eindelijk zo'n meisje.*

*Hij kwam daarna terug en vertelde zijn vriend, "Zoals je zei, heb ik een meisje gevonden die precies zoals mijn moeder is. Ze praat, loopt en gedraagt zich net als mijn moeder." Maar de man leek alsnog depressief te zijn. Zijn vriend vroeg hem, "Oké, goed dat je zo'n meisje gevonden hebt. Maar waarom ben je dan nog neerslachtig?"*

*De man antwoordde, “Omdat mijn vader haar haat!”*

Er komt geen eind aan vergelijking, omdat vergelijking in het verstand voorkomt, niet in de realiteit. De jaloezie die voortkomt uit vergelijking heeft ook geen basis.

Sommige mensen vragen mij, “Is het dan beter voor ons om niet naar anderen en hun prestaties te kijken? Dan is er namelijk geen enkel probleem met vergelijken! Is dat niet de beste manier om van jaloezie te ontsnappen?”

Ik vertel hen, je kunt niet aan je verstand ontsnappen door gewoon je gedachten te negeren! Als je kan kijken zonder beïnvloed te worden door wat je ziet, dan heb je de juiste manier gevonden. Als je hetgeen wat je ziet en gebeurt, kan accepteren en verwelkomen, dan ben je gecentreerd in jezelf en kan niets jou van de wijs brengen.

### **Veroordeel het object van jaloezie niet**

Een kort verhaal:

*Een man werd gevraagd: “Geloof jij in geluk?”*

*Hij antwoordde, “Natuurlijk! Hoe kun je anders het succes van mensen, die je niet graag mag, verklaren?”*

Enkel door het object van jaloezie te veroordelen, zul je niet bevrijd worden van de jaloezie zelf, omdat wanneer je de ander begint te veroordelen, dan betekent het dat er een wond binnen in je zit die je probeert te verbergen, bewust of onbewust.

Door het object van jaloezie te veroordelen, ben je mogelijk bevrijd van dat specifieke object van jaloezie, maar je zult simpelweg gefixeerd raken op een ander object van jaloezie, dat is alles! Het is zoals zeggen “zure druiven” en verder gaan naar een ander wijngaard! Het is dus niet de oplossing om het object van jaloezie te overkomen. Je moet aan het subject gaan werken, namelijk *jijzelf*.

De wijsgeer Patanjali, de vader van yoga, zegt, “Wanneer iemand gelukkig is, voel je dan gelukkig en vriendelijk.” Het geheim is dat gelukzaligheid een kwaliteit is die bij iedereen hoort. Het is er voor iedereen om te delen, net zoals een bloem zijn geur keuzeloos verspreid en beschikbaar is voor iedereen, net als een mooie zonsopgang die er voor iedereen is om van te genieten of een muziekstuk dat voor iedereen beschikbaar is! Je kunt ervoor kiezen om af te stemmen op gelukzaligheid en dat is alles wat er nodig is om het te ervaren!

### **Andermans lijden erger dan ons eigen**

Een kort verhaal:

*Een man voelde zich erg bezwaard door zijn lijden. Elke dag bad hij tot God. “Iedereen is zo gelukkig, waarom ben ik de enige die lijdt?” Op een dag was hij heel depressief en bad, “Ik ben niet meer in staat om mijn pijn te verdragen. Neem het alstublieft weg! Zelfs als ik iemand anders zijn pijn moet ervoor in de plaats krijg, ben ik bereid om dat te doen.”*

*Die nacht had hij een droom waarin hij zag dat God iedereen in zijn dorp vertelde om hun lijden naar Hem toe te brengen. Iedereen verzamelde dus hun lijden in grote zakken en ze haastten zich naar God. Toen zei God, “Jullie kunnen nu jullie zakken rondom mij bij elkaar houden.” Iedereen was erg blij om van zijn lijden af te komen en gaven hun zakken af.*

*Toen, zoals ze gevraagd hadden in hun gebeden, God zei, “Oké, je kunt nu elk een zak pakken.” Plotseling, haastte iedereen, inclusief deze man, zich om zijn eigen zak te pakken! Niet alleen hij, maar alle anderen deden hetzelfde.*

*Voor de eerste keer, had iedereen andermans lijden gezien en ze waren blij dat hun zak niet zo groot was als de zakken om hun heen. Daarnaast was elke persoon gewend geraakt aan zijn eigen lijden. Niemand wilde het risico nemen om iemand anders zijn onbekende lijden te nemen in plaats van hun eigen!*

*De man werd ineens wakker en bad tot God, “Bedankt dat u mijn ogen geopend heeft! Ik weet dat wat ik heb goed voor mij is. Dat heeft waarom u mij deze omstandigheden gegeven heeft!”*

### **Jaloezie – de moeder van huichelarij**

Vanwege jaloezie lijd je van binnen. Je hebt het gevoel dat er iets mist in je leven. Om dat missende element te verkrijgen, probeer je iets te worden wat je niet van nature bent. Dit is het begin van huichelarij. Je probeert anderen te imiteren en je wordt iets wat je niet bent. Dit is een vicieuze cirkel. Hoe meer je doet alsof, hoe verder je van je ware aard verwijderd raakt. Dit leidt tot verdere ontevredenheid en jaloezie, wat op zijn beurt weer leidt tot meer “doen alsof”.

De enige manier om uit deze vicieuze cirkel te komen is door je eigen uniciteit te realiseren en te uiten. Wees authentiek in alles wat je doet. Deze nieuwe ervaring van vrijheid zal je enorm helpen om je eigen uniciteit en authentieke dimensie van creativiteit te vinden. Houd van jezelf zoals jij bent, zoals de unieke creatie van het Goddelijke. En zie de zelf gecreëerde mythe van jaloezie verdwijnen.

### **Groepsdruk – de stok van jaloezie**

Er is een prachtig vers in de oude geschriften dat vertelt over de kracht van *maya*<sup>77</sup>, de energie waardoor het universum draait, dat jaloezie als gereedschap gebruikt om je te laten doen wat het wil dat je doet.

In India zijn er mensen die op straat circusshows met apen doen. Ze hebben een kleine stok. Zodra ze de stok oprapen, zal de aap doen wat ze ook zeggen. Als ze slechts naar de aap gebaren, zal het niet luisteren. Alhoewel het weet dat de man de stok op elk moment kan oppakken, de aap zal niet luisteren. Als hij de stok oppakt en de aap vertelt om recht te lopen, zal het recht lopen. Als de man de aap zegt dat hij drie keer moet springen, zal hij drie keer springen.

De man zal de stok gebruiken zoals een ringmeester dat doet in het circus. Op dezelfde manier gebruikt de kracht van maya groepsdruk en jaloezie als een stok om je iets te laten doen wat het maar wilt. Begrijp dat groepsdruk een groot ego spel is. Het is eigenlijk helemaal niet nodig voor jou om te groeien. Er is genoeg voedsel, onderdak, medische zorg en kleding in de wereld om in al onze basisbehoeften te voorzien. Het is niet nodig om te wedijveren!

## **Hoe jaloezie te overkomen**

Jaloezie is nauw gerelateerd aan vele negatieve emoties zoals woede, hebzucht, bezitterigheid en depressie. Al deze emoties zullen verdwijnen wanneer we deze cyclus van jaloezie verbreken.

### **1. Getuige zijn**

Jaloezie kan niet overkomen worden door eraan te ontsnappen of door het object van jaloezie te haten. Het enige wat je hoeft te doen, is gewoon bewust te zijn wanneer het gevoel van jaloezie opkomt. Je zult verrast zijn, het zal simpelweg verdwijnen.

De verlichte meester Buddha zegt, “Vernietig deze benijdende wortels en geniet van de blijvende vrede.”

Wees enkel bewust en vernietig de jaloezie, competitie, nijd en vergelijking die jou van je ware aard van gelukzaligheid hebben beroofd. Gebruik het licht van bewustzijn om de schaduw van deze negatieve emoties te onthullen. Anders zit je gewoon gevangen in een ratrace. Ik vertel mensen altijd; zelfs als je de ratrace wint, ben je nog steeds een rat!

---

<sup>77</sup> Maya - Letterlijk: ‘dat wat het niet is’. Het is het concept dat het leven slechts een droom is, hoe echt het ook mag lijken op het moment dat je het ervaart.

De weg uit jaloezie is niet door het te onderdrukken of zijn bestaan te ontkennen. Het uiten en stimuleren ervan is ook niet de juiste weg, omdat je dan namelijk nog niet klaar bent om de jaloezie bewust onder ogen te komen.

Kijk gewoon hoe de jaloezie in je opkomt, hoe het zich ontwikkelt in haat voor het object van jaloezie, hoe het rusteloosheid en frustratie in jou creëert en jou al je vrede en kalmte laat verliezen.

Wees bewust van de jaloezie in plaats van de jaloezie of het object van jaloezie te haten. Kijk er gewoon naar alsof het niets met jou te maken heeft. Kijk ernaar met een wetenschappelijke houding. Wat bedoel ik met een wetenschappelijke houding?

Wanneer een wetenschapper aan het experimenteren is, dan experimenteert hij simpelweg zonder enig oordeel, zonder enig vooraf bepaalde conclusie. Als hij al een conclusie in gedachten heeft, dan betekent het dat hij geen wetenschapper is, omdat zijn conclusie het experiment zou kunnen beïnvloeden.

Nu ben jij de wetenschapper in het laboratorium van de wetenschap der innerlijke wereld. Wees een wetenschapper in jouw innerlijke wereld en laat je verstand jouw laboratorium zijn. Wees enkel bewust en wees getuige zonder enig vooroordeel.

Veroordeel niet de emotie door te zeggen dat deze slecht is, omdat je dat zo geleerd hebt. Als het jouw ervaring is dat jaloezie een negatieve emotie is, zul je het automatisch verliezen. Het is niet jouw ervaring geworden. Het is alleen iets wat je van anderen hebt overgenomen. Tenzij je het begrijpt uit eigen ervaring dat jaloezie en vergelijking negatief zijn, zal het geen onderdeel van jou worden.

Veroordeel het object van jaloezie niet. Het object heeft de emotie niet in de buitenwereld gegenereerd. De jaloezie gebeurt binnen in jou.

Zodra je jouw jaloezie met bewustzijn gewaar wordt, zul je realiseren dat het totaal geen basis heeft om te bestaan. Wanneer dit gebeurt, zal de jaloezie automatisch verdwijnen. Je hoeft het niet los te laten.

Een kort verhaal:

*Een vrouw huurde ooit een professionele kunstenaar in om een portret van haar te schilderen. De kunstenaar maakt zorgvuldig een groot portret en presenteerde het daarna aan haar en zei, "Hoe bevalt het je?"*

*De vrouw keek ernaar en zei, "Ja, erg mooi. Maar kun je een paar dingen toevoegen? Ik wil dat je een glitterende diamanten ketting, een gouden horloge en armband, robijnen oorbellen en mooie parel ringen aan mijn vingers toevoegt." De kunstenaar was verrast en zei, "Maar mevrouw, het portret ziet er simpel en mooi uit zoals het is. Waarom wilt u al deze juwelen en rotzooi er aan toevoegen?"*

*De vrouw antwoordde, “Ik wil mijn rijke burens dit schilderij laten zien en ze helemaal gek laten worden zodra ze al deze juwelen zien, waarvan zij denken dat ik deze heb.”*

*Het vuur van jaloezie kan jou helemaal opeten als je er geen controle over hebt met de brandblusser van jouw bewustzijn.*

## **2. Onvoorwaardelijke liefde**

Jaloezie staat het jou niet toe om je ware aard van liefde en gelukzaligheid te ervaren. Het komt voort uit onbegrip omtrent het leven en jezelf. Je misverstaat liefde als iets dat buiten jezelf bestaat dat verworven moet worden. Niet alleen dat, je denkt dat liefde een kwantiteit is die gedeeld moet worden. Dat is waarom je bang bent, denkend dat als je jouw liefde deelt, dat jouw aandeel zal afnemen.

Liefde is een kwaliteit binnen in jou. Het is geen gelimiteerde kwantiteit. Het is een oneindig gebeuren dat overloopt in jou. Het kan door niets of niemand geblokkeerd worden dan jijzelf, omdat het jouw ware aard is.

Wanneer liefde eenmaal begint te vloeien, wordt jaloezie, bezitterigheid en alles wat daarmee te maken heeft, simpelweg niet-bestaand. Als je jezelf accepteert zoals je bent, kun je anderen accepteren zoals zij zijn.

## **3. Oceaan van energie**

Deze techniek brengt je in aanraking met de enorme energie in jou. Er is een onmetelijk reservoir van energie in ons waar de meesten niet eens bewust van zijn. Als je weet hoe je in aanraking kan komen met deze royale energiebron, dan kun je simpelweg verder gaan dan wat je nu denkt dat je beperkingen zijn.

De sleutel tot deze meditatie is het verstand gefixeerd te houden op het keelgebied, de locatie van de *vishuddhi chakra*, door deze techniek heen. Wanneer je dit doet, dan komt de kosmische energie binnen door je *vishuddhi chakra* en wordt een gigantische bron van energie voor je.

Sta met je ogen dicht en focus op je *vishuddhi chakra*. Sta achter een stoel of enige andere vorm van ondersteuning, houd het vast en begin langzaam te lopen, heel langzaam op dezelfde plek waar je staat.

Begin nu je tempo geleidelijk te verhogen. Blijf sneller en sneller op dezelfde plek lopen. Duw je beperkingen alleen tot de mate waarmee je dat kan, zonder ongemak. Forceer jezelf op geen enkel moment. Focus te allen tijde op de *vishuddhi*. Je zult in staat zijn te voelen dat de energie ervan af

komt. Het is belangrijk om nooit op enig enkel moment te vertragen, maar om altijd je bewustzijn te houden van het keelgebied. Stop na twintig minuten.

Daarna, voor de volgende tien minuten, ga enkel stil zitten waar je bent. Houd je ogen dicht en focus op de *vishuddhi*. Je zult de energie absorberen dat uit de beweging ontstaan is.



**Je bent niet wie je denkt dat je bent!**

**Verlichting leven is  
het individuele ego op laten lossen in de oceaan van het  
Bestaan.**

## Ernst versus Oprechtheid

Al onze vergelijkingen met andere mensen begint met wat we over onszelf denken. Jaloezie verdwijnt wanneer we onze uniekheid begrijpen. We zouden dan wellicht een ander probleem creëren. We geloven wellicht dat wijzelf zo speciaal zijn, dat we onszelf veel te serieus beginnen te nemen.

Wat is ernst?

Ernst is niets anders dan overmatige belangstelling tonen voor iets ten koste van al het andere. Het ontstaat uit het onvermogen om te zien dat alles in het leven gewoon een drama is dat zich elke minuut ontvouwt. Ernst is het resultaat van te grote verwachtingen van het leven.

Een kort verhaal:

*Twee jongens waren zandkastelen aan het bouwen op het strand. Plotseling hadden ze ruzie en een van de jongens werd boos en trapte tegen het zandkasteel.*

*De andere jongen ging naar de koning en klaagde over zijn serieuze probleem. De koning begon hem uit te lachen, doordat hij overstuur was om onnozele zandkastelen. Maar de koning zijn adviseur, een Zen monnik, begon de koning uit te lachen.*

*Hij vroeg, 'Wanneer jij ten strijde kan trekken en slapeloze nachten kan hebben om stenen kastelen, waarom zou je deze jongens, die vechten over zandkastelen, dan uitlachen!'*

Al onze ernst gaat gewoon over zandkastelen! Voor het kind, op zo'n jonge leeftijd, lijken zandkastelen dierbaar, terwijl op onze leeftijd stenen kastelen waardevol lijken, dat is alles. Of het nu een zandkasteel of een stenen kasteel is, de ernst erachter is hetzelfde. Het object verschilt misschien, maar de ernst is hetzelfde. Lach deze kinderen, die over zandkastelen vechten, dus ook niet uit.

Ernst sluit je verstand af voor de openheid en vrijheid van het leven. Het maakt je saai en levenloos. Het beteugelt je denken en zorgt ervoor dat je je vasthoudt aan bekende patronen die je kent en steeds weer gebruikt.

Een klein verhaal:

*In een Zen klooster was er een competitie tussen discipelen om wie de beste tuin had onderhouden. Een discipel was van nature erg serieus. Hij hield zijn tuin altijd netjes, schoon en aangeveegd. Al het gras was even hoog. Alle struiken waren netjes gesnoeid. Hij was er zeker van dat hij de eerste prijs zou winnen.*

*Op de dag van de competitie ging de meester langs alle tuinen. Hij kwam toen terug en rangschikte de tuinen. De tuin van deze discipel stond op de laatste plaats. Iedereen was geschokt. De discipel*

*kon zichzelf niet inhouden en vroeg, 'Meester, wat is er mis met mijn tuin? Waarom heb je mij het laagst beoordeeld?'*

*De meester keek hem aan en vroeg, 'Waar zijn alle dode bladeren? Een tuin die op deze manier onderhouden is, leeft niet meer! Het is levenloos.'*

Ernst doodt spontaniteit. Ernst vernietigt creativiteit.

Wetenschap heeft bewezen dat wanneer je op een ontspannen en lichte manier een taak uitvoert, dat je denken en besluitvorming automatisch versterkt wordt. Dezelfde taak op een serieuze manier uitvoeren, verstomt je verstand. Wanneer je iets te serieus uitvoert, als je je te druk maakt om het resultaat, dan sta je eigenlijk jezelf niet toe om op het optimale niveau te presteren.

Natuurlijk, je moet plannen maken en je moet vooruit denken. Maar doe het met oprechtheid, niet met ernst. Ernst is niet hetzelfde als oprechtheid. Oprechtheid is met enthousiasme en jeugdigheid focussen op een taak. Oprechtheid is je taak het beste geven zonder je overmatig druk te maken om het resultaat! Wanneer je ernstig bent, dan geniet je er niet van, je lacht niet. Hoe kun je lachen als je ernstig bent!

Wees sensitief. Gevoelig zijn betekent sterk zijn, overal bewust van zijn. Begrijp dat gevoeligheid niet betekent dat je overal open voor staat. Gevoeligheid betekent niet dat je niet in staat bent om 'nee' te zeggen. Dat is eigenlijk ego! De persoon die niet in staat is om 'nee' te zeggen wanneer het dat nodig is, is egoïstisch. Sensitiviteit is helder zijn over wanneer 'ja' en wanneer er 'nee' gezegd moet worden en de oprechtheid en moed hebben om dat besluit te volgen.

## **Perfectionisme**

Perfectionisme komt altijd uit je verstand. Het wordt een doel voor je. Je werkt er naar toe alsof het een doel is. Wanneer je er naartoe werkt als een doel, dan wordt het banaal en levenloos. Maar als je heel bent, wanneer je gecentreerd bent in je hart, dan wordt het een diepe ervaring. Het resultaat moet mooi zijn en het zal je vreugde brengen. Dan zal je in lijn zijn met het Bestaan, wat je ook doet. Wat je ook doet, doe het helemaal, compleet en het zal volmaakt zijn. Je hoeft je helemaal geen zorgen te maken om perfectionisme.

Perfectionisme geeft je nooit vreugde. Het vervult alleen je ego. Zelfs als je je op het eind voldaan voelt, is het alleen een vervulling van je ego, nooit een vervulling van jouw wezen. Weet heel duidelijk, perfectionisten zijn de grootste egoïsten. Ze missen de dimensie van het complete wezen. Totaliteit is mogelijk wanneer je je verdiept in iets. Perfectionisme is nooit mogelijk, omdat het in je verstand zit en je verstand blijft de definitie van perfectie veranderen!

## **Leren van fouten**

Heb moed om fouten te maken. Ernstige mensen zijn altijd bang om fouten te maken. Ze nemen zichzelf te serieus. Ze denken teveel na over zichzelf. Het is voor hen teveel om fouten te maken en dat iemand hen hierop wijst. Ik zal je eigenlijk vertellen, deze mensen die bang zijn voor kleine fouten zullen de grootste blunders maken! In werkelijkheid, wanneer je dus fouten maakt en mensen jou er op wijzen, dan kun je er niet goed tegen. Je ego wordt gekwetst en je bent hier erg gevoelig voor. Om dus te voorkomen dat je ego gekwetst wordt, probeer je je best te doen om geen fouten te maken.

Je plant zo onbewust en continu om je ego te bewaken. Maar de redenen die je geeft, zijn allemaal anders. Het is niet zo dat je hierover liegt. Het is enkel dat je niet bewust bent van de subtiele manier waarop jouw ego te werk gaat.

Er is niets mis met fouten maken. In feite, door enkele fouten te maken, kom je er duidelijk achter hoe je moet voorkomen om fouten te maken, omdat je het uit ervaring begrepen hebt. Hoe meer je leert van je fouten, hoe meer je te weten komt over hoe je geen fouten maakt. Doe de dingen naar jouw beste weten en enthousiasme, maar zonder je druk te maken of je een fout maakt of niet. Het moment dat je je zorgen maakt dat het misschien een fout is, dan maak je je zorgen of je ego gekwetst wordt.

### **Synchroniciteit van Het Bestaan**

Wanneer je je niet zo bekommert dat je ego gekwetst kan raken, zul je de moed hebben om elke sprong te maken. Al je zogenaamde zorgen gaan eigenlijk over de kwetsbaarheid van je ego. Wanneer je bevrijd bent van je ego, dan zul je met meer vrijheid en moed handelen. Je zult meer bereid zijn om te verkennen.

Wanneer je vol verwondering bent voor Het Bestaan, dan ben je in staat om te creëren. Aan de andere kant, wanneer je vol bent van je ego, dan kun je niet creëren. Zelfs als je creëert, dan zal je creatie levenloos zijn. Het zal net zoals een plastic roos zijn die er perfect uitziet, maar geen geur en leven heeft. Wanneer een kunstenaar creëert vanuit liefde, dan geeft hij een bepaalde, speciale kwaliteit aan de creatie. Als hij creëert vanuit ego, dan is de creatie levenloos.

Wanneer je in staat bent te resoneren met het geheel van Het Bestaan, dan zul je elk ding in het leven opvatten als een manifestatie van Het Bestaan. Wanneer je in deze staat verkeert, dan krijg je wat je maar zoekt, omdat je op dezelfde golflengte zit als Het Bestaan. Het leven wordt dan een wonder. Dit noemen we de synchroniciteit van Het Bestaan.

Wanneer je resoneert met Het Bestaan, dan zul je niet naar dingen zoeken op een hebzuchtige manier. Het Bestaan zal je simpelweg blijven geven wat je op dat moment nodig hebt, zelfs voordat je er naar zoekt. Dit is wat ik bedoel als ik zeg, 'Wat je maar zoekt, je zult het vinden.'

Hoe meer je opgaat in Het Bestaan, hoe meer egoloos je zult worden. Hoe meer egoloos je wordt, hoe meer je opgaat in Het Bestaan.

### **Het leven gaat verder dan jouw logica**

De meesten van ons geloven onbewust dat het leven gevuld is met incidenten waar onze logica controle over heeft. Maar het leven herinnert je keer op keer aan de waarheid dat het leven verder gaat dan logica. Je wordt vooral herinnerd aan dit feit wanneer een geliefde vriend of familielid komt te overlijden of wanneer er iets onverwachts gebeurt. Als je je baan verliest, besef je opeens dat het leven niet onder jouw controle is. Je ontwaakt plotseling tot de realiteit dat het leven verder gaat dan jouw logica. Dan begin je De Waarheid te zoeken.

Voorals je in een stad leeft, dan is je routine bijna gefixeerd. Van 's ochtends tot 's avonds, je weet precies hoe jouw dag zich zal ontrafelen. Je weet waar je naartoe wilt, wat je wel en niet zal doen en wat en waar je zult eten.

Praktisch gezien, je ego geeft een idee, je logica geeft je het gevoel dat je leven onder controle is van je logica. Dat is waarom je helemaal geschokt bent als er een bepaald incident plaatsvindt dat verder gaat dan je logica, dat je niet onder controle hebt. Je bent niet in staat om ermee om te gaan. Je weet niet wat je moet doen. Je raakt of depressief of je lijdt er gewoon onder.

Er is een belangrijke waarheid, een ultiem geheim dat je moet begrijpen. Denk nooit dat dingen door jou gladjes verlopen. Ondanks jou verlopen dingen gladjes! Dit is een van de belangrijke geheimen. Zo lang je denkt dat dingen door jou gladjes verlopen, zul je constant lijden met je ego.

### **Wat is Ego?**

Volgens de *Upanishads*<sup>78</sup>, zo lang je denkt dat het leven een doel heeft en je achter dat doel aan rent, ben je een egoïstisch persoon. Wanneer je de schoonheid in de doelloosheid van het leven realiseert, dan heb je jouw ego losgelaten. De meester is degene die jou de doelloosheid van het leven laat begrijpen. Hetgeen je momenteel denkt over het waardevol zijn, is eigenlijk niet het ware en waardevolle ding. Een man met een ego zoekt met een doel en mist de realiteit.

De dood laat duidelijk zien dat de gedachte waarmee je geleefd hebt, geen echt bestaan heeft. Wanneer je de doelloosheid van het leven realiseert, bloeit er een nieuw bewustzijn in je. Het moment waarop je ervaart dat er niets is om te bereiken, dat de diamanten die je beschermt geen

---

<sup>78</sup> Upanishads - Geschriften die de essentie vormen van van de oude teksten van de Vedas. Letterlijk betekent het 'zitten met de meester'. Er zijn elf hoofd Upanishads die becommentarieerd zijn door de verlichte meester Adi Shankara.

diamanten, maar stenen zijn, en dat alle grote dingen in je leven louter speelgoed zijn, zul je de doelloosheid van het leven begrijpen.

Het echte doel van het leven kan niet door het ego begrepen worden. Wanneer het ego losgelaten is, zul je het Heilige doel van het leven begrijpen, de *leelas* of het Goddelijke spel, en zul je van het drama genieten. Als je blijft denken dat het leven een doel heeft en er op blijft wachten om iets te bereiken, dan zul je het leven zelf mislopen.

Het leven zelf is het pad en het doel. Wanneer je een doel hebt, zul je wegrennen. Je voeten zullen de grond niet raken en je zult de schoonheid van Het Bestaan of de natuur mislopen. Wanneer je het doel loslaat, zal de nadruk op het pad komen te liggen.

Wanneer je de doelloosheid van het leven begrijpt, zul je de betekenis van het leven begrijpen. Tot die tijd ben je enkel een dood persoon die leeft. Een persoon die in coma ligt in het ziekenhuisbed en een normaal persoon die De Waarheid nog niet realiseert, leven beiden zonder een fatsoenlijk bewustzijn. De meester is degene die je deze waarheid laat realiseren. De betekenis van leven is de betekenis van het leven of Het Bestaan.

Laat het doel los en geniet van het leven. Mediteer keer op keer op deze les. De Waarheid zal je voor de eerste keer begrijpen en de *nithya ananda*<sup>79</sup> bewustzijnsstaat zal in je opbloeien, de bewustzijnsstaat die de echte betekenis is van het leven.

### **Het solide “nee”-gevoel**

Je hebt mogelijk vaak kunnen zien, dat wanneer iemand iets tegen je zegt, je eerste reactie in je een bepaalde weerstand heeft, een “nee”. Wanneer je “nee” zegt, is het ego vervullend. Je voelt je solide en standvastig. Wanneer je “ja” zegt, voel je je vloeibaar en kwetsbaar. Je ego voelt zich onderdanig wat ongemakkelijk aanvoelt, dus dan zeg je “nee”.

Dit is ook waarom je je goed voelt als je thuis, op school, op het werk of tijdens het autorijden de regels overtreedt. Je voelt een versterking van je ego als je “nee” zegt tegen regels. Je kunt dit zien bij kleine kinderen. Het moment dat je ze vertelt dat ze bepaalde dingen niet mogen, vragen ze enkel om deze dingen!

### **Gewoon versus buitengewoon**

Wanneer je voor je ego probeert te leven, dan maak je je eigen leven en dat van anderen zuur. Meestal is de ellende die je in het leven ervaart niet door anderen gecreëerd. Ze zijn onbewust door

---

<sup>79</sup> Nithya ananda - Eeuwige gelukzaligheid.

jezelf gecreëerd. Je ontleent er waarschijnlijk niet eens voordelen aan. Maar enkel om je ego te bewijzen, creëer je ze.

Een kort verhaal:

*Een verlichte meester, Suzuki, leefde in Japan. Toen zijn meester kwam te overlijden, begon hij overmatig te wenen. Een persoon vroeg hem, "Je bent een verlicht persoon. Waarom huil je om het overlijden van je meester?" Suzuki antwoordde, "Mijn meester was de meest ongewone man op planeet aarde." De persoon was in de war en vroeg hem, "Wat was er zo buitengewoon aan hem?" Suzuki antwoordde, "Ik heb nog nooit zo 'n buitengewoon persoon gezien die dacht dat hij de meest gewone man was!"*

In het gewone leven denkt elke gemiddelde persoon dat hij buitengewoon is. Wanneer je voelt dat je de maximale hoeveelheid aan lijden ervaren hebt, dan voelt het goed aan voor je ego dat je zo'n zwaar leven hebt aangekund. Enkel wanneer je vijand groot is, voel je je groot. Wanneer je vijand klein is, voel je je klein.

Om dezelfde redenen, als je lijdensweg groot is, voel je je goed. Je ego voelt zich voldaan. Je vergelijkt het leven met de hoeveelheid dat je lijdt. Onbewust martel je zowel jezelf als anderen. Suzuki's meester was buitengewoon, omdat hij dacht dat hij de meest gewone persoon was, terwijl in deze wereld elk ander persoon denkt dat hij buitengewoon is.

Een kort verhaal:

*Er was een koning in India die erg egoïstisch was. Zijn ego was zodanig toegenomen dat hij begon vast te stellen: "Ik kan alles wat God doet. Ik ben groter dan God." Als iemand zijn perspectief onder de loep nam, zou hij direct het bevel geven, "Dood hem".*

*Er was een verlichte meester in dat koninkrijk. Toen hij de hoofdstad bezocht, hoorde hij over de egoïstische houding van de koning en wilde hij de koning de waarheid laten zien. Hij ging naar het hof en begon de koning te prijzen, "O koning, jij bent gelijk met God. Jij bent God."*

*De koning was erg blij en zei, "Ja, je lijkt een intelligent persoon te zijn. Vertel ons meer wat je je realiseert." De meester zei, "O koning, ik moet je iets belangrijks vertellen. Er zijn een paar dingen die jij kunt doen, die God niet kan!"*

*De meester antwoordde kalm, "O koning, als je boos op iemand bent, dan kun je hem uit je koninkrijk sturen, maar God kan dat niet!"*

God kan ons niet uit Zijn koninkrijk sturen. Het koninkrijk van God, verlichting, de levendige stilte, is ons geboorterecht!"

Als je wilt nagaan of je een middenmoot bent of niet, doe dan dit experiment. Als je je buitengewoon voelt, wees heel duidelijk: je bent gemiddeld. Als je je normaal voelt, ben je buitengewoon!

## **Het juiste masker gebruiken**

Jullie spelen allemaal verschillende rollen, gebruiken verschillende maskers in je dagelijkse levens. Je gebruik een masker met je moeder, een ander masker met je vader, een andere met je baas, enzovoorts. Zo lang je de juiste maskers met de juiste mensen gebruikt, is het prima. Het moment dat je het verkeerde masker gebruikt bij een persoon, wees dan bewust dat je ego zich ermee bemoeit heeft.

Het enige dat je hoeft te doen, is van maskers wisselen en van de show genieten. Dan ben je de aanschouwer. Je kunt dit alleen doen wanneer je weet dat jouw wezen iets is wat verder gaat dan het masker. Anders zul je meegesleept worden door het masker en verlies je de hele charme van het leven. Wanneer je weet dat je alleen maar maskers gebruikt, laten je verlangens los.

Net als wanneer je opgroeit, dan laat je vanzelf je speelgoed achter. Op dezelfde manier als dat je met intelligentie deze maskers observeert, heb je geen enkel verlangen voor ze en gebruik je ze alleen wanneer dat nodig is.

## **Ego wordt geboren uit ontevredenheid**

Als je een sterk egoïstisch persoon bent, dan heb je geen aparte hel nodig, omdat het verstand alleen in conflict en ontevredenheid kan bestaan. Met tevredenheid, met voldoening, zul je je grenzen verliezen. Dit is waarom je geen vreugde of gelukzaligheid wilt. Denk alsjeblieft nooit dat je gelukzaligheid wilt hebben. Nee! Eigenlijk ben je bang voor vreugde en gelukzaligheid. Wanneer je een vredig, zorgeloos gevoel ervaart, observeer jezelf dan gewoon. Je voelt dat je iets mist als er niets is om over na te denken! Tenzij je iets sterks hebt om over te peinzen, heb je geen duidelijk gescheiden grens in je innerlijke ruimte.

Je verstand bestaat wanneer het de hoeken raakt van je lijdensweg. Je voelt je grens of identiteit niet, tenzij je genoeg lijdt. Als je iets verder kijkt, zul je begrijpen dat je je vaak eenzaam voelt als je niets hebt om je zorgen over te maken of om onder te lijden. Dat is de manier waarop je gelooft hoe je zelf bent, omdat het verstand van nature alleen negatieve dingen kan registreren. Hoe meer het verstand zich identificeert met het lijden, teleurstelling en ontevredenheid, hoe meer gedachten het kan creëren. De kwaliteit van vreugde is grenzeloosheid. Wanneer je in vreugde verkeert, voel je geen grenzen. Wanneer je je grens niet voelt, dan ben je in een staat van vreugde, in een voldaan en tevreden gemoedstoestand.

## **Lijden leidt tot Ego**



Je ego kan niet zonder je lijdensweg bestaan. Het lijden is de wortel van je ego. Dit is iets belangrijks dat je moet begrijpen. We denken altijd dat het ego verstoord wordt door het lijden. Nee! Het ego is verrijkt door het lijden. Nog iets belangrijks is dat als je lijdensweg minder is, is je ego ook minder. Je hebt het gevoel dat je te klein bent, dus dan vergroot je je lijdensweg zodat je het gevoel krijgt iemand te zijn.

Hoe minder het lijden, hoe minder ego er is. Hoe meer je lijdt, hoe sterker je ego wordt. Dus je overdrijft altijd je lijdensweg. Het probleem is dat je na een tijdje vergeet dat je overdrijft. Dan zit je ook gevangen in hetzelfde net. Je bent het er wellicht niet mee eens en zegt, “Nee, je weet niets over mijn leven. Je weet niets over mijn lijdensweg.” Maar wees heel duidelijk, na een tijdje zit je in hetzelfde net gevangen als dat je zelf gecreëerd hebt!

### **Je kunt alleen van jezelf genieten zonder Ego**

Alleen wanneer je geen ego hebt, kun je echt van jezelf genieten. Als je ego hebt, dan kun je niet genieten. Als je voor de spiegel staat, doe je wellicht make-up op zodat anderen van je kunnen genieten, maar je kunt niet van jezelf genieten. Alleen een persoon dat geen ego heeft, zichzelf niet met het lichaam en het verstand identificeert, kan van zichzelf genieten. Als je denkt dat iets van jou is, dan kun je er niet van genieten. Met alles waarvan je denkt dat het van jou is, heb je de vrijheid verloren om van dat ding of een relatie te genieten!

### **Ego en de connectie met de Natuur**

Dit is een incident van de dagen gelijk na mijn verlichting toen ik in Tamil Nadu In Zuid-India was.

*Op een avond zat ik in een zeer ontspannende gemoedstoestand in een bos. Mijn ogen waren open, maar ik zag niets, aangezien er van binnen geen informatie gaande was en verwerkt werd. Daar lag een enorme slang zo'n meter van mij vandaan. Omdat mijn ogen geen informatie aan het verwerken waren, was er ook geen angst van binnen. Ik zat en de slang was ook heel ontspannen en comfortabel.*

*Langzaam kwam mijn verstand toen omlaag tot een normaal niveau en ik had een gedachte, ‘Oh, daar is een slang.’ Toen kwam de volgende gedachte, “Ik moet opschuiven.” Het moment dat de gedachten “slang” in mijn innerlijke ruimte kwam, zag ik heel duidelijk dat de slang zich ook verstoord voelde dat er een man in zijn aanwezigheid was.*

*Totdat ik voelde dat “daar een slang was”, voelde de slang nooit dat ik een man was. Totdat ik de angst voelde, voelde de slang zich nooit bedreigd door mij. Ik had geen angst, noch had de slang angst. Maar het moment dat ik angst kreeg, kreeg de slang ook angst. Het was niet dat de fysieke*

*afstand tussen ons afnam. Enkel de gedachte “slang” kwam in me op en ik kon duidelijk voelen dat er een verstoring was, een rusteloosheid, in de slang zijn innerlijke ruimte. Het moment ik de gedachte had “Ik moet opschuiven”, het moment dat ik angst kreeg, kreeg de slang onmiddellijk ook dezelfde onzekerheid, dezelfde bedreiging. Onmiddellijk ging begon de slang te bewegen, zelfs voordat ik bewoog.*

Wanneer je ego sterk wordt, raakt je vermogen om een connectie te maken met de natuur verstoord.

## **Duale identiteiten**

We hebben allemaal twee identiteiten, de identiteit die we naar de buitenwereld projecteren en de identiteit die we geloven te hebben in de innerlijke wereld.

De identiteit waarvan jij gelooft dat het zich in je verstand bevindt, wordt *mamakar*<sup>80</sup> genoemd in het Sanskriet. Het zal altijd veel kleiner zijn dan dat je echt bent. Je zult al je falen, fouten en schuldgevoelens met je meedragen of onthouden en constant eraan proberen te werken.

De identiteit die je naar de buitenwereld projecteert, wordt *ahankar* genoemd. *Ahankar*<sup>81</sup> is je visitekaartje. Je print er alles op dat je wilt dat anderen over jou geloven. Dit is gebaseerd op de identiteit die je de buitenwereld laat zien. Het zal altijd meer zijn dan wat je hebt, meer dan wat je bent. Het zal altijd meer zijn dan wat je bent, omdat je denkt dat je jezelf moet verkopen. Het wordt een basisbehoefte om dit te doen, vooral in de gemeenschappen waar je jezelf moet ‘verkopen’.

*Ahankar* is een vorm van superioriteitscomplex. *Mamakar* is een vorm van minderwaardigheidscomplex. *Ahankar* zal gebaseerd zijn op angst. *Mamakar* zal gebaseerd zijn op hebzucht.

Een kort verhaal:

*Een man kwam thuis na een serie van leiderschap toespraken voor groepen werknemers binnen een bedrijf. Zijn vrouw vroeg, “Hoe gingen de toespraken?”*

*De man antwoordde, “Oké gok ik. Maar ik ben niet zeker hoeveel mensen begrepen hebben wat ik heb gezegd.” De vrouw vroeg, “Waarom voel je je zo?”*

*De man zei, “Omdat ik het zelf niet begrijp!”*

De identiteit die je aan de buitenwereld laat zien, zal altijd gebaseerd zijn op angst. Dit is waarom het altijd meer zal zijn dan wat waar is over jou. Je zult constant proberen om het in leven te houden. De identiteit dat je meedraagt in de innerlijke wereld is gebaseerd op hebzucht. Dit is

---

<sup>80</sup> Mamakar - Innerlijke ego dat continu zegt dat je kleiner bent dan je denkt.

<sup>81</sup> Ahankar - De valse identificatie van het pure zelf met de buitenwereld. Een vorm van ego dat maakt dat je een valse identiteit naar de buitenwereld projecteert.

waarom je altijd de identiteit probeert te ontwikkelen die je van binnen met je meedraagt. Je zult constant aan de identiteit werken die je geloof dat jij bent en het continu proberen te polijsten.

Jouw leven is niets anders dan het gevecht tussen deze twee werelden. Het conflict tussen *ahankar* en *mamakar*, het conflict tussen de persoonlijkheid die je aan de buitenwereld laat zien en de persoonlijkheid die je onthult in je innerlijke wereld heet “spanning”. Het ongemakkelijke gevoel tussen deze twee identiteiten creëert ongemak. Het ongemakkelijke gevoel tussen deze twee identiteiten creëert on-welzijn.

Beide identiteiten, *ahankar* en *mamakar*, zijn pure mythes, beide zijn leugens! Je bent veel meer dan deze twee identiteiten.

Als je al je energie besteedt aan het vergroten van *ahankar*, de identiteit die je naar de buitenwereld projecteert, zal je leven materialistisch worden. Mensen die aan *mamakar* werken, zijn constant aan hun persoonlijkheid aan het werken, proberen een bepaalde identiteit te creëren om zich tevreden te stellen. Als je je hele leven besteedt aan het polijsten en ontwikkelen van *mamakar*, wordt je hele leven moralistisch en onderdrukkend.

De fundamentele waarheid is dat je veel meer dan beide van deze identiteiten bent. Wanneer je je losmaakt van deze twee identiteiten, zul je plotseling realiseren dat je meer bent dan dat. Wanneer dat gebeurt, dan kunnen ze je nooit meer binden.

## **Inferieur Ego**

Een laag zelfbeeld betekent jezelf laten zien of inbeelden als minder te zijn dan wat je bent. Een hoog zelfbeeld is jezelf verbeelden dat je veel meer bent dan dat je bent. Beide zijn gebaseerd op de meningen van anderen. Je oordeelt jezelf eerder op basis van jouw levensstijl dan jouw leven. Je weegt jezelf met auto's en onroerend goed dat je aangeschaft hebt, niet met de hoeveelheid bewustzijn die je verkregen hebt.

Het grote probleem is dat je niet weet hoe je je persoonlijkheid kan verwijderen en naar de volgende persoonlijkheid moet gaan. Je weet niet hoe je persoonlijkheden kan gebruiken net als jassen. Je zit gevangen in een persoonlijkheid.

De verkeerde persoonlijkheid gebruiken op de verkeerde plek is wat ik “ego” noem. Begrijp dat als je arrogant en gewelddadig bent waar je beleefd en bescheiden dient te zijn, dan is het egoïstisch. Als je beleefd en bescheiden bent waar je moedig dient te zijn, dan ben je egoïstisch. Begrijp dat we altijd denken, “Als ik heel bescheiden ben, hoe kan ik dan egoïstisch zijn?” Weet heel duidelijk, ego op zijn kop, is ook ego. Het heet ‘inferieur ego’.

Een incident uit het leven van Ramana Maharishi:

*Een van Ramana Maharishi's discipelen vertaalde een van zijn boeken in een andere taal. In de vertaling, in het boek, was ook zijn naam gepubliceerd als de vertaler.*

*Toen de discipel het boek zag, was hij geshockeerd dit te zien. Hij ging naar de betrokken autoriteiten en gaf hen een uitbrander voor deze fout. Daarna ging hij weg en vertelde Ramana Maharishi, "Bhagavan, ze zouden mijn naam daar niet moeten zetten. Ik heb het gevoel dat mijn naam niet gepubliceerd zou moeten worden. Ik ben niet zo 'n persoon."*

*Bhagavan zei, "Het ego dat vraagt om de naam daar neer te zetten en het ego dat vraagt om het daar niet neer te zetten zijn één en hetzelfde. Ontspan."*

Weet heel helder, het inferieure ego dat probeert nederigheid te tonen is ook ego.

## **Typen Ego**

### **Actieve Ego versus Passieve Ego**

Het actieve ego is makkelijk te herkennen. Mensen met een actief ego zullen zich in een hoogdunkende manier gedragen; ze zullen hun eigenbelang openlijk claimen. Ze zullen arrogant zijn. Dit ego is voor een meester eigenlijk simpel om mee om te gaan. Hij hoeft er enkel een paar keer op te knallen en het zal breken!

Een kort verhaal:

*Een psychiater vraagt zijn patiënt of hij lijdt aan fantasieën over zelfbelang. De man antwoordt, "Absoluut niet. In feite, ik denk veel minder van mezelf dan dat ik werkelijk ben!"*

Een persoon met een actief ego zal tegen geen enkele prijs bereid zijn om het los te laten.

Een passief ego is erg subtiel en sluw. Mensen met een passief ego zullen zich als heel bescheiden voordoen, een gebrek aan moed om mensen onder ogen te zien en verlegen zijn om eer te halen. Het ergste hieraan is dat ze denken dat ze zo zijn, omdat ze niet egoïstisch zijn. Eigenlijk beschermen ze hun ego zo nauwkeurig om niet gekwetst te worden door onbewust te denken dat ze bescheiden zijn!

Mensen met een actief ego zijn net als droge, harde twijgen. Ze kunnen heel makkelijk breken. Mensen met een passief ego zijn net als verse, groene twijgen. Elke keer dat hun ego geraakt is, buigen ze, maar ze breken niet! Hun ego is zo veilig gesteld dat het moeilijk wordt om met ze om te gaan. Ze werken eigenlijk heel hard om het te beschermen, maar op een lieve en passieve manier.

Je geeft zo veel om anderen hun reacties en meningen over je. Je kunt het niet verdragen om te lijden aan een gekwetst ego dat je al die jaren zo goed gevoed hebt. Dit ego is je ankerpunt. Als

het omgestoten wordt, zul je je ankerloos voelen. Met het excuus bescheiden en gehoorzaam te zijn, blijf je dus stil. Je mist nog een mogelijkheid om je ego te onthullen in de aanwezigheid van de meester. Je mist nog een kans om een grote stap te nemen om te bloeien.

## **Sociale Ego**

Er is nog een spel van het ego dat we allemaal zo goed voeden. Dit wordt het “sociale ego” genoemd. Je hebt het gevoel dat je leven zeer privé is voor jezelf en dat niemand erin binnen gelaten zou moeten worden. Je bent bang dat je hele beeld zal neerstorten en dat er niets zal zijn om je te ondersteunen in de sociale gemeenschap. Dit is het sociale ego. Het is meer een identiteit om te ervaren voor jou dan voor anderen! Als je je precies kunt laten zien aan de wereld zoals je bent, dan zul je meer ontspannen zijn, omdat er dan geen druk zal zijn om alles te verbergen.

Een kort verhaal:

*Eens beëindigde een kandidaat voor een politiek ambt een toespraak en ging zitten. Een man die naast hem zat, vroeg hem, “Meneer, wilt u iets te drinken? We hebben ook sterke drank.”*

*De man antwoordde: “Eerst moet ik weten of dit een onderzoek is of een uitnodiging!”*

Vanwege ons sociale ego, zijn we altijd onzeker. We denken dat mensen de hele tijd naar ons kijken en over ons praten. Wanneer je onzeker bent, dan ben je egoïstisch. Je denkt dat je een grote entiteit bent en dat iedereen zijn ogen de hele tijd op jou gericht is. Dat is waarom je onzeker wordt.

Wanneer je onzeker wordt, dan ben je zowel aan het leven als niet aan het leven. Onzekerheid is een barrière voor je schoonheid en sierlijkheid. Jouw schoonheid komt niet vrijelijk voort. Kijk naar dieren en de natuur. Ze vloeien zo mooi en vrij, omdat ze niet onzeker zijn. Ze zijn simpelweg gelukkig om één te zijn met het Bestaan. Het moment dat je begint te denken dat mensen je in de gaten houden, dan is ego erbij gekomen en verlies je je natuurlijke zelf.

Kinderen zijn niet zo onzeker als volwassenen. Als je hen ziet spelen, dan zie je dat ze zoveel schoonheid en onschuld hebben. Zelfs wanneer er foto's genomen worden, zul je zien dat foto's die buiten jouw bewustzijn om van je genomen zijn er veel beter uitzien dan foto's waarbij je voor de camera poseert!

Het moment dat je gevraagd wordt om te poseren, dan word je onzeker. Je ego is bang voor wat andere mensen zullen zeggen en denken over jou. Het onzekere ego is de hele tijd andermans meningen aan het calculeren en wegen.

Een kort verhaal:

*Een Soefi<sup>82</sup> mystieke ging naar de koning en smeekte voor een vierkante maaltijd [?]. Het kind schreeuwde tegen hem, zeggende dat niemand daar hem kende.*

*De mystieke lachte en zei, “Ja, ik ben het ermee eens. Niemand hier kent mij. Maar ik ken mezelf. In jouw geval, iedereen kent jou, Maar je kent jezelf niet.”*

Wanneer je stopt met calculeren en onschuldig en open begint te worden, zul je de hele tijd gevuld worden met wonder en frisheid. Het leven zal nooit saai en terughoudend worden.

### **‘Ik’ en ‘Mijn’**

‘Ik’ is het ego, de wortel van angst. ‘Mijn’ – ‘dit is mijn huis’, ‘dat is mijn auto’, ‘dit zijn mijn vrienden’ – is de wortel van hebzucht.

‘Ik’ betekent de hele tijd ‘doen’. ‘Mijn’ betekent de hele tijd ‘hebben’. Je probeert continu je grenzen te verleggen. Continu probeer je dingen aan de buitenkant te veranderen. Je wilt je grens van ‘mijn’ verbreden. Bijvoorbeeld, je hebt nu een simpele auto, maar je wilt een luxere auto hebben. Je wilt misschien meer dan één auto. Je hebt een huis om in te wonen, maar je wilt een groter huis. Deze soort persoonlijkheid is gebaseerd op ‘hebben’. Zulke mensen voelen zich alleen gelukkig, veilig en ontspannen wanneer ze continu meer en meer dingen bezitten.

Het diepe gevoel van onzekerheid en angst drijft ons meer richting hebzucht, om continu meer dingen proberen te bezitten. Continu dingen bezitten is niets anders dan een gevoel van diepe onzekerheid. Je kunt het idee van continu meer willen bezitten, zien als pure angst en onzekerheid.

We voelen ons normaal gesproken zekerder als we meer vrienden hebben, meer kennissen hebben en meer dingen om ons heen hebben. Met meer zekerheid krijgen we het gevoel dat we niet van deze wereld af gehaald zullen worden.

### **Ego versus Meester**

Mensen vragen mij, “Waarom moeten we meesters volgen?” Ik vertel ze, “Je hoeft geen meesters te volgen. Maar als je geen meesters volgt, zul je je ego volgen, dat is alles. Er zijn alleen twee opties: je luistert naar de meester of je luistert naar het ego.”

Meester is het wezen dat al eeuwige gelukzaligheid heeft bereikt, nithya ananda. Als je hem volgt, zul je ook diezelfde staat bereiken. Wat betreft je ego weet je wat het tot nu toe bereikt heeft en waar het naartoe gaat! Als je blij bent, comfortabel, tevreden en gelukkig in het pad dat je ego je

---

<sup>82</sup> Soefi - Volgers van het Soefisme, een mystieke dimensie van de Islam.

naartoe leidt, dan kun je je ego volgen. Als je een beetje oncomfortabel bent, als je wilt veranderen, volg dan het pad van de meester.

Er zijn enkel twee dingen, meester en het verstand. Als je het verstand volgt, dan kun je de meester niet volgen. Als je de meester volgt, kan je het verstand niet volgen.

Er is een mooie term, ‘*na maha*’. Het betekent, ‘niet van mij’, ‘Ik ben niet’ – Ik geef de ‘ik’ en het ‘mijne’ over aan de voeten van de meester of god.

## **Verhaal van Dakshinamurthy Swamigal**

Een kort verhaal:

*Er was eens een verlichte meester met de naam Dakshinamurthy Swamigal. Hij zat altijd onder de banyanboom. Zijn aanwezigheid was zo intens dat een persoon het kon aanraken, voelen en het bijna kon zien. Zijn stille aanwezigheid was zo krachtig dat hij niet hoefde te praten, noch voelde de andere persoon noodzaak om te spreken.*

*Een van de hofdichters van het koninkrijk zong duizend verzen over Dakshinamurthy Swamigal, aan wie hij refereerde als een heilige. Deze poëet zei dat Dakshinamurthy Swamigal ‘de grootste krijger’ was. Als traditie werd de titel van de grootste krijger enkel gegeven wanneer je duizend olifanten gedood hebt tijdens een oorlog.*

*Deze poëet zong alle duizend verzen, de kracht en heroïsche kwaliteiten van Dakshinamurthy prijzend. Toen de koning dit hoorde, was zijn ego geraakt omdat het in de regio bekend stond dat alleen hij duizend olifanten gedood had tijdens de oorlog. Tot die tijd had alleen de koning de titel van de grootste krijger.*

*De koning riep de poëet en zei boos, “Rechtvaardig je actie van het zingen van duizend verzen ter ere van de naakte bedelaar die onder de banyanboom zit. Anders zal je hoofd er afgehakt worden!” De poëet zei, “Ik heb geen enkele reden of rechtvaardiging. Je mag me doden. Maar er is iets aan zijn aanwezigheid. Ik wil een klein verzoek doen: als je tijd hebt, ga en zit eens in zijn aanwezigheid. Dat is alles wat ik vraag, niets anders.”*

*De koning was nieuwsgierig om meer over Dakshinamurthy Swamigal te weten. Samen met zijn hele leger, ging hij op weg om hem te ontmoeten! Koningen reizen altijd met hun rompslomp, omdat ze zonder dat hun identiteit zullen verliezen! Dakshinamurthy Swamigal daarentegen was een Paramahansa, een verlichte meester. De koning vond hem zittend onder een grote banyan boom zonder rompslomp, zelfs geen kleding. Hij was gewoon gelukkig met zichzelf.*

*Stel je het scenario voor: deze simpele bedelaar zat in een hoek zonder enige kleding. Hij was opgegaan in gelukzaligheid en vrede, volledig verloren in het Bestaan. Hij zat in intense stilte en vrede. De stilte penetreerde iedereen in zijn aanwezigheid.*

*De koning sprong naar beneden van zijn wagen en ging naar Dakshinamurthy Swamigal. Bij het zien van de koning en zijn leger en het horen van al hun commotie, bewoog Dakshinamurthy niet eens. Hij opende zijn ogen en keek recht in de koning zijn ogen. Het was de eerste keer dat iemand recht in de koning zijn ogen durfde te kijken. De koning had altijd anderen aangekeken en ze hielden altijd hun hoofden naar beneden. Voor de eerste keer keek iemand recht in de ogen van de koning. Hij was compleet geschokt.*

*Na een paar seconden liet de koning zijn hoofd hangen. Hij voelde duidelijk iets in zijn wezen gebeuren. Dakshinamurthy Swamigal, de meester, seinde de koning om te gaan zitten. Alle ministers en het leger lieten hun wapens vallen en gingen ook in stilte zitten. In tien minuten zat het hele leger.*

*Een uur ging voorbij. Dan waren twee uren voorbij, drie uren en de avond kwam en ging. Een hele dag was voorbij gegaan. De meester, de koning en het hele leger zaten in stilte. Geen enkel woord was uitgewisseld. Drie dagen gingen voorbij. Toen opende de meester zijn ogen en zei, “Nu kun je gaan.” De koning viel plat aan de voeten van de meester, gaf zijn respect aan de grote meester en verliet in stilte. Hij bereikte zijn paleis, dagvaardde de poëet die de verzen geschreven had ter ere van Dakshinamurthy Swamigal en zei, “Waarom heb je slechts duizend verzen ter ere van de meester geschreven? Je zou tien duizend verzen moeten zingen!”*

*De poëet deed toen een mooie uitspraak, “Tien duizend olifanten doden is makkelijk. Je hebt gewoon wapens nodig om ze te doden. Maar het doden van iemand zijn verstand is een echte prestatie!”*

Deze meester had zijn verstand gedood. Niet alleen had Dakshinamurthy Swamigal zijn eigen verstand gedood, hij kon het verstand van iedereen die in zijn aanwezigheid zat, doden. Tien duizend olifanten doden vereist geen moed. Het doden van het verstand vereist moed.

## **Meditatie Technieken**

### **1. Onthoud de ziener**

Er zijn twee stappen.

Onthoud wie de ziener is. Wanneer je de ogen opent, begrijp dat je door de ogen kijkt. Jij bent niet zien. Plotseling zul je dan zien dat je hele energie gecentreerd is in de ajna chakra of het centrum van de wenkbrauwen tussen de twee ogen. Je zult dingen duidelijker zien, met meer detail, net zoals hoe je dingen ziet vlak nadat het regent. Dan zul je geen gehechtheid, noch onthechtheid hebben, je zult geen enkel lijden hebben.

Bijvoorbeeld, soms in je slaap, weet je dat je slaapt, maar je komt niet uit de droom. In die staat kun je zien dat je dromen helderder zijn en kun je de droom zelfs aanpassen. Op dezelfde manier



wanneer je je realiseert wat je als realiteit ziet nu alleen een droom is, zul je de energie en intelligentie hebben om het te veranderen! Wanneer de frequentie van jouw bewustzijn verder stijgt, zul je de intelligentie krijgen om je te realiseren dat het alleen maar een droom is en dat het dus niet nodig is om het te veranderen.

## **2. Visualisatie**

Deze techniek kan elk moment uitgeoefend worden. Voel de kosmos als een doorzichtig, levende aanwezigheid. Probeer het leven in alles te voelen dat om je heen is. Probeer het te zien. Probeer het te voelen. Eerst, probeer het leven in je lichaam te voelen. Probeer dan het leven in de stoel waar je op zit te voelen, in het kussen. Visualiseer dan dat je levend bent in de mensen die naast je zitten.

Laat me je een voorbeeld geven. Laten we zeggen dat je een bamboestok in een rivier legt. Nu kun je een deel van de rivier links van de bamboe en een deel rechts van de bamboe zien. Maar betekent dit dat de rivier nu in twee delen gescheiden is? Nee! Als de bamboe weg gehaald wordt, is er geen rechter- en linkerzijde meer. Er is geen grens. Het is gewoon één rivier, dat is alles.

Het leven is net als een rivier. De bamboe is je ego. Door het ego zeg je 'Ik' en 'jij'. Je hebt twee kanten – jij en de wereld. Je ziet dualiteit vanwege de bamboe. Als je gewoon de bamboe of je ego weghaalt, dan is er geen 'Ik', noch een 'jij'. Dit is puur, levend bewustzijn.

## **3. Derde oog meditatie**

Totale duur: 25 minuten.

Dit is een extreem krachtige techniek, het meest effectief wanneer beoefend in de aanwezigheid van de meester of voor een foto van de meester zijn ogen.

Stap 1: Duur: 5 minuten

Met je ogen gesloten, kijk simpelweg door je ogen, wat voor beelden je ook ziet achter gesloten ogen.

Stap 2: Duur: 5 minuten

Open nu je ogen en kijk intens door het derde oog naar de meester zijn derde oog op de foto. Kijk door je ogen.

Stap 3: Duur: 5 minuten

Met je ogen gesloten, kijk simpelweg door je ogen, wat voor beelden je ook maar ziet met gesloten ogen.

Stap 4: Duur: 5 minuten

Open nu je ogen en door je derde oog kijk je intens naar de meester zijn derde oog in de foto. Kijk *door* je ogen.



Stap 5: Duur: 5 minuten

Met je ogen gesloten, kijk simpelweg door je ogen, wat voor beelden je ook ziet met gesloten ogen.

Tijdens deze meditatie zul je visioenen zien van je favorieten godheden of je zult zien dat de meester zijn vorm vervangen is door een lichtstraal. Soms zul je totale leegheid zien waar zijn foto is. Wees niet gealarmeerd of verlies je bewustzijn niet op dit soort momenten. Het is geen hypnose! In feite, het is een dehypnotiserend proces. Jouw superbewustzijn wordt ontwaakt. Als je alleen licht of leegheid ziet, is het een teken dat je de meditatie met diepe oprechtheid uitgevoerd hebt. Dat is de waarheid van onze natuur dat we allemaal niets anders zijn dan energie.

Kijkend door het oog kun je 'Ik' bereiken. Momenteel verzin je je eigen realiteit. Als je door de ogen ziet, zul je ervan wakker worden en de realiteit zien zoals het is!

**Dankbaarheid is genoeg!**

**Verlichting leven is  
elk moment dankbaarheid voelen naar het Bestaan.**

## Dankbaarheid - wat en waarom

Als we erkennen dat we deel uitmaken van de totale regeling van het Bestaan, en dat we liefdevol verzorgd worden door het Bestaan elke minuut, worden we overweldigd door dankbaarheid. We worden echt dankbaar voor wat we elk moment ontvangen, ook al is het zo eenvoudig als het gebruik van onze eigen ledematen en zintuigen.

Dankbaarheid is je respons op het herkennen van de overvloed van het bestaan. Het is een prachtige bloeiende energie in je.

Als er één energie is die zorgt voor alles in je leven, is het de energie van dankbaarheid! Als je ooit het gevoel hebt dat er iets ontbreekt in je leven, is het omdat je minder dankbaarheid voelt.

Er zijn veel religies in de wereld vandaag. Elk van hen benadrukt een bepaalde benadering zoals het gebed, soberheid, overgave, enz. Maar er is één ding dat ze allemaal doorkruist en je direct verbindt met de Goddelijke energie. Dat is dankbaarheid! Dankbaarheid is de grootste religie. Als ik dit aan de mensen vertel, vragen ze zich af: 'Hoe kan dankbaarheid een religie zijn? Waarom zou het een religie moeten zijn? Het kan een sociale gewoonte zijn maar geen religie.

Dankbaarheid zou de adem van een persoon moeten worden, niet eens alleen maar religie. Dankbaarheid is een transformerende energie. Het transformeert de gebeurtenissen in en om je heen. Het is een energie die jou harmoniseert met de energie van het universum en geeft jou een enorme voorspoed terug. Met dankbaarheid zul je zien dat het Bestaan gewoon op jou reageert, alsof het een levend wezen is. Het is het kanaal om te communiceren met het Bestaan!

Als er dankbaarheid is, werkt het mooi door de wet van de aantrekkingskracht en trekt het grote welvaart naar je toe. Hoe is dit mogelijk?

Een kort verhaal:

*Akbar<sup>83</sup>, een grote koning uit het oude India en Birbal<sup>84</sup>, zijn adviseur, waren op een dag samen aan het wandelen op straat.*

*Ze kwamen langs een sandelhout handelaar en Akbar vertelde Birbal: 'Ik weet niet waarom, maar ik heb zin om deze man op te hangen.'*

*Een maand ging voorbij en de twee liepen weer langs dezelfde sandelhout handelaar.*

---

<sup>83</sup> Akhbar - Moghul keizer.

<sup>84</sup> Birbal - Adviseur van Moghul keizer Akhbar.

*Deze keer zei Akbar: 'Het is vreemd, maar ik heb zin om deze man een schenking te doen vandaag! Hoe is het mogelijk?'*

*Birbal antwoordde: 'O Koning! Een maand terug, was het bedrijf van de sandelhout handelaar aan het lijden en toen hij je voorbij zag lopen, dacht hij bij zichzelf, 'Als de koning sterft, zouden de hovelingen komen om veel sandelhout van mij te kopen voor zijn crematie brandstapel.*

*'Hij stuurde deze negatieve vibraties uit, waardoor je haat tegen hem voelde. Daarom had je de vorige keer zin om hem op te hangen zonder echte reden. Ik heb meteen veel sandelhout van hem gekocht om tafels en stoelen voor ons koninkrijk te maken. Het maakte hem erg gelukkig. Vandaag voelt hij zich er erg dankbaar voor. Je bent nu getroffen door deze positieve vibraties van hem en daarom heb je zin om hem wat te schenken.'*

Volgens de Wet van Aantrekking, trekt gelijke energie, gelijke energie aan. Hoe is dit van toepassing op dankbaarheid? Begrijp dit: wanneer je dankbaarheid voelt voor alles, betekent dat dat je je vervuld voelt, je voelt je zalig. Dus als je dankbaarheid uitstraalt, trekt jouw energie van vervulling, vervulling aan in de vorm van materiële winst, goede relaties, goede gezondheid en zo verder. Zo werkt dat.

Het belangrijke hiervan is dat materiële voordelen, goede relaties en dergelijke dingen slechts incidentele bijproducten van dankbaarheid zijn. Het belangrijkste is dat dankbaarheid je doet resoneren met het Bestaan en het verandert jou in een mooi menselijk wezen.

Psychologen hebben de effecten bestudeerd van het gevoel van dankbaarheid op mensen. In hun eerste studie, concludeerden twee onderzoekers, Dr. Michael McCollough van Zuidelijke Methodist Universiteit in Dallas, Texas, en Dr. Robert Emmons van de Universiteit van Californië in Davis, Californië dat dankbaarheid een grote rol speelde in iemands welzijn.

Hun studie verdeelde een paar honderd mensen in drie groepen en eiste van hen om dagelijks dagboeken bij te houden. De eerste groep hield een dagboek bij van alle gebeurtenissen die gebeurden tijdens hun dag. De tweede groep registreerde alleen hun onaangename ervaringen. De derde groep maakte een dagelijkse lijst van dingen waar ze dankbaar voor waren.

De resultaten van het onderzoek gaven aan dat dagelijkse dankbaarheidsoefeningen, resulteerden in hogere gerapporteerde niveaus van alertheid, enthousiasme, vastberadenheid, optimisme en energie.

Daarnaast, ervaarde de derde groep die dankbaarheid registreerde, minder depressie en stress, had een grotere neiging om anderen te helpen, oefende regelmatig en boekte meer vooruitgang in de richting van hun persoonlijke doelen. Volgens de bevindingen, waren de mensen die dagelijks onderwerpen van dankbaarheid vermeldden, ook meer geneigd om zich geliefd te voelen. McCollough en Emmons merkten ook op dat de houding van dankbaarheid een positieve cyclus aanmoedigde waarbij één handeling van dankbaarheid een ander aanmoedigde.

De bevindingen gaven ook aan dat dankbaarheid onafhankelijk van het geloof kan werken. Hoewel dankbaarheid een groot deel van de meeste religies is, suggereerden ze dat de voordelen zich uitbreidden tot de algemene bevolking ongeacht of ze geloof hadden of niet in een bepaalde religie. Verder suggereerden ze dat iedereen zijn gevoel van welbehagen kan verhogen en positieve sociale effecten kan creëren alleen al door het tellen van hun zegeningen.

### **Wees dankbaar om gewoon te zijn**

In de wereld van vandaag heeft elke actie een reden nodig. Als ik een klein kind vertel om bij mij in de buurt te komen, zal het kind kijken voor een of andere reden. Als ik een chocolaatje vasthoud, zal ze dichterbij komen! Nuttigheid heeft zich heel diep in ons geworteld. Wanneer er nut is, is er actie of anders wordt het moeilijk om de actie te rechtvaardigen.

Als ik mensen vertel dat ze moeten leven met een gevoel van dankbaarheid gaan ze onmiddellijk kijken naar redenen. Echte dankbaarheid kan nooit een reden hebben. Het gebeurt als een oorzaakloze bloei in jou. Bloeit de bloem met een reden? Nee! Het bloeit omdat het zijn eigen aard is. Dankbaarheid is onze echte natuur. Het is bedekt met lagen van conditionering van de maatschappij.

De maatschappij kent de taal van dankbaarheid niet. Het kent alleen de taal van nut. Het wekt meteen hebzucht en angst in je op zodat je het de nodige resultaten geeft. De maatschappij weet niet dat er een pad van dankbaarheid is dat veel betere resultaten zal geven dan de paden van angst en hebzucht. Dat is het probleem.

Door zijn eigen aard is ons wezen dankbaarheid. Als we ons erin ontspannen, kunnen we ons ermee verbinden. Er zijn oneindig veel redenen om dankbaarheid te voelen. Dit leven zelf is een geschenk dat we hebben ontvangen. Heeft iemand van ons ervoor gewerkt en het ontvangen? Nee. Geboren worden met het menselijk bewustzijn is de eerste zegen die we hebben gekregen. Onze dankbaarheid zou vanaf daar moeten beginnen. We zouden ons dankbaar moeten voelen gewoon maar om het feit dat we *zijn*.

*Een jong meisje zat aan de eettafel om te eten. Ze begon te eten toen haar moeder haar plotseling stopte. Ze vroeg haar: 'Heb je genade gezegd voor het eten?' Het meisje antwoordde: 'maar er is niets op dit bord waarvoor ik God al niet minstens één keer bedankt heb.'*

Begrijp, als je ooit voelt dat het leven saai is, dat het niet zo sappig is als het zou moeten zijn, is het omdat er geen dankbaarheid is in jou. Dankbaarheid is de energie die jouw leven intens en spannend maakt elk moment. Wanneer je dankbaar bent zonder oorzaak zal het leven altijd zoet zijn ongeacht de externe omstandigheden. Als je dankbaarheid mist, zal je heel vaak gegrepen worden door het gevoel dat het leven zuur is, maar je zal de echte reden voor je gevoel niet kennen. Dat is het probleem. Dit zijn de basale geheimen van het leven.

Elke ochtend als je wakker wordt, voordat je uit bed stapt, probeer gewoon diepe dankbaarheid te voelen voor het gewoon zijn, om gewoon te leven als een mens in dit prachtige bestaan. Breng het begrip naar voren dat je in staat bent om te genieten van alles wat je leuk vindt gewoon omdat je een mens bent. Probeer je daar dankbaar voor te voelen. Versmelt voor een paar momenten met die dankbaarheid.

Op dezelfde manier, elke avond voordat je gaat slapen, ga op je bed zitten en breng eerlijk diepe dankbaarheid in voor het feit dat je gewoon bent. Voel het in je hele lichaam en geest. Zelfs als je een slechte dag hebt gehad, is het ok. Zet alles opzij en voel je dankbaar voor het feit dat je gewoon bent. Alle dagen zijn geen slechte dagen. Er zijn mensen die dagen hebben die erger zijn dan het ergste van onze slechte dagen. Dus zet alle oordelen opzij en voel je dankbaar. Ga slapen met dit gevoel. Dit is een zeer krachtige meditatie om dankbaarheid zonder oorzaak te voeden in jou.

### **Alles is een geschenk**

Alles is een geschenk. De belangrijkste reden waarom je het ervaren van dankbaarheid mist, is dat je alles vanzelfsprekend vindt. Jij voelt dat alles wat mensen voor jou doen, je geboorterecht is. Begrijp, mensen zouden iets anders kunnen doen in plaats van dingen voor jou te doen. Dus het is echt een geschenk van hen aan jou. Je moet ze ervoor bedanken.

Ontvang elk klein ding in het leven als een geschenk. Als je je bord neemt om te eten, zie dan het bord als een geschenk. Wanneer je eten serveert op het bord, zie het eten als een geschenk. Als je op de stoel gaat zitten om te eten, zie de stoel als een geschenk. Als je je handen wast na het eten, zie je vingers als een geschenk. We zien deze dingen nooit als geschenken. Alles wordt als vanzelfsprekend genomen. Er zijn mensen die geen bord hebben om uit te eten. Er zijn mensen die geen vingers hebben waarmee ze kunnen eten! Hebben we daar ooit over nagedacht? Nooit! We kijken alleen naar degenen die een diamanten ring aan hun vinger hebben. Wij kijken nooit naar

degenen die geen vingers hebben. Dat is het probleem. Dat is waarom we niet voelen dat alles in ons leven een geschenk is.

Als we ons dankbaar gaan voelen voor kleine dingen, zal onze hele gevoeligheid toenemen. We zullen verfijnder worden. Onze hele houding ten opzichte van het leven zal verschuiven naar een ander vlak. Vergeet niet, de persoon die niet dankbaar is voor kleine dingen zal ook niet dankbaar zijn voor grote dingen. Zelfs grote dingen zullen als vanzelfsprekend worden beschouwd. Momenteel vinden we dat we recht hebben op alles wat we ontvangen. Door deze houding, missen we het zien van de welwillendheid van het bestaan of van god. We blijven ongevoelig voor de geschenken waarmee we overspoeld worden door het Bestaan.

Een kort verhaal:

*Een man vertelde aan zijn vriend hoe hij op een dag verdwaalde in een woestijn.*

*Hij vertelde de vriend, 'In pure wanhoop, knielde ik neer en ik bad dat ik uit de woestijn geleid zou worden.*

*De vriend was onder de indruk van het verhaal en vroeg, 'En beantwoordde God je gebed?'*

*De man antwoordde: 'Oh, nee! Daarvoor verscheen een ontdekkingsreiziger uit het niets en heeft me de weg gewezen.'*

Dit is hoe ongevoelig wij zijn in het leven! We blijven alles als vanzelfsprekend vinden. Als we onszelf sensitief zouden maken met dankbaarheid, zouden we nooit iets vanzelfsprekend vinden, of het nu onze vingers, onze rijkdom of de tijdige welwillendheid van het Bestaan zou zijn. Als er gevoeligheid is, gaat elk moment voorbij in diep ontzag voor de gebeurtenissen in het bestaan.

### **Eerbiedig de ander met dankbaarheid**

Het eerste dat we moeten begrijpen is dat geen enkele persoon is geboren om ons alleen maar te dienen. Elke andere persoon is ook op het levenspad net zoals wij. Als een vriendelijk gebaar, uit liefde, doen ze dingen voor ons. Zelfs je eigen vrouw of man doet een zeer vriendelijke daad om jou te dienen, om in je onderhoud te voorzien of om voor je te zorgen. Natuurlijk, het huwelijk vraagt om te geven en te nemen maar de man of vrouw kan nooit als vanzelfsprekend worden beschouwd. Ze kunnen nooit worden beschouwd als ons geboorterecht.

Vooraf tussen partners, worden een heleboel dingen als vanzelfsprekend beschouwd. Op de een of andere manier heeft dit idee zich diep in onze samenleving geworteld.

Hierdoor vallen veel huwelijken uit elkaar vandaag de dag. Ik zeg je, zelfs tijdens een fysieke relatie kan er zo'n diepgaande dankbaarheid zijn voor het lichaam van de ander. Het zal



het geheel tot een goddelijke ervaring maken in plaats van alleen maar lichamelijk genot. Wanneer je zoveel plezier kan beleven omwille van de andere, waarom zou je geen dankbaarheid voelen voor de ander? Als de ander diep gerespecteerd zou zijn vanaf het begin, zouden veel huwelijken kunnen worden gered.

Een kort verhaal:

*Een man bad tot god, 'Oh Heer, heb alsjeblieft medelijden met me. Ik werk zo hard, terwijl mijn vrouw thuis blijft. Zij geniet ervan om thuis te blijven terwijl ik de hele dag ploeter. Verleen me alsjeblieft een gunst waarbij ik mijn vrouw word en zij wordt mij. Ik wil haar een les leren over hoe zwaar het leven van een man is.'*

*God vervulde zijn wens.*

*De volgende ochtend, de man die nu de vrouw was, werd vroeg wakker in de morgen, maakte de lunchpakketten voor de kinderen, maakte het ontbijt, stoomde de kinderen klaar en reed ze naar school. Nadat ze terugkwam, stopte ze de kleren in de wasmachine, ging naar de bank en incasseerde de cheques, betaalde de elektriciteits-en telefoonrekeningen. Vervolgens ging ze naar de markt en kocht een aantal boodschappen, hing de kleren op om te drogen, haalde de kinderen van school, hielp hen met al hun problemen, hielp hen met hun huiswerk, keek naar de televisie terwijl ze de kleren streek. Toen maakte ze het eten klaar, gaf de kinderen te eten, legde ze te slapen, nam zelf haar diner en ging naar bed.*

*De volgende ochtend bad de man weer tot God 'Oh Heer, ik denk niet dat ik dit aankan morgen. Ik smeed u om mij terug naar een man om te zetten.*

*God antwoordde: 'Natuurlijk, ik zal je terug omzetten naar jezelf, maar je zult 9 maanden moeten wachten omdat je nu een kind draagt!'*

Elk individu speelt een gelijkwaardige rol in het leven. Niemand mag als vanzelfsprekend worden beschouwd. Er moet enige dankbaarheid zijn voor elke persoon op de planeet aarde.

Ik vertel mensen altijd dat zelfs als het niet werkt tussen jou en je vrouw en je moet uit elkaar gaan, ga uit elkaar met dankbaarheid. Elke relatie brengt wat goeds in ons leven. Elke relatie is gunstig op zijn eigen manier. Alleen waren we niet in staat om het zo te zien.

Het probleem is dat we ergens voelen dat mensen wachten om ons pijn te doen. Dat is niet zo. Het is alleen onze eigen onzekerheid die we projecteren op anderen. We hebben een zelfverdedigingsmechanisme dat zonder oorzaak speelt in elke relatie. Het is gedreven met de

gedachte dat anderen wachten om ons pijn te doen. Ditzelfde mechanisme zal verdwijnen wanneer dankbaarheid bloeit.

*Een koppel ging op een dag met hun drie kinderen naar het strand. De kinderen waren kastelen aan het maken en genoten ervan.*

*Ze zagen een oude dame in lompen langzaam naar hen toekomen. Ze boog neer en raapte een aantal dingen op en stopte ze in haar tas. Toen ze de kinderen naderde, schreeuwden de ouders naar de kinderen toe om weg te blijven van haar.*

*De oude dame glimlachte naar hen, maar zij lachten niet terug.*

*Een paar dagen later leerden ze dat de oude dame er een gewoonte van maakte om kleine stukjes glas op te rapen van het strand zodat de kinderen er hun voeten niet aan zouden snijden.*

We zijn altijd op zoek om relaties te bestempelen als goed, slecht, lelijk, enz. Dit geldt voor om het even welke relatie, of het nu moeder en kind is, baas en werknemer, of zelfs tussen vrienden.

Zoveel mensen voelen zich ondankbaar voor hun ouders en de maatschappij voor het hen conditioneren in bepaalde opzichten. In een van de dankbaarheid meditaties die wij aanbieden, vragen we mensen om eerst hun dankbaarheid aan hun ouders te geven en aan alle mensen die hen hun mentale opstelling, hun houding gaven. Begrijp alsjeblieft dat met de intelligentie die je nu hebt, ben je in staat om te zien dat je vroeger niet de juiste soort van mentale instelling gekregen hebt. Je probeert nu gewoon om te transformeren naar een nieuwe mentale ingesteldheid. Dat is prima. Maar het is niet juist om de mensen te vervloeken die jou voorheen de mentale ingesteldheid gaven.

Diegenen die ons dit lichaam en geest gaven, hadden helemaal niet de bedoeling om ons op welke manier dan ook te beroven of verstoren. Wat zij dachten dat het beste was, gaven ze gewoon aan ons, dat is alles. We gaan er nu aan voorbij omdat we intelligenter zijn geworden. Voel je gewoon dankbaar voor hen, dat is genoeg.

Nog een ding is dat, wanneer je je echt dankbaar voelt voor de mensen in je relaties, je ze nooit zal proberen te bezitten. Je zult naar hen kijken als mooie individuen en het daarbij laten. Bezitterigheid gebeurt alleen als je aan de andere persoon denkt als een object en niet als een individu. Met dankbaarheid zal je de ander toestaan om zijn of haar eigen ruimte te hebben.

Beslis bewust dat je zal reageren met pure liefde en dankbaarheid voor de komende paar dagen, wat de situatie ook moge zijn. Voor slechts twee dagen, besluit om niet te reageren op de manier waarop je al die jaren reageerde. Besluit dat je alleen zult reageren met pure, bescheiden liefde. Je

zal zien dat al je relaties veranderen in positieve zin. Automatisch begin je iedereen te zien als een unieke creatie van het Bestaan, als een weerspiegeling van het Goddelijke. Je zult je diep verbonden voelen met iedereen en alles om je heen.

Niet alleen dat, je zal ontzettend veel medeleven voelen met alles om je heen. Als je iemand was die gemakkelijk boos werd, zul je de boosheid zien verdwijnen. Alle energie die geïnvesteerd werd in andere negatieve emoties, zal vrijkomen met deze groeiende dankbaarheid. Je zal een meelevend en liefdevol persoon zijn.

### **Bedank je lichaam.**

Een kort verhaal:

*Een vrouw van middelbare leeftijd kreeg een hartaanval en werd naar het ziekenhuis gebracht.*

*Terwijl ze op de operatietafel lag, had ze een bijna-doodervaring. Tijdens de ervaring, gebeurde het dat ze God zag. Ze vroeg hem of dit het einde was van haar leven.*

*God antwoordde dat ze nog dertig of veertig jaar te leven had.*

*Toen ze eenmaal hersteld was, besloot ze te blijven in het ziekenhuis om meerdere operaties zoals een facelift, kaak, reconstructie, een neuscorrectie en verwijdering van overtollig vet te ondergaan. Ze kleurde ook haar haar. Ze dacht omdat ze nog dertig jaren zou leven, ze zou starten met een frisse look.*

*Ze onderging de operaties en stond op het punt om het ziekenhuis te verlaten toen ze overreden werd door de ziekenhuis ambulance en overleed. Ze kwam voor god en vroeg hem, 'God, ik dacht dat je me had verteld dat ik nog dertig jaar te leven had.'*

*God antwoordde: 'Sorry, maar ik herkende je niet!'*

Elk mens is een uniek meesterwerk van God. Dat is waarom geen twee lichamen er hetzelfde eruit zien. God is geen ingenieur. Hij is een kunstenaar. Dat is waarom ieder van ons er anders uitziet. Als hij een ingenieur was, zou hij ons allemaal met dezelfde mal gemaakt hebben zoals in een productielijn! Hij heeft ieder van ons uniek gemaakt. Maar we voelen nooit dat we mooi genoeg zijn. Wij vergelijken ons constant met anderen en proberen er net zo uit te zien als hen. We laten ons lichaam nooit voelen dat het mooi is.

Ons lichaam wordt beïnvloed door de gedachten die we erover hebben. Elke cel reageert op

onze gedachten en gevoelens daarover. Als we dankbaarheid voelen voor ons lichaam, reageert ons lichaam door onze gezondheid te verbeteren. Als we ons lichaam haten, reageert het lichaam met ziekte. Het is net zoals het effect van onze gedachten op andere mensen. Als we mensen aanmoedigen, werken ze beter.

Alleen door dit lichaam ben je in staat om hier te zitten en het gesprek te horen. Het feit dat jij hier deze woorden leest, is omwille van je lichaam. Hoe kun je er dan misbruik van maken of het als vanzelfsprekend beschouwen? Als je gewoon om je heen kijkt, zul je zien dat er mensen zijn die worden geboren zonder arm of been. Er zijn mensen die geboren zijn zonder gezichtsvermogen of hun gezichtsvermogen hebben verloren bij een ongeluk. We hebben alles en toch nemen we het allemaal voor vanzelfsprekend aan. Soms zijn mensen die een fysieke handicap hebben, dankbaarder dan degenen die een perfect lichaam hebben. De gehandicapte persoon weet wat het is om een lichaamsdeel te missen, dus hij is automatisch dankbaar voor de andere lichaamsdelen.

In de Soefi traditie hebben ze een mooie meditatie waarbij ze iedere morgen zodra ze wakker worden, het ene na het andere lichaamsdeel aanraken en dankbaarheid voelen voor ieder afzonderlijk lichaamsdeel. Ze raken elk deel vanaf het hoofd tot aan de voeten aan met grote liefde en dankbaarheid. Dit is een prachtige meditatie die door iedereen kan worden beoefend. Je zult zien dat je lichaam er steeds mooier gaat uitzien en het zal ook zeer gemakkelijk genezen van elk ongemak.

### **Alles is gunstig, vier het gewoon!**

Een ding moet heel goed worden begrepen. Het hele Bestaan is een gunstige gebeurtenis. Jij maakt deel uit van het Bestaan, dus alles wat er rondom jou gebeurt, is ook gunstig.

Je bent ook veelbelovend. Dit is de waarheid van het Bestaan. Niets dat er zich voltrekt in het bestaan is onheilspellend. Alles is alleen maar een zegen.

Als dit duidelijk wordt begrepen, is er niets om over te klagen in het leven. Als dit duidelijk wordt begrepen, wordt je ware oog een dankbaar oog. Het ziet alles als buitengewoon. Niets lijkt alledaags. Alles lijkt een wonder.

Een kort verhaal:

*Op een dag ging een eendenjager naar de markt om een hond te kopen die de vogels ophaalt. Tot zijn verbazing vond hij een hond die op water kon lopen! Hij nam hem onmiddellijk mee naar huis. Hij nodigde een van zijn vrienden uit om de volgende dag te gaan jagen en nam de hond mee. Wanneer een zwerm eenden in de buurt kwam, richtte hij, vuurde af en keek zwijgend toe. De hond*

*liep over het water en haalde de vogel op. Hij keek naar zijn vriend voor een reactie, maar de vriend bleef zwijgen.*

*Hij vroeg hem, 'Zie je iets ongewoon aan mijn hond?'*

*De vriend antwoordde: 'Ja, je hond is niet in staat om te zwemmen.'*

Wonderen gebeuren voortdurend voor onze ogen. Maar we missen ze telkens! Alleen omdat we ze missen, lijkt het leven soms saai te zijn. Als we ze beginnen waar te nemen, wordt ons hele leven een wonder. De waarheid is, er gebeuren teveel wonderen om ons heen in ons leven.

Als we de drie dingen viëren, het bestaan van het zelf, de wereld en god, zullen we het hele bestaan ervaren als een zegen die zich continu voltrekt. Laat het me uitleggen.

Als je het bestaan van het zelf, god en de wereld viert, zullen ze alle drie hun mysteries voor jou onthullen. Begrijp alsjeblieft dat als ik zeg, vier het zelf, god en de wereld, ik je geen moreel advies geef. Ik geef je een spirituele techniek.

De eerste stap: je zult nooit in staat zijn om jezelf te realiseren of te begrijpen totdat je jezelf aanvaardt en viert wat je ook bent. Zolang je vecht met wat je bent, zal je nooit in staat zijn om te realiseren wat je echt bent.

Meestal dragen we twee identiteiten in onszelf. Eén daarvan is de identiteit naar de buitenwereld en de andere is de innerlijke identiteit. De identiteit naar buiten, is wat we presenteren aan de wereld, hoe we willen dat de wereld ons ziet, hoe we erkend willen worden, hoe we onszelf willen laten zien. Deze identiteit zal altijd veel meer zijn dan wie we werkelijk zijn.

De andere, de innerlijke identiteit is wat we geloven werkelijk te zijn. Deze identiteit zal meestal veel minder zijn dan wat we eigenlijk zijn. Dit is wat we een laag zelfbeeld noemen.

Je hele leven is niets anders dan het gevecht tussen deze twee identiteiten. Je probeert voortdurend je identiteit naar de buitenwereld te vervullen en dit is in strijd met de innerlijke wereld identiteit. De strijd tussen jou en jou, de strijd tussen deze twee identiteiten, eet je hele leven op.

Het is tijd om deze strijd te stoppen. Het is tijd om gewoon te viëren wat je ook bent. Accepteer gewoon en vier wat je ook bent en je zal zien dat je langzaam maar zeker het ware zelf realiseert. De zelfverwezenlijking wordt telkens weer uitgesteld alleen maar vanwege de strijd tussen deze twee identiteiten. Op het moment dat je het gevecht tussen deze twee stopt, zul je zien dat beide verdwijnen in de realisatie.

De twee identiteiten bestaan alleen vanwege de niet-aanvaarding in jou. Dus accepteer gewoon wat je ook bent in de buitenwereld en in de innerlijke wereld. Accepteer gewoon en zeg een diepe 'Ja' voor jou zoals je bent. Plotseling zul je zien dat deze beide identiteiten geen nut of doel voor jou hebben. Ze verdwijnen gewoon. Ze verlaten je lichaam. Ze verdwijnen uit je eigen innerlijke ruimte. Dan accepteer je en vier je jezelf zoals het is. Je begrijpt dat het noch nodig is om het zelf te ontwikkelen in de buitenwereld en je hoeft het ook niet te ontwikkelen in de innerlijke wereld. Door dit te begrijpen, zal je plotseling zien dat het Zelf zal worden gerealiseerd!

In de volgende stap, komen we bij de viering van de wereld. Begrijp dat alle moeilijkheden en problemen tussen jou en de wereld er zijn omdat je niet naar de wereld kijkt als een mysterie. Je probeert voortdurend de wereld te demystificeren met jouw logica. Je probeert de wereld met je verstand te begrijpen in plaats van het te vieren, te accepteren, ervan te genieten. Je analyseert het, scheidt het en probeert het onder je controle te brengen. Dit is niet mogelijk! Het is te groot en te intelligent! Het is bedoeld om te worden genoten en niet om te worden geanalyseerd.

Ramakrishna Paramahansa<sup>85</sup>, een verlichte meester uit India, vertelt een mooi verhaal:

*Twee mannen gingen een mango gaard in.*

*Eén van hen ging zitten en telde het aantal bomen. Hij bestudeerde de variaties in hun grootte, het aantal takken, dichtheid van de bladeren en het aantal mango's over de bomen. Hij probeerde om de soorten mango's te bepalen. Hij dacht na over waar ze zouden verkopen, wat de kosten zouden zijn, enz. De andere man at gewoonweg een paar mango's, genoot ervan en vertrok toen!*

Wanneer je de wereld bent binnengegaan, begrijp dan dat je het mango gaard bent binnengegaan. Als je voortdurend je logica gebruikt om te analyseren en te beoordelen en om de dingen onder je controle te brengen, dan zal je het hele ding missen.

Ik heb mensen gezien die niet kunnen genieten van een resort tenzij het hun eigendom is. Zij kunnen van niets genieten tenzij het hun wettelijke eigendom is. Hun logica moet de dingen overwinnen, alleen dan kunnen ze van alles genieten. Je logica hoeft niet alles te veroveren. Je hoeft geen dingen te bezitten om ervan te genieten. Proberen de wereld te begrijpen is niets anders dan proberen om intellectueel eigenaar te zijn van het hele Bestaan, de hele wereld. Proberen om intellectueel te begrijpen is ook niets anders dan proberen te bezitten, om intellectueel proberen te bezitten. Je zult nooit in staat zijn om te vieren als je dit pad volgt.

---

<sup>85</sup> Ramakrishna Paramahansa - Verlichte meester uit West Bengaal in India. Zijn meest vooraanstaande discipel was Swami Vivekananda.

Accepteer en vier het bestaan met al zijn verschillende dimensies en paradoxen. Beoordeel niets. Jij beoordeelt voortdurend wat er gaande is als goed of verkeerd, als iets wat op deze manier zou moeten gebeuren of iets dat op een andere manier zou moeten gebeurd zijn.

Word je ervan bewust dat alles wat er in het Bestaan gebeurt, gunstig is. In het Sanskriet betekent het woord Shiva 'oorzaakloos gunstig'. Shiva is ook de naam van een Hindoe<sup>86</sup> God. Voor geen specifieke reden, stroomt gunstigheid de hele tijd over. Jij bent ook voortdurend aan het uitbreiden en aan het groeien, of je het nu accepteert of niet. Elke geboorte, elke actie, elk incident dat er in je leven gebeurt, vermeerderd je frequentie, verhoogt je intelligentie. Er is ook een oorzaakloze uitbreiding in jou aan de gang. Maar je kan het wel of niet ervaren op deze manier. Dat is iets anders.

In de hele wereld zijn er maar twee soorten mensen. De eerste soort voelt dat wat er ook in de wereld gebeurt, het is tegen hun wil en de dingen moeten steeds een beetje veranderd worden. Zulke mensen zullen proberen te veranderen, te beoordelen, te bekritisieren en ontwikkelen de dingen die in de wereld gebeuren volgens hun ideeën. Er is een andere groep, een zeldzame groep, die het gevoel heeft dat wat er ook gebeurt, veelbelovend is - zoals Shiva! Degen die het gevoel heeft dat wat er gebeurt, gunstig is, woont in Shiva<sup>87</sup> bewustzijn, in eeuwige gelukzaligheid, in feest stemming. De andere groep lijdt voortdurend omdat het de hele tijd de dingen probeert te veranderen.

Alles heeft een boodschap voor ons, inclusief dood en ziekte. Alles heeft ons iets te leren. Elk incident verhoogt onze intelligentie, verhoogt onze frequentie van het bewustzijn. In het hele drama van de kosmos, brengt alles wat er gebeurt in ons leven ons heil. Het voegt iets toe aan ons. Het enige dat we moeten doen, is naar de wereld kijken als een mysterie, als een intelligent mysterie.

Een kort verhaal:

*Er was een bepaald dorp dat geïsoleerd was en omgeven door hectaren met korenvelden. De stad was heel ver weg, dus het bleef heel stil.*

*Op een ochtend zagen de dorpingen een wijze die ze nog nooit eerder hadden gezien in het dorp. Hij zat onder een banyan boom. Ze vroegen hem waar hij vandaan kwam. Hij vertelde hen, 'Ik ben gekomen om een paar dagen met jullie, die ik beschouw als mijn eigen broers, door te brengen'.*

*De dorpingen waren blij dit te horen en bouwden een kleine hut voor hem. Al vlug begon de wijze te genezen en loste vele problemen van de dorpingen op.*

---

<sup>86</sup> Hindoe - Behorend tot de religie van het Hindoeïsme, naar schatting heeft het meer dan een biljoen volgers.

<sup>87</sup> Shiva - Verlichte meester uit India. Het woord *Shiva* betekent letterlijk 'oorzaakloze gunstigheid'.

*Op een keer trof een epidemie het dorp en had daar veel vogels gedood. De dorpingen rapporteerden dit aan de wijze. Hij zei: 'Het is triest dat jullie zoveel vogels verloren hebben maar als je vertrouwen hebt in het bestaan en bidt, kan dit verlies een kwestie van winst zijn.'*

*De dorpingen waren het niet helemaal met hem eens maar omdat ze hem respecteerden gingen ze rustig weg.*

*De volgende week liepen plotseling alle honden in het dorp weg. De dorpingen raakten weer van streek omdat de honden gewoonlijk het dorp beschermden tegen inbrekers. Ze gingen naar de wijsgeer en rapporteerden dit aan hem.*

*Hij herhaalde alleen zijn boodschap, 'als je gelooft in het Bestaan en bidt, kan zelfs dit verlies een aanwinst zijn.'*

*Een paar dagen later gebeurde er iets heel vreemds. In die tijd waren er geen luciferdoosjes. De mensen hadden de gewoonte om twee stenen samen te wrijven om vuur te maken of hielden een brandend vuur continu aan in hun ovens. Op een dag, gingen alle vuren in alle huishoudens uit. Ze probeerden vuur te maken door met stenen te wrijven maar er gebeurde niets. Ze raakten erg verward.*

*Ze gingen weer naar de wijze en vertelden hem wat er aan de hand was. De wijze vertelde hen, 'Het ziet er naar uit alsof er een zeer bijzonder fenomeen plaatsvindt.'*

*De dorpingen begonnen te twifelen aan de wijze. Ze begonnen zich af te vragen op welke manier de wijze superieur aan hen was en of hij in elk opzicht bevoegd was om hen zulke dingen te vertellen. Sommige van de dorpingen gingen naar het volgende dorp voor wat vuur maar de wijze hield hen tegen en zei streng dat ze niet moesten gaan.*

*De volgende ochtend vroeg, begonnen toch enkele dorpingen te vertrekken naar het volgende dorp. Plotseling zagen ze in de verte zoiets als een zandstorm. Na een paar ogenblikken konden ze zien dat het eigenlijk een groot binnenvallend leger was te paard. Ze waren op weg om de stad en de dorpen eromheen te plunderen. De dorpingen verstopten zich achter de bomen en keken toe. Het leger stopte vóór het dorp en één van hen schreeuwde: 'laten we dit dorp ook binnenvallen!'*

*Iemand anders zei: 'het heeft geen zin.' Er is geen vogel die vroeg in de ochtend tsjilpt, geen hond die blaft en er komt nergens rook uit de schoorsteen van de huizen. Het ziet er naar uit dat hier niemand woont.'*

*Het leger draaide zich om en ging weg.*



*De dorpelingen die zich schuil hielden, renden terug naar het dorp en vertelden de dorpelingen wat er gebeurd was. Ze realiseerden zich plotseling hoe waar de wijze de hele tijd al was! Ze gingen naar de hut van de wijze om hem alles te vertellen maar de hut was leeg. De wijze was weggegaan.*

*Niemand wist waar hij naartoe was.*

Het bestaan is geen toeval. Het is onafhankelijke intelligentie. Als je begrijpt dat het een onafhankelijke intelligentie is, als je begrijpt dat het een diepgaand mysterie is om te ervaren en niet om op te lossen, zal alles zich openen in je leven en zal het je de les onthullen die het heeft meegebracht.

Als het lijden naar je toe komt, als je het benadert met niet-aanvaarding, met weerstand, zal het alleen maar pijn in je veroorzaken. Het zal alleen maar lijden aan je toevoegen. Als je hetzelfde lijden benadert met diep respect en dankbaarheid, zul je plotseling zien dat het zijn mysteries aan je onthult. Het zal je de reden laten zien waarom het gebeurd is in je leven en de les die het bracht in je leven. Als je het lijden benadert met acceptatie en intelligentie, zul je plotseling zien dat het lijden zelf je verlichting geeft! Het voegt vreugde en ervaring toe in je leven.

Alles wat er in de wereld gebeurt, is gunstig, inclusief wat jij natuurrampen noemt. Zoiets als onheilspellend bestaat niet. Natuurlijke calamiteiten zijn niets anders dan de manieren van de natuur om zich aan te passen aan bepaalde handelingen van de mens. Dus accepteer het en vier het bestaan van de wereld zelf.

In de derde stap komen we bij het vieren van god, de wortel en de bron voor de andere twee stappen die het zelf en de wereld zijn. Zolang je twijfelt of gelooft in het bestaan van god, zal je god niet ervaren. Net zoals twijfel, is geloof ook een obstakel. Ik heb mensen gezien die geloven maar god nooit proberen te ervaren. Zij blijven geloven, maar ervaren god nooit.

Dus, laat nu je twijfel en je geloof over het al dan niet bestaan van god varen.

Zelfs als je gelooft in het bestaan van god, dan nog zal je alleen maar een idee hebben over Hem - dat Hij tien handen of achttien hoofden zal hebben, dat hij lang of kort is. Welk idee je ook hebt, zelfs die ideeën kunnen belemmeringen zijn voor het uiteindelijk ervaren van god. Dus laat je geloof en twijfel varen. Vergeet niet dat als er een schepping is, dat er dan een schepper moet zijn.

Het moment dat je een object voor je ziet, weet je dat de maker van het object bestaat, is het niet? Als de schepping bestaat, bestaat de schepper ook. Zelfs het woord 'schepper' past niet bepaald bij god. Hij is gewoon creativiteit die overloopt voor geen reden, dat is alles! Hij is gewoon constant

creativiteit die zich uitbreidt. Hij is een constante Big Bang... een constant zwart gat dat zich voltrekt.

De schepping, het geschapene en de schepper - drukken zich alle drie uit als gewoon creativiteit. God is creativiteit. Dus vier het bestaan van creativiteit. Er kan alleen maar sprake zijn van schepping als er creatie bestaat. Het bestaan zelf van creatie is het stevige bewijs dat de schepper of de creativiteit bestaat. Creativiteit is geen set van dode regels. Het is een intelligente onafhankelijkheid. Het is intelligentie en onafhankelijkheid. Dus vier gewoon het bestaan van die onafhankelijke intelligentie. Vier het bestaan van god als creativiteit.

Als je het bestaan van deze drie viert - zelf, wereld en god, zal je plotseling zien dat deze drie barrières alleen gecreëerd werden door je onbewuste geest. Er is geen barrière, er is alleen maar zuiver Bestaan, zuiver bewustzijn, zuivere feestelijkheden.

Leven met de helderheid dat het zelf, de wereld en god niet drie dingen zijn maar de ene kern van het bestaan, en het vieren van het bestaan van deze ene kern, is wat ik verlicht leven noem.

Als je het bestaan van al deze drie, zelf, wereld en god viert, zal je plotseling zien dat er alleen maar viering bestaat. Alle drie verdwijnen in de viering!

Wanneer al deze drie verdwijnen in de viering zelf, wat overblijft, is wat ik eeuwige gelukzaligheid, nithyananda noem.

De grenzen tussen deze drie bestaan alleen zolang als het niet- accepterende of vechtende ego bestaat. Op het moment dat niet-aanvaarding verdwijnt, is er aanvaarding en verdwijnt het ego. Plotseling blijft enkel nog viering over.

Sommige mensen vragen me, 'Hoe drukken we onze diepe dankbaarheid aan u uit? Ik vertel ze dat de enige manier om hun dankbaarheid te uiten, is om verlicht te leven zoals ik het net heb beschreven aan jullie. Dat is het beste wat je kan doen voor mij en dat ik kan doen voor jou.

De reden waarom je zoveel dankbaarheid voelt naar mij toe is omdat alleen wanneer er een verlichte meester in je leven komt, je begint te weten wat dankbaarheid is! Tot dan toe was dankbaarheid gewoon een sociale oppervlakkige gewoonte. Wanneer de meester zich aandient, wanneer de transformatie begint, begin je een beweging in je te voelen, een diepe vreugde... een onverklaarbaar gevoel niet vanuit je periferie maar van je wezen. Dat gevoel is dankbaarheid. Dat is wat men toewijding noemt. Je kunt het niet met woorden uitdrukken. Dat is het mooie van echte dankbaarheid. Ontspan je gewoon en laat je erdoor transformeren. Het zal je transformeren vanuit je wezen. Dat is genoeg. Dan is het werk van de meester gedaan!

Mensen vragen me, 'Wat voor service kunnen we doen voor de missie? Ik vertel ze, de grootste service die men kan doen aan de wereld is werken voor de bloei van het eigen bewustzijn. Als dit eenmaal gebeurt, zal je automatisch dienen waar het vereist is, niet uit ego maar omdat je aan het vieren bent en overvloeit. Dan wordt het niet service genoemd. Het is gewoon een overvloeien. Dat is de manier waarop service moet gebeuren, niet als een geven, maar als een spontaan delen.

Mensen doen over het algemeen dienst om krediet te krijgen. De maatschappij heeft ons geleerd dat dienstbaarheid ons een plaats in de hemel geeft, dat dienst op de een of andere manier onze slechte daden teniet doet. Nee! De service zal geen plaats voor ons reserveren in de hemel. De hemel werkt niet op uitruil voor ons op deze manier.

Als je in jezelf overvloeit dan voel je automatisch dat er niets meer te doen is en je begint te dienen, dat is alles. Het overvloeien heeft niets te maken met je materiële rijkdom of iets. Het heeft te maken met de staat binnenin jou, de staat van oorzaakloze gelukzaligheid, van dankbaarheid voor het Geheel. Dienst, op deze manier gedaan, kan op zichzelf tot verlichting leiden.

### **Dankbaarheid kan je karma's verbranden**

Soefisme<sup>88</sup> is een religie volledig gebaseerd op dankbaarheid. Als ik het hele soefisme moet terugbrengen tot één woord, is het dankbaarheid. Je kan het zien in alle gedichten van de grote Soefi meesters zoals Jalaluddin Rumi<sup>89</sup> en anderen. Je kunt de vloeiende energie van dankbaarheid zien in hun woorden. Dankbaarheid maakt je tot niemand, alleen maar stromende energie.

Dankbaarheid is zoals een vuur dat al je karma's kan verbranden. Wat is karma<sup>90</sup>? Het is een onvervulde actie van jouw kant die jou steeds weer trekt om het te vervullen. Om al deze karmas die we hebben opgehoopt te vervolledigen en uit te putten, nemen we telkens weer geboorte op deze planeet. Alleen al door de energie van dankbaarheid, worden deze karmas verbrand! Dat is de kracht van dankbaarheid.

### **Dankbaarheid - ultieme gebed en religie**

Als je gebed dankbaarheid wordt, dan trek je meer welwillendheid aan. Dit is de wet van de aantrekking en de wet van de natuur. Net zoals energie een zelfde energie aantrekt. Dankbaarheid is het ultieme gebed dat ons meer kan brengen dan we ons kunnen voorstellen.

---

<sup>88</sup> Soefisme - Mystieke dimensie van de Islam.

<sup>89</sup> Jalaluddin Rumi - Dertiende eeuwse Perzische Soefi dichter.

<sup>90</sup> Karma - Het Vedische concept van dat iemands acties uit vrije wil de bestemming van diegene bepalen.

Veel mensen denken dat gebed en dankbaarheid slavernij zijn. Nee. Ze zijn de grootste bevrijders. Ze bevrijden je van de gebondenheid van ontevredenheid. Ontevredenheid kan je hele leven verwoesten. Alleen uit ontevredenheid lopen we de hele tijd achter het een of ander aan. Wanneer dankbaarheid bloeit, wordt het gevoel van ontevredenheid gewoon weggeveegd. Dan ervaar je het leven anders. Je ervaart dat het leven bevredigend is.

Leven met een gevoel van voldoening is de grootste zegen voor elk mens. Alleen wanneer dankbaarheid bloeit, kan er voldoening zijn. Wanneer er voldoening is, blijf je voldaan ongeacht wat je doet of hoe je het doet, Je doet niets om voldaan te moeten worden. Je bent al voldaan, dus vandaar uit doe je iets. Wanneer dankbaarheid je houding wordt, wordt voldoening je natuur. Dan wordt elk moment een overvloeiing, inclusief je gebed.

Het gebed moet een overvloeiing zijn van de dankbaarheid en vervulling in jou. Sommige mensen vragen: 'Waarom gaan we naar de tempel en bidden we?' Begrijp dit, het gebed is een viering van de welwillendheid van het Bestaan. Als ons gebed zo is, dan antwoordt het Bestaan. Wanneer het Bestaan antwoordt, komt het naar je toe als meer welwillendheid in je leven. Dit is de opwaartse spiraal van gebed en zegen!

Het probleem is dat men ons geleerd heeft dat het gebed en god instrumenten zijn van het laatste redmiddel. Men heeft ons niet geleerd dat ze de ware bron en resultaat zijn van de voortdurende voorspoed die zich voltrekt.

Een klein verhaal:

*Een piloot kondigde aan de passagiers halverwege de vlucht aan; 'Het spijt ons u te moeten informeren dat we in vreselijke problemen zitten. Alleen god kan ons nu redden.'*

*Een passagier draaide zich om en vroeg de man die naast hem zat wat de piloot zojuist had gezegd. De man antwoordde: 'Hij zei, er is geen hoop.'*

God is het 'laatste redmiddel van geen hoop' geworden in de meeste menselijke geesten!

Het gebed is eigenlijk neerbuigen voor het oneindig Bestaan en je respect, vrees, verwarring, angst en alles eraan overgeven. Het Bestaan, dat de ademhaling in je lichaam is, de gedachten in je geest, en de levenskracht in je wezen, antwoordt door voor je te zorgen. Als je bidt met zo'n diepe eerbied, overstroomt het Bestaan je met de vier dingen die je nodig hebt in het leven.

1. De energie om de dingen te veranderen die moeten veranderen.
2. De intelligentie om te weten welke dingen niet veranderd moeten worden.

3. Het begrip dat wat jij ook zou kunnen veranderen, het Bestaan zelf is een eeuwig veranderende droom.
4. De bevrijding die voortkomt uit de drie bovengenoemde.

Wanneer je de aanwezigheid voelt van het Bestaan, begin je dankbaarheid te voelen, en dat is ook gebed. Bidden is niets anders dan diepe toewijding en een gevoel van verbondenheid met de aanwezigheid van het Bestaan de hele tijd. Zelfs satsangs, geestelijke bijeenkomsten, zijn alleen bedoeld om dit gevoel van verbondenheid met het Geheel te koesteren.

Het echte gebed is niet het lezen van gebedenboeken, het is niet het aanbieden van materiële dingen aan god, het is niet het doneren van geld aan tempels, het is diepe en stille dankbaarheid aan het geheel van het Bestaan voor wat het is. Het is het onverschrokken vertrouwen dat het Bestaan zorg draagt. Het is een diep en passief wachten op het Bestaan. Dit is echt gebed. Als de andere dingen gebeuren ten gevolge van dit overvloeien, dan is het oké.

Ik vertel mensen altijd een prachtig verhaal over een Soefi heilige. Soefisme is een religie die geworteld is in dankbaarheid. Het is niets anders dan dankbaarheid naar het hele bestaan.

*Een Soefi-heilige en zijn discipelen waren in hun spirituele omzwervingen.*

*Ze gingen zonder voedsel voor bijna drie dagen. Op de vierde dag werden ze zelfs weggejaagd door de dorpelingen en dus sliepen ze die nacht op een kerkhof.*

*De volgende ochtend begon de heilige zoals gewoonlijk zijn gebed van dankzegging aan God. Zijn discipelen konden hun ogen niet geloven. Ze hadden gelopen zonder voedsel en onderdak voor zoveel dagen en hun meester was God aan het bedanken. Ze weigerden dit voorbeeld te volgen.*

*De discipelen vroegen de heilige, 'Waarom moeten we god danken toen ons voedsel en een plek om te verblijven voor drie dagen geweigerd werd?'*

*De heilige antwoordde: 'Je bent gevoed geweest en er werd je een plaats gegeven om te verblijven voor dertig jaren. Hoe zit het met hem te bedanken daarvoor?'*

Gebed is dankbaarheid voor de voortdurende overvloeïing van het Bestaan op ons.

Denk niet dat ik je zeer oude en verouderde technieken aan het aandragen ben. Nee! Ik vertel je deze dingen van wat ik ervaren heb in in mijn eigen leven. In mijn dagen van spirituele omzwervingen, vóór de verlichting, reisde ik veel te voet. Ik ging over de hele lengte en breedte van India. Ik reisde met slechts twee kledingstukken en een vat om voedsel te bedelen. Ik had ook

een gelofte afgelegd om geen geld aan te raken en geen voedsel te bewaren voor meer dan één maaltijd.

Ik zeg je eerlijk, ik leefde als een bevrijde koning op de planeet aarde in die paar jaar! Het bestaan gaf me gewoon wat ik nodig had voor het moment. Ik maakte me niet druk over het volgende moment. Ik heb de onzichtbare hand van het Bestaan elk moment ervaren in mijn zwerfdagen. Dus begrijp dat deze dingen mogelijk zijn en dat ze gebeurd zijn met met mij die nu recht voor jou zit!

### **Verwachting is de schuldige; laat los!**

Probeer te gaan zitten en maak twee lijsten. Eén van alle dingen die je hebt en één van alle dingen die je niet hebt. De eerste lijst moet elk ding bevatten dat je hebt, uitgaande van je ogen, oren, handen en benen, want er zijn mensen die sommige hiervan niet hebben. Inclusief al je fysieke en mentale vermogens voordat je naar materiële zaken gaat. Als je erg oprecht schrijft, zonder iets weg te laten, zal je niet in staat zijn om de eerste lijst te voltooien! Dat is de waarheid. Als je vindt dat je niet in staat bent om de eerste lijst te beëindigen, betekent dit dat dankbaarheid begint te gebeuren in jou!

Het probleem is dat er een voortdurende verwachting in ons is de hele tijd. Daarom voltrekt dankbaarheid zich niet gemakkelijk. We krijgen continu invoer van onze ogen, neus, oren, tong en aanraking. Op basis hiervan verwachten we voortdurend dat het een of ander moet gebeuren op een bepaalde manier. Als we iemand zien die een beter huis of een betere auto heeft, registreren we dat in ons. Als we horen van een grote prestatie door iemand, registreren we dat in ons. Onze energie beweegt zich alleen naar buiten, constant onze vijf zintuigen volgend, nooit naar binnen, naar ons zelf toe.

Dankbaarheid is wanneer dit proces omkeert en je plotseling ontwaakt met overvloed in jou! Met dankbaarheid is er geen verwachting of hebzucht.

Werken met verwachting is zoals het gieten van geklaarde boter in het vuur om het te blussen. Kun je het vuur blussen door geklaarde boter in het vuur te gieten? Nooit! Op dezelfde manier, kan jij je nooit vervuld voelen als je acties geworteld zijn in verwachting. Je wordt alleen maar moe van je zintuigen.

Je kunt ofwel in verwachting leven of in dankbaarheid, nooit in beide. Met verwachting is er een verlangen om dingen te bezitten. jij wordt de eigenaar. Met dankbaarheid, wordt je de genietter. Als je de eigenaar wordt, geniet je alleen van de weinige dingen die je bezit. Als je de genietter bent, geniet je van alles in het Bestaan. Wanneer je kijkt om te bezitten, zal niets genoeg lijken.

Als je geniet, lijkt alles overlopend! Dat is het verschil.

Een kort verhaal:

*In een dorp deed de nachtwaker zijn rondes terwijl hij regelmatig op zijn fluitje blies.*

*Hij had een aarden pijp die hij rookte. Hij vulde het met tabak en zocht naar een luciferdoosje. Hij had er geen.*

*Hij ging naar de nabijgelegen hut waar een oude dame leefde en vroeg of ze hem wat sintels uit haar oven kon geven. De oude dame zei dat haar kachel niet aangestoken was de afgelopen drie dagen en dat ze haar zelf aan het behelpen was met het weinige voedsel dat ze gaven in de tempel.*

*De bewaker ging naar het volgende huis en vroeg of hij een luciferdoosje kon hebben. Ze zeiden dat ze zelf een brandend houtblokje van de buurman hadden genomen om hun kachel aan te steken. Nu hadden deze noch vuur noch een luciferdoosje.*

*De bewaker besloot om naar het dorp, naar het huis van de chef te gaan waar de dienstmeisjes zeker een luciferdoosje zouden hebben. Hij ging ernaar toe vroeg hen om een luciferdoosje om zijn pijp aan te steken.*

*Eén van de meisjes keek naar hem en vroeg, 'Vuur om je pijp aan te steken? Waarom gebruik je de lantaarn niet die je draagt?'.*

*De bewaker kon zijn ogen niet geloven. Hij droeg al die tijd een lantaarn terwijl hij aan het zoeken was naar een luciferdoosje!*

Als we geloven dat wat we nodig hebben zich altijd alleen buiten ons bevindt, zullen we doorgaan met zoeken zoals de nachtwaker! Als we geloven dat het Bestaan ons altijd geeft wat we nodig hebben, zullen we altijd alles in onszelf vinden.

### **Je eigen lichaamstaal kan veranderen met dankbaarheid**

Als we voortdurend met verwachting werken, zullen we een subtiel geweld in onze lichaamstaal dragen. Het is geen opzettelijk geweld, maar inherent geweld. Als we een beetje gevoelig worden voor onze lichaamstaal, zullen we in staat zijn om dit te vatten.

Sla jezelf gade wanneer je op de computer typt, wanneer je telefoongesprekken afhandelt,

hoe je de telefoonhoorn weer inhaakt, met welke agressie je loopt, hoe je de deur achter je sluit, hoe je het hand van je kind vasthoudt... alles. Je zult zien dat alles een subtiel geweld in zich draagt.

Je kunt dit proberen. De volgende keer dat je de deur sluit, onthoud en observeer hoe je ze sluit. Open nu de deur en sluit ze opnieuw zachtjes, met enorme dankbaarheid en met bewustzijn, totdat ze volledig is gesloten. Voel jezelf terwijl je het doet. Je zal het verschil waarnemen tussen de twee ervaringen. De tweede keer zul je plotseling verzachten in jezelf! Dit is het effect dat dankbaarheid op je heeft.

Met dankbaarheid, verandert je hele lichaamstaal. Als je diepe dankbaarheid begint te ervaren, veranderen je reacties op situaties. Je begint te resoneren met het Bestaan. Je lichaam zal mee vloeien met die resonantie, met een koele gratie en zachtheid. Al je handelingen zullen uit deze genade voortkomen. Er zal geen geweld zijn. Er zal alleen vreugde vloeien. Dan zal alles wat je doet alleen het leven zoeter maken.

## **Meditatie**

Elke dag, zit gewoon een half uurtje alleen. Sluit je ogen en laat elke gedachte, persoon of situatie opkomen in je geest. Als het een positieve gedachte is, een persoon waar je van houdt of een situatie die je koestert, voel diepe dankbaarheid ervoor en zie het weggaan. Als het een negatieve gedachte is, of een persoon die je niet graag mag, of een onaangename situatie, voel daar ook dankbaarheid voor en zegen het. Zegen alles wat in je geest opkomt met diepe dankbaarheid. Je zult zien dat na een paar dagen je hele houding zacht wordt en medelevend. Je zult de dingen met mededogen en ontvankelijkheid gaan zien.



**Je kan ontkoppelen van het geestelijk doolhof**

**Verlichting leven is  
leven in de zone van geen-geest**

We hebben tot nu toe gekeken naar de basis emoties die ons drijven. Wanneer deze emoties negatief worden uitgedrukt, vernietigen we de energie in ons en blokkeren onszelf om energie van buitenaf te ontvangen. Als je de technieken hebt geoefend, die zijn gegeven met elk van de voorgaande hoofdstukken, zal je ook hebben gezien hoe je deze negatieve energieën kon overwinnen en jezelf deblokken.

Laten we nu eens kijken naar een paar andere kwesties, die als we het goed begrijpen, onze manier van leven kan veranderen. Deze begrippen kunnen ons transformeren.

Laten we beginnen met iets heel eenvoudigs, iets wat we allemaal als vanzelfsprekend beschouwen. Laat we kijken naar de manier waarop onze geest *echt* werkt.

### **Het tien minuten experiment**

Probeer een heel eenvoudig experiment voor slechts tien minuten.

Neem een vel papier en een pen. Ga alleen zitten. Schrijf elke gedachte op die in je gedachten opkomt alsof een transcriptie software verbonden is met je geest. Schrijf precies op wat je denkt. Wijzig of onderdruk geen enkele gedachte. Het is een experiment alleen voor jou. Niemand anders zal kijken naar wat je hebt geschreven. Visualiseer dat een transcriptie software verbonden is met je geest. Net zoals de transcriptiesoftware die verbonden is aan een opgenomen toespraak alles overschrijft, schrijf je woord voor woord over wat er ook maar in je hoofd opkomt. Aan het eind van tien minuten, lees wat je net geschreven hebt. Je zult versteld staan! Je kunt duidelijk zien dat er geen logica is in de manier waarop gedachten zich vormen in je hoofd!

Je ziet bijvoorbeeld een hond op straat. Onmiddellijk herinner je je de hond waar je bang voor was, toen je jong was, of degene waar je vroeger mee speelde toen je jong was. De volgende gedachte zou kunnen zijn over je jeugd. De derde kan zijn over de leraar en het lokaal waarin je vroeger op school zat. De vierde kan gaan over het huis waar je leraar vroeger woonde.

Er is geen logisch verband tussen de hond die je onlangs op straat zag en de leraar die je op school les gaf. Echter, in een paar seconden heb je gewoon een sprong gemaakt van het zien van de hond naar jouw klasleerkracht. Je kan zien dat jouw gedachten gewoon in beweging zijn, drijvend van een ding naar een ander. We kunnen dit niet eens "denken". Het is gewoon 'associatie', dat is alles. Je associeert de hond met je kindertijd, je kindertijd met de leraar, en zo verder.

Eigenlijk, als je deze oefening maar één keer doet, zal het begrip dat het je geeft de manier transformeren waarop je denkt over jezelf, en hoe je jezelf en anderen behandelt. Je hele leven zal worden getransformeerd.

Hoe werkt onze geest?

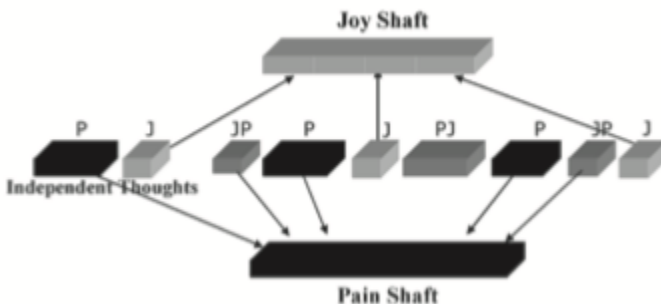
Hoe creëren we gedachten en hoe geven we daar betekenis aan?

Hoe ervaren we het leven?

### De aard van de geest

Laat me je een eenvoudig diagram geven om te begrijpen hoe gedachten in de geest stromen en hoe je ze verbindt.

Elke gedachte in je hoofd is weergegeven als een rechthoek. Elk heeft een andere vorm, grootte, en kleur. Verschillende gedachten stromen continu in jou. De ene kan gerelateerd zijn aan pijn of een pijnlijke ervaring. Een ander kan gerelateerd zijn aan vreugde of een vreugdevolle ervaring.



De volgende kan gerelateerd zijn aan vreugde, maar je ziet het als pijn. Het is aangeduid als JP op de kaart - vreugdevolle ervaring, pijnlijke indruk. Op dezelfde manier heb je misschien een gedachte die verband houdt met een pijnlijke ervaring, maar je ziet het als plezier. Het wordt aangeduid als PJ - pijnlijke ervaring, vreugdevolle indruk.

Over het algemeen hebben al je gedachten betrekking op iets over het verleden of de toekomst.

Je kunt geen gedachten hebben over het huidige moment. In het huidige moment kan je alleen bewustzijn hebben, geen gedachten. Gedachten zijn ofwel gerelateerd aan sommige vreugdevolle ervaringen die je in het verleden had en wil hebben in de toekomst, of pijnlijke ervaringen die je in het verleden had en niet weer wil hebben.

Zelfs op het moment dat er een serieus probleem is, zul je ineens een positieve gedachte hebben. Zelfs in het hoogtepunt van de vreugde, zal je negatieve gedachten hebben die daar niet aan geconnecteerd zijn. Elke gedachte is volledig onafhankelijk, volledig los van de vorige

gedachte. Dat is waarom je in staat bent om een gelukkige gedachte te hebben te midden van trieste gedachten en andersom.

Begrijp dat er geen twee gedachten logisch verbonden zijn. Geen gedachte is verantwoordelijk voor de creatie van een andere gedachte. Ze verschijnen allemaal willekeurig, zelfstandig, en onlogisch.

Hoe kan je 'ontkoppelen' van deze willekeurige gedachtenstroom? We zullen het woord 'ontkoppelen' steeds opnieuw gebruiken. Laten we duidelijk omschrijven wat wordt bedoeld met 'ontkoppelen'. Als we tijdens het autorijden van versnelling veranderen, of we veranderen van de eerste naar de tweede, of van tweede naar derde, of welke versnelling ook, dan moeten we elke keer passeren via neutraal. We moeten de koppeling volledig indrukken of 'ontkoppelen', bewegen door neutraal, en alleen dan kunnen we naar de volgende versnelling, toch? Op dezelfde manier, ervaren we een neutrale ruimte tussen elke twee gedachten in ons hoofd. Die neutrale ruimte, die stilte die bestaat tussen twee gedachten, is vrede en gelukzaligheid. Als we niet langer vasthouden aan gedachten en ze verbinden met het verleden of de toekomst, blijven we 'ontkoppeld'. Als we 'ontkoppeld' blijven vanuit onze gedachten worden we ons meer bewust van de neutrale ruimtes tussen de gedachten. De kloof tussen de gedachten zal automatisch verlengen als we 'ontkoppeld' blijven van de stroom van gedachten. We zullen langer in de neutrale ruimte verblijven en meer en meer vrede en gelukzaligheid ervaren..

## **Bewustwording**

### **De ultieme sleutel**

Als je je ineens bewust wordt, dan wordt elke gedachte die voor je langs stroomt voor dat moment jouw leven. Je begint met er aandacht aan te geven, om het te vervullen of om eraan te ontsnappen. Het is als dia's op een projector. Elke dia die voor de projector wordt gehouden, wordt gezien als realiteit op het scherm. Het probleem is dat in je innerlijke ruimte, het projector licht niet continu aan is. Als ik zeg projector licht, bedoel ik je bewustzijn. Het komt en gaat, komt en gaat - je bent niet volledig, continu bewust.

Vele malen, ook al zijn je ogen open en beweegt je lichaam, ben je niet bewust van je bestaan. Een voorbeeld uit het dagelijkse leven is wanneer je in je auto stapt en voor een half uur naar het kantoor rijdt. Het is pas nadat je het kantoor bereikt hebt, de auto geparkeerd hebt, en bent uitgestapt, dat je je plotseling realiseert: 'Oh ik heb het kantoor bereikt!'. Het betekent dat tijdens die momenten van rijden, het projector licht het grootste deel van de tijd uit stond.

Elk van de dia's die voor de projector wordt geplaatst tijdens de momenten dat het projector licht, je bewustzijn, uit is, is geen deel van jouw leven. Je herinnert het helemaal niet. Als het licht weer gaat branden, als je bewustzijn weer terugkomt, welke gedachte je op dat ogenblik ook hebt, wordt een deel van je. Begrijp dat dit een zeer subtiele waarheid is. Jouw leven is de totaliteit van alle gedachten die je hebt, wanneer jij je bewust bent en wanneer je onbewust bent.

Helaas zijn er vaak gedachten, veel belangrijke beslissingen, en levensveranderende incidenten die gebeuren als je niet bewust bent. Deze maken ook deel uit van je leven, een deel van je biografie. Helaas, ben jij je niet bewust van deze scènes, besluiten, of gedachten wanneer ze opkomen. Zonder jouw kennis hebben ze aanzienlijk bijgedragen aan jouw leven.

Wees heel helder, elk moment dat voorbij gaat in je leven zonder dat jij je daarvan bewust bent, zonder jouw aanwezigheid, is lijden. Je zal direct of indirect situaties voor lijden creëren. Net zoals wanneer de richtingaanwijzer in je auto knippert, knippert je bewustzijn ook. Maar, vanwege je gebrek aan bewustzijn, weet je niet wanneer het aan is en wanneer het uit is.

Ik heb laatst een grapje gelezen:

*Een man stapte in zijn auto en startte de motor. Hij zette de richtingaanwijzer aan en vroeg zijn zoon om te zien of het licht knipperde aan achterkant van de auto. Zijn zoon schreeuwde terug, 'Ja, het staat aan...nee, het staat niet aan...ja het staat aan...nee het staat uit...nu...staat het aan!'...*

Als je alleen maar de gedachtenstroom voor je ziet, zul je ineens beseffen: 'Oh god, eigenlijk zijn al deze dingen in mij aan de hand! Ik heb geen idee waar ik heen ga. Ik weet niet wat er in mij gebeurt!

Je bent je er niet van bewust, maar je gelooft constant dat je je bewust bent. Dat is de eerste illusie.

Als je je continu bewust wordt, dan stel je je voor het eerst open voor de realiteit. Het zou in het begin een beetje intens kunnen zijn, want tot nu toe heb je het grootste deel van je tijd doorgebracht in onbewustzijn. Uiteindelijk zal het je leiden naar het ervaren van alleen maar vreugde en gelukzaligheid.

### **Je bent je niet bewust van je ware verleden**

Dit is de eerste waarheid. Je bent je niet van bewust van alle dingen die voor je neus gebeuren. Je herinnert je jouw biografie niet zoals het gebeurde. Je herinnert het je alleen maar zoals je het wilt.

Neem een simpel voorbeeld. Je leven is gevuld met verschillende soorten incidenten met betrekking tot vreugde, lijden, schuld, pijn en depressie. Je kijkt niet naar het leven zoals het is. Wat doe je meestal? Je verzamelt alleen de incidenten met betrekking tot lijden en creëert een ketting, die alleen deze ideeën verbindt, en je denkt dat je leven niets anders is dan lijden. Je denkt dat je leven een lange keten is van lijden, een aaneenschakeling van pijn.

Heel zelden creëer je een ketting van vreugde. Het is zeer zeldzaam dat je vreugdevolle incidenten verzamelt, een aaneenschakeling van vreugde creëert, en voelt dat het leven vreugde is. Het is zeldzaam, niet alleen in aantal vreugde kettingen, maar ook in de kwaliteit ervan. De meeste tijd verzamel je alle pijnlijke herinneringen en incidenten, en creëer je het idee dat het leven alleen maar pijn is.

Het moment dat je gelooft dat het leven voortdurend uit pijnlijke gebeurtenissen bestaat, probeer je dat geloof onbewust te versterken, ook al probeer je bewust de pijn te breken. Begrijp alsjeblieft, jouw geloof dat het leven een aaneenschakeling van pijn is of een aaneenschakeling van vreugde zal alleen blijven zolang je onbewust bent, niet als je bewust bent.

Als je normaal gesproken geniet van wellustige gedachten, wanneer dan wellustige gedachten in je systeem langskomen, kom je bij het bewustzijn, 'Ik besta.'. Als je normaal gesproken geniet van gewelddadig gedachten, wanneer gewelddadige gedachten binnen komen in je systeem, kom je tot leven en weet je dat je bestaat. Dit is wat ik noem een vicieuze cirkel: je bekrachtigt negativiteit en negativiteit brengt je weer tot leven, je geeft nog meer kracht aan negativiteit, en meer negativiteit geeft leven aan de waargenomen opwinding.

## **De ketting die niet bestaat**

### **Aaneenschakeling van pijn**

Er is een zeer mooie analogie door Ramana Maharishi, een verlichte meester uit India. Een hond kauwt op een droog bot. Tijdens het kauwen, zullen fragmenten van het bot in zijn mond porren en doen bloeden. De hond denkt dat het bloed uit het bot komt en het geniet van het bloed. Het blijft kauwen op het bot voor het plezier van de bloed! Het beseft niet dat het bloed uit zijn eigen mond komt en helemaal niet van het bot.

Als geweld je opwindt, wacht je op dat soort incidenten in je leven. Als pijn je opwindt, als je gelooft dat het leven een aaneenschakeling van pijn is, wacht je op dat soort incidenten in je leven om je overtuiging te versterken en te bestendigen. Dat is de algemene menselijke psychologie. Hoewel mensen beweren dat ze de aaneenschakeling van geweld of de ketting van pijn willen breken, koesteren ze het stiekem.

Laat me een dieper inzicht geven. De pijn die je tien jaar geleden had, de pijn die je negen jaar geleden had, de pijn die je zeven jaar geleden hebt meegemaakt, de pijn die je drie jaar geleden hebt ervaren, en de pijn die je gisteren hebt ervaren zijn allemaal los van elkaar, onafhankelijke, individuele incidenten. Maar je begint met ze allemaal te verbinden en creëert een ketting van pijn. Je verbindt al deze gedachten-kettingen en maak één grote ketting. Je begint te denken en geloven, 'Mijn leven is pijn'. Is dat waar? Nee! Wat is er gebeurd met alle zoete incidenten van vreugde die je hebt meegemaakt tussendoor? Er moet tussendoor toch wel tenminste een paar momenten van vreugde zijn geweest? Ze zijn gewoon vergeten. Ze zijn nooit gekozen om een ketting te maken. Dus de ketting, elke aaneenschakeling is nooit waar omdat het zich richt op slechts een fragment van je volledige biografie.

Eerst begin je met het archiveren van de pijnlijke herinneringen voor nutsdoeleinden. Je archiveert al je pijnen, waarschijnlijk voor de medische geschiedenis of om het aan je dokter te vertellen. Door en door, begin je te geloven dat al deze pijnen die in je leven gebeurd zijn, verbonden zijn. Je besluit dat je leven pijn is, je leven is lijden. Op het moment dat je tot de beslissing komt dat je leven pijn is of dat je leven lijden is, creëer je een hel voor jezelf.

Bijvoorbeeld, tot gisteren kon je alleen lopen, je was niet in staat om te vliegen. Je weet dat je in je verleden nooit gevlogen hebt, je hebt alleen maar gelopen. Kun je geloven dat je kunt beginnen te vliegen vanaf morgen? Dat kan niet. Je weet dat je morgen nog steeds alleen maar zal lopen. Je vertrouwt alleen op je herinnerde ervaringen uit het verleden om je toekomst te voorspellen, en elimineert daarbij vele nieuwe mogelijkheden.

Er is nog iets belangrijks aan pijn dat ik met je wil delen. Deze mag er dan wel mystiek uitzien, maar laat mij eerlijk zijn, Patanjali<sup>91</sup> zegt heel duidelijk dat elke pijn kan worden gebruikt als een deur naar verlichting. De techniek is om het niet als pijn te bestempelen. Gewoon observeren en zien wat er aan de hand is. Zie op de manier waarop een klein kind iets nieuw beleeft, met alle opwinding en nieuwsgierigheid. Doe dit met de situaties die je op dit moment als pijn bestempelt en zie hoe de hele ervaring transformeert.

Als je gewoon de pijn observeert, ga je twee dingen begrijpen. Ten eerste, in het proces van pijn zie je je lichaam zichzelf vernieuwen, zichzelf reconstrueren. Je bestempelt dit proces van vernieuwing ten onrechte als pijn. Ten tweede, wanneer je stopt met het te labelen als 'pijn', stop je weerstand te bieden tegen de sensatie van pijn en kan het sneller genezen. Als je het als pijn bestempelt, vecht je niet alleen met het eigen genezingsproces, je bent ook het proces aan het verlengen en creëert meer pijn.

## **Aaneenschakeling van vreugde**

---

<sup>91</sup> Patanjali - Een wijsgeer uit het oude India en auteur van de Yoga Sutras, het fundament van het yogasysteem.

De vreugde die je tien jaar geleden hebt ervaren, de vreugde die je negen jaar geleden hebt ervaren, de vreugde die je drie jaar geleden hebt ervaren, en de vreugde die je hebt ervaren een jaar geleden zijn allemaal onafhankelijk, individueel, onverbonden aaneenschakeling van gedachten. Op dit moment verbind je al die gedachten en creëer je een grote schacht van vreugde.

Je kan je vreugde identificeren met een voorwerp, een persoon, of een ruimte zoals een bepaald vakantieoord. Nu zal je proberen om dat opnieuw en opnieuw weer terug in je leven te brengen, om die persoon, dat object, die ruimte, of dat hetzelfde incident terug in je leven te brengen. Probeer zoveel als je wil, je zal je niet in staat zijn om de dezelfde vreugde weer opnieuw te ervaren. Dit brengt je nog verder in pijn!

In het leven creëren we voortdurend ofwel aaneenschakelingen van pijn of wel kettingen van vreugde. Als je eenmaal een ketting van pijn heb gecreëerd, probeer je het te breken. Als je de aaneenschakeling van vreugde creëert, probeer je het uit te rekken! Maar je begrijpt niet dat je de vreugde ketting niet kunt verlengen, noch de pijn ketting kunt breken, eenvoudigweg omdat de ketting zelf niet bestaat. Het is gewoon een selectief geheugen. De aaneenschakeling zelf is je verbeelding.

### **Gedachten zijn als bubbels in een aquarium**

Gedachten zijn als bubbels in een aquarium. Er is geen lineair verband tussen een gedachte die we hebben en een andere gedachte die we hebben. De enige relatie tussen de gedachten is dat ze afkomstig zijn van dezelfde bron. Maar we verbinden constant de ene gedachte met de andere gedachte op een lineaire manier.

Net als bubbels in een aquarium vanaf de bodem naar boven borrelen, stijgen onze gedachten ook op dezelfde manier. Als er een luchtbel komt en het oppervlak van het water bereikt, begint de volgende bel en dan begint de derde luchtbel. Omdat de bubbels met een hoge snelheid opstijgen, zien ze eruit als een continue stroom! Eigenlijk is er altijd een ruimte tussen twee bubbels.





Net als de bubbels, ervaren we ook een neutrale ruimte tussen twee gedachten. Sinds de kloof of de neutrale ruimte tussen twee gedachten zo klein is, denken we dat alle gedachten verbonden zijn en een keten vormen. Maar er is altijd een gat tussen twee gedachten. Laat me je vertellen over een incident dat gebeurd is:

*Een man van middelbare leeftijd kwam naar me toe en zei, Swamiji, ik ga scheiden van mijn vrouw. Zegen me alsjeblieft!*

*Ik vertelde hem, 'Ik zegen alleen maar mensen voor huwelijken. Waarom wil je dat ik je zegen voor een echtscheiding?'*

*Hij antwoordde, 'Nee, je moet me zegenen, want ik heb zoveel geleden.'*

*Ik zei: 'Lijden is altijd geven-en-nemen. Het is nooit alleen maar nemen. Je moet je vrouw toch ook genoeg leed hebben bezorgd. Dus vertel me alsjeblieft de waarheid over wat gebeurd is en dan gaan we de situatie analyseren.'*

*Hij antwoordde: 'Hoe beslis ik welke incidenten te vertellen, en welke weg te laten? Er zijn er zoveel! Vanaf de eerste dag martelt ze mij. Je weet niet hoeveel marteling ik heb moeten doorstaan. Toen vertelde hij het incident van de dag van zijn huwelijk.'*

*In Indiaanse dorpen, wanneer een huwelijk plaats vindt, speelt het pasgetrouwde stel spelletjes na de huwelijksceremonie. Voor een van de spelen, wordt een ring in een met water gevulde pot gestopt. De man en de vrouw steken daar hun handen in en concurreren om de ring op te halen. Wie hem het eerst pakt, wint. Deze kleine spelletjes werden voornamelijk gecreëerd om de onbekendheid tussen het paar te verminderen omdat in gearrangeerde huwelijken de bruid en bruidegom elkaar tijdens de bruiloft ceremonie voor het eerst ontmoeten. Ze hebben kleine spellen om de afstand tussen het paar te verkleinen omdat ze nieuw zijn voor elkaar.*

*Deze man zei, 'Tijdens dat spel, heeft ze mijn hand gekrabd. Met haar nagels, krabde ze aan mijn hand!' En hij begon een groot verhaal over alles wat ze had gedaan met hem sinds die dag! Voor allerlei praktische doeleinden had hij sinds de eerste dag van zijn huwelijk een dossier bijgehouden, zoals een politierapport.'*

*Na twee of drie incidenten zei ik tegen hem, 'Stop alsjeblieft! Als dit het geval is, dan zou zij gelukkiger moeten zijn dan jij om uit elkaar te gaan. Het is erg moeilijk om te leven met iemand die zulke grote en gedetailleerde dossiers in zijn hoofd bijhoudt!' Elke keer als ze iets doet, zal die man altijd door alle bestanden kijken.'*

*Toen vertelde hij me de directe reden voor de scheiding. Hij zei: 'Ze heeft koffie op mijn kleren gemorst!'. Ik vertelde hem, 'Koffie morsen op je kleren kan niet een reden voor een echtscheiding kan zijn!'*

*Hij zei: 'Nee, dat weet je niet. Vandaag schonk ze koffie in; morgen zal ze zuur gieten!'  
Hij zei dit echt. Ik begreep de link niet. Ik vroeg hem hoe hij koffie en zuur met elkaar kon verbinden. Opnieuw zei hij: 'Nee, nee Swamiji, je weet het niet.'*

Hij kan extreem lijken en jij kan lachen als je dit hoort. Maar kijk eens intens naar je eigen leven. Jij doet hetzelfde ding - voortdurend creëer je onlogische verbindingen. Je vergeet incidenten te zien als onafhankelijk van elkaar. Je vergeet gedachten te zien als onafhankelijk van elkaar.

Als je gewoon deze ene simpele techniek van ontkoppelen leert, zal je in staat zijn om een aanzienlijke hoeveelheid energie vast te houden in je systeem, in je wezen. Als gevolg daarvan zal je vele malen productiever en creatiever zijn. Je relaties zullen veel vriendelijker zijn omdat je geen incidenten verbindt die geen verband houden. Je zal je niet verstikt voelen door mensen of hun verwachtingen van jou. Je zal enorme innerlijke ruimte beschikbaar hebben voor jezelf om aan jouw behoeften te voldoen, evenals aan anderen hun behoeften. Je zal ook enorm mededogen hebben om te weten waarom anderen lijden. Het is alleen als je niet begrijpt waarom de andere persoon lijdt, dat je hardvochtig met hen bent. Wanneer je ontkoppelt, ben je in staat om die persoon in je innerlijke ruimte te accommoderen. Je bent automatisch medelevend. Je eigenlijke leven heeft een verschillende kwaliteit en je wordt een andere persoon in de wereld.

### **Het is nooit 'hetzelfde'**

Elke gebeurtenis in ons leven staat los van elkaar, zelfs onze dagelijkse activiteiten zoals eten en drinken. Elke ervaring is onafhankelijk en op zichzelf staand. Gisteren water drinken en vandaag water drinken zijn twee totaal verschillende incidenten. Het eten dat je gisteren hebt gegeten en het voedsel dat je vandaag eet zijn verschillend, zelfs al lijken ze fysiek hetzelfde! Maar je geest creëert de keten tussen deze twee incidenten en zegt: 'Ik eet elke dag hetzelfde'.

Wees alsjeblieft heel helder, je eet niet elke dag hetzelfde eten. Je kan voor beide ervaringen hetzelfde woord 'eten' gebruiken, maar het is niet dezelfde ervaring. Wordt niet bedrogen door de woorden die je gebruikt. Gisteren eten, vandaag eten, en het eten van morgen zijn aparte incidenten, afzonderlijke ervaringen. Ze zijn volledig onafhankelijk en ongebonden.

Een mooi incident uit het leven van een verlichte meester uit centraal India:

*Gedurende de laatste tien jaar van zijn leven, vroegen de artsen aan de meester om een*

*bepaald soort voedsel te eten. Het was hem niet toegestaan om iets anders te eten. Hij moest hetzelfde soort voedsel eten, drie keer per dag, elke dag.*

*Na twee jaar kwam de persoon die voor hem kookte klagen, 'Meester, ik verveel me met het koken van hetzelfde voedsel. Hoe ben je in staat om hetzelfde voedsel te eten dag na dag?'*

*De meester lachte gewoon en zei: 'Ik ben niet elke dag hetzelfde voedsel aan het eten. Hoe kan ik elke dag hetzelfde voedsel eten? Ik kan dit voedsel alleen maar vandaag eten. Het eten van morgen is totaal anders!'*

Je leven is nieuw in elk moment. Het is je verstand die het er repetitief, saai en alledaags laat uitzien.

## **Van angst naar vrijheid**

### **Jouw angst geeft kracht aan de geest.**

Wanneer een lokale gangster op de eerste dag van zijn werk naar buiten stapt, heeft hij een beetje angst. Zodra de mensen hem beginnen te gehoorzamen, ook al is hij onzeker van zichzelf, gewoon mensen zien gehoorzamen geeft hem vertrouwen, 'Ja, nu ben ik een geweldige kerel!' Zijn hele lichaamstaal verandert.

Op dezelfde manier, wanneer de geest komt om je aan te vallen, zal het aanvankelijk niet genoeg vertrouwen hebben. Maar wanneer het ziet dat je er bang voor bent, wint het aan zelfvertrouwen en zet het je in de val! Je geeft vertrouwen aan de geest om je aan te vallen. Zodra je je angst laat zien, zodra je laat zien dat je erg kwetsbaar bent, dat is genoeg voor je geest en je bent gevangen.

De persoon die jou wil uitbuiten laat je eerst geloven dat je niet zonder hem kan leven. Hij geeft je de indruk dat je niet kunt overleven zonder hem. Als je daar eenmaal in trapt, begint hij je uit te buiten en spelletjes met je te spelen.

Op het moment dat je begint te geloven dat je niet kunt overleven zonder hem, begin je hem te accepteren, ook al is het misbruik.

Op dezelfde manier, het eerste wat je geest doet is je ervan overtuigen dat je niet zonder hem kan. Op het moment dat het jou hiervan overtuigt hoeft er niets meer gedaan te worden. Dan probeer je nooit om het verstand te laten vallen!

## Laat gewoon gaan... en je kunt vliegen!

Ik zag dit in mijn dagen van spirituele omzwervingen. In de bossen van Noord-India gebruiken jagers een val om vogels te vangen. Ze binden een touw tussen twee bomen. In het midden van het



touw, zetten ze een houten stok vast. Het touw wordt in het midden van de stok vastgeknoopt. Dit is eigenlijk een val van de jagers voor vogels.

Je zou kunnen denken, 'Hoe kan een vogel gevangen worden met een kleine stok? Hoe is het mogelijk?' Eigenlijk is het enige wat ze doen, het stokje ophangen tussen twee bomen met behulp van een touw, dat is alles.

Als er een vogel komt en op het stokje gaat zitten, draait het eigen gewicht van de vogel de hele stok ondersteboven, draait het ondersteboven. De vogel hangt nu op zijn kop, zich vastklampend aan de stok.

Het moment dat hij ondersteboven draait en zijn gevoel voor evenwicht verliest, voelt het zich totaal geschokt en verstevigt zijn greep op de stok. Het houdt gewoonweg de stok vast alsof het leven ervan afhangt. Omdat het ondersteboven hangt, denkt hij: 'Als ik deze stok loslaat, wat zal er gebeuren? Ik zal vallen en sterven.'



Er is geen enkele opname dat ooit een vogel gevallen is en zijn hoofd gebroken heeft! Maar de vogel heeft niet de intelligentie om dit te beseffen. Hij blijft hangen. Door niet te laten gaan, verliest hij niet alleen zijn vrijheid, hij verliest ook zijn leven, omdat de jager hem uiteindelijk vangt.

Net als de vogel, realiseer je je niet, dat als je je geest los laat, je op dat moment een Paramahamsa<sup>92</sup> kunt worden. Datje op het moment bevrijd kan worden. Je kunt

gewoon beginnen vliegen.

---

<sup>92</sup> Paramahamsa - Letterlijk betekent het Hoogste Zwaan. Een titel die gegeven wordt aan verlichte wezens.

Dezelfde angst die de vogel had die zich vastklampte aan de stok, heb jij nu. Je angst en de angst van vogels zijn een en dezelfde. De vogel is van mening dat hij niet kan loslaten en dat hij als het dat doet zal sterven. Op dezelfde manier, hou je vast aan je geest en voel je, 'Ik kan niet loslaten. Als ik begin te vertrouwen dat ik niet verbonden, niet vastgeklemt, onafhankelijke en onlogische gedachten ben, zou ik misschien verloren zijn.

De jager komt op zijn gemak, na vier uur of vijf uur, pakt de vogel, zet hem in de kooi, en vertrekt. Nu heeft de vogel noch de vrijheid om te vliegen, noch de stok om te balanceren. De dwaze vogel weet niet dat als hij gewoonweg de stok had losgelaten, hij gewoon had kunnen wegvliegen!



Op dezelfde manier hou je je vast aan wat de denkt dat identiteit en veiligheid is, - je opleiding, je geest, je leven, je relaties of je banksaldo. Uiteindelijk komt Yama de stok verwijderen die je identiteit is. Dan ben je noch een Paramahamsa, een bevrijde ziel, noch zal je in staat om je identiteit vast te houden. Je zal noch de vrijheid hebben, noch zal je de stok van je identiteit die je vasthoudt hebben want de stok zelf is een illusie.

Laat me je vertellen, als de vogel laat gaan en ontspant, kan het voor een ogenblik of twee fladderen om te balanceren. Het kan een of twee momenten nemen om zichzelf in evenwicht te brengen, maar het zal nooit vallen en sterven. Als het de stok verlaat, misschien voor een paar seconden zal het vallen, maar dan het zal zich aanpassen en beginnen te vliegen.

Weet heel duidelijk, laat los en je zult nooit vallen en sterven. Je wordt alleen maar een *Paramahamsa*!

Dit moment, vertrouw op jezelf. Maak je niet druk over het verliezen van je identiteit. Vertrouw gewoon op jezelf en laat je identiteit los. Je zal onmiddellijk een Paramahamsa worden en bevrijd worden. Het enige dat je hoeft te doen is erop vertrouwen dat je ontkoppeld bent. Zelfs als je er niet op vertrouwt is dat nog steeds de waarheid!

**Veiligheidsnet van de *sangha***

Wanneer je ontkoppelt, zullen er een aantal revolutionaire veranderingen in je leven zijn, je dagelijkse denken, je besluitvorming, je dagelijkse routine en je levensstijl. Moedig door deze revolutie gaan, door de transformatie gaan die in jou gebeurt, is wat ik tapas of boetedoening noem.

Bij zeldzame gelegenheden tijdens mijn omzwervingen, heb ik een vogel aan de stok zien hangen. Een andere vogel die ooit vastzat in de valstrik, maar de moed had om los te laten en zich te openen, komt terug. Het prikt de hangende vogel en zegt: 'Hé, laat los! Ontspan je! Ik was net als jij. Ik had hetzelfde probleem. Toen ik ontspande ben ik gewoon begonnen met vliegen.

Het enige wat nodig is, zijn slechts twee of drie seconden om te balanceren. Toen ik opende ben ik nooit gevallen en mijn hoofd gebroken of gestorven. Ik werd alleen maar bevrijd. Ik werd alleen maar een vrije vogel. Kom op...' Maar de hangende vogel zal het niet geloven.

Begrijp dat het de verantwoordelijkheid van de vrije vogel is om andere vogels te gaan bevrijden. Het is de verantwoordelijkheid van de vrije vogel om de vogel die vastzit op de stok aan te porren en zeggen: 'Bevrijd jezelf.' Ik ben die vrije vogel en ik heb een vangnet gecreëerd. Zelfs als je valt, doe je jezelf geen pijn. Ontspan je! Laat los, je zult alleen maar vliegen! Kijk, de *sangha*, de gemeenschap van de meester, is het net. Zelfs als je valt, zal het geen pijn doen.

Ten eerste, je zult niet vallen. Maar alleen om je de diepere zekerheid te geven, is de *sangha*, de spirituele gemeenschap, gecreëerd. Dus ik nodig jullie allemaal uit om te komen en de *sangha* te ervaren.

Begrijp dat het de verantwoordelijkheid van de vrije vogel is om alle gevangen vogels te bevrijden, om ze te helpen, om ze te inspireren om zichzelf te bevrijden.

Net als de val voor de vogel, hebben ook de jagers een val om apen te vangen. Ze vangen apen en gebruiken een kleine doos als val. Ze plaatsen wat snoepjes in een doos met een kleine opening. De aap legt zijn hand in de doos en pakt het snoepje. Zolang als de aap zich vastklampt aan het snoepje, zal hij niet in staat zijn om zijn hand uit de doos te halen omdat zijn vuist is groter dan het gat!

Als de aap het snoepje loslaat, kan hij onmiddellijk zijn hand eruit halen. Maar de aap is niet intelligent genoeg om dat te beseffen. Hij blijft vasthouden aan het snoepje en alleen maar omdat hij blijft vasthouden, is hij niet in staat om zijn hand eruit te halen. Als hij gewoon het snoep laat gaan, kan het zijn hand eruit trekken en vrij zijn. Als je het begrip van dit verhaal toestaat om in jou te gebeuren, zal je onmiddellijk ontkoppelen van je kettingen en vrij zijn in dit moment.

**Samenleving bevrijdt je niet**

Het gehele doel van sociale training is om je te laten geloven dat je continuïteit hebt van gedachten. De maatschappij traint je voortdurend om vast te houden aan een aaneenschakeling van pijn of van plezier. Als je de ketting van pijn begint te geloven dan zul je je hele leven proberen om hem te breken en je zal je leven verspillen. Als je begint te geloven in de ketting van plezier, zal je jouw hele leven proberen om de keten te verlengen en zul je uiteindelijk weer je leven verspillen. De maatschappij kan je vrijheid niet tolereren. Dat is waarom het je nooit de moed geeft om te ontkoppelen. Want als je eenmaal de verbinding verbreekt kan je niet worden gecontroleerd, gemanipuleerd, of door wie dan ook uitgebuit worden!

Als je in een kooi zit, kan de maatschappij met je spelen en kan het je alle regels laten volgen die ze willen dat je volgt. Het kan je voeden wanneer en wat ze wil. Je wordt erg nuttig voor hen. Maar je zult slechts een nutsbedrijf zijn. De maatschappij geeft niet echt om je, je bent voor hen slechts een middel om een doel te bereiken.

Op het moment dat je de waarheid begrijpt dat je van nature een bevrijd wezen bent, op het moment dat je je ontspant, komt de innerlijke genezing of de gelukzaligheid naar buiten en voel je de vrijheid. Als je eenmaal de vrijheid begint te voelen, is dat genoeg. Het zal je geweldig vertrouwen geven en de moed om te vliegen, om je vleugels te spreiden in de hemel. Je zal zien dat je wezen gewoon een Paramahansa wordt in puur kosmische Bewustzijn.

### **Onderbewustzijn of onbewuste geest, een pure mythe**

De mens heeft geen onderbewustzijn of onbewuste geest zoals ons geleerd is. Weet alsjeblieft heel duidelijk, ik maak een brutale, moedige en uitdagende verklaring. Ik heb natuurlijk de steun van de *vedische rishis*<sup>93</sup> die diep in het menselijk bewustzijn zijn gedoken, die genoeg onderzoek hebben gedaan in de innerlijke wereld.

Dus wees heel helder, het idee van onbewustzijn of onderbewustzijn is gewoon nog een extra concept dat is gegenereerd om meer angst in jou te creëren.

Je kunt maar één gedachte tegelijk hebben, Heb ik gelijk? Kun je er twee of drie gedachten op hetzelfde moment hebben? Nee, dat kan niet. Je kan maar één gedachte tegelijk hebben. Waar is de kwestie van onderbewustzijn of onbewustzijn dan? Waar is het en wat is het?

Wees heel duidelijk, het creëren van de aaneenschakeling van pijn of van vreugde is de originele zonde. Op geen enkele andere manier ben je een zondaar.

---

<sup>93</sup> Rishis - Wijsgeren.

Dit is de reden waarom de *vedische rishis* prachtig de mensheid aanspreken als *amrutasya putraha*<sup>94</sup> - Zonen van Onsterfelijkheid! Van nature is de mens onsterfelijke nectar. Het is niet nodig om die staat afzonderlijk te bereiken.

De mens is het resultaat van intense verlichte ervaring.

## **Ontkoppel! Straal bewustzijn, energie en intelligentie uit**

Als je volledig ontkoppelt, gebeurt er enorm bewustzijn, energie en intelligentie in je systeem.

Energie kan nooit worden geproduceerd. Het is niet iets wat je kunt creëren. Het gebeurt gewoon voortdurend in elk wezen. Als je het standpunt neemt dat je een lichaam bent, dan begeef je je op het materiële vlak, op het fysieke niveau. Op het grove niveau zijn je verlangens erg fysiek. Je angsten zijn gerelateerd aan de angsten op het fysieke niveau zoals de basis angst voor de dood, enz.

Als je denkt dat je de geest bent, leef je in het mentale vlak. Je verlangens, angsten en alles is gerelateerd aan de geest, zoals het verlangen naamsbekendheid en roem, angst om je identiteit te verliezen enz. In de mentale laag zijn de verlangens en angsten subtiel.

In het spirituele niveau of het niveau van het wezen, zullen er geen verlangens of angsten zijn. Je straalt continu energie uit. In welke laag je ook zit, je aanwezigheid straalt die energie uit.

## **Mythe van lichaam-geest**

### **Onze geest creëert ons lichaam**

Niet alleen yoga<sup>95</sup> maar ook medische wetenschap, bevestigt dat ons lichaam zich voortdurend verjongt en vervangt. We zijn onszelf voortdurend aan het vernieuwen. Dit is de eerste waarheid.

De tweede belangrijke waarheid is niet alleen bewezen door yoga en *ayurveda*<sup>96</sup> maar ook door de biologie en medische wetenschap, dat onze geest ons lichaam creëert. Ons lichaam wordt direct geleid door onze geest.

---

<sup>94</sup> Amrutasya Putraha - Een stelling uit de geschriften van Shvetashvatara Upanishad dat zegt: 'Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha' wat betekent 'Je bent het kind van onsterfelijkheid', alle mensen zijn goddelijk.

<sup>95</sup> Yoga - Betekent letterlijk vereniging van lichaam-geest-ziel

<sup>96</sup> Ayurveda - Traditionele Indiase geneeskunde, wat 'kennis van het leven' betekent.



Er is een boek genaamd 'De biologie van Geloof' geschreven door wetenschapper Dr. Bruce Lipton<sup>97</sup>. Na dertig jaar onderzoek op het gebied van de biologie, kwam hij met een aantal zeer krachtige conclusies. Hij bewijst duidelijk dat onze positieve en negatieve emoties ons lichaam beheersen op een grotere manier zelfs dan DNA of cellen. Ons lichaam is geleid door onze overtuigingen, ons geloof en onze positieve en negatieve emoties.

Hij zegt dat zelfs onze lichaamsstructuur kan worden veranderd door onze geest. Stap voor stap, bewijst hij heel helder dat al onze genetische, fysieke en mentale problemen worden gecreëerd enkel door onze overtuiging.

Er is ook onderzoek gedaan met kinderen die werden gescheiden van hun biologische ouders vanaf de geboorte. De kinderen groeiden op denkend dat de ouders die ze geadopteerd hadden hun echte ouders waren. In deze gevallen, hebben de kinderen zelfs alle symptomen van de erfelijke ziekten van de pleegouders!

### **Ontkoppel om jezelf te genezen**

Er is een klein verhaal over een houthakker:

*Een houthakker was ooit een boom aan het hakken bij een rivier. Zijn bijl gleed uit en viel in de rivier. Plotseling verscheen een godin voor hem met een gouden bijl en vroeg, 'Is dit de jouwe?' 'Nee' zei hij.*

*Slechts een paar momenten later, kwam ze weer tevoorschijn met een zilveren bijl en vroeg, 'Is deze van jou?'. De houthakker zei weer, 'Nee'. Toen verdween ze en kwam terug met zijn bijl, gemaakt van ijzer en vroeg, 'Is deze van jou? Hij zei, 'Ja, ja, het is van mij!'.*

*De godin was erg blij met zijn eerlijkheid en overhandigde hem alle drie de bijlen!*

Nu, ik zal je de uitbreiding vertellen van dit verhaal, de tweede editie!

*Dezelfde houthakker was een boom aan het hakken bij dezelfde rivier. Zijn vrouw assisteerde hem. Plotseling, per ongeluk, viel zijn vrouw in de rivier!*

*Dezelfde godin verscheen met een mooie vrouw. Ze vroeg de houthakker of dit zijn vrouw was. De houthakker antwoordde: "Ja, ja, ja!"*

---

<sup>97</sup> Dr. Bruce Lipton - Moleculair cel bioloog en auteur van 'The Biology of Belief', bekend om zijn baanbrekende werk in het relateren van genetica aan conditionering.

*De godin werd erg boos en zei, 'Hoe durf je te liegen, jij inhalige kerel! De laatste keer, toen de bijl in de rivier viel, heb je de waarheid verteld, maar nu je vrouw in de rivier viel, vertel je een leugen!'*

*De houthakker antwoordde: 'Nee, nee, je begrijp mijn probleem niet. De laatste keer vroeg je eerst of de gouden bijl van mij was, toen of de zilveren bijl van mij was, en toen liet je me mijn bijl zien. Toen ik zei dat de laatste bijl van mij was, gaf je ze mij alle drie. Als je mij nu weer drie vrouwen geeft wat ik zal doen! Ik weet wat voor leed ik onderga met slechts één! Dat is de reden dat ik voorzorgsmaatregelen heb genomen. Alles is oké, maar laat mij alsjeblieft achter met slechts één vrouw, niet meer!'*

Hoe dan ook, net als de godin die de houthakker vraagt over de bijlen, op dezelfde manier, vraagt het Bestaan, de Kosmische Moeder altijd, 'Is dit je nieuwe lichaam?' Bestaan creëert een nieuw lichaam voor jou elke keer in elk nieuw moment. Onze cellen verjongen zichzelf voortdurend.

Als de Kosmische Moeder komt en vraagt, 'Is dit nieuwe lichaam van jou?' zeg je, 'Nee, nee, nee! Breng mijn oude bij mij!' Dat is het probleem. Dat is de reden waarom, ondanks het natuurlijke vernieuwingsproces, vind je dat er geen grote verandering gebeurt met je lichaam over de jaren.

Ons lichaam heeft genoeg intelligentie om zichzelf te vervangen. Je mag vragen, 'Als mijn lichaam steeds weer zichzelf vervangt, zichzelf verjongt, waarom draag ik dan dezelfde ziekte?'

Je draagt dezelfde ziekte in je lichaam omdat je sterk gelooft in dezelfde geest. Omdat je dezelfde geest meedraagt, reproduceer je dezelfde problemen in het lichaam. Door vast te houden, door te verbinden, stop je met de zelfgenezing die zou kunnen gebeuren in je lichaam.

Het moment dat je de innerlijke genezing toestaat om te gebeuren, zal de uiterlijke genezing gewoon beginnen te gebeuren. Op het moment dat je begrijpt dat je een ongehinderd wezen bent, dat moment zal de depressie verdwijnen en ik beloof dat je een compleet nieuw lichaam zal creëren. Je zult geen ziektes naar je nieuwe lichaam te sturen.

Je draagt dezelfde ziekte omdat je gelooft dat je verbonden bent en dat je een continue stroom bent, die ondersteund wordt door alle kettingen die je hebt gemaakt. Wanneer je nieuwe cellen of organen creëert, draag je ook dezelfde ziekte over in het nieuwe lichaam.

Dat kan je in je eigen leven zien. Laten we zeggen dat je als kind werd geleerd door je moeder dat als je naar buiten gaat in de regen en als je nat wordt, je kou zal vatten. Dit concept wordt voortdurend versterkt tijdens je jeugd. Als je eenmaal ouder bent, zal je zelfs niet meer

in de regen hoeven te gaan. Alles wat je hoeft te doen is kijken naar de regenval en je zult niezen! Maar als je begrijpt dat je ontkoppeld bent, kan je werken aan je fysieke kwalen en pijn. Ze zullen snel genezen. Je zal ook geen aaneenschakeling maken en versterken die je in ziekte en onderdrukking houden.

Bijvoorbeeld, de kniepijn die je had tien dagen geleden, de kniepijn die je hebt ervaren negen dagen geleden, de kniepijn die je had acht dagen geleden zijn allemaal los van elkaar, onafhankelijk ervaringen. Maar als je ze allemaal verbindt en er een label op zet, 'Ik heb pijn in mijn knie' maakt er er een keten van.

Als je sterk gelooft dat je tien jaar lang kniepijn had, natuurlijk zal je sterk geloven dat je dezelfde kniepijn voor de rest van je leven zal hebben. Deze overtuiging is meer dan genoeg om de kniepijn te reproduceren en creëren in het nieuwe lichaam dat je elke ochtend maakt.

Omdat je koppeling en verbinding maakt met dezelfde geest, reproduceer je dezelfde ziekte in het nieuwe lichaam dat je elke dag creëert.

Als je stopt met het dragen van dezelfde geest en dezelfde oude identiteit, stop je met het reproduceren van dezelfde ziekten in het nieuwe lichaam. Je stopt met het reproduceren van dezelfde pijn, dezelfde depressie, dezelfde moeilijkheden, en dezelfde ziekte in het nieuwe lichaam. Je bent bevrijd.

Als je ontkoppeld bent, sta je je lichaam toe om te genezen van de ziekte die je al hebt en je maakt een nieuw lichaam, een nieuw systeem, dat gezond, energiek en levendig is. Jullie zullen leven als kinderen. Kinderen zijn zo levendig omdat ze elk moment een nieuw lichaam creëren. Ze zitten niet vast aan een ketting, dus ze hebben geen idee over zichzelf. Dat is de reden dat ook al was je gisteren met hen aan het vechten, ze vandaag naar je glimlachen alsof er niets gebeurd is! Ze dragen geen dossiers in hun geest. Dat doen ze niet. Ze dragen geen enkele identiteit mee over zichzelf. Ze verbinden niet het gevecht van gisteren, het gevecht van eergisteren, en het gevecht dat gebeurde een maand geleden. Ze zijn vrij van de aaneenschakeling.

### **Laat de lichaam-geest identiteit los**

Begrijp alsjeblieft eerst dat de gedachte zelf dat je het lichaam bent een illusie is. Dat is de eerste aaneenschakeling van gedachten die je creëert met lijden als gevolg.

Als je de waarheid begint te ervaren dat je van nature onlogisch, onverantwoordelijk, onafhankelijk, niet verbonden en ontkoppeld bent, zul je beginnen met het creëren van een

nieuw, levend en vers lichaam. We misbruiken en disrespecteren ons lichaam om ons ego voldoening te geven. Op het moment dat we beginnen te beseffen dat we niet het lichaam zijn, staan we het lichaam toe om te functioneren op natuurlijke wijze.

Van nature geneest het lichaam zichzelf. Het lichaam heeft zijn eigen intelligentie. Je hebt echter de verbinding verloren met die prachtige intelligentie.

Jij misbruikt en martelt voortdurend je lichaam. Op het moment dat je begint te denken, 'Ik ben het lichaam,' begin je het lichaam te misbruiken. Je doet zoveel dingen om de geest te bevredigen die, vanwege hun aard, het lichaam misbruiken.

Als je kunt ontspannen van het idee dat je het lichaam bent, zul je het lichaam gaan respecteren. Je zal beslissingen nemen die de intelligentie van je lichaam toelaten om mooi te functioneren. Je zal het lichaam in staat stellen om op natuurlijke wijze te leven. Je zal levend zijn, borrelend en overlopend van energie. Het moment dat je begint te begrijpen dat je niet de geest bent, zal je een scherpe intelligentie hebben en spontaniteit.

Het eerste wat je moet doen is begrijpen dat je niet dit lichaam noch de geest bent. Wanneer je volledig begrijpt dat je niet dit lichaam en niet de geest bent, begin je beide te respecteren. Je begint te leven met en niet tegen je lichaam en je geest. Je maakt geen misbruik meer van je lichaam of disrespekteert zijn intelligentie. Je laat je lichaam op natuurlijke wijze en zalig leven.

Ashtavakra<sup>98</sup> zegt: 'Je bent niet het lichaam, je bent niet de geest. Je bent niet de aarde. Je bent niet het water. Jij bent niet het vuur. Je bent niet de lucht. Je bent niet de ether.'

*Als je je losmaakt van het lichaam en rust in intelligentie, zal je onmiddellijk gelukkig zijn, vredig en vrij van slavernij.*

Ten eerste, ben je niet het lichaam en de geest. Ten tweede, als je je losmaakt van het lichaam en rust in intelligentie, zal je onmiddellijk gelukkig zijn, rustig en vrij van alle soorten slavernij. Je wordt in dat moment zo vredelievend. Je begint jezelf te begrijpen en te accepteren zoals je bent. In dat moment begin je te ontspannen in jezelf. Je wordt stil. Dat moment brengt jou gelukzaligheid.

Het moment dat je begrijpt dat je niet het lichaam en de geest bent, ontspan je van de hele *samsara sagara*<sup>99</sup> de oceaan van materieel bestaan.

---

<sup>98</sup> Ashtavakra - Een verlichte Vedische wijsgeer die geboren is met acht kromme ledematen. Hij is de auteur van de Ashtavakra Gita.

<sup>99</sup> Samsara Sagara - Oceaan van geboorte en dood.

Zolang je doorgaat met jezelf associëren met het lichaam en de geest, ervaar je al het leed en de pijn die het lichaam en de geest dragen.

## **Intensief leven in het heden**

### **Van nature laat je elk moment los**

Gelukkig kan je van nature slechts één gedachte per keer hebben. Als er een nieuwe gedachte binnenkomt in je systeem, betekent het dat de oude gedachte zijn macht of invloed over jou heeft verloren. Als de nieuwe gedachte in je is opgekomen, betekent het dat de oude gedachte is losgelaten omdat je niet twee gedachten tegelijk kunt hebben. Je kan maar één gedachte tegelijk hebben. Als je zegt dat de oude gedachte er ook is, betekent het gewoon dat voor dat moment de nieuwe gedachte is losgelaten!

Er is een prachtig verhaal van Ramakrishna Paramahansa<sup>100</sup>:

*Een koning die in een groot fort zat, werd ooit aangevallen door een leger dat twee miljoen sterk was. De koning had slechts twee of drie mensen om hem heen en werd erg bang. Hij zei tot zijn adviseur, 'Twee miljoen mensen, en ik ben helemaal alleen. Ze zullen me vermoorden!'*

*De koninklijke adviseur zei: 'Maak je geen zorgen, Koning. Open maar één deur. Zeker door één deur kan slechts één persoon tegelijk binnenkomen. Als ze binnenkomen, ga dan aan deze kant van de deur staan, en dood ze een voor een. Over! Probeer niet te vechten met de hele menigte.'*

Als je denkt dat al je vijanden samen verzameld zijn, zal je onnodige angsten beginnen te hebben. Je kan niet twee gedachten tegelijkertijd hebben. Je kunt maar één gedachte tegelijk hebben. Dit betekent dat elke gedachte vervangen wordt door de volgende gedachte.

Ik herhaal: het eerste is dat je slechts één gedachte tegelijk kunt hebben.

Het tweede ding is dat tenzij de oude gedachte eruit geduwd wordt, de tweede gedachte niet kan komen.

Het derde ding is dat als iemand mij hier kan wegduwen en hier kan komen zitten, is hij zeker machtiger dan ik! Op dezelfde manier, elke gedachte die binnenkomt en de oude gedachte wegduwt, is krachtiger dan de oude gedachte. Dit betekent dat elke gedachte die komt nu is

---

<sup>100</sup> Ramakrishna Paramahansa - Verlichte mysticus uit West-Bengalen in India. Zijn belangrijkste discipel was Swami Vivekananda.

geworteld in het huidige moment. Het heeft meer kracht dan de gedachte waar afstand van gedaan wordt, waarover die gedachte ook mag gaan.

Je doet van nature afstand. Je hoeft niet te leren afstand te doen. Elk moment doe je afstand. Wat bedoel ik hier met het woord 'afstand doen'? Ik bedoel dat je op elk moment de ene gedachte loslaat na de andere. Alleen dan is het mogelijk om nieuwe gedachten toe te laten om in je systeem binnen te komen. Elk moment wordt je innerlijke ruimte vrijgemaakt van de oude gedachte.

Gedachten worden voortdurend uit zichzelf afgezworen. Het enige probleem is dat wanneer je de overtuiging creëert dat je gedachten verbonden zijn, je het probleem hebt van gekoppeld lijden, de keten. Je geloof dat je een probleem hebt, is je enige probleem.

Elk moment wordt je innerlijke ruimte gezuiverd door de nieuwe binnenkomende gedachte. Als je toelaat dat dit proces kan worden voortgezet, zal het uit zichzelf gebeuren en maakt het zichzelf ook schoon. Het is niet nodig voor jou om je geest te reinigen. Al wat je hoeft te doen is gewoon uit het systeem stappen zodat het systeem op zichzelf kan verder gaan.

Een belangrijke waarheid die je moet weten is dat zelfs als je wilt, zelfs als je bewust probeert, je kan je lijden niet bezitten of voor lange tijd blijven vasthouden.

Zelfs als je je lijden probeert vast te houden, kun je het niet vasthouden omdat de gedachte die het lijden creëert ook door nieuwere gedachten vervangen wordt! In feite, om het lijden vast te houden zal het veel inspanning van je vergen, want gedachten zijn continu aan het vloeien.

### **Laat toe dat je gedachten vervangen worden**

Wees heel duidelijk, je kracht om een nieuwe gedachte te brengen, dat op zichzelf bewijst dat je de kracht hebt om de oude gedachte te laten vallen. Het probleem is, in plaats van alleen maar te kijken naar de nieuwe gedachten die door je heen stromen, probeer je om oude gedachten terug te brengen in je systeem. Het is als het terug oppakken van je e-mails die je in de afvalbak had gegooid en ze terug te brengen naar de inbox. Is het nodig om weggegooide e-mails terug te brengen? Nee! Als je constant kijkt om de oude gedachten terug te brengen, zal je alleen maar leed veroorzaken.

Begrijp dat als je het feit koestert dat elk leed kan worden vervangen door een stroom van nieuwe gedachten dan wordt dat werkelijkheid voor jou. Dan is er geen lijden. Als je de gedachte koestert, 'Nee, hoeveel ik ook toelaat dat ze vervangen worden, het lijden komt terug,' maak je dat waar. Als je de gedachte koestert dat het lijden gaat terugkomen, zal het terugkomen. Als je de gedachte koestert dat het weg zal gaan, zal het weg gaan.

Alles wat je moet begrijpen is dat als je zelfs eenmaal een gedachte hebt kunt vervangen in je innerlijke ruimte zonder terug te keren naar de vorige gedachte, krijg je het vertrouwen 'Ik heb het een keer vervangen. Ik kan het nog eens doen.' Dan kun je tegen jezelf zeggen: 'Als de oude gedachte tien keer terugkomt, laat me ze tien keer vervangen!' Dat is alles. Binnenkort zal je zien dat de oude gedachte niet meer terug zal komen.

Er is een heel mooi incident in Boeddha's leven:

*Boeddha zegt: 'Wanneer ik zei in meditatie, 'Ik ga opstaan na een paar uur', werd ik nooit verlicht. Toen ik eenmaal besloot, 'Als ik niet verlicht zal worden, zal ik niet uit deze stoel opstaan. Laat dit lichaam hier opdrogen. Tot ik verlicht word, ga ik niet bewegen.' Boeddha zegt dat het moment dat hij die sterke helderheid creëerde, de authentieke sankalpa<sup>101</sup> hij de volgende seconde, verlicht werd!*

Als je gaat zitten om je lijden te vervangen en je denkt: 'Vandaag zal ik het tien keer vervangen. Als het een elfde keer terugkomt, kan ik het morgen weer proberen,' dan zal er niets gebeuren. Er zal geen transformatie voor jou plaatsvinden. Beslis heel duidelijk, "Totdat het niet meer komt, ga ik de negatieve gedachten vervangen'. Dat is wat ik moed noem.

Als we ontkoppelen, zal het eerste wat er met ons gebeurt een innerlijk helend effect zijn, een diepe stilte en vrede in ons.

Ten tweede zal die innerlijke genezing beginnen uit te stralen als fysiek welzijn, dat is onze gezondheid.

Ten derde, zal het ook van nature gaan uitstralen in onze relaties.

Ten vierde, omdat deze drie zo mooi gaan, zullen we creatief zijn en productief!

## **Oplossing voor chronische aandoeningen**

Mensen komen me vertellen, 'Swamiji, de laatste twintig jaar heb ik kniepijn gehad.'  
Nee, dat kan niet! Begrijp alsjeblieft dat in werkelijkheid dat niet kan. Ik disrespecteer je niet of breng je niet meer leed door te zeggen dat al je problemen alleen maar in je hoofd zijn. Ik vertel gewoon de waarheid: al je problemen zitten in je hoofd! Ik zeg je gewoon de waarheid.

---

<sup>101</sup> Sankalpa - Geloofte of beslissing.

De kniepijn die je twee jaar geleden hebt gehad, de kniepijn die je een jaar geleden had geleden, de kniepijn die je maanden geleden hebt gehad, en de kniepijn die je hebt ervaren twee uur geleden zijn onafhankelijk ervaringen. Alleen omdat je ze allemaal verbonden hebt, concludeer je dat je die kniepijn al twintig jaar hebt. Is het echt waar dat je twintig jaar lang onafgebroken kniepijn hebt? Wat gebeurt met de momenten van 'geen kniepijn' tussendoor? Het belangrijkste dat je moet begrijpen is dat omdat je al deze momenten verbindt en ze ziet als een doorlopend incident, blokkeer je de mogelijkheid van zelf genezing.

### **Oplossing voor depressie**

De depressie die zich een maand geleden heeft voorgedaan, de depressie die een jaar geleden plaatsvond, en de depressie die drie jaar geleden gebeurde zijn onafhankelijk, individueel, los van elkaar, en ontkoppeld. Het probleem is hetzelfde als bij fysieke pijn. Je begint ze te verbinden en concludeert dat je voortdurend dezelfde depressie hebt. Je creëert een idee dat je leven een depressie is. Dan begin je ermee te vechten. Dat geeft alleen maar meer leven aan de depressieve gedachten.

Wanneer je sterk gelooft dat je laatste tien jaar zijn gevuld met leed en depressie, creëer je een sterke mentale opstelling eromheen. Natuurlijk begin je met te denken dat je toekomst ook pijnlijk zal zijn en gevuld zijn met depressies.

Stel dat er een persoon voor jou zit waarvan je denkt dat het een vijand is. Plotseling merk je dat zijn hoofd gescheiden is, zijn benen gescheiden zijn en zijn handen gescheiden zijn, zou je zelfs iets voor voelen om met hem te vechten? Nee! Hij is niet eens de moeite waard om te vechten! Hij heeft niet eens een solide bestaan, zoals je je voorstelde dat hij heeft. Dus wat is er om te vechten?

Op dezelfde manier, alleen als je je voorstelt dat je een groot probleem hebt, dat er een groot persoon voor je staat, begin je te vechten en meer problemen te krijgen. Jouw depressie is niet de grote vijand die je denkt dat het is. Het is net als de persoon met onsamenhangende lichaamsdelen. Jij bent degene die de onderdelen heeft verbonden en het leven gaf. Jouw gevecht met depressie is de hoofdoorzaak van je depressie.

In Ramayana<sup>102</sup> er is een prachtig verhaal. Wie er ook voor de aap Koning Vali<sup>103</sup> staat en vecht met hem, verliest de helft van zijn macht aan hem. Op dezelfde manier, wie er ook voor de aaneenschakeling van gedachten staat en begint te vechten met die ketting, ze zullen de helft van hun macht eraan verliezen.

---

<sup>102</sup> Ramayana - Hindoeïstische itihasa of epos over prins Rama. De originele versie is geschreven door de dichter Valmiki.

<sup>103</sup> Vali - Apenkoning in het Hindoeïstische epos Ramayana die door prins Rama werd gedood.



Op het moment dat je ontkoppelt van de aaneenschakeling, ervaar je de neutrale ruimte, en begint de innerlijke genezing. Het moment dat innerlijke genezing begint, ben je fysiek gezien ook genezen.

Probeer niet om je depressie af te zweren, want van nature wordt het losgelaten, stroomt het van je weg. Van nature, net zoals de vreugde verdwijnt uit je geest, verdwijnt ook depressie uit je geest. Het moment dat je probeert om de depressie te elimineren, zal je ze uitbreiden en geef je het meer leven.

Als je een diepe depressie hebt, wil je dan stoppen met naar het kantoor te gaan? Nee! Je mag de depressie in je geest dragen, maar je lichaam beweegt. Je werkt. Je mag dan niet productief of efficiënt zijn. Maar je lichaam blijft bewegen.

In plaats van 'depressie leven', zeg ik, 'leef ontkoppeld'.

Als we in een depressie leven, hebben we niet al deze vragen, 'Als ik depressief ben, hoe kan mijn lichaam bewegen? We hebben niet zulke vragen. De depressie wordt onderdeel van ons leven. In het begin heb je misschien vragen, 'Hoe kan ik ontkoppeld leven? Hoe zal ik zelfs mijn lichaam bewegen? Begrijp dat de constante herinnering aan het ontkoppelen niet in de weg staat van je geest of je lichaamsbewegingen. Het verwijdert alleen de depressie omdat het de depressieve gedachten laat stijgen en vallen zonder dat het er zich aan vast koppelt.

### **Oplossing voor verslaving**

Wat is een verslaving? Het is gedrag of een actie dat als je het niet doet, je je vreselijk zult voelen dat je iets mist. Maar als je het doet zal je geen vreugde voelen, het zal alleen maar mechanisch zijn. Verslaving betekent dat je gelooft dat vreugde of extase gebeurt als gevolg van een object, persoon, of situatie.

Begrijp dat dit de definitie is van verslaving: proberen de aaneenschakeling van vreugde te verlengen door het te recreëren. Je brengt dezelfde personen, situaties, incidenten, of gebeurtenissen in je leven opnieuw en opnieuw, wetende dat dezelfde vreugde niet gaat gebeuren. Sommige mensen zijn verslaafd aan feesten, sommige aan roken, en sommige aan drinken en er zijn zoveel verslavingen.

Herinner je dat alles wat je elke keer opnieuw meebrengt naar je leven, je niet weer dezelfde opwinding zal geven als het jou de eerste keer gaf. Het kan alleen maar leiden tot een verslaving, niet tot geluk. De eerste keer dat je van een snoepje geniet, is het een prachtige ervaring. De opwinding is totaal anders. Maar als je meer blijft eten van hetzelfde snoepje, is het

niet meer dezelfde ervaring.

Uiteindelijk als je genoeg snoepjes eet, zal je ze zelfs niet meer kunnen zien. Je zal naar hen kijken en zeggen: 'Oh nee, niet meer snoepjes. Ze geven me een vreselijk gevoel.' Op dezelfde manier, wanneer je een persoon ontmoet voor de eerste keer is de opwinding totaal anders. Later valt de opwinding weg.

Mensen komen me vragen: 'Hoe kan ik mijn gewoontes breken?'

Zie je, habit is een mooi woord. Als je 'h' verwijdert, blijft er 'een beetje' over. Als je 'b' verwijdert, zal 'het' blijven. Alleen als je de 'I' verwijdert, zal de aaneenschakelijk 'it' sterven. Alleen als je de 'I' verwijdert, zal het verhaal 'ik' sterven. Pas als je 'ik' weggooit, zal het volledig sterven.

Jouw roken twee dagen geleden, tien jaar geleden, en twintig jaar geleden, al deze drie incidenten zijn volledig onafhankelijk. Ze zijn niet verbonden. Mentaal, wanneer je begint te verbinden, als je de overtuiging begint te hebben dat je de gewoonte hebt en dat je er verslaafd aan bent, creëert het geloof een ketting. Dan begin je ermee te vechten. Dat is wat ik bedoel als ik zeg dat de 'ik' moet losgelaten worden. Het is jouw geloof dat het een gewoonte is. Als je het geloof laat vallen, dan valt de gewoonte weg.

Als je gelooft dat het een vreugdevolle ervaring is, ga je door met meer en meer en meer roken. Als je gelooft dat het een pijnlijke ervaring is, begin je te vechten met de ketting. Hoe dan ook, je wint niet. Zelfs als je gelooft dat roken vreugdevol is, probeer te roken zonder terughoudendheid en zie zelf hoe je je voelt. Als je rookt en inhaleert, kan het nooit een plezierige ervaring zijn. Het is nooit echt vreugdevol.

Als je rookt, op dat moment, zie gewoon wat er in je innerlijke ruimte gebeurt. Je bent niet ergens van aan het genieten. Je bent gewoon aan het proberen om ergens aan te ontsnappen. Je gelooft alleen maar dat roken een plezierige bezigheid is. Zelfs als je je niet vrolijk voelt als je rookt, probeer je er vreugde uit te persen. Als je je leven diepgaand scant en ziet, zal je begrijpen dat of het nu roken is, of seks, of geld, of enig ander plezier, dat zelfs als je niet dezelfde vreugde voelt als je de eerste keer voelde, probeer je er vreugde uit te persen. Je probeert jezelf te troosten. 'Nee, dit *is* vreugde. Wat is anders vreugde? Je probeert de frustratie te bedekken door te geloven dat het vreugde is. Je wilt geloven dat het vreugde is.

Doe je best om wat van je verslaving te laten vallen. Je kan nooit succesvol zijn. Zelfs als je het laat vallen kan het zijn dat je het uit angst of uit hebzucht laat vallen, wat een veel grotere verslaving is. Als je stopt met roken uit angst of hebzucht, doe je niets goeds voor je bewustzijn, voor je innerlijke ruimte. Je beschadigt jezelf alleen maar meer.

Je mag het roken hebben laten vallen, maar de angst of hebzucht die maakt dat je het laat vallen zal zijn toegevoegd aan je innerlijke ruimte. Tenminste met roken, zul je alleen dit lichaam vernietigen. Met angst of hebzucht zal je je hele wezen vernietigen, leven na leven! In het volgende lichaam, zal je de angst en hebzucht overbrengen. De rookgewoonte wordt dan misschien niet overgedragen op het volgende lichaam maar de emoties van angst en hebzucht zal je met je meege dragen naar het volgende lichaam. Dus de beste manier is om het idee te laten vallen dat je een verslaving hebt en het zal vallen.

### **Oplossing uit angst voor de dood - Neem gewoon een kop koffie!**

Iemand kwam eens langs en vroeg me, 'Ik ben gekweld door de angst voor de dood. Ik heb zo veel angst om mijn rijkdom te verliezen en voor mijn dood. Geef me een oplossing. Verwijder mijn angst, alsjeblieft.'

Ik heb hem gezegd: 'Neem alsjeblieft een kop koffie'. Hij zei, 'Wat bedoel je?' Ik zei, 'Gewoon denk aan een kop koffie en neem dan een kop koffie.' Hij was niet in staat om mij te geloven en vroeg: 'Hoe kan dat mij helpen?'

Ik vroeg hem, 'Het moment dat je in staat bent om te denken aan een kop koffie en je beslist om een kop koffie te drinken, heeft de doodsangst die je achtervolgde in je innerlijke ruimte verlaten. Heb ik gelijk? Al is het maar voor een fractie van een seconde, het feit dat de gedachte over koffie in je systeem is ingevoerd, betekent dat de doodsangst opzij is geduwd!'

Tenzij de doodsangst zijn innerlijke ruimte verlaat, kan hij er niet aan denken om een kop koffie te drinken, toch? We hebben al gezien dat er maar één gedachte tegelijkertijd kan bestaan in je innerlijke ruimte. Als de oude gedachte terugkomt, betekent het dat je die bewust hebt terug gebracht, zoals het terugbrengen van een weggegooide e-mail naar je inbox.

Dus op natuurlijke wijze, kan een simpele gedachte om een kopje koffie te hebben de zogenaamde krachtige doodsangst verwijderen.

De man zei: 'Nee, het ziet er te simpel uit! De doodsangst komt zeker terug, wat moet ik dat doen?' 'Als het terugkomt, neem er dan nog een kop koffie, dat is alles!'

Het is gewoon een eenvoudige begrip. Gelukkig kun je maar één gedachte tegelijk hebben. Het moment dat een nieuwe gedachte komt, betekent het dat de oude gedachte zijn macht over jou verloren heeft. Anders kan de nieuwe gedachte niet rijzen.

Als de oude gedachte zo sterk is, zou het gewoon moeten kunnen vermenigvuldigen en op jou zitten. Het zou niet in staat moeten zijn om je innerlijke ruimte te verlaten. Dus op het moment dat er een nieuwe gedachte komt, betekent het dat de oude gedachte toch niet zo erg krachtig was. Het verloor gemakkelijk zijn kracht over jou en heeft je verlaten. Daarom is de nieuwe gedachte binnengekomen. Dus, het moment dat je een gedachte hebt om een kop koffie te drinken of een glas water, heeft de zogenaamde doodsangst je verlaten.

De man vroeg: 'Stel dat het terugkomt? Ik kan een keer een kop koffie drinken, maar wat moet ik de volgende keer doen?' Ik zei: 'Drink dan een glas water, dat is alles!'

Begrijp nog één ding, je angst dat de angst zal terugkomen, is wat de angst terug zal uitnodigen. Waarom wil je macht geven aan de angstgedachte? Het is eigenlijk net als elke andere gedachte. Waarom geef je jezelf niet de luxe van het vermaak van een aantal andere gedachte? Omdat je te veel belang hecht aan de angstgedachte, komt het terug. Het is gewoon een andere gedachte, waarom er onnodig belang aan geven?

Je hoeft je geen zorgen te maken over je angsten, en ook niet over je hebzucht. Je maakt je zorgen over je zorgen, je bezorgdheid over je angsten, en je bezorgdheid over je hebzucht is het enige probleem. Jouw angst is niet het probleem, jouw angst voor de angsten is het echte probleem.

Angst bestaat vanwege de mogelijkheid van het niet bereiken van je doel. Angst is niet verbonden met je falen. Angst is verbonden met je faalangst.

## **Oplossing voor maagproblemen**

De ayurvedische wetenschap zegt dat we maagproblemen krijgen zoals verstopping, etc. alleen als we constant aan ons lichaam blijven vasthouden. Als we gewoon kunnen ontspannen en getuigen, als we beginnen te begrijpen dat we niet het lichaam zijn, zullen we nooit maagproblemen hebben.

Ik vertel je vanuit mijn ervaring met miljoenen mensen die ik heb ontmoet en met wie ik heb gewerkt, als je maagproblemen hebt, probeer dan deze techniek voor slechts twee of drie dagen. Denk voortdurend dat je niet het lichaam bent. Ik verzeker je, je zult bevrijd worden van alle maagproblemen. Je maag zal gewoon genezen worden.

Als je maagproblemen hebt zoals een maagzweer, verstopping, irritatie, of welk probleem met betrekking tot de maag dan ook, zal deze techniek je te helpen. Voor twee of drie dagen, gewoon voortdurend denken, 'Ik ben niet het lichaam,' 'Ik ben niet het lichaam.' Ontspan gewoon en laat het lichaam functioneren. Ik zeg je, binnen twee of drie dagen zal je genezen zijn.

## Oplossing voor allergieën

Al je allergieën en fobieën zijn niets anders dan de verbinding van onafhankelijke gedachten. Het enige wat nodig is, is de moed hebben om ontkoppeld te zijn. Wees alsjeblieft heel duidelijk, ik heb minstens duizend mensen met allergieën genezen in de afgelopen drie jaar.

Toen ik lezingen gaf in Hyderabad, India, klaagde een man over vijftientig jaar allergieën voor linzen. Zelfs als hij een lepel gekookte linzen at, ging zijn hele lichaam zwellen. Ik zei, 'Breng de linzen mee en eet ze op in mijn bijzijn.'

Ik zat naast hem terwijl hij at. Ik zei hem gewoon: 'Ik zal er voor zorgen. Ik zal genezen. Maak je geen zorgen.' Hij at en er was geen zwelling. De allergie is gewoonweg verdwenen. Het enige dat nodig is, is deze mensen de moed te geven om te ontkoppelen. Toen ik zei dat ik ervoor zou zorgen, was hij in staat om die keten van angst te breken die zijn allergie veroorzaakte!

## Oplossing voor het ouder worden

Laat me je een incident vertellen uit de dagen van mijn spirituele reis:

*Ik ging naar een dorp waar veel oudere Lama's<sup>104</sup> waren. Ik vroeg een dorpling, 'Kan ik een oude Lama zien?' Hij zei: 'Ga naar dat veld. Er is een Lama die daar aan het werk is. Je kan hem aanspreken.' Ik ging naar de Lama toe en sprak hem aan terwijl hij aan het werken was op het veld.*

*Ik vroeg, 'Ik hoorde dat je een zeer oude persoon bent, mag ik wat vragen over je ervaringen, iets over je leven?'*

*Hij begon te lachen. Hij zei: 'Wat? Oudere!?! Ik ben een man van slechts middelbare leeftijd. Ik ben maar 136! Er zijn er zoveel mensen die 190 jaar en ouder zijn, ga met hen praten.' Ik was geschokt! Ik vroeg, 'Hoe kun je zo lang leven?'*

*Hij antwoordde eenvoudigweg: "Wat valt er te zeggen? Van jongs af aan weten we dat de menselijke levensduur 300 jaar is.'*

Vanaf het begin wordt hen geleerd dat ze 300 jaar kunnen leven. Je lichaam is net als een kind. Wat je ook zegt, het zal volgen. Het enige dat je hoeft te doen is een correct, sterk geloof creëren. Als je ontkoppelt, zullen de dingen hun eigen weg nemen. Je zult voortdurend jezelf verjongen.

---

<sup>104</sup> Lama - Boeddhistische monnik.

Je wordt wijsgemaakt dat mensen verouderen en sterven tegen zeventig tot negentig jaar. Tegen de tijd dat je zeventig bent, ben je voorbereid op de dood. Je zegt voortdurend, 'Oh, ik ben oud geworden, ik ben klaar om te sterven.' Dan bereid je je lichaam voor op de dood.

### **Oplossing voor vermoeidheid**

Je lichaam creëert of onderhoudt een bepaalde ziekte volgens de identiteit die je creëert met betrekking tot die ziekte. Vermoeidheid, chronische vermoeidheid en al deze gerelateerde aandoeningen zijn direct gerelateerd aan deze identiteit. We kunnen het de 'identiteitsketting' noemen. Wat bedoelen we met identiteitsketting? Neem vermoeidheid bijvoorbeeld. Je verbindt de vermoeidheid van gisteren, de vermoeidheid van eergisteren, de vermoeidheid die je een maand geleden had etc. en creëert een identiteitsketting voor jezelf die zegt, 'Tegen acht uur vanavond zal ik moe worden'. Dan elke dag, om zes uur, begin je je geest voor te bereiden, 'Tegen acht uur zal ik me moe gaan voelen'. Je voelt je verplicht om je identiteit te vervullen!

Dus je begint saaiheid of lethargie te creëren om zes uur. Je moet identiteit bewijzen omdat jij die hebt gecreëerd. Soms kan je zelfs vergeten om je identiteit te bewijzen aan de buitenwereld, maar je zult nooit missen om je identiteit te bewijzen aan jezelf! Als de buitenwereld je identiteit niet gelooft is dat oké, maar als je je eigen identiteit begint te wantrouwen, is dat te gevaarlijk voor je ego. Je zal dat nooit laten gebeuren!

Zelfs als je de vermoeidheid een jaar geleden voelde, is er elke mogelijkheid om jezelf vandaag te updaten. Het kan zijn dat je dit probleem eigenlijk niet meer hebt, maar je bent niet geïnteresseerd in het vertrouwen dat je vrij bent van vermoeidheid. Je wilt de oude identiteit blijven houden. Jouw ego kan alles opofferen behalve je identiteit. Dat is waarom je een heel beleefd, maar sluw spel speelt, je houdt vast aan het geloof van de vermoeidheid en vermoeid worden.

### **Oplossing voor schuldgevoelens**

Een persoon kwam naar me toe en zei: 'Ik heb constant last van mijn gewoonte om te roken. Het moment dat ik 's morgens opsta, moet ik roken. Maar na een uur heb ik een diep schuldgevoel. Na twee uur, als ik mij klaar maak voor het werk, moet ik opnieuw roken - weer een uur schuldgevoel. Wat moet ik doen? Ik lijdt voortdurend aan schuldgevoel en ik heb altijd last van die gewoonte. Wat moet ik doen?'

Ik zei hem, 'Je moet ofwel roken laten vallen, of het schuldgevoel laten vallen. Laat een van beide vallen. Je zal bevrijd worden van deze gewoonte.'

Hij was geschokt om dit te horen. Hij zei: 'Jij weet dat ik niet kan stoppen met roken. Als ik ook het schuldgevoel laat vallen, zal ik zelfs meer roken! Hoe kan je zeggen dat ik het roken zal laten vallen?'

Kijk, het is een vicieuze cirkel. Wanneer je je schuld voelt, wat doe je? Je zult constant blijven herhalen, 'Ik moet stoppen met roken', 'Ik moet stoppen met roken. Wat zal er natuurlijk gebeuren? In je gedachten geef je kracht aan het woord 'roken'. Dus de herinnering aan het roken wordt steeds dieper en dieper gegraveerd in je systeem. Hoe kan je verwachten dat je in staat zult zijn om te stoppen met roken?'

Als je jezelf niet kunt vergeven, wordt dat schuldgevoel genoemd. Als je anderen niet kunt vergeven wordt het wraak genoemd. Wanneer je ontkoppelt, verdwijnen zowel schuldgevoelens als wraakgevoelens. Niet alleen zal je jezelf vergeven, je zal ook vergeten omdat er niet langer een verband is tussen je gedrag en deze gedachten.

Je kan je afvragen: 'Als we de verbinding verbreken, hoe kunnen we dan leren van eerdere ervaringen? Echt leren van het verleden gebeurt alleen als je je ontkoppelt van je vroegere ervaringen. Als je de koppeling van je ervaringen uit het verleden losmaakt van de essentie van je ervaringen uit het verleden, dan zullen de leringen die je hieruit dient te trekken, deel uitmaken van je wezen.

Als je voortdurend aan het verleden vast hangt, dan reflecteren alleen de pijn, het lijden en het schuldgevoel in je wezen. Je zult nooit de essentie of het 'sap' uit het verleden kiezen en je intelligentie updaten. Ook, als je een diep respect hebt voor of afhankelijkheid van je verleden, zul je nooit in staat zijn om te leven in het huidige moment. Je zult altijd het verleden in het heden meedragen, en het heden en je toekomst corrumperen. Hoe kan je zalig leven als je dat doet? Dat kan niet! Ontkoppel van het verleden, laat de lessen gemakkelijk integreren en vier het leven in het huidige moment.

Omdat je gelooft dat sommige gedachten verbonden zijn en dat ze vrolijk zijn, begin je leven te geven aan alleen die gedachten. Als je gelooft dat sommige gedachten pijnlijk zijn, probeer je om energie te onttrekken aan die gedachten. Hierdoor leef je niet je hele leven, je blijft kiezen met welke delen te leven. Omdat je tot het uiterste bent gegaan in het vertrouwen op je geest, kun je niet begrijpen dat je kunt leven zonder de geest. Je bent bang dat je naar het andere uiterste zou kunnen gaan van een hersenloze persoon zonder moraal in het leven. Laat me je vertellen, een persoon die begrijpt dat gedachten van nature onverbonden zijn, zal vanzelf een moreel leven leiden zonder de regels van de maatschappij om hem te vertellen hoe hij moet leven. Het is enkel in dit type persoon dat je een sterk, diep gevoel van bewuste moraal ziet. Het is alleen in zijn of haar leven dat je een buitengewone discipline ziet. Deze discipline kan nooit tot wankelen gebracht

worden en deze moraal kan nooit van hem of haar worden afgenomen. Het zal een moraal zijn die niet komt uit angst of hebzucht. Ware moraal is de bloei van diepgaand begrip van het zelf, wereld en god.

## GETUIGE ZIJN

### **Jij bent het waarnemende bewustzijn**

Adi Shankara<sup>105</sup> zingt prachtig in de verzen Bhaja Govindam<sup>106</sup>:

*Binnenin de draaibeweging van de pottenbakkersschijf,  
staat het draaipunt stil, te midden van een constante beweging,  
Zo ook is een man van perfectie in evenwicht,  
hoewel hij bezig is met actie.*

Wanneer je begrijpt dat je ontkoppeld bent, realiseer je je plotseling dat je bent zoals het draaipunt van de pottenbakkersschijf, onbeweeglijk en onaangetast door het soort pot die gemaakt wordt, het soort ervaringen die gevoeld worden. Begrijp dat je niet de film bent die wordt afgespeeld. Je bent gewoon het scherm waarop de film wordt geprojecteerd. Het scherm wordt nooit geraakt door het spel van emoties die er op verschijnen!

De wijze jongen Ashtavakra<sup>107</sup> vertelt Koning Janaka<sup>108</sup>,  
*Je bent echt altijd vrij.  
Je bent de enige ziener van alles en echt altijd vrij.  
Dit is jouw enige gevangenis, dat je de ziener  
als iets anders ziet dan dat.*

Wanneer de scène de ziener beïnvloedt, begint het probleem van gevangen zijn. Jouw eigenlijke wezen is puur. Maar op het moment dat je begint te denken over jezelf als iemand anders dan de ziener, begint het probleem. Dat is de enige gevangenis die er is. Er is geen andere gevangenis.

---

<sup>105</sup> Adi Shankara - Verlichte meester uit India. De grootste exponent van de doctrine van Advaita Vedanta of non-dualisme, wiens beweging de glorie herstelde van de afnemende Vedische Traditie en Hindoeïsme gedurende zijn periode.

<sup>106</sup> Bhaja Govindam - Verzameling van 32 (soms 34) toegewijde verzen gecomponeerd door verlichte meester Adi Shankara. Dit wordt beschouwd als de essentie van Vedanta en Advaita, non-dualiteit.

<sup>107</sup> Ashtavakra - Een verlichte Vedische wijsgeer die was geboren met acht kreupele ledematen. Hij is de auteur van de Ashtavakra Gita.

<sup>108</sup> Janaka - Indiase koning van het koninkrijk van Videha met de hoofdstad Mithila, bekend om zijn rechtvaardigheid.



Zelfs als je een aaneenschakeling creëert en lijdt, onthoud dan dat zelfs dit idee 'ik creëer een ketting', nog een ketting is. De ketting die je creëerde tien jaar geleden, de keten die je creëerde negen jaar geleden en de keten die je gisteren creëerde zijn niet verbonden. Al deze aaneenschakelingen verbinden is nog een keten! Dat is alles. Wanneer dit begrip binnen in jou naar een dieper niveau gaat, zal het voor zichzelf zorgen. Je denken en handelen zal getransformeerd zijn.

Mensen vragen mij, 'Vertel ons een manier waarop we altijd kunnen onthouden om geen ketens creëren.' Als je probeert die zekerheid te creëren, wees dan heel duidelijk dat je nog een keten creëert. Op het moment dat je besluit dat dit vreugde is en dat je wilt dat dit permanent bij je is, wat heb je gedaan? Je bent begonnen met het creëren van nog een keten. Dan zit je in de problemen. Of het nu vreugde of pijn is, op het moment dat je een ketting creëert, zit je in de problemen.

### **Gelukzaligheid is keuzeloos**

Probeer niet het gevoel van gelukzaligheid vast te houden, dat komt met ontkoppelen. Je voelde de gelukzaligheid zelf omdat je begreep dat niets kan worden behouden. Je voelde diepe vreugde omdat je vrij was van keuzes, omdat je je volledig ontkoppeld voelde, omdat je je realiseerde dat je ontkoppeld bent. Probeer nu niet opnieuw vast te koppelen.

Als iemand tegen je zegt, 'Ik ben in extase omdat ik tennis gespeeld heb en ik heb ervan genoten.' denk je: 'Tennissen brengt je in extase.' Je creëert een vergelijking. Dan begin je voortdurend tennis te spelen, de bal steeds weer opnieuw te slaan. Maar er gebeurt niets met je, geen extase. Dan denk je dat de persoon die zijn tenniserfaring deelde, je bedroog. Weet heel duidelijk, tijdens het spelen was hij helemaal niet bezig met vreugde; hij was volledig ontspannen terwijl hij speelde. Daardoor gebeurde vreugde gewoon. Maar op een of andere manier associeerde hij het met tennis, dat is alles. Het was niet de tennis die de vreugde creëerde. Terwijl hij tennis speelde, viel hij in de staat van ontkoppeld zijn en ervaarde vreugde. Als hij in die staat van ontkoppeld zijn kon blijven zou hij in een staat van vreugde blijven of hij nu tennis speelde of niet.

Keuze-loosheid is gelukzaligheid. Als je ervoor kiest, zal gelukzaligheid niet gebeuren omdat je een keuze hebt gemaakt en je hebt het dus geëlimineerd als een mogelijkheid. Wanneer je geen keuze maakt, wanneer je volledig ontspannen bent, is zaligheid gewoon in je. Wanneer je bezorgd bent over gelukzaligheid, zorgt je eigen bezorgdheid ervoor dat je het niet zult ervaren. Met ontkoppelen ben je in staat om al je gedachten om te zetten in realiteit. Wees heel duidelijk, dit is een zeer eenvoudige, krachtige methode om je dromen waar te maken. Welke dromen je ook hebt over de toekomst, als je kunt ontspannen, als je je kunt losmaken, zie je plotseling een nieuw soort energie door je gedachten stromen. Deze energie zal zorgen voor je dromen. Dit is de staat van

rustgevend bewustzijn, de essentie van het onderzoek en ontwikkeling dat doorging in de wereld van de innerlijke wetenschap. Ontkoppelen is de ultieme techniek die je alles kan geven.

## **Valse identiteiten**

### **Ego is niet nodig**

Begrijp gewoon deze ene simpele waarheid. Om te ademen heeft een dier geen ego nodig, het heeft geen identiteit nodig of een karakter. Maar als mens, ben je bang dat als je je identiteit laat vallen, je niet in staat zal zijn om je lichaam te gebruiken. Je bent bang dat er iets ergs mee zal gebeuren.

Je bent bang dat als je je identiteit laat vallen je lichaam niet soepel zal functioneren. Je hebt een idee over jezelf als 'Ik ben iemands vader, ik ben iemands broer, ik ben iemands zoon.' Dit idee dat je hebt, deze identiteit die je draagt, dit ego dat je draagt, is niet nodig voor het soepel functioneren van je lichaam en geest. Natuurlijk is het erg moeilijk om dit te geloven.

Moet je denken om adem te halen, je hart te laten kloppen, voedsel te verteren, of afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen? Nee! Dit feit zou je moeten helpen om te realiseren dat je ego niet nodig is om te overleven. Er is iets voorbij het ego dat je in leven houdt en laat functioneren. Als je bestaan zou afhangen van je ego, wat een catastrofe zou dat zijn! We zouden het niet aankunnen! We zijn zoveel meer dan ons ego, maar ook dat is moeilijk te geloven.

Een klein verhaal:

*Iemand die blind geboren was ging naar een dokter en vroeg de dokter: 'Doe alstublieft iets en geef me gezichtsvermogen.' De dokter zei: 'Ik zal een operatie uitvoeren en je zal kunnen zien. Dan zal je in staat zijn om te lopen zonder de hulp van een wandelstok.'*

*De blinde man zei, 'Dokter, ik begrijp dat u een operatie gaat uitvoeren. Ik begrijp dat ik mijn gezichtsvermogen zal terugkrijgen. Ik ben niet in staat te begrijpen hoe ik zonder mijn stok zal kunnen lopen!'*

We kunnen de blinde man er niet van overtuigen dat hij na de operatie in staat zal zijn te lopen zonder wandelstok! We kunnen hem niet intellectueel overtuigen, omdat hij in de loop van de tijd zijn lopen zelf begon te associëren met de wandelstok. Pas als hij zijn gezichtsvermogen krijgt kan een blinde man begrijpen dat hij kan lopen zonder een wandelstok.

Op dezelfde manier heb je je ego niet nodig om te leven in het lichaam en de geest. Je kunt leven in je lichaam, in je geest zonder het ego. Net zoals de blinde man die zijn gezichtsvermogen terug heeft, geen stok nodig heeft om te lopen, heb je het ego niet nodig om te leven.

### ***Ahankar en mamakar - uiterlijke wereld identiteit en innerlijke wereld identiteit***

We hebben allemaal twee identiteiten, de identiteit die we projecteren naar de buitenwereld, en de identiteit waarvan wij geloven dat wij het zijn in de innerlijke wereld.

De identiteit die je in je geest draagt wordt mamakar genoemd in het Sanskriet. Het zal altijd veel kleiner zijn dan wat je werkelijk bent. Je draagt of herinnert je al je mislukkingen, fouten uit het verleden en schuldgevoelens en probeert constant om eraan te werken. Deze identiteit die je in je innerlijke wereld draagt, is gebaseerd op hebzucht. Je probeert constant je identiteit te beitelten om beter te worden.

De identiteit die je projecteert naar de buitenwereld wordt ahankar genoemd. Ahankar is je visitekaartje. Je print alles wat je wilt dat anderen over je weten op deze kaart. Het zal altijd meer zijn dan wat je hebt en wat je bent omdat je denkt dat je jezelf moet verkopen. Het wordt een basis behoefte, vooral in samenlevingen waar je jezelf moet verkopen. Er is een angst die je dwingt om jezelf als meer te presenteren dan wat je bent.

Ahankar is gebaseerd op een superioriteitscomplex. Mamakar is gebaseerd op een minderwaardigheids complex. Ahankar is gebaseerd op angst, mamakar is gebaseerd op hebzucht. Als je al je energie gebruikt voor het uitbreiden van de ahankar, de identiteit die je naar naar de buitenwereld projecteert, dan wordt je leven materialistisch. Als je je hele leven spendeert aan het beitelten en ontwikkelen van mamakar, de identiteit waarvan je binnen in jezelf denkt dat je die bent, dan word je hele leven moralistisch en onderdrukt. Wanneer je naar de buitenwereld projecteert, projecteer je jezelf op basis van de sterkste schakel van de ketting. Wanneer je jezelf meet in je geest, meet je jezelf gebaseerd op de zwakste schakel van de ketting. Het conflict tussen ahankar en mamakar, het conflict tussen de persoonlijkheid die je laat zien aan de buitenwereld en de persoonlijkheid die je laat zien in je innerlijke wereld wordt 'spanning' genoemd.

Je besteedt je leven constant aan het beschermen van deze twee identiteiten. Wanneer ze beginnen te groeien, beginnen ze met elkaar te vechten en geven ze jou problemen. Het is als trouwen met twee vrouwen tegelijk en met allebei tegelijk leven! Deze twee identiteiten zijn louter illusies. Jij bent veel meer dan deze twee identiteiten die je constant met je meedraagt.

Bevrijding van deze twee identiteiten is wat ik bevrijding noem, verlichting, moksha<sup>109</sup>, nirvana<sup>110</sup>. Welke woorden je ook mag gebruiken, het is niets anders dan bevrijding van deze twee identiteiten. Deze twee identiteiten zijn slavernij. Wanneer je begrijpt dat je iets bent voorbij deze twee identiteiten, ben je een jeevan mukta<sup>111</sup>, bevrijd terwijl je leeft.

Ik zeg je, als je laat vallen wat je ziet als jezelf, alleen dan word je levend. Tot dan, leef je en adem je, maar ben je nooit echt levend. Ademhalen is geen maatstaf of je leeft. Denk nooit dat je leeft alleen omdat je ademt. Je bent iets veel groter dan wat je projecteert naar de buitenwereld en wat je op jezelf projecteert. Als je je ontspant van deze twee identiteiten, bereik je wat jeevan mukti wordt genoemd, verlichting leven.

Ik zeg je, elke identiteit die je gelooft over jezelf die minder is dan dat jij God bent, is een laag gevoel van eigenwaarde, want jij *bent* God.

Er zijn twee redenen waarom je geest je nooit zal toestaan te geloven dat je niet geketend bent. Wat je ook voelt als je identiteit in de buitenwereld, dat is je rijkdom, relaties en dergelijke, is gebaseerd op je gedachtecronkels. Als je ontspant van de aaneenschakeling, kun je al je identiteiten verliezen. Dus, angst om deze identiteit te verliezen is de eerste reden.

De volgende reden is je moraliteit, je idee over wat je zou moeten doen. Als je je identiteit verliest, als je er niet langer op vertrouwt dat je gedachten verbonden zijn, zal je identiteit over jezelf verloren gaan. De identiteit die je aan anderen laat zien en de identiteit die je hebt over jezelf zal ook verloren gaan. Hoe zal je dan beseffen wat goed en wat verkeerd is voor jou? Er is geen basis om te oordelen. Dus de geest zal je nooit toestaan te geloven dat je ontkoppeld bent.

Laat het je duidelijk zijn, ik vertel je uit mijn ervaring, ik heb nog nooit een persoon gezien die zich compleet voelt met de identiteit die hij projecteert naar de buitenwereld of naar zichzelf. Je kunt niet voelen dat je compleet bent want zelfs als je probeert zuiver en perfect te zijn, zelfs als je alle oefeningen probeert die je kunt doen, niet alleen gedurende vijftig jaar maar zelfs voor vijftig jaar, zal je nog steeds dezelfde geest hebben. Het is gewoon vanwege de geest dat je probeert te beitelten wat niet bestaat. Als het wel bestond dan zou je kunnen beitelten en het maken zoals jij het wilt en het houden zoals je het wilt. Die basis zelf bestaat niet, die keten zelf bestaat niet, dus er is niets dat je kunt beitelten.

Zoals Ashtavakra zegt,

*Ongebonden, vormloos en getuige van alles ben jij.*

---

<sup>109</sup> Moksha - Bevrijding door zelf-realisatie.

<sup>110</sup> Nirvana - Bevrijding door zelf-realisatie.

<sup>111</sup> Jeevan Mukta - Een persoon die bevrijding bereikt uit de cirkel van leven en dood gedurende zijn of haar leven.

Je bent niet je identiteit. Jij bent de vormloze, ongebonden, getuige van wat er om je heen gebeurt.

Zolang je bang bent, kan je worden uitgebuit door je eigen ego.

Wie jou ook wil uitbuiten, het eerste wat ze moeten doen is angst in jou creëren. Als iemand jou wil uitbuiten, zal hij de angst in je creëren dat als hij er niet is, je niet in staat zult zijn om dingen te controleren. Je zult gaan geloven dat als hij er niet is, je activiteiten zullen worden verstoord, of het nu je bedrijf is of je huis of een andere plaats. Hij creëert eerst de angst in jou.

Dan, afhankelijk van het niveau en de intensiteit van de angst, begint hij je uit te buiten.

Op dezelfde manier is het eerste wat je eigen ego doet is duidelijk bewijzen aan je wezen dat je niet in je lichaam en geest kunt leven zonder het ego. Zodra dit je bang maakt, zodra je begint te geloven dat je niet kunt leven in je lichaam en geest zonder het ego, is het heel makkelijk voor je ego om je uit te buiten, om je te bedriegen. Wees heel duidelijk, het is gewoon angst, niets meer.

### **Ontkoppel - werk slim, niet hard**

Op het moment dat je hoort dat je ontkoppeld bent, is de eerste angst die in je opkomt, 'Als ik begin te leven zonder mijn gedachten te verbinden, wie zal dan mijn rekeningen betalen? Ik zou al mijn rijkdom kunnen verliezen. Ik zou kunnen vergeten waar ik al mijn geld bewaar. Ik zou niet in staat zijn om succesvol in de maatschappij te leven. Hoe moet ik mijn werk doen? Hoe zorg ik voor mijn spullen? Zal ik niet gewoon gaan liggen in mijn bed zonder iets te doen? Waarom zou ik naar mijn kantoor willen gaan?'

Ik vraag: 'Waarom zou je niet naar je kantoor gaan?' Op het moment dat je dat vraagt, betekent het dat je van nature een beetje haat of een beetje wrok koestert tegen je kantoorwerk! Dit is waarom op het moment dat je een excuus vindt, wilt ontsnappen aan je werk. Door deze vraag te stellen, ben je alleen je boosheid aan het uiten, je geweld tegen je routine, niets anders! De vraag heeft niets te maken met ontkoppelen.

Als je zulke vragen hebt, ontkoppel dan gewoon en slaap tien dagen. Er is niets mis mee. Neem vakantie voor tien dagen. Beslis, 'Ik ga me losmaken van beide identiteiten. Hoeveel dagen denk je dat je kunt slapen? Hoeveel dagen denk je dat de stopzetting van de activiteit in jou kan voortduren? Alleen totdat de tamas uitgeput is. Daarna zul je automatisch iets gaan doen.

Dus, zelfs als je het gevoel hebt dat het een gebrek aan verantwoordelijkheid of moedeloos gedrag is, wees voor een paar dagen ontkoppeld. Je zult dan begrijpen en ervaren dat wanneer je

ontkoppeld bent, je geen luie of passieve houding hebt. Mentaal zal je stil zijn, maar lichamenlijk zal je actief zijn en levendig.

Wanneer je in die ruimte bent van onverantwoordelijkheid of moedeloze houding, ben je mentaal zeer actief maar fysiek ben je moe. Wanneer je ontkoppeld bent, ben je lichamenlijk actief en levendig, maar mentaal ben je stil.

Zie je, 33% van het lichaam is sattva<sup>112</sup> zuiver stilte. 33% van het lichaam is rajas<sup>113</sup> rusteloosheid en 33% van het lichaam is tamas<sup>114</sup>, diepe slaap, luiheid. Op dit moment is de eerste angst die in je opkomt is dat als je ontkoppelt, je misschien tamasisch<sup>115</sup> wordt, een lui persoon.

Ontkoppel. Die 33% van je luiheid zal snel uitgeput zijn. Het zal verdwijnen uit je systeem binnen een paar dagen. Dan zul je automatisch beginnen te werken vanuit je aangeboren intelligentie. Je hoeft niet meer gedreven te worden door angst en hebzucht om je dagelijkse leven te leiden.

Ik zeg niet dat je volledig moet stoppen met denken. Ik zeg alleen, wanneer je ontkoppeld bent, wat voor gedachten er ook moeten gebeuren, het zal automatisch gebeuren. In het begin als je los bent, voelt het alsof er geen gedachten gebeuren. Later zul je zul je begrijpen, zelfs na het losmaken, dat wanneer denken nodig is, de geest gekoppeld is. Wanneer denken niet nodig is, is de geest ontkoppeld. Je geest wordt gebruikt als een instrument, niet als een meester.

We kunnen puur vanuit inspiratie leven. Maar het probleem is, we krijgen nooit dat vertrouwen. We krijgen nooit de moed dat we kunnen leven puur uit inspiratie. Soms zie je dat je zonder reden opwinding uitstraalt, zonder reden intelligentie uitstraalt. Dat is wat ik inspiratie noem. Het duurt misschien maar een paar momenten, maar je moet je realiseren dat die paar momenten een manier van leven voor jou kunnen worden. Als we ontkoppeld blijven, dan zal er voortdurende inspiratie gebeuren in ons leven. Ontkoppelen wakkert direct de energie aan van het wezen. Deze energie is de energie van inspiratie, de energie van ontkoppeling.

### **Ben 'jij' nodig om je leven te leiden?**

Begrijp één belangrijk ding, we hebben een automatische intelligentie die ons leven kan leiden. die kan zorgen voor onze dagelijkse verantwoordelijkheden. Niet alleen kan het ons leven leiden, het kan ons leven onderhouden, verlengen en uitbreiden.

---

<sup>112</sup> Sattva - Een van de drie gunas of eigenschappen van de natuur. Eigenschap van passieve actie..

<sup>113</sup> Rajas - Een van de drie gunas of eigenschappen van de natuur. Eigenschap van agressie.

<sup>114</sup> Tamas - Een van de drie gunas of eigenschappen van de natuur. Eigenschap van inactiviteit.

<sup>115</sup> Tamasisch - Het hebben van de eigenschap van inactiviteit.

Maar de maatschappij conditioneert je van jongs af aan. Je wordt geleerd dat je je leven niet kunt leiden zonder planning, zonder angst of hebzucht. Je zelfrespect wordt je ontnomen. Je verliest het vertrouwen dat je je leven spontaan kunt leiden, zonder angst of hebzucht. Dat is waarom je constant probeert om hebzucht of angst in jezelf te injecteren. Je probeert angst en hebzucht te gebruiken als brandstof om je leven te laten draaien, om je leven levend te maken.

Wees heel duidelijk, je kunt je leven niet leiden gebaseerd op angst en hebzucht. Als je gedreven wordt door angst en hebzucht, zal je een constante irritatie in je meedragen. Van 's morgens tot 's avonds, van het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je gaat slapen, zal je een constante irritatie in je dragen. Je wacht gewoon op een reden om te ontploffen. Slechts een kleine aanraking is genoeg, en je bent klaar om te springen op de andere persoon. Hij hoeft niet eens een fout te maken, gewoon voor jou verschijnen, is genoeg om je te triggeren! Dit gebeurt door de spanning van je leven door angst en hebzucht.

Als je gewoon ontspant, zal de automatische intelligentie van het Bestaan je leven prachtig leiden voor jou. Je acties zullen automatisch aangedreven door de energie van het Bestaan.

### **Techniek - 'Ik ben niet de doener'**

Ashtavakra zegt,

*Jij die gebeten bent door de grote zwarte slang van egoïsme 'Ik ben de doener'*

*Drink de nectar van het geloof, 'Ik ben niet de doener' en word gelukkig.*

Ashtavakra geeft deze techniek aan de koning en zoeker Janaka. Begrijp alsjeblieft dat simpelweg denken dat 'ik niet de doener ben' of geloof hebben dat 'ik niet de doener ben' je je niet direct zal bevrijden. Deze techniek op zichzelf zal je niet bevrijden. Het zal je alleen moe maken! Je bent niet in staat om je zonder pauze te herinneren dat je niet de doener bent.

Op het moment dat je begrijpt dat je niet de hele tijd in staat bent om je te herinneren "Ik ben niet de doener", zal je volledig gefrustreerd zijn en zal je de geest gewoon laten vallen. Op het moment dat je de geest laat vallen, zal de waarheid dat je niet de doener bent, gewoon realiteit worden! Dat is de techniek die hier wordt voorgesteld.

### **Ontkoppelen - een zelfzuiverende en evolutionaire techniek**

Dit is een zeer eenvoudig begrip van ontkoppelen. Alles wat je hoeft te doen is onthouden om te ontkoppelen wanneer je begint betekenis te geven aan oude gedachten of wanneer je je verbindt met oude gedachten en ze toestaat je te hinderen.

Creëer, onderhoud of vernietig geen enkele gedachte. Als je geen van deze drie dingen doet, ben je het Allerhoogste Zelf, Parabrahma<sup>116</sup>!

Ontkoppelen is als een zelfzuiverende methode. Opdat een techniek zelfzuiverend en bevrijdend zou zijn, moet op het moment dat jij subtiel wordt, de techniek, uit zichzelf, ook subtiel worden. Ontkoppelen is zo'n techniek.

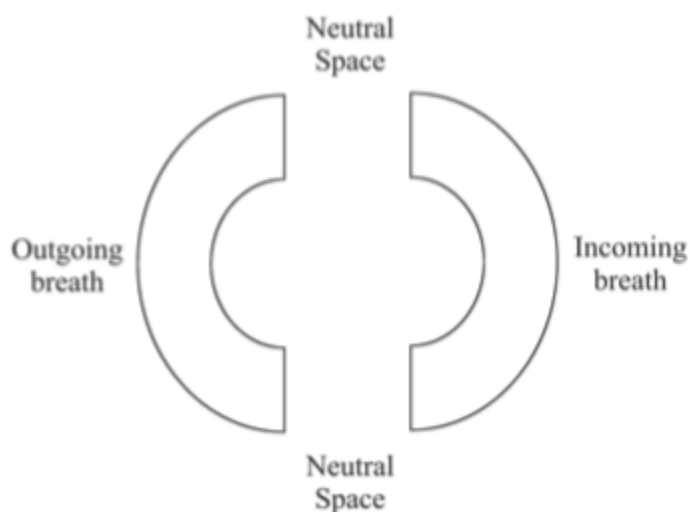
De techniek die niet subtiel wordt, blijft op het grove niveau. Als het niet in staat is om zichzelf te doden, als de techniek niet in staat is om zelfmoord te plegen, zal het je doden! De schoonheid met de techniek van het ontkoppelen is dat het subtieler en subtieler zal worden naarmate je subtieler wordt. Uiteindelijk, zal het oplossen.

## Meditatie technieken

### Loskoppelen door de ademhalings techniek

Laten we eens kijken hoe loskoppelen gerelateerd is aan wat er elk moment gebeurt in je lichaam: de ademhaling!

Tussen de inkomende adem en de uitgaande adem is een neutrale ruimte. Je identiteit bestaat in de inkomende en uitgaande ademruimtes. Voortdurend kun je je verbinden en zien dat je verbonden bent als je je bewust bent van je adem. Maar in het gat van de neutrale ruimte bestaat je identiteit niet. Je verbindt de gaten niet, dus spring je over het gat.



Wanneer je ontkoppeld bent, ben je fysiek actief en levend, maar mentaal ben je stil. Je denkt dat de ademruimte of ademtijd meer is dan de neutrale ruimte. Dit komt omdat je meer gedachten hebt bij het ademen. Omdat je meer nadruk legt op je identiteit, denk je dat de tijd van de inkomende ademhaling en uitgaande adem meer is dan de tijd van neutrale ruimte. In werkelijkheid is dat niet zo. Het is slechts een psychologisch spel.

## Meditatie instructies

---

<sup>116</sup> Parabrahma - Het Hoogste Wezen.



We gaan nu een geleide meditatie doen voor ontkoppelen. Als je eenmaal ontkoppeling hebt ervaren, hoef je niet eens deze techniek te oefenen. Enkel het herinneren van de ervaring van ontkoppelen is genoeg, je zult weer in dezelfde ruimte zijn! Alleen in het begin moet je ontspannen - net als de hangende vogel die opstijgt. Als je eenmaal bent opgestegen, hoef je je nergens druk over te maken.

Doe je ogen dicht. Zit rechtop. Gedurende de eerste paar ogenblikken, adem je in en uit, zo diep mogelijk.

Begin langzaam alleen de inkomende adem waar te nemen. Maak je niet druk om de uitgaande adem of de neutrale ruimte. Wees eerst getuige van enkel de inkomende ademhaling.

*(Na vijf minuten)*

Begin nu langzaam gewaar te zijn van alleen de uitgaande adem. Vergeet de inkomende adem of de neutrale ruimte. Wees alleen getuige en wees je alleen bewust van de uitgaande adem.

*(Na vijf minuten)*

Nu langzaam, heel langzaam, wees je bewust van de beide neutrale ruimten - wanneer je inkomende adem overgaat in de uitgaande adem en als je uitgaande adem overgaat in de inkomende adem. Wees je bewust. Wees getuige van alleen de beide neutrale ruimtes. Wees je intens bewust van beide neutrale ruimtes.

*(Na vijf minuten)*

Nu, wees je bewust van de inkomende adem, neutrale ruimte, uitgaande adem en neutrale ruimte.

Wees ontkoppeld. Welke gedachte er ook in je geest komt, verbind het niet met iets. Denk zelfs niet dat je denkt. Zelfs dat idee komt omdat je je gedachten verbindt. Alles is gewoon volledig onafhankelijk. Dus verbindt ze niet en creëer niet nog een extra gedachte dat je aan het denken bent.

Laat de onafhankelijke gedachte-bellen stijgen en vallen. Laat de onafhankelijke gedachten komen en gaan. Verbind ze niet en denk niet dat je aan het denken bent. Wees ontkoppeld. Als ze komen, laat ze komen. Als ze gaan, laat ze gaan. Je idee dat je denkt is een leugen. Ontspan je van je gedachten. Laat los. Wees bevrijd.

## **Ontkoppelen - altijd overal**

Als je zit, zullen er natuurlijk wat gedachten komen. Op het moment dat je een gedachte ziet komen, geef je er geen betekenis aan. Je geeft het alleen betekenis als je het verbindt met je verleden. Zonder er een betekenis aan te geven. gewoon onthouden om te ontkoppelen, en kijk wat er gebeurt. Op het moment dat je je herinnert, 'Laat me me losmaken van deze gedachte, laat me er geen er geen betekenis aan geven,' voor een paar seconden zal er een klein stil gat zijn. Op het moment dat je bewust bent dat er een stilte is, zal het nog een gedachte worden. Ontkoppel je dan van die gedachte ook. Dan zal er weer een gat van een paar seconden zijn. Dan zal er nog een gedachte komen, 'Ik ben in stilte' of 'Ik ben aan het ontkoppelen'. Ontkoppel ook van die gedachte. Alleen de kloof of de stilte moet langer en langer worden. Dat is het hele idee.

Natuurlijk is het de aard van de geest om na een paar minuten ergens heen te dwalen. Op het moment dat je je herinnert of bewust wordt dat de geest is afgedwaald, ontkoppel je. Het is niet nodig om je schuldig te voelen of ongerust te zijn dat de geest is afgedwaald. Op het moment dat je het je herinnert, ontkoppel je, dat is alles.

In het begin kan het erg grof zijn, zoals een stevig gevecht. Het kan zijn dat je het woord 'ontkoppelen' moet uitspreken als een mantra<sup>117</sup> maar in slechts een paar ogenblikken, zal je zien dat het een subtiel proces wordt.

Met ontkoppelen...

zal elk moment nieuw zijn.

Zal elk moment extase zijn.

Zal elk moment vreugde zijn.

Zal elk moment opwinding zijn.

Ontkoppelen is de bron van oneindige opwinding - nithyananda spurana<sup>118</sup>

# **De karma cyclus kan doorbroken worden**

---

<sup>117</sup> Mantra - Betekent letterlijk 'dat wat de weg wijst'. Heilige lettergrepen die een krachtige positieve vibratieel effect hebben.

<sup>118</sup> Nithyananda Spurana - Eeuwige bloei van gelukzaligheid.

**Verlichting leven is  
In staat zijn om je eigen bestemming te ontwerpen**

Als we in staat zijn onze geest werkelijk te beheersen met het begrip dat het onze geest is die gedachten verbindt tot kettingen van pijn en plezier en als we onaangedaan blijven, kunnen we blijven in wat Boeddha mindfulness noemt. We kunnen in bewustzijn en in het huidige moment blijven. Het is ons denkproces dat ons voortdurend meeneemt van verleden naar toekomst en weer terug en ons niet in staat stelt te rusten in het huidige moment.

Begrijp dit goed, als we in het huidige moment zijn, kunnen we zonder angst en verlangen uit de problemen blijven. We kunnen handelen zonder angst en verlangen. Je vraagt je misschien af hoe? Hoe kan ik gemotiveerd zijn om iets te doen als ik er niet naar verlang? Er is geen motivatie nodig. Denk je dat het motivatie is die je doet ademen of je voedsel doet verteren? Het is de intelligentie van de energie die in en zonder ons is, die het ons mogelijk maakt te leven en te groeien. Wij leven niet dankzij ons, maar ondanks ons.

Wanneer we handelen zonder gehechtheid, zijn er geen gevolgen voor onze daden, is er geen *karma* dat voortvloeit uit onze daden.

### **Wat is *karma*?**

Er staat een heel mooi vers in de Isavasya Upanishad<sup>119</sup>:

Om poornamadah poornamidam  
Poornaat poornamudachyate  
Poornasya poornamaadaaya  
Poornamevaavashishyate

Uit het Geheel kwam het Geheel. Als je het Geheel uit het Geheel verwijdert, blijft alleen het Geheel over. Van nature zoeken we de Heelheid. Van nature zoeken we de vervulling in alles wat we doen.

Of het nu gaat om eten, drinken, springen, lezen, praten, slapen of mediteren, bij elke activiteit die we ondernemen, verlangt ons wezen er naar om de activiteit volledig te ervaren en er volledig bij betrokken te zijn. Zijn we ons volledig bewust van elke actie die we ondernemen? Zijn we ons bewust van elk moment van ons leven?

Een klein verhaal:

*Een man reisde met een taxi naar het vliegveld. De taxichauffeur reed zeer snel, zelfs in bochten en scherpe bochten. De passagier werd doodsbang van zijn rijden.*

---

<sup>119</sup> Isavasya Upanishad - Een van de belangrijkste en oudste geschriften van het Vedische tijdperk.

*Uiteindelijk zei de taxichauffeur die de doodsbanige passagier zag, 'Waarom doe je niet wat ik doe als ik de bocht neem? Sluit gewoon je ogen!'*

Als je niet helemaal gewaar bent en betrokken bent bij de actie die je onderneemt, blijft je wezen onvervuld in die ervaring. De onvervulde ervaring blijft binnenin je en blijft je trekken om de actie opnieuw met intensiteit uit te voeren. Dit is *karma*.

*Karma* is de verzameling van onvervulde ervaringen die in ons blijven en ons voortdurend trekken om ze te vervullen.

Alles wat we intens en diep doen en ervaren zal ons systeem altijd verlaten. Het zal ons bevrijden. Elke ervaring die we niet volledig hebben meegemaakt, waardoor we geen volledige vervulling hadden, die niet onze volledige energie, aandacht en bewustzijn kreeg, blijft in ons als *karma*.

Ook al dragen we wat *karma* met ons mee, in feite zijn we volledige vervulling, Heelheid. Dus elk *karma* dat niet vervuld is, kan niet te lang in ons rusten. Het zal zijn best doen om zichzelf te vervullen. Het zal ons steeds weer drijven om dezelfde activiteit te ondergaan, zodat het kan worden vervuld. Elk verlangen, elke ervaring, die niet compleet is geworden in ons systeem, zal als *karma* blijven en ons steeds opnieuw duwen om ons door dezelfde ervaring te laten gaan, totdat het in vervulling gaat.

We denken, spreken en doen dingen zonder duidelijkheid, zonder vervulling en met diepe onwetendheid. Al deze gedachten, woorden en daden dragen gezamenlijk bij aan onze *karmische* bagage, omdat geen van hen aanleiding geeft tot vervulling in ons. Als ze geen aanleiding geven tot vervulling, duwt ons *karma* ons voort om ze op de een of andere manier te vervullen.

Onze eigen gedachten, woorden en daden worden ons *karma* en drijven ons om op een of andere manier vervulling te bereiken.

### **Het heden is de totaliteit van alle beslissingen uit het verleden**

Begrijp duidelijk dat je dit boek nu leest vanwege al jouw beslissingen in het verleden. Je hebt besloten aandacht te besteden aan het tentoongestelde boek. Je besloot het te kopen. Je besloot om nu te gaan zitten en dit boek te lezen. De totaliteit van al deze beslissingen draagt bij aan dat jij hier nu zit.

Het geheel van al deze beslissingen uit het verleden is jouw huidige moment. Nu, met dezelfde logica, zal het geheel van jouw huidige beslissingen jouw toekomst zijn.

Dit is de essentie van de *karma*-theorie: de totaliteit van heel jouw verleden is het heden, en de totaliteit van jouw heden is jouw toekomst.

De totaliteit van heel je verleden is het heden. De totaliteit van jouw heden zal jouw toekomst zijn. Het probleem is dat we de meeste beslissingen onbewust nemen. We nemen duizenden beslissingen onbewust. Dat is de reden waarom we niet in staat zijn om de oorzaak met het effect te verbinden.

Laat meer bewustzijn, meer intelligentie in je denksysteem stromen. Laat meer bewustzijn, meer gewaarzijn in je besluitvormingssysteem stromen.

Op elk gegeven moment is de toekomst voorbestemd maar voorwaardelijk. Het zal een bepaalde toekomst zijn volgens alle gebeurtenissen tot die tijd, dit is de voorbestemde toekomst. Maar het is voorwaardelijk. Er is een belangrijke factor die het kan en zal veranderen, het is je bewustzijn, je wil.

Een klein verhaal:

*Ooit ontmoetten twee broers een wijsgeer die erom bekend stond in de toekomst te kunnen kijken. De broeders betuigden hun respect aan de wijze en vroegen hem of hij hen kon vertellen over hun toekomst. De kluzenaar adviseerde hen: 'Het is misschien niet goed voor je om je toekomst te kennen. Bovendien kan je toekomst later veranderen, zelfs als ik het je nu vertel.'*

*De broeders stonden erop om hun toekomst te kennen. De wijze keek de oudere broer aan en zei: 'Over een jaar word je koning.' Toen hij naar de jongere broer keek, zei hij: 'Je bent voorbestemd om over een jaar te sterven in de handen van een moordenaar'. De broers begonnen terug naar huis te lopen. De oudere broer was dolgelukkig, terwijl de jongere broer depressief was.*

*Nu was de oudere broer begonnen met zijn fantasiewereld te creëren dromend om koning te worden. De jongere broer, die minder dan een jaar te leven had, begon zijn tijd door te brengen in spirituele activiteiten. Hij gebruikte zijn tijd om iedereen te dienen en kwam al snel uit zijn depressie.*

*Elf maanden gingen voorbij. Op een dag nodigde de oudere broer de jongere uit in zijn huis. Hij wilde op zoek naar land voor een groots paleis dat hij van plan was te bouwen, want al snel zou hij koning worden. Ze liepen op een groot open stuk land toen de jongere broer op een half-begraven pot stuitte. De broers groeven de pot en haalden hem eruit. Het was een enorme pot met gouden munten.*

*De oudere broer was opgewonden en begon te schreeuwen: 'Deze schat is alleen voor mij! Het is voor mij om mijn paleis en koninkrijk op te zetten! Net op dat moment sprong een bandiet uit een struik, gaf een klap op het hoofd van de oudere broer en probeerde de pot van hem af te pakken. De jongere broer sprong naar de bandiet om zijn broer te beschermen. Maar de bandiet viel hem aan met een dolk die hij in zijn hand had.*

*Tijdens de strijd liet de bandiet de pot vallen en liep weg.*

*De oudere broer was zijn jongere broer zeer dankbaar voor het redden van zijn leven en bood hem de helft van de gouden munten aan. De jongere broer weigerde beleefd door te zeggen dat hij sowieso niet veel langer zou leven. De oudere broer begon met zijn nieuwe schat een uitbundig leven te leiden, te eten, te drinken en vrolijk te zijn.*

*Er ging een jaar voorbij. Er was geen enkel teken van een kroon in zicht. De jongere broer genoot ook van een goede gezondheid. Ze besloten de wijsgeer weer te bezoeken. Ze ontmoetten hem en vroegen: 'Hoe gingen jouw voorspellingen mis?' De wijsgeer was ook verrast en ging in meditatie. Hij legde toen uit: 'Ik heb je gezegd dat je lot kan worden veranderd'.*

*Hij keek naar de oudere broer en zei: 'Je lot is veranderd door je onverantwoordelijke daden van de afgelopen maanden. De kroon die je zou krijgen, werd gereduceerd tot een pot met goud.'*

*Hij keek naar de jongere broer en zei: 'Jouw spirituele leven, vertrouwen en overgave aan het Goddelijke veranderde ook je lot. De dood in de handen van de moordenaar werd gereduceerd tot alleen maar gewond raken door hem.'*

Begrijp, het lot is niet iets wat in steen is geschreven. Het hangt er sterk van af hoe je reageert op elke situatie die het leven je voorlegt. Je bewustzijn zal je de intelligentie en de moed geven om de stroom van gebeurtenissen in je leven te veranderen.

## **Karma en TPS**

Als je je verleden niet volledig kent, zul je dezelfde dingen in de toekomst herhalen. Als je gedachten per seconde (TPS) naar beneden kunnen komen en je kent je verleden zoals het is gebeurd, zul je niet hetzelfde verleden in de toekomst herhalen. Je zult dan een *karma mukta*<sup>120</sup> worden, bevrijd van *karma*. Vanaf nu ben je een *karma bandha*<sup>121</sup>, gebonden aan *karma* omdat je je verleden niet volledig hebt geleefd.

---

<sup>120</sup> *Karma mukta* - Vrij van je handelingen, omdat ze zonder gehechtheid worden uitgevoerd.

<sup>121</sup> *Karma bandha* - Gebonden door je handelingen, omdat ze worden uitgevoerd met gevestigde belangen.

Je kindertijd lijkt bijvoorbeeld altijd goud te zijn. Het is het gouden verleden. Je mag dan het gevoel hebben dat je leven op de universiteit geweldig was, maar toen je daadwerkelijk op de universiteit zat, voelde je je niet echt zo. Waarom? Omdat je lijden veel meer is geworden nu en in vergelijking, lijkt het verleden erg mooi! Nu schrijf je vreugde toe aan je verleden en als je de kans krijgt wil je het herhalen. Toen je het doormaakte, heb je het toen ook echt meegemaakt? Nee!

Als je kunt ontspannen in het huidige moment, op nul TPS, voor ten minste elf *kshana's*<sup>122</sup>, zul je doordringen in de tijd. Als je in nul TPS kunt blijven voor eenentwintig *kshana's*, zul je de tijd binnendringen en kan je de toekomst veranderen. Dit ligt in jouw handen.

Alle meditatietechnieken zijn manieren om je TPS naar beneden te halen zodat je in de tijd kunt doordringen.

### ***Kshana***

Het is belangrijk om het concept van *kshana* te begrijpen. Er is geen equivalent voor dit woord in de Engelse taal. Dus, laat me je uitleggen wat *kshana* betekent. *Kshana* is een maat voor de tijd. Het is geen seconde of een minuut zoals veel mensen geloven.

Het gat tussen twee gedachten is één *kshana*. We zijn gewend aan het denken aan tijd in absolute zin. Maar een *kshana* is absoluut relatief! De gedachten van elke persoon en de snelheid waarmee ze in een persoon komen zijn afhankelijk van die persoon. *Kshana* varieert van persoon tot persoon.

Als een persoon onrustig wordt en teveel gedachten in een seconde krijgt, is zijn *kshana* korter omdat de kloof tussen twee gedachten minder groot is.

Als een persoon kalm is en verzameld zoals een mediteerder, krijgt hij minder gedachten in een bepaalde tijdspanne. Zijn *kshana* is langer omdat de kloof tussen twee gedachten meer is.

### **Karma - totaliteit van bewuste keuzes**

Jouw leven is niets anders dan de totaliteit van de bewuste keuzes die je voortdurend maakt. Of je nu wilt of niet, direct of indirect, kies jij alles. Iemand anders kiest niet. Jij bent het die kiest.

Een klein verhaal:

*Een werknemer benaderde zijn baas. 'Meneer, mijn vrouw zei dat ik u om opslag moest vragen.*

---

<sup>122</sup> Kshana - Interval tussen twee gedachten.



*De baas antwoordde: 'Oh, ik zal mijn vrouw vanavond vragen of ik je opslag moet geven of niet'.*

Begrijp, het is voortdurend jouw keuze, jouw beslissing. Je kan wellicht denken dat iemand anders beslist. Maar het is enkel jij die aan het beslissen is.

Een klein voorbeeld kan je de basis waarheid laten begrijpen. Als iemand je bekritiseert, kies je ervoor om beledigd te raken. Als iemand je prijst, kies je ervoor om gevleid te raken. Vanwege jouw gewoonte zou je er onbewust voor kunnen kiezen. Het is niet iemand anders die kiest, jij bent het die kiest. Omdat het je gewoonte is geworden om te denken dat iemand anders jouw beslissingen beïnvloedt, ben je vergeten dat jij kiest.

Elke keer als iemand jou bekritiseert, kies je ervoor om van streek te raken. Elke keer als iemand je prijst, kies je ervoor om gevleid te raken. Het is niemand anders' keuze dan je eigen keuze. Je kunt beide kanten op. Als iemand je bekritiseert, kun je ervoor kiezen om niet beledigd te raken en kun je ervoor kiezen om rustig en ontspannen te blijven. Het is gewoon jouw keuze om je beledigd te voelen of niet.

Al je voortdurende keuzes die je elke minuut maakt, bepalen samen je leven. Als je niet beslist en je laat incidenten jouw leven bepalen, ga je een modus van 'verlamming' in. Onze levens zijn momenteel niets anders dan verlamming. Het is pas als je besluit om je leven te leven zonder dat gebeurtenissen van buitenaf, situaties of beslissingen aan jou worden opgedrongen, dat je daadwerkelijk besluit te leven.

Zolang je niet begrijpt dat het leven jouw keuze is, is je leven gewoon verlamming.

### **Alles in het leven is een keuze die je maakt**

We nemen duizenden beslissingen in één dag. Of het nu gaat om denken, praten of koken, we doen omwille van het doen.

Als je eet, ben je dan volledig betrokken bij het eten? Tijdens het eten maak je plannen voor de volgende vakantie of denk je na over hoe je opslag kunt krijgen op het werk. Het eten gaat in het lichaam, maar je proeft het niet en geniet er niet volop van. Als je met bewustzijn eet, weet je automatisch het juiste type en de juiste hoeveelheid voedsel dat je zou moeten consumeren.

Of je het nu gelooft of niet, direct of indirect, jij kiest alles in je leven.

Niemand anders kiest voor je in jouw leven. Jij bent het die de keuze maakt. Voortdurend is het alleen jouw keuze, jouw beslissing. Je kunt denken dat iemand anders je leven beslist. Nee! Het is alleen jij die de hele tijd beslist.

Iemand bekritiseert of beledigt je en je kiest ervoor om je te laten beledigen. Als iemand je prijst, kies je ervoor om je te laten vleien.

Vanwege je gewoonte kies je onbewust voor deze reactie. Kiest iemand anders dit voor je? Nee! Het is puur jouw keuze. Omdat het een gewoonte is geworden, ben je vergeten dat jij kiest. Een klein verhaal:

*Een man werd door een wetenschapper uitgenodigd voor de lunch bij hem thuis. De man zat aan de lunchtafel toen hij een hoefijzer aan de muur zag hangen. Een hoefijzer zou geluk brengen. De man was verrast en vroeg de wetenschapper: 'Meneer, ik kan niet geloven dat u een wetenschapper bent en dat u ook gelooft in het bijgeloof dat een hoefijzer u geluk brengt!'*

*De wetenschapper antwoordde: 'Nee, nee! Ik geloof niet in zo'n stommitieit. Maar de persoon die het me gaf zei dat of ik het nu geloof of niet, het me toch geluk zou brengen!'*

Jij bent het die kiest hoe je reageert, welke beslissingen je neemt. Maar je probeert jezelf en anderen voor de gek te houden door te geloven dat het iemand anders is die verantwoordelijk is, die je de dingen op hun manier laat doen.

Begrijp je, jij kunt besluiten om anders te reageren. Als iemand bijvoorbeeld kritiek op je heeft, kun je ervoor kiezen om je niet beledigd te raken. Je kunt ervoor kiezen om kalm te blijven, te ontspannen en jezelf bij elkaar te houden. Het is jouw keuze om je beledigd te voelen.

We denken altijd dat ons oneerlijke resultaten gegeven zijn. Dit is omdat we niet in staat zijn om de oorzaak en het effect te verbinden van vele dingen die in ons leven gebeuren. We zijn ons er niet van bewust dat wij degenen zijn die de gevolgen hebben veroorzaakt. We hebben het laten gebeuren door onbewust te leven en uiteindelijk hebben we meer *karma* verzameld.

### ***Vasana, samskara en karma***

Er zijn drie onderling samenhangende concepten, die *vasana*, *samskara* en *karma* worden genoemd, in het Sanskriet.

### **Vasana**

*Vasana* is het zaad van het verlangen. Je loopt bijvoorbeeld en ziet toevallig een oogverblindende ketting uitgestald voor een winkel. Er ontstaat een verlangen in je om het te bezitten. Dit is *vasana*.

## **Samskara**

*Samskara* is de plant die groeit als het zaad van *vasana* ontspruit. Als je die ketting steeds opnieuw ziet, wordt het verlangen om het te bezitten sterker in jou. Wanneer je het verlangen om de ketting te bezitten voedt, is het als het leveren van water en voeding aan het zaad van *vasana*.

De corruptie die de innerlijke ruimte overkomt is wat ik *samskara* noem of gegraveerde herinneringen. Het zijn de herinneringen die in je innerlijke ruimte gaan zitten en steeds aan je trekken om weer door dezelfde ervaring heen te gaan. Ze trekken aan je om dezelfde soort acties herhaaldelijk te doen, trekken aan je om door dezelfde soort gedachtepatronen te lopen, zelfs als je dat niet wilt. Die herinneringen zijn wat ik noem *samskaras*.

Elke *samskara* die in je bewuste of onbewuste laag opereert, is niets anders dan een belemmering voor de vervulling van je leven. Er bestaat niet zoiets als een goede of slechte *samskara*. Geen enkele *samskara* is goed. Een innerlijke ruimte gevuld met *samskara's* is de hel. Een innerlijke ruimte zonder *samskaras* is de hemel. Probeer *samskaras* niet te classificeren als goed of slecht.

Een *samskara* is van nature negatief. Een *samskara* is van nature depressief. Alles wat uit *samskaras* wordt gedaan zal alles reduceren tot saaie leegte. Alles wat met een diepgaand begrip gebeurt, gewoon uit je pure innerlijke ruimte, voegt altijd waarde aan je toe. Alles wat uit *samskaras* wordt gedaan, voegt steeds meer gebondenheid aan je toe.

Vanaf onze jonge leeftijd verzamelen we zoveel verschillende *samskaras* op zoveel manieren. We verzamelen ze en reproduceren ze ook. *Samskaras* reproduceren zichzelf zelfs zonder verdere actie van onze kant.

*Samskaras* worden op verschillende manieren versterkt. Er zijn enkele *samskaras* die alleen versterkt worden door actie, wanneer je de actie herhaalt. Er zijn sommige *samskaras* die alleen versterkt worden door informatie over hen te ontvangen, wanneer je input van de wereld over hen ontvangt. Er zijn andere *samskaras* die geen actie of informatie nodig hebben, alleen herinneren is genoeg, en ze worden versterkt!

We verzamelen deze verschillende niveaus van *samskaras*, gegraveerde herinneringen, en slaan ze op in ons systeem en breiden ze uit.

## **Karma**

Als je uiteindelijk gedreven wordt door het verlangen om de actie uit te voeren, wordt het *karma*. De kracht van het verlangen drijft je tot het uiteindelijk kopen van de ketting. Dat is de actie, het *karma*.

Alles wat half gedaan is laat een *samskara* (gegraveerde herinnering) achter in je wezen. Alles wat niet volledig geleefd is laat een afdruk of *samskara* achter in je wezen, die jou keer op keer weer aantrekt, om hetzelfde pad te bewandelen en te vervullen.

De oorzaak van verslaving is ook gerelateerd aan *samskaras*. In mijn eigen ervaring waar ik met miljoenen mensen persoonlijk heb gewerkt, zijn minstens een paar duizend gevallen van verslaving door meditatie genezen. De fundamentele waarheid over verslaving is dat je jouw leven vaag, niet volledig of met het hele wezen hebt geleefd. Onvervulde verlangens creëren een *samskara* in je die je terugtrekt om het verlangen te vervullen door steeds opnieuw hetzelfde verlangen te ervaren.

Elke emotie die intens wordt geleefd bevrijdt je simpelweg van die emotie, of het nu woede, angst, verlangen om te eten of gehechtheid aan een object of persoon is. Je bent volledig bevrijd van alles als je het volledig leeft. Als een persoon steeds weer teruggaat naar een probleem, betekent dat alleen maar dat hij of zij het probleem niet volledig heeft geleefd.

Als we leven, is de helft van onze geest ergens anders. Patanjali zegt prachtig: 'Hoe meer de kwantiteit, hoe minder de kwaliteit. Op het moment dat de kwaliteit van het genot van een object toeneemt, neemt de kwantiteit ervan uit zichzelf af. Het is dus de kwaliteit die moet worden verhoogd.

Het leven is geen kortstondige kaars. Het is een helder schijnende fakkel. Laat hem zo helder mogelijk branden in je leven.

### **Samskara's in de zeven lagen van het lichaam**

We hebben zeven energielagen in ons lichaam.

De eerste laag is de fysieke lichaamslaag die je draagt, gemaakt van vlees en bloed.

De tweede laag bestaat uit de *prana*-beweging in je lichaam. *Prana* is eigenlijk de levensenergie die je opneemt als je ademt. Lucht is het medium dat *prana* binnenbrengt om je leven in stand te houden. Er zijn vijf stadia in de beweging van *prana* in je lichaam die samen een zogenaamde *pranische*<sup>123</sup> lichaamslaag vormen.

---

<sup>123</sup> *Pranische* - Gerelateerd aan *prana* of levensenergie.

De volgende laag is de mentale lichaamslaag. De continue woorden of gedachten die in je opkomen, wordt innerlijk geklets genoemd. Het innerlijke gekwebbel dat voortdurend in jou aan de gang is, is de mentale lichaamslaag.

De vierde laag is de emotie laag. Ik kan zeggen dat intens innerlijk geklets dat niet reageert op je logische analyse, is wat we 'emoties' noemen.

De stilte die je ervaart tijdens de diepe slaap is de vijfde laag. Het wordt de causale lichaamslaag genoemd.

De vreugde en de intense, levendige stilte vanuit het gedachteloze bewustzijn die je in diepe meditatie ervaart, is de zesde laag.

De zevende laag is verlichting.

We slaan verschillende *samskaras* op in elk van de zeven verschillende lagen.

### **Chronische vermoeidheid en de fysieke laag**

De *samskaras* met betrekking tot chronische vermoeidheid of vermoeidheid worden opgeslagen in het fysieke lichaam. Daarom is het eerste wat het lichaam naar buiten brengt vermoeidheid als je probeert te bewegen, te trainen of zelfs gewoon te lopen. Maar zonder je druk te maken over deze eerste niveau *samskaras* die opkomen, als je doorgaat met de actie, zul je ineens zien dat dezelfde actie energie uit je haalt. Als je begint te lopen, zal je geest in een paar minuten tien keer suggereren: 'Ik ben moe. Nee...Het is te veel! We hebben genoeg gedaan! Dat is genoeg voor vandaag. Morgen kunnen we het doen. Maar als je je niet druk maakt om deze *samskaras* en gewoon doorgaat, zal binnen een paar minuten dezelfde actie energie brengen.

Chronische vermoeidheid, wat een diep gevoel is om niets te doen, om in rust te zijn of om niet te bewegen, wordt opgeslagen in de fysieke lichaamslaag. Chronische vermoeidheid hangt nauw samen met het intense verlangen naar rust. Begrijp alsjeblieft dat dit intense verlangen naar rust ziekten met zich meebrengt die je bedlegerig maken.

Eigenlijk als je een advertentie ziet voor resorts, vooral strand resorts, zal het een mooi strand laten zien, een gemakkelijke ligstoel en een foto van iemand die rust en er zo ontspannen uitziet. Op het moment dat je dat ziet, begint er meteen iets in je te gebeuren. Je hebt het gevoel dat je ook zo

moet liggen, volledig rustend, helemaal in alle rust, in diepe rust. Dat noem ik intens verlangen naar *tamas*<sup>124</sup>.

Begrijp, als je echt datzelfde strand, diezelfde stoel vindt en gaat liggen, zul je niet dezelfde rust hebben die je hebt gevisualiseerd. Totdat je de *tamas*-engrammen, de lethargie-engrammen, die je in de fysieke laag draagt, uitput, kun je niet rusten. Jouw verlangen naar rust zal je niet laten rusten omdat het verlangen afkomstig is van engrammen, van *samskaras*.

Probeer hetzelfde strand, dezelfde stoel, dezelfde bank, dezelfde plaats te vinden en ga liggen. Op het moment dat je begint te rusten, zal deze *samskara* in een paar minuten tot rust komen en de volgende laag *samskara* zal opkomen. Zelfs jouw beslissing om te rusten, als het gebaseerd is op een *samskara*, kun je niet rusten.

Ik kan zeggen dat wanneer het diepe verlangen naar vakantie of het diepe verlangen naar rust, de chronische vermoeidheid, je systeem verlaat, negentig procent van je spirituele reis voorbij is. Deze eerste laag *samskara* is het ergste probleem.

### **Prana laag en de verlangen *samskaras***

De volgende laag is de *prana* of ademlaag. De *samskaras* met betrekking tot het verlangen worden opgeslagen in de *prana*, de ademhaling. Daarom zul je, wanneer je verlangens veranderen, ineens ook het ademhalingspatroon zien veranderen. Als je bijvoorbeeld gevangen zit in sterke verlangens zoals lust of boosheid, zal je ademhalingspatroon veranderen. Het zal chaotisch zijn. Hoe meer je in actie komt op basis van die verlangens, hoe sterker deze engrammen zullen worden.

### **Mentale laag en schuldgevoel *samskaras***

De derde laag is de mentale laag. In de *pranische* laag, die de tweede laag is, sla je jouw gedachten op over hoe jouw leven zou moeten zijn. In de mentale laag sla je jouw gravures op over hoe jouw leven niet had moeten zijn. Deze laag is gebouwd op schuldgevoelens.

Als jouw energie voortdurend stroomt naar de toekomst, is het verlangen. Als jouw energie voortdurend naar het verleden toe stroomt, is het schuldgevoel. In het geval van deze laag hoef je niet dezelfde actie opnieuw te doen om het engram te versterken. Alleen de informatie of de herinnering aan die actie zal het engram versterken. Als je bijvoorbeeld dezelfde plaats ziet, of als je dezelfde persoon ziet, als je met dezelfde situatie te maken hebt, dan worden die engrammen meteen sterk en worden ze gewekt.

---

<sup>124</sup> *Tamas* - Eigenschap van inactiviteit.

## **Emotionele laag en pijn *Samskaras***

De vierde laag heeft te maken met emoties. In deze laag sla je alle visualisaties met betrekking tot pijn op.

Begrijp, deze vierde laag van pijn een zeer krachtige laag is. Je hebt geen enkele actie of informatie nodig om de engrammen te versterken. Je hebt ook geen actie of informatie nodig met betrekking tot pijn.

Dus je hoeft niet steeds weer dezelfde pijn te hebben. Jij hoeft niet eens informatie te ontvangen met betrekking tot die pijn. Alleen de engrammen zijn genoeg. Ze kunnen zich vermenigvuldigen. Ze kunnen zich gewoon uitbreiden en vermenigvuldigen.

## **Causale laag en diepe slaap**

De vijfde laag is wat je ervaart in diepe slaap. Ook al zitten er engrammen in deze laag, je kunt er niets aan doen, want in de diepe slaap kan je geest niets doen. Het is een onbewuste laag.

Als je in de eerste vier lagen de diepte van de engrammen kunt verminderen, worden *samskaras*, de vijfde laag en de zesde laag op natuurlijke wijze gereinigd. De vijfde laag wordt gereinigd als je de eerste vier lagen reinigt. Als de vijfde laag wordt gereinigd, zal je de zesde laag steeds meer gaan ervaren. De zesde laag is de meditatielaag.

Als je makkelijker in de diepe slaaplage komt, betekent dit dat de eerste vier lagen schoon zijn. Als de eerste vier lagen niet schoon zijn, dan zul je meer last hebben in de vijfde laag. Dat is waarom, als je meer stress en belasting hebt, veel lijden in verband met slaap begint te gebeuren in het leven.

Niet alleen dat, als de engrammen in de eerste vier lagen teveel zijn, wordt in de vijfde laag de relatie tussen jou en je lichaam verbroken. Het verminderen van de engrammen in de eerste vier lagen is vrienden maken met je lichaam.

We beseffen niet hoe we het lichaam misbruiken. Begrijp, als je overgewicht hebt, is het direct verbonden met een aantal van deze engrammen. Als je je eenzaam en leeg voelt van binnen, begin je het te vullen. Je begint het te vullen met voedsel of door te drinken. Meestal kiezen vrouwen voor voedsel. Mannen besluiten te drinken. Natuurlijk kun je in de moderne ontwikkelde maatschappij niet generaliseren! Als je je leeg en eenzaam voelt, moet je jezelf met iets vullen.

Alles wat er in je leven gebeurt is direct verbonden met enkele engrammen. Het verwijderen van deze engrammen, kan ik zeggen, is het maken van vrienden met je lichaam, het creëren van een diepe vriendschap met je lichaam. Dit is de beste manier om jezelf te genezen.

### **Drie soorten *karma***

Er zijn drie soorten *karma* - *agamyā*, *prarabdha* en *sanchita*.

*Sanchita karma* is als een bank, een reservebank. Begrijp, dit is misschien niet de eerste keer dat je een lichaam hebt genomen en naar de planeet aarde komt. Je hebt misschien al eerder miljoenen lichamen genomen! In die miljoenen lichamen, wat voor gedachten je ook had, wat je ook sprak, wat je ook deed, al die onvervulde ervaringen zijn je engrammen of gegraveerde herinneringen geworden. In elkaar gezet, zijn ze als een bank genaamd *sanchita karma*. Als ik zeg 'bank', dan is het geen inzameling of besparing, maar schuld! Je zult alle leningen moeten terugbetalen!

Het volgende type *karma* is *prarabdha karma*. *Prarabdha* betekent, van de *sanchita* bank van *karma* neem je wat *karma* waar je je huidige lichaam van maakt. Je besluit dan te genieten van al die *karmas* die je door dat lichaam hebt meegebracht en deze uit te putten. Dus *prarabdha* is slechts een klein deel van de opgehoopte *sanchita karma* rekening die je in dit leven hebt gebracht. Je bent van plan om te genieten of uit te putten door dit lichaam van jou.

Het derde type *karma* is het ergste. Het is het *agamyā karma*, het *karma* dat je begint te verzamelen nadat je naar de planeet aarde bent gekomen, vanwege nieuwe gedachten, woorden en daden.

Iedereen die op de planeet aarde landt, moet zijn *prarabdha-karma* uitputten voordat hij sterft. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je 1000 *karmas* in je *sanchita* bank hebt. Stel dat je van deze 1000 *karmas* slechts 10 *karmas* meeneemt als je *prarabdha karma* in dit lichaam en zegt: 'Laat me deze 10 *karmas* beëindigen deze keer. Echter, nadat je naar beneden bent gekomen, in plaats van je eigen *prarabdha karmas* uit te putten, begin je naar anderen te kijken en *karma* te verzamelen op basis van hun verlangens. Dit zijn verlangens die je van anderen om je heen hebt geleend. Door deze geleende verlangens creëer je bepaalde gedachten, woorden en daden.

Als je bijvoorbeeld iemand ziet die mooier is dan jij, vermenigvuldigen je gedachten zich door vergelijking en jaloezie. Je creëert *karma* op basis van gedachten. Soms praat je slecht over anderen, zonder dat je iets van de bijbehorende feiten weet. Als je dit doet, accumuleer je *karma* op basis van woorden.



## **De uitweg uit de dagelijkse irritatie - het leven van je *prarabdha karma***

Laat me de drie soorten *karma* vanuit een andere hoek uitleggen.

Zie je, als je alle mogelijkheden neemt waarvan je je bewust bent en die je in de kosmos ter beschikking staan, noemen we dat als *agamyā*. Er zijn allerlei mogelijkheden. Je kunt een vis worden, je kunt een slang worden, je kunt een man worden, of je kunt een god worden. Dit zijn allemaal mogelijkheden. We noemen dat als *agamyā*.

Er zijn ook andere mogelijkheden. Deze zijn niet alleen binnen het gebied van je bewustzijn zoals de dingen die je kent zoals vis, aap, hond, ezel en mens, maar ook vele andere mogelijkheden die je niet kent. Die noemen we *sanchita*, het hele scala aan bekende en onbekende mogelijkheden.

Het geheel is *sanchita* en de mogelijkheden die voor je liggen zijn *agamyā*. Je besluit dan om alleen met bepaalde grenzen van deze mogelijkheden te spelen als je in dit lichaam komt. Dat is wat we *prarabdha* noemen. Kijk, toen je naar beneden kwam, besloot je binnen bepaalde grenzen te spelen. Die grens is wat we *prarabdha* kunnen noemen.

Na hier te zijn gekomen zie je veel mogelijkheden voor je die je probeert te accumuleren, die je probeert te verwerven. Die mogelijkheden kun je als *agamyā* noemen.

Deze *prarabdha* die je meegebracht hebt, heeft de intelligentie om je leven te leiden.

Een grote moeilijkheid is dat je te veel *agamyā*, teveel mogelijkheden voor je ziet. Hierdoor vermindert je vertrouwen in je *prarabdha* of je eigen voorgeselecteerde mogelijkheden. Je denkt dat je *prarabdha* misschien niet zo krachtig is om je leven te leiden vanwege de *agamyā*, de mogelijkheden, die voor je ogen liggen.

Vertrouwen in *prarabdha* is krachtig. Het vervullen van je *prarabdha* zal een zeer negatief aspect van je leven wegnemen - de voortdurende irritatie. De constante irritatie die je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat met je meedraagt is het geschenk van *agamyā*.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, vanaf het moment dat je uit je bed komt tot het moment dat je in slaap valt, voel je een constante irritatie. We hebben gewoon iemand nodig die een fout maakt en we springen erop! We wachten gewoon af. Iedereen die in onze aanwezigheid komt, heeft onze 'zegen'! Die constante irritatie komt omdat we op *agamyā* gericht zijn.

Als onze energie, onze innerlijke ruimte is gecentreerd op *prarabdha*, zullen we niet de constante irritatie dragen die we nu dragen. Het is niet zo dat we niet zullen werken of ons niet zullen

bezighouden met de mogelijkheden. Het is niet dat we zullen stoppen met werken, nee! We zullen blijven werken, maar onze basis zal onze *prarabdha* zijn.

Zie je, de stemming van het voortdurend afwijzen van alles, het voortdurend geïrriteerd zijn, gebeurt door onze *agamyā*, door de mogelijkheden die we om ons heen zien. Wij lopen achter de keuzes, de mogelijkheden, de *agamyā* aan. Maar we vergeten dat de *prarabdha* zeer intelligent is, zeer krachtig.

In de hele wereld zijn er maar twee soorten mensen, mensen wiens innerlijke ruimte is gecentreerd op *agamyā* en mensen wiens innerlijke ruimte is gecentreerd op *prarabdha*, dat is alles. Mensen wiens innerlijke ruimte is gecentreerd op *prarabdha* leven hun leven in een rustgevend bewustzijn.

De geest die gebaseerd is op *agamyā* zal alleen geïnspireerd worden door angst of hebzucht. Je kunt dit zien als je wakker wordt. Je zult alleen uit je droomtoestand komen als je een verlangen hebt of als je gevangen bent door enige angst. Je kunt bijvoorbeeld geïnspireerd raken om wakker te worden omdat je jouw kind naar school wilt sturen, zodat ze een goede opleiding krijgt en een mooie toekomst heeft. Of je kunt opstaan uit angst om te laat op kantoor te komen omdat je bang bent om jouw baan te verliezen.

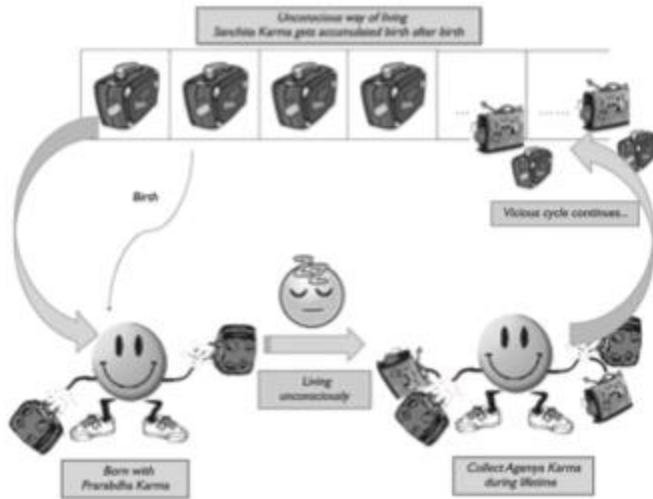
Het bewegen van het fysieke lichaam uit angst of hebzucht is wat ik noem je leven leven op basis van *agamyā*.

### **De uitweg uit de cyclus van *karma***

Al jouw acties worden steevast gedreven door hebzucht of angst en worden daarom uiteindelijk oppervlakkige acties die toevoegen aan jouw *karma*.

Op deze manier, eindig je met het verzamelen van meer *karmas*. Wat gebeurt er tegen de tijd dat je teruggaat? Jouw '*karma* banksaldo' zou zijn toegenomen met het aantal van jouw *agamyā karma*!

Zeg dat je met 10 *karmas* naar beneden kwam, je hebt die 10 *karmas* waarmee je kwam niet uitgeput, maar je hebt er 200 meer opgehaald!

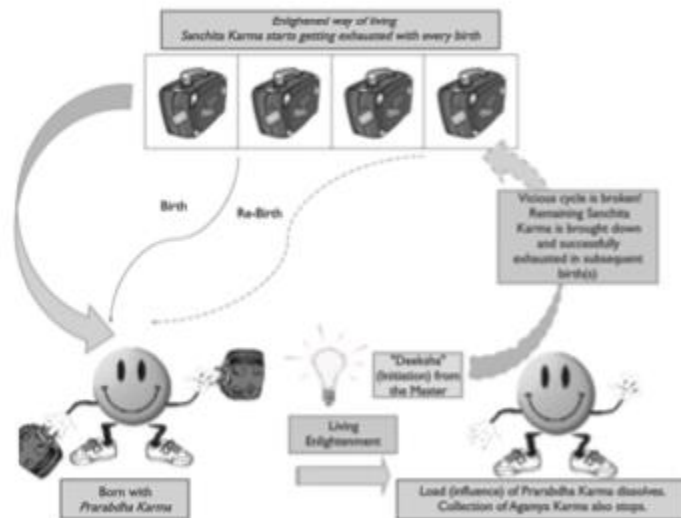


Wat gebeurt er de volgende keer dat je het lichaam neemt? Je *sanchita* is nu 1000 toegevoegd aan de 200 nieuwe *agamya karmas* die je nu hebt verzameld. Je hebt nu 200 *karmas* meer dan bij je laatste geboorte. Opnieuw neem je er 10 uit die verzameling en kom je met een ander lichaam naar beneden. Maar je verzamelt alleen maar meer en gaat terug. Dit wordt een vicieuze cirkel. Dit is wat we *janma marana chakra* noemen, leven-en-dood

cyclus, voortdurend een lichaam nemen en sterven, opnieuw en opnieuw.

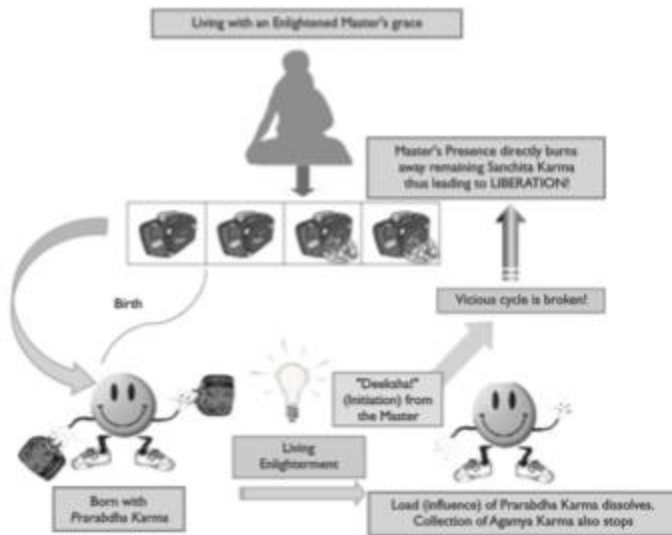
In plaats daarvan, terwijl je leeft, als iemand je de kennis geeft dat je niet alleen het lichaam of de geest bent en het is karma dat je beïnvloedt, dan zal de invloed van dat karma over je heen beginnen te komen. Je zult dan beginnen met het uitputten van het *prarabdha*-karma waarmee je naar beneden kwam.

Laten we zeggen dat je 10 *prarabdha karmas* meebracht toen je dit lichaam nam en naar beneden kwam. Stel dat je in deze 10 *prarabdha karmas* drie *samskara*'s of drie engrammen hebt die de kracht hebben om je in een depressie te brengen. Als je die engrammen blijft gehoorzamen en in een depressie terecht komt, blijven ze niet slechts met drie, maar worden er waarschijnlijk tien. De extra zeven *karmas* zijn de *agamya karmas*. Als je in plaats van je *prarabdha* uit te putten, besluit om bij hen te blijven, verzamel je *agamya*.



Als je, aan de andere kant, wanneer deze drie engrammen je in een depressie brengen, een of andere techniek hebt geleerd om uit de depressie te komen, dan zullen deze drie hun macht over je beginnen te verliezen. Dus, na verloop van tijd, zullen drie van de tien *karmas* je verlaten.

Wanneer je de invloed van *prarabdha* op jezelf vermindert, zal niet alleen de *prarabdha* verbranden, maar zal ook de kans op het accumuleren van nieuw *karma*, het *agamy karma*, dalen.



Je stopt met het verzamelen van *agamy karma* wanneer de *prarabdha* zijn invloed op je verliest. Wanneer de invloed van deze tien *prarabdha*'s over jou stopt, dan zal het verzamelen van de *agamy karma* ook stoppen omdat het deze tien engrammen zijn die verantwoordelijk zijn voor het verzamelen van verdere engrammen of *karma*.

Laten we nu de *sanchita karma* behandelen. Begrijp je, je kunt niet direct iets doen met je *sanchita karma* bank. Om *sanchita* uit te laten branden, zal alleen *Guru Krupa*, de genade van de meester, werken. Alleen de genade van de meester kan alles doen om je *sanchita* uit te branden.

## Kosmisch oorzaak-gevolg principe

Er is je verteld dat je naar de hel zult gaan als je zonden verzamelt en naar de hemel als je verdiensten verwerft. Ik zeg je, de maatschappij gebruikt deze begrippen gewoon om je te beheersen door angst voor de hel en hebzucht naar de hemel.

Een klein verhaal:

*In een calamiteit werd een heel dorp weggevaagd. Alle mannen en vrouwen stonden in de rij voor de poorten van de hemel. God zei: 'Ik wil dat de mannen twee lijnen vormen. De mannen die hun vrouwen op aarde domineerden, zullen in één rij staan. De mannen die door hun vrouwen werden gedomineerd, zullen in de tweede rij staan.*

*De lijn van de mannen die door hun vrouwen werden gedomineerd was mijlenver. In de lijn van de mannen die hun vrouwen domineerden, was er maar één man. God was nieuwsgierig en vroeg*

*de eenzame man in de rij: 'Hoe heb je het voor elkaar gekregen om niet door je vrouw gedomineerd te worden?*

*De man antwoordde: 'Ik weet het niet. Mijn vrouw zei dat ik hier moest staan!'*

Als je in angst gevangen zit, ben je natuurlijk bereid om te doen wat de maatschappij je zegt. Je bent niet langer meester van jezelf. Je staat onder de controle van de maatschappij.

Begrijp je, er bestaat nergens fysiek een hel of hemel. Hel en hemel zijn psychologische staten in je geest.

Als je denkt aan goede gedachten, als je goede daden verricht, voel je je goed en ben je in de hemel. Als je denkt aan het kwaad, als je kwaad doet, voel je je slecht en ben je in de hel. Dat is alles. Dat is alles wat er is aan *karma*. Dit is het kosmische oorzaak-gevolg principe.

Je bent wat je intentie is. Je wordt wat je bedoeling is. Als je gedachten, woorden of handelingen creëert die niet voortkomen uit een diepgaand bewustzijn maar uit een oppervlakkige laag, dan creëer je *karma* dat je verder voortstuwt om die oppervlakkige gedachten, woorden of handelingen te vervullen.

## **De bruisende levende kosmos**

Wanneer je je realiseert dat het hele universum energie is, zul je begrijpen dat het een levend bestaan is.

Het universum waarvan ons zonnestelsel een heel klein deel is, heeft een constante creatie en constante verjonging. De oerknal creatie van nieuwe zonnestelsels en de sterfte door het zwarte gat van krimpende sterren die te groot zijn geworden om te overleven, gaan voortdurend door. Wetenschappers geloven nu dat elke keer dat er een oerknal is in één deel van het universum er elders een corresponderend zwart gat is. Het ene zonder het andere is niet mogelijk. Alle energie is met elkaar verbonden. Dit is kosmisch *karma*.

Er is een theorie genaamd de chaos theorie die stelt dat het fladderen van een vlinder in China een tornado kan veroorzaken in Mexico. Dit wordt het 'vlindereffect' genoemd. De flapperende vleugels van de vlinder kunnen een kleine verandering in de druk veroorzaken die kan leiden tot een keten van gebeurtenissen die leiden tot een grote verandering in de druk die een tornado in een ander deel van de wereld veroorzaakt. Niet eens een atoom beweegt zonder dat een ander atoom ergens anders heen gaat.

Als je wat dieper kijkt, nodigen we niet alleen de fysieke ziekten uit waar we aan lijden, maar ook de ongelukken. Het probleem is dat ons denken zo onbewust is dat we de oorzaak en het effect niet kunnen verbinden.

## **Reactie of respons**

*Karma* betekent actie. Maar actie kan van tweeërlei aard zijn. Het kan een reactie zijn of het kan een respons zijn.

Wanneer iemand jou beledigt en je wordt boos, heeft hij ervoor gezorgd dat jij je gedraagt zoals hij wilde. Als hij zich nu verontschuldigt, verandert jouw humeur plotseling. Dus hij is de meester. Je gedraagt je als een slaaf. Je bent een slachtoffer dat geen controle heeft over de situatie. Als iemand jou beledigt, reageer je meteen uit je vroegere ervaringen. Deze reactie is *karma*. Het is een bindende kracht. Het creëert kettingen voor je.

Maar een respons is totaal anders dan een reactie. Wanneer iemand je beledigt, hoef je niet toe te geven aan de emotie van woede die in je opkomt. Je kunt objectief luisteren naar wat hij zegt zonder te oordelen of het goed of slecht is, goed of fout. Eerst luister je naar hem zonder meteen te reageren. Dan beantwoord je met bewustzijn. Je reageert niet vanuit het verleden. Je beantwoord nu vanuit het heden.

Als de ander gelijk heeft, zal je hem bedanken voor het feit dat hij je ergens op wijst en je bewust maakt van jezelf. Als hij ongelijk heeft, kun je gewoon getuige zijn van de emotie en niet reageren. Als de uitspraak niet waar is, waarom zou je dan reageren?

Een mooi verhaal uit het leven van George Gurdjieff<sup>125</sup>:

*George Gurdjieff was een jongen van negen jaar toen zijn vader stierf. Hij was van een arm gezin, maar zijn vader was een zeer eerlijk en geïntegreerd persoon. Toen zijn vader op zijn sterfbed lag, belde hij Gurdjieff en gaf hem zijn laatste les.*

*Als iemand je beledigt, luister dan stil en in detail naar wat hij zegt. Zeg dan tegen de persoon: 'Ik ben dankbaar dat je zoveel interesse in mij hebt getoond. Na vierentwintig uur zal ik u komen antwoorden.'* Gurdjieff beloofde zijn vader dat hij deze raad altijd zou opvolgen.

---

<sup>125</sup> George Gurdjieff - Grieks Armeense mysticus en spiritueel leraar, bekend om zijn principe van de Vierde Weg, die overeenkomt met de turiya staat in de Vedische traditie.

*Op zijn eigen oude dag zei Gurdjieff tegen zijn discipelen: 'De eenvoudige techniek van mijn vader heeft me enorm geholpen. Want wie blijft er na vierentwintig uur nog boos? Na vierentwintig uur vind je dat de persoon gelijk had of niet.*

*Als hij gelijk had, betekent dit dat je de kans krijgt om te leren en jezelf te verbeteren. Je bewustzijn over jezelf is toegenomen. Als de persoon het mis heeft, is het niet nodig om geïrriteerd te zijn omdat de verklaring geen solide basis heeft.*

Laat jouw respons zijn als een pure reflectie in een spiegel zonder oordeel. Laat het niet komen uit de *karmische* bagage van het verleden. Laat het in plaats daarvan komen uit de frisheid van het heden. Alles wat voortkomt uit jouw voorbije ervaringen zal een *karmische* ketting gaan creëren. Alles van het heden bevrijdt.

Je creëert je eigen karma. Karma creëert niet jou. Jij bent geen bijproduct van je acties. Je bent veel groter dan je acties.

### **Meesters hebben geen karma.**

Een mooi verhaal:

*Er was een prachtige tuin met veel bomen en soorten bloemen en vruchten. Drie vrienden liepen in de buurt van deze tuin die een grote muur om zich heen had. Een van hen klom over de muur en gluurde naar binnen.*

*Hij riep: 'Oh, zo'n mooie tuin!'. Hij sprong in de tuin en begon te genieten van de vruchten. De tweede man klom over de muur en zag de tuin. Ook hij vond het prachtig, maar hij had een beetje beleefdheid. Hij draaide zich om en zei tegen de derde man die beneden was: 'Beste vriend, er is een prachtige tuin beneden. Kom, ik ga naar binnen. Terwijl hij dit zei, sprong hij er overheen en begon te genieten van het fruit.*

*De derde man klom over de muur en zag de tuin. Hij zag zijn twee vrienden en begreep het niveau van vreugde en gelukzaligheid waar ze van genoten. Toen zei hij tegen zichzelf: 'Laat me naar beneden gaan en alle mensen vertellen over dit prachtige paradijs. Ik zal ze allemaal meenemen om van deze tuin te genieten.*

Een incarnatie is iemand die naar beneden komt om zijn medemensen te vertellen over de gelukzalige plek die hij heeft ervaren.

De man die afdaalt van het Goddelijke op de planeet aarde om de gelukzaligheid van die goddelijkheid uit te drukken en jou te laten beseffen wat hij heeft meegemaakt, is een incarnatie. Incarnaties als zodanig hebben geen *karma*. Zij hebben niets te bereiken, niets te winnen. Als ze niets hebben om van te genieten, waarom zouden ze dan in het lichaam zijn?

Ze komen alleen naar beneden voor de liefde van de mensheid. Incarnaties nemen een menselijk lichaam alleen maar om meer wezens te bevrijden uit de kringloop van leven en dood, uit de greep van het *karma*.

### *Alleen de intentie doet er toe*

Een prachtig verhaal uit het devotionele *vedische* schrift Bhagavatam<sup>126</sup>:

*Krishna bereikte de oevers van de rivier Yamuna<sup>127</sup> met de gopis<sup>128</sup>, zijn melkmeisjes-vriendinnen. Ze wilden de rivier oversteken, maar er was geen manier om over te steken.*

*Krishna verklaarde: 'Als ik een echte brahmachari<sup>129</sup> ben, laat dan de Yamuna\* scheiden en laat ons oversteken'.*

*De Yamuna splitste.*

Aan de buitenkant lijkt het erop dat Krishna bij de meisjes was, net als andere gewone mannen. Maar Krishna was buiten de geest van het lichaam. Zijn daden droegen niet de intentie van een gewone man. Het is de bedoeling van elke daad die ertoe doet, niet de daad zelf.

De bedoeling is de bagage, het *karma*, niet de handeling. Als de handeling intentie creëert, wordt het bagage. Zuivere actie zonder einddoel is *karma*.

Kijk, wat je ook doet in het bijzijn van de meester, doe je voor de meester. Je weet dat het op geen enkele manier je naam of roem zal opbouwen. Dus, de actie gebeurt zonder opzet. Er is geen intentie. De bedoeling is die van de meester. De actie is de jouwe. Intentie is in het wezen van de persoon die geen intenties heeft!

---

<sup>126</sup> Bhagavatam - Het meest vooraanstaande epos van de Hindoe religie die de incarnaties van Vishnu beschrijft, voornamelijk zijn incarnatie als Krishna. Het is geschreven door Vyasa, die ook de auteur is van de itihasa of het epos Mahabharata.

<sup>127</sup> Yamuna - Een heilige Indiase rivier die geassocieerd wordt met de verlichte meester Krishna.

<sup>128</sup> Gopis - Vrouwen die koeien molken, die toegewijden waren van de verlichte meester Krishna.

<sup>129</sup> Brahmachari - Betekent letterlijk 'degene die leeft met de realiteit'. Een Vedische student, gewoonlijk verwijzend naar een jonge celibataire monnik.



Zie je, het totale *sanchita karma* kan van jou of van mij zijn. De mijne is goddelijk spel. De jouwe is lijden. Toen het begon, begon jouw totale *sanchita karma* ook als een goddelijk spel. Maar, na het verzamelen van meer en meer verzamelde *agamy karma*, werd het vies.

Omdat ik geen *karma* heb, zal je, als je met mij meegaat, ook zonder opzet handelen. Actie zonder intentie is verlichting leven.

### **Actie zonder intentie is vrij van *karma***

Als een persoon tien moorden heeft gepleegd, wordt de hoeveelheid moorden niet geregistreerd. Maar de intensiteit van de moordenaar zal wel worden geregistreerd. Het is de kwaliteit, de mentaliteit en de houding die de *karmische* last draagt.

Daarom zegt Krishna steeds weer in de Bhagavad Gita dat intentie veel belangrijker is dan actie. Dat is de boodschap van de hele Gita. Hij zegt: 'Als je zonder intentie bent, zal ik voor je zorgen'.

Actie wordt niet opgenomen. Alleen de intentie wordt opgenomen.

De Mahabharata<sup>130</sup> vertelt ons het mooie verhaal van een courtisane en een monnik.

*Er was een monnik die aan de overkant van een courtisane woonde. Hij hield een telling bij van de mannen die naar haar huis kwamen en stelde zich van alles voor over haar levenswijze. De vrouw bracht al haar vrije tijd door met bidden tot Krishna om haar te verlossen van haar miserabele leven.*

*Op een dag stierven ze beiden op hetzelfde moment. Beiden bereikten het hof van Yama<sup>131</sup>. Yama keek naar het verslag van hun leven en gaf de beslissing: de monnik moet naar de hel gaan en de vrouw moet naar de hemel. De monnik was geschokt en begon te protesteren: 'Ik leefde zo'n vroom leven terwijl zij zo'n immoreel leven leidde! Hoe kan ik naar de hel worden gestuurd en zij naar de hemel!'*

*Yama antwoordde: 'In mijn hof van oordeel zijn jouw handelingen van geen enkele waarde, alleen jouw bedoeling doet er toe. Jij droeg een monnikskleed en leefde naar buiten toe een goed leven, maar jouw innerlijke ruimte was gevuld met lust. Dus in de buitenwereld wordt je lichaam nu met eer begraven, maar je moet lijden onder de hel. Het hart van de vrouw was voor altijd bij Krishna,*

---

<sup>130</sup> Mahabharata - De Hindoeïstische *ithihasa* of epos waarin de vijf Pandavavorsten, hun honderd Kaurava neven en de verlichte meester Krishna de centrale personages zijn.

<sup>131</sup> Yama - Hindoeïstische god van de dood en gerechtigheid.

*zelfs toen haar lichaam aan mannen werd verkocht. Dus haar lichaam heeft niemand om zelfs maar de laatste ritzen te doen, maar ze gaat naar de hemel.'*

Je vraagt wellicht, kunnen mensen doen wat ze willen? Hebben ze toestemming om immoreel te zijn en moorden te plegen?

Een verlicht wezen, een incarnatie, is één met het Bestaan. Een verlicht wezen kan alleen werken in overeenstemming met het Bestaan. Hij kan nooit uit de toon vallen. De handelingen van een verlichte meester kunnen nooit zonder bewustzijn en mededogen zijn.

Aangezien we niet het bewustzijn of het gewaarzijn hebben, kunnen we onze handelingen niet rechtvaardigen door te zeggen dat ze vergelijkbaar zijn met die van een verlicht wezen. Wees heel duidelijk, de actie mag er naar buiten toe dan wel hetzelfde uitzien, maar de bedoeling, de innerlijke ruimte, de houding, is heel anders.

Een mooi verhaal uit het leven van Adi Shankara:

*Toen Shankara eens met zijn discipelen rondzwierf, voelde hij zich opeens dorstig. Ze zaten in het midden van nergens. Ze reisden verder en kwamen uiteindelijk een winkel tegen. Shankara ging naar de man in de winkel en vroeg om wat water om te drinken. De man zei: 'Het spijt me, maar ik heb u niets anders te bieden dan sterke drank. Dat is alles wat ik heb.'*

*Shankara antwoordde: 'Oké, geef me wat. Hij dronk een glas sterke drank en bedankte de man. De discipelen waren geschokt om hun meester sterke drank te zien drinken! De dorstige discipelen besloten de meester te volgen en ze dronken allemaal sterke drank naar hartelust.'*

*Toen ze hun reis hervatten, bleef Shankara normaal lopen, maar de discipelen onder invloed van de drank waren niet eens in staat om de volgende stap goed te houden. Ze gingen verder omhoog en na enige afstand kwamen ze een ijzeren smederij tegen. Shankara ging naar de man die gesmolten ijzer in het gietwerk goot. Hij vroeg hem om een glas water. De man verontschuldigde zich door te zeggen dat hij geen water te bieden had. Shankara zei: 'Oké. Geef me dan alsjeblieft het gesmolten ijzer.'*

*De man en Shankara's discipelen waren allemaal geschokt. De man gaf Shankara het hete gesmolten ijzer dat hij net in zijn mond goot alsof het water was!*

*Hij draaide zich toen om naar zijn discipelen en zei: 'Jullie mogen nu ook drinken'. De discipelen stonden met hun hoofd naar beneden. Shankara legde toen uit: 'Volg niet wat ik doe. Volg wat ik zeg. Anders kies je er gewoon voor om te volgen wat je geest je zegt.'*

Begrijp je, het niveau waarop verlichte wezens bestaan is anders dan het normale menselijke niveau van het bestaan. Dus ze hoeven en kunnen de dingen niet volgens de gebruikelijke logica doen. Hun bedoeling is wat belangrijk is, wat niet verklaard kan worden in termen van de gewone logica.

Een verlicht wezen heeft geen persoonlijk belang omdat hij geen individuele identiteit heeft. Zijn identiteit is opgelost in de identiteit van het hele universum.

### **Intentie en handeling**

Als de diepte van de bedoeling meer is en de actie minder, is de persoon lui. Hij is lui of in *tamas*.

Als de diepte van de intentie en van de actie hetzelfde is, is de persoon in rusteloze actie of *rajas*.

Als er geen intentie is maar alleen de actie, is hij in doelloze actie of *sattva*.

Daarom zegt Krishna in de Bhagavad Gita, 'Vecht, O Arjuna.'. Het is niet de daad van 'doden' dat zal worden geregistreerd, maar de bedoeling die zal worden geregistreerd. De bedoeling van Arjuna<sup>132</sup> is de bedoeling van Krishna, die een wezen is zonder bedoelingen zoals Hij één is met de kosmos!

Wanneer je handelt in overeenstemming met de kosmos, zegent de hele kosmos je. Je trekt allerlei positieve toevalligheden om je heen aan. Daarom worden mensen die ook maar een beetje bijdragen aan de zaak van zo'n persoon, van alle kanten overspoeld.

We hebben zeven lagen of zeven lichamen van energie, die fysiek, pranisch, mentaal, etherisch, causaal, plezier en nirvanisch zijn. Begrijp alsjeblieft, in de causale laag is ons verzamelde of *agamy karma* volledig beschikbaar voor ons. Zie, in het causale lichaam, kan je de vaardigheden hebben om cricket, golf en tennis te spelen. Maar als je uit jouw diepe slaap opstaat met een sterke wil of intentie om cricket te spelen, dan breng je vanuit het causale lichaam ook de intelligentie mee om cricket te spelen. Je wordt op natuurlijke wijze de situaties, de sfeer en de intelligentie daarvoor binnen geleid. Als je 's nachts gaat slapen met een sterke intentie om te golfen en je wordt 's morgens wakker met de sterke intentie om te golfen, dan breng je die intelligentie mee om te golfen.

---

<sup>132</sup> Arjuna - Krijgsprins en de derde van de vijf broers van de Pandava-familie in het grote Indiase epos Mahabharata. Hij was een discipel van de verlichte meester Krishna die de wijsheid in de Bhagavad Gita van Krishna ontving.

De causale laag is een uitwisselingsplaats. Het is als een geldwisselkantoor. In de causale laag kun je alles uitwisselen. Als je naar de causale laag gaat kan het *karma* van deze geboorte zelf worden veranderd als je elke dag die sterke intentie hebt. Dit is ware vrijheid.

Een sterke intentie heeft het vermogen om het verzamelde *agamyakarma* en het *prarabdha-karma* van deze geboorte te veranderen. Het kan het totale *sanchita-karma* niet veranderen. *Sanchita Karma* kan alleen worden veranderd door de genade van de meester, één die zonder *karmas* is.

### **Missie of machine?**

Uitreiken naar de meester, doen wat de meester zegt en handelen zonder intentie, dat is waar het hele spel van het leven om draait.

Actie zonder intentie is missie. Als je handelt met intentie, ben je als een machine.

Als je handelt zonder intentie, ben je de missie. Machine of missie, de keuze is aan jou. Totdat je handelt met mijn intentie zonder jouw intentie toe te voegen, zal ik je blijven trainen. Doe gewoon wat ik zeg zonder inspiratie te vragen van je intentie, van je hebzucht en angst. Zuivere actie zonder intentie zal leiden tot vervulling.

### **Wat is het *karma* van deze geboorte? Een miniatuur van je totale *karma***

Nog iets belangrijks, begrijp dit concept alsjeblieft.

Stel dat in je totale *sanchita karma-bagage*, 100 verlangens gerelateerd zijn aan je *muladhara chakra*, het energiecentrum gerelateerd aan hebzucht en lust; 100 verlangens zijn zeg maar gerelateerd aan *swadhishtana chakra*, het energiecentrum gerelateerd aan angst, 100 verlangens zijn gerelateerd aan je *manipuraka chakra*, het energiecentrum gerelateerd aan zorgen, etc. Stel dat je 700 van zulke verlangens hebt, 100 die gerelateerd zijn aan elk van de zeven chakra's.

Uit deze set van 100 verlangens van elk chakra neem je zeg maar 10 van elk en kom je in deze wereld. Deze kleine selectie van het totale *sanchita karma* is jouw *prarabdha karma* van deze geboorte.

### **Hoe los je dit geboorte *karma* op? Gewoon door jouw ademhaling**

Een ander belangrijk ding om op te merken is dat als je geen verzameld *agamyā karma* toevoegt aan het *prarabdha karma* van deze geboorte, dit geboorte *karma* kan oplossen door alleen maar te ademen. Het zal oplossen in jouw denkpatroon zelf.

Bijvoorbeeld, als bij het zien van iemand de lust in jou ontwaakt, zal in die intentie en emotie zelf het karma van deze geboorte, de *prarabdha* oplossen. In plaats daarvan, wanneer je de handeling verricht om de lust te vervullen, genereert de handeling verzameld *karma*, de *agamyā*. Als je de handeling niet doet, zal je geen verzameld *agamyā karma* opnemen.

Door het verlangen uit te ademen zal het *prarabdha karma* uit deze geboorte oplossen. Bewustzijn ademen in het verlangen heeft het vermogen om jouw onvervulde verlangens te verbranden en kan het *karma* van deze geboorte oplossen.

In ons Nithyananda Spurana Programma van het tweede niveau worden de deelnemers door middel van een meditatie in de *pranische* laag meegenomen om de verlangens op te lossen, die de *samskara's* zijn die in die energielag zijn opgeslagen. Ze maken een lijst van al hun verlangens, jagen vervolgens hun verlangens op tijdens de meditatie en door in bewustzijn te ademen lossen ze de *samskara's* van deze geboorte op.

### **Hetzelfde zwaard binnenin richten**

*Karma* is geen wet van beloning en straf. Het is geen manier die God gebruikt om mensen te straffen voor het begaan van zonden. Het is een weerspiegeling van jouw eigen mentale toestand die je de ervaring van 'hemel' en 'hel' geeft.

Een klein verhaal:

*Een verkeers politieagent betrapte een man die te hard van stapel liep. Hij stond op het punt om hem een bon voor snelheidsovertreding te geven.*

*Plotseling begon een vrouw vanaf de achterbank te schreeuwen: 'Zie je, ik zei je dat je gepakt zal worden! Wie heeft je gevraagd om zo snel te rijden? En als ik je zeg dat je voorzichtig moet zijn, rustig aan en pas op, zeg je me dat ik mijn mond moet houden. Nu zie je dat je gepakt wordt! De agent vroeg de chauffeur, 'Wie is ze? De chauffeur zuchte: 'Mijn vrouw'.*

*De agent verscheurde de bon en zei: 'Rij door. Je bent genoeg gestraft.*

Als je boos bent, is het niet zo dat je in je volgende leven zal zondigen en ervoor zal boeten. Je lijdt nu met jouw woede. Dat zelf is de hel die je lijdt! Je lijdt van binnen op dezelfde manier waarmee je de persoon waar je boos op bent martelt.

Het vuur dat je buiten spuugt zal met dezelfde intensiteit ook binnenin jou branden. Het maakt niet uit of het de andere persoon verbrandt of niet, het vuur van de woede zal jou zeker verbranden. Het zwaard dat je gebruikt om iemand buiten te snijden zal je binnenin snijden met dezelfde intensiteit. Vergeet niet, het is een tweesnijdend zwaard.

Een prachtig verhaal uit het leven van Boeddha:

*Er kwam eens een man die op Boeddha's gezicht spuugde. Boeddha veegde zijn gezicht af en vroeg de man: 'Wil je nog iets zeggen, of is dit alles?'*

*Ananda, zijn naaste leerling, was erg boos. Hij kookte van binnen omdat een of andere man kwam en gewoon op zijn meester spuugde en dat ook nog eens zonder enige reden. Hij zei tegen Boeddha, 'Meester, als u mij toestemming geeft, zal ik de man behandelen'.*

*Boeddha antwoordde: 'Ben je vergeten dat je een monnik bent, een sannyasi<sup>133</sup>? Die arme man lijdt al onder zijn woede. Zie zijn boze gezicht, zijn lichaam schud met die woede. Denk je dat hij, voordat hij op mij spuugt, zou hebben gevierd en gedanst? Hij is gek op zijn eigen woede. In die staat van waanzin kwam hij op me spugen.*

*Wat is een grotere straf voor hem dan in zo'n staat zijn? En wat voor kwaad heeft hij me aangedaan? Ik moest gewoon het spuug van mijn gezicht afvegen. Raak nu niet opgewonden, anders bouw je dezelfde woede in je op. Waarom straf je jezelf? Dat is dwaasheid. Voel in plaats daarvan medelijden met de arme man.*

*De man luisterde en was verbaasd en verward toen hij zag dat Boeddha zich zo gedroeg. Hij verwachtte dat Boeddha boos zou worden. Dat is wat hij wilde. In plaats daarvan was het mededogen en het begrip dat Boeddha toonde gewoon te schokkend voor hem!*

*Boeddha zei tegen hem: 'Ga naar huis. Je ziet er moe uit, je hebt jezelf genoeg gestraft. Vergeet wat je mij hebt aangedaan. Je hebt me geen kwaad gedaan. Dit lichaam zal terug keren naar de aarde en mensen zullen allerlei dingen doen zoals spugen. Ga naar huis en ontspan je.*

*De man was volledig geschokt door de reactie van Boeddha. Hij ging terug naar huis. Hij kwam die avond terug, viel aan Boeddha's voeten en riep: 'Vergeef me alsjeblieft!'*

*Boeddha zei rustig, 'Ik was in de eerste plaats niet boos. Hoe kan ik je vergeven? Maar ik ben blij dat ik je verlost zie van de woede en in een staat van harmonie. Vergeet niet, doe nooit meer zulke daden. Zo creëer je een hel voor jezelf.*

---

<sup>133</sup> Sannyasi - iemand die alles heeft losgelaten.

## *Dharma en Karma*

Een belangrijk ding dat je moet weten: accepteer alleen eer van de persoon die jou heeft ervaren. Hij kan jou nooit onteren. Zelfs als hij onteert, zal enkel hij lijden. Jij zal niet lijden. Leef op het pad van *dharmā*<sup>134</sup>, rechtvaardig gedrag, met een duidelijk begrip van jou en alleen de mensen die jou ervaren, toestaan om jou te eren. Je zult zien dat zelfs als die mensen jou onteren, je op geen enkele manier geraakt zult worden omdat *dharmā*\* zo krachtig is. Het vult jouw innerlijke ruimte en beschermt je.

*Dharma* betekent duidelijk zijn, aan de hand van jouw centrum, van jouw begrip.

*Dharma* is wat we rechtvaardig of bewust gedrag noemen. Het is niet het morele gedrag dat de maatschappij eist. Als je de wet van de maatschappij volgt, ben je beschermd in de buitenwereld. Als je de wet van de *dharmā* volgt ben je beschermd in de innerlijke wereld. Als je in *dharmā* bent, zul je altijd juist zijn en nooit in een depressie terechtkomen.

We maken ons zo druk over het volgen van de wet om de bescherming van de buitenwereld te hebben. Begrijp, volg het *dharmā*. Je zult nooit in de moeilijkheden en depressies vallen die uit de innerlijke wereld komen.

De problemen van de innerlijke wereld zijn veel sterker, moeilijker en gevaarlijker dan de problemen van de buitenwereld. Als er problemen in de binnenwereld gebeuren, word je meteen door elkaar geschud en zul je problemen in de buitenwereld uitnodigen.

Wees in al je relaties rechtvaardig, wees duidelijk. Je zult zien dat zelfs wanneer iemand, die jou door jouw leer heeft ervaren, jou onteert, jij je niet aangetast voelt. Die persoon zal in depressie vallen. Net als een wet van het land die logischerwijs is vastgelegd en door de samenleving goed wordt gehandhaafd, wordt de geestelijke wet van de *dharmā* door het Bestaan gehandhaafd. *Dharma* wordt goed afgedwongen en het leeft nog steeds.

Begrijp alsjeblieft, er gebeuren steeds weer verlichte wezens op de planeet aarde om jou te herinneren aan deze ene waarheid, namelijk dat *dharmā* nog steeds leeft. De kosmische wet leeft nog.

Er is een mooie verklaring in de geschriften: *dharmo rakshati rakshitaha*. Als je *dharmā* beschermt, zal *dharmā* je beschermen. Wanneer je de kosmische wet handhaaft en ernaar leeft, versterkt de kosmische wet jou. De wet van *dharmā* is zo krachtig.

---

<sup>134</sup> Dharma - Sanskriet equivalent van het Pali woord *dhamma* gebruikt door Boeddha. Ook vertaald als 'rechtvaardig gedrag'.

Mensen vragen me: 'Swamiji, ik heb goede mensen zien lijden en slechte mensen zien genieten. Hoe rechtvaardig je dit?'

Begrijp de waarheid dat in de eerste plaats goede mensen nooit lijden. Ze lijken te lijden. Als er ergens lijden is, is de *dharma* verloren gegaan. Het is een pervers begrip dat goede mensen lijden en slechte mensen genieten.

Een grappige one-liner:

*Wat is mazzel? De factor die verantwoordelijk is voor het succes van degenen die je niet leuk vindt.*

Een pervers begrip is geen *dharma*.

Nog iets belangrijks, je hoeft niet eens eerlijk te zijn tegen de hogere begrippen die geen deel uitmaken van jouw ervaring. Nee. Wees eerlijk en trouw aan je eigen begrip. Dat is meer dan genoeg.

Als je in het niveau van het *dharma* bent, wees dan gewoon volledig in dat *dharma*. Dat is *svadharna*, in overeenstemming zijn met, eerlijk zijn met het *dharma* dat je kern is.

Je zult dan zien dat er geen onnodige beweging in je zit. Je zult niet in een laag humeur vallen. Als je het *dharma* beschermt, beschermt het jou. Ik zeg je, wanneer je het *dharma* beschermt, geeft het zoveel kracht en zoveel moed.

## **Verantwoordelijkheid**

De *karma*-theorie zegt simpelweg dat wat er ook met jou gebeurt, is jouw toedoen. Er overkomt je niets van buitenaf. Je creëert wat er ook met je gebeurt. Meestal ben je je niet bewust en ben je niet gewaar. Dus je bent niet in staat om jezelf het te zien doen.

Als je verdrietig bent, kijk dan en mediteer over jouw ellende. Observeer hoe je het verdriet hebt gecreëerd. Zie hoe de wortel van je ellende in je ligt. De geest vertelt je voortdurend dat iedereen verantwoordelijk is voor je ellende, je echtgenoot, vriend, baas of de man in de straat. Het gaat altijd door met de verantwoordelijkheid op iemand anders te schuiven.

Een klein verhaal:



*Er stond een advertentie in de krant voor een deskundige die eindigde met: 'We willen een verantwoordelijke man voor de klus'. Een man solliciteerde voor de baan. In zijn interview stelde hij zichzelf voor en zei: 'Ik denk dat ik de juiste persoon ben voor jouw baan. De werkgever vroeg nieuwsgierig: "Waarom?"*

*De man antwoordde: 'Waar ik ook werkte, als er iets mis ging, zeiden ze me dat ik verantwoordelijk was'.*

Wees heel duidelijk, niemand behalve jij is verantwoordelijk voor wat je voelt, wat je doet. Niemand kan je laten lijden zonder jouw stille toestemming. Als je eenmaal begrijpt dat wat er ook gebeurt, van diep binnenin jou is, zal je ineens dingen zien veranderen. Neem de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf en zie hoe je geïntegreerd raakt in wat je ook doet. Wanneer je stopt met anderen de schuld te geven, wanneer je begrijpt dat jij verantwoordelijk bent voor alles, zul je je meer en meer bewust worden van elke actie, elke gedachte van jou. Dat besef is genoeg. Je zult intelligent handelen. Als je verdrietig wilt zijn, zul je verdrietig zijn. Daar is niets mis mee, wees gewoon totaal in dat verdriet. Als je voelt dat je niet verdrietig hoeft te zijn en je wilt gelukkig zijn, wees dan gelukkig. Dat is alles.

Kijk hoe je je ellende creëert. Hoe heb je het van binnenuit opgebouwd? Kijk hoe je voortdurend je stemmingen creëert. Hou jezelf niet voor de gek door de verantwoordelijkheid van wat je creëert op anderen af te schuiven. Dan zul je nooit veranderen. Je zult je ellendig blijven voelen omdat je hulpeloos bent. Als je denkt dat anderen alles creëren, wat kun je dan doen? Wat is jouw rol? Dan heb je niets in handen. Je kunt alleen maar wachten tot anderen veranderen. Maar de verandering kan nooit plaatsvinden omdat anderen jouw gevoelens en emoties niet creëren in de eerste plaats.

## ***Karma en het volgende lichaam***

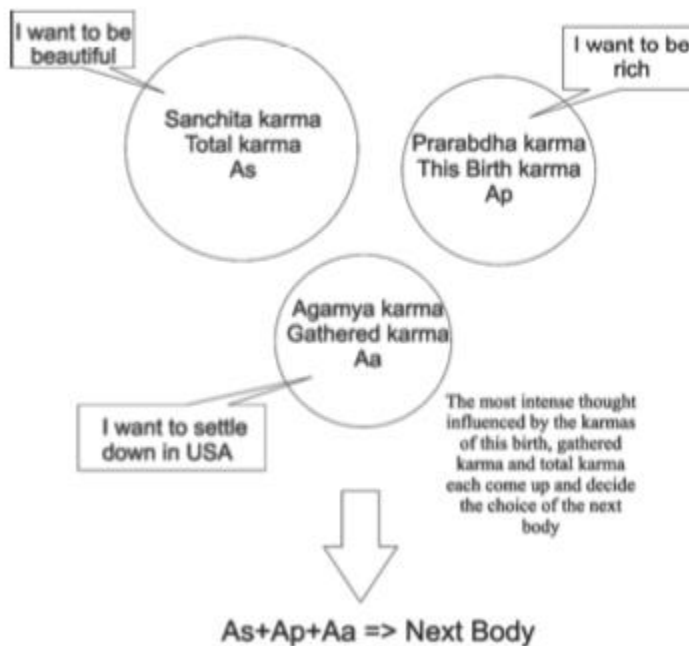
### **Hoe kiezen we de volgende geboorte?**

Zodra de levenskracht het lichaam verlaat, binnen drie *kshana's*, kiest het het volgende lichaam.

Op het moment van de dood vallen de drie meest genoten ervaringen in dat leven op als de laatste gedachten. De keuze voor het volgende lichaam komt voort uit de mentaliteit die gebaseerd is op deze drie ervaringen.

Deze drie gedachten zullen gebaseerd zijn op één van elk van de totale *karma* (*sanchita*), *karma* van deze geboorte *karma* (*prarabdha*) en verzamelde *karma* (*agamyā*). Op basis hiervan zal het *prarabdha-karma* vorm krijgen voor deze geboorte.

Het beoefenen van de spirituele levensoplossingen in iemands leven zal het verzamelde *sanchita karma* van dat leven verminderen, omdat deze inzichten zullen helpen om met bewustzijn te leven.



Meditatie helpt het *prarabdha-karma* te verminderen. Het werkt niet alleen op het bewuste en fysieke niveau, maar heeft ook het vermogen om het onbewuste te penetreren en te reinigen op een fysiek, mentaal en wezen niveau.

Het grootste evenwicht in de oever van het *karma*, het totale *sanchita karma*, kan echter alleen worden opgelost door de genade van de meester.

Hoe meer deze drie *karmas* worden gereduceerd, hoe minder de beperkingen van de keuze voor het

volgende lichaam. Aangezien elk van de drie *karmas* een overeenkomstige intense ervaring zal dicteren om te leven, zal het volgende lichaam een ruimte moeten bieden voor deze ervaringen om geleefd te worden.

Het zit zo. Als ik zeg: 'Laat me iemand ontmoeten die Engels kan spreken', heb ik meer keuze dan wanneer ik zeg: 'Laat me iemand ontmoeten die Engels, Spaans en Duits kan spreken'.

Op dezelfde manier, als je alle drie de soorten *karma*, van deze geboorte, verzameld en totaal hebt, zijn er meer beperkingen op je volgende geboorte.

Bijvoorbeeld, het verlangen beïnvloed door je totale *sanchita karma* kan zijn: 'Ik wil mooi zijn. Het verlangen beïnvloed door je karma van deze geboorte, *prarabdha*, kan zijn, 'Ik wil rijk zijn'. Het verlangen beïnvloed door je verzamelde of *agamya karma*, kan zijn, 'Ik wil me settelen in de VS'.

Het is moeilijker om een lichaam te krijgen voor de volgende geboorte van de levensenergie die zal leiden tot de bevrediging van alle drie de verlangens binnen het korte tijdsbestek van drie *kshana's*. Het eindigt dus met het kiezen van een lichaam dat het sterkste verlangen van de drie verlangens bevredigt. De gecombineerde verlangens, de mentaliteit, waarmee de levensenergie het vorige lichaam verlaat is de *vasana*, de zaden van het verlangen waar we eerder over spraken.

Deze drie verlangens, deze drie gedachten zullen in één oogopslag worden gezien in drie *kshana's*, als één *vasana*. De *vasana* is als een televisiekanaal en het lichaam dat de *vasana* aantrekt is als het televisietoestel dat op dit kanaal is afgestemd. De diepte van de *vasana* en het lichaam dat overeenkomt met de *vasana* trekt de levensenergie aan. Net als een televisie ingesteld op de frequentie van het satellietkanaal ontvangt de overeenkomstige elektromagnetische golven, op dezelfde manier wordt de *vasana* door het lichaam aangetrokken.

De levensenergie, de geest, die uit het vorige lichaam vertrekt, komt in het nieuwe lichaam dat het geselecteerd heeft als dat lichaam de baarmoeder van de moeder verlaat. Het komt het lichaam binnen in het geboortekanaal. De duisternis van de causale laag die het uit het vorige lichaam verliet komt overeen met de duisternis van het geboortekanaal van de moeder. Aangezien het lichaam is voorbereid door de energieën van de ouders, kiest de levensenergie de gecombineerde energieën van de ouders op basis van de verlangens, de *vasana's*, de mentale houding, waarmee het het vorige lichaam verlaat. De ouders kiezen dus niet voor het kind. Het is het kind dat zijn ouders kiest.

Als het een bepaald lichaam heeft gekozen, moet de geest of de levenskracht de twee andere verlangens die het had bevredigen, maar kan het geen passend lichaam kiezen. Maar tijdens de overgang door de duisternis wist de diepe pijn, die de geest ervaart, alle herinneringen aan de *vasana*, die hij draagt, uit voordat hij het nieuwe lichaam binnengaat. Het nieuwe lichaam herinnert zich niet meer de verlangens, waarmee het het vorige lichaam heeft verlaten. In plaats van de verlangens te vervullen waarmee hij het vorige lichaam heeft verlaten, omdat hij ze vergeten is, zoekt de levensenergie in het nieuwe lichaam naar nieuwe verlangens en verzamelt ze meer *karma*.

Nu, van de drie soorten *karma*, als er één van hen weg is, zijn de keuze beperkingen minder en de levenskracht kan meer gericht zijn in de keuzes. Het reinigen van het verzamelde *agamyā karma* en het *prarabdha karma* van deze geboorte kan door het individu gedaan worden door begrip voor het leven en door te mediteren. De genade van de meester zal het totale *sanchita karma* verminderen.

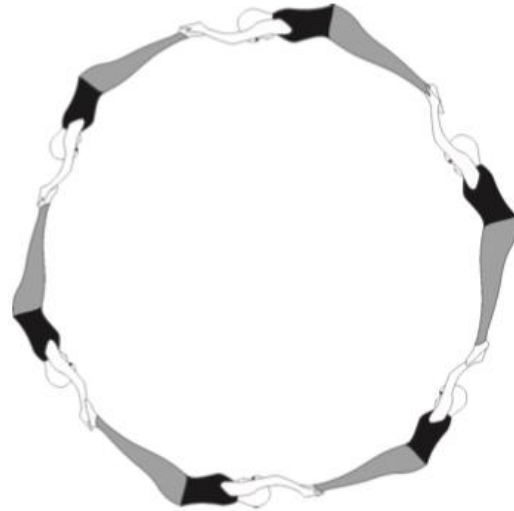
Als het totale *sanchita-karma* eenmaal is gezuiverd, is er geen reden meer om een ander lichaam te nemen. Als de volgende geboorte dan nog steeds gebeurt, is dat zonder reden, maar vanuit overlopende vreugde en gelukzaligheid. De geboorte wordt dus bewust gekozen omdat er geen *karma* aantrekkingskracht is. Het geleefde leven is een *leela* of een redenloos spel van een *avatar* of *incarnatie*.

## Hoe is de cyclus van geboorte en dood begonnen?

Voor ons allen was ons totale *sanchita-karma* aanvankelijk een goddelijk spel. Voor een verlichte meester is het nog steeds een goddelijk toneelstuk, omdat hij geen enkel *karma* heeft. Spelen omdat je kunt spelen is het goddelijke spel.

We hebben de geboorte uit vrije wil genomen. We vergaten ons *prarabdha-karma*, begonnen met het verzamelen van *agamyakarma* en breidden het totale *sanchita-karma* uit. Toen, om de toegenomen belasting uit te putten, moesten we een andere geboorte nemen waar we meer verlangens en *karma* verzamelde. Zo gaat de cyclus van leven en dood verder.

Begrijp alsjeblieft, je verzamelde *agamyakarma* is je slavernij. Het totale *karma* en dit geboorte *karma* kan een goddelijk spel zijn. Het resultaat van dit spel is het *karma* van die geboorte. Na de geboorte, als we spelen zonder verzameld *karma*, zal het een goddelijk spel blijven. De bondage komt met verzameld *karma*.



## Wordt een mens als dier, vogel of insect geboren of kan hij bij een volgende geboorte als mens worden geboren?

Dit is een zeer goede vraag. Laat me deze waarheid moedig verklaren en alle mythes uit de weg ruimen die rond deze ene vraag hebben gespeeld over het wiel van *karma*!

Wanneer een mens eenmaal als mens geboren is, zal hij het leven van een mens blijven nemen, tenzij hij tegen zijn bewustzijn in heeft gehandeld zoals het martelen van anderen of het plegen van gewelddadige handelingen in fysieke, mentale of verbale vormen tegen het Bestaan dat in de vorm van de meester, de natuur en het menselijk bewustzijn is. De intensiteit van deze handelingen wordt vastgelegd in het kosmische *karmische* verslag. Begrijp, het is niet de daad zelf, maar de intensiteit van de daad die er toe doet.

Wanneer een persoon zijn hele leven in een lager bewustzijn doorbrengt, kan hij herboren worden als een dier. Als hij bijvoorbeeld zijn hele leven alleen maar eet of slaapt, kan hij als dier herboren worden.

Als de persoon niet eens in zijn leven de unieke menselijke kwaliteiten zoals verliefdheid, het zoeken naar verlichting heeft ervaren, zal hij herboren worden als een dier, omdat hij een menselijk lichaam had maar de kanalen van de menselijke ervaring niet zijn ontwaakt.

### **Moeten we wachten op de volgende geboorte, als we sterk voelen voor iets maar het is niet onze *prarabdha*?**

Nee. Je kan jouw *prarabdha* veranderen door middel van een eenvoudige, sterke wil of *sankalpa*. De kracht van de *sankalpa* kan een wedergeboorte in je veroorzaken in deze geboorte zelf. De volgende geboorte kan nu zelf gebeuren. Bijvoorbeeld, mensen, vooral huiselijke discipelen die het gevoel hebben dat ze verstrikt zijn in hun verantwoordelijkheden, vragen mij: 'Swamiji, zeggen mij dat ik in ieder geval in mijn volgende geboorte bij jou moet zijn'. Er zijn zoveel voorbeelden van mensen die een paar maanden later in de ashram<sup>135</sup> hebben kunnen komen wonen. Het is gewoon de kracht van de wil.

### **Verlichting - terug naar huis**

Je bent als een golf in de oceaan van het bestaan. De golf stijgt op uit de oceaan, maar is nog steeds verbonden met de oceaan. Het mag dan denken dat het een individueel bestaan heeft, maar dat is slechts een mythe. Of hij nu opstijgt, boven de oceaan uitkomt of neervalt, hij is nog steeds een deel van de oceaan.

Op zichzelf, vanwege de vreugde, als de golf het lichaam inneemt, zal er geen verzamelde of *agamy karma* zijn. Wanneer *agamy karma* wordt verworven, zal het het totale *sanchita karma* dat puur was, bederven. Dit *sanchita-karma* moet bij de volgende geboorte uitgeput zijn. Gecorrumpert totaal *sanchita-karma* genereert de cyclus van leven en geboorte. Zo begint het wiel van *karma*.

Het nieuwe lichaam dat de levensenergie in beslag neemt herinnert zich niet het *prarabdha karma* dat de levensenergie naar het lichaam bracht toen het het lichaam in beslag nam. Je herinnert je dus niet de verlangens waarmee je je vorige lichaam hebt verlaten.

Jezelf weer herinneren aan die verlangens en ze vervullen in deze geboorte is waar het bij het doen van *tapas* of boetedoening en het verlicht worden om draait.

Dus wat gebeurt er als je bij de geboorte vergeet dat je door goddelijk spel bent gekomen? Als het totale *karma* gewicht te hoog wordt, realiseer je je dat er ergens een probleem is. Onmiddellijk wordt je wakker en wordt je weer verlicht. Het terugspoelen en terugkomen is verlichting.

---

<sup>135</sup> Ashram - Een klooster voor Hindoe of Boeddhistische monniken.

Soms, als je een echte nachtmerrie krijgt, komt alleen een gedachte als 'ik ben aan het dromen' in het begin. Dan word je echt wakker. Die gedachte van 'ik ben aan het dromen' komt in de richting van verlichting. Wakker worden is verlicht worden.

Die gedachte van 'Ik ben aan het dromen. Deze hele wereld is een droom.' en dan de valse wereld afzweren en de realiteit pakken, is verlichting. In deze wereld herhalen dezelfde ervaringen zich waardoor je moe en verveeld wordt. Het geeft aanleiding tot de verdenking 'Ik zie een droom'. Dan begin je te twijfelen aan de wereld, aan de belofte die de wereld geeft.

Het is net als de krantenadvertenties over een of andere badplaats die het strand, de tafel, het eten, die er allemaal uitzien als de hemel, een belofte van luxe geven. Je twijfelt aan die belofte, omdat je je realiseert dat als honderd mensen dit zien en gaan, niet veel mensen daadwerkelijk de beloofde extase zullen voelen. Op dezelfde manier betwijfel je ook in het leven de beloftes die je geest de hele tijd heeft gemaakt, maar die nooit zijn nagekomen.

## **Technieken om *Karma* te overkomen**

### **Herleven om los te laten**

Tot nu toe was wat we bespraken een preventieve maatregel voor het oplopen van *karma*. Als genezingsmiddel voor *karma* zal ik je een eenvoudige techniek geven. Probeer vanaf dit moment alle incidenten in je leven te onthouden. Begin vanaf dit moment terug te gaan naar jouw kindertijd. Onthoud wat je kunt.

Maak je niet druk over wat je niet kunt. Begrijp, wat je je niet kunt herinneren is slechts een kater. Het heeft je niet diep geraakt. Daarom wordt het niet in je geheugen vastgehouden. Probeer deze techniek eens een jaar lang. Herleven is een prachtige manier om te ontlasten.

Ons tweede niveau Life Bliss meditatieprogramma - Nithyananda Spurana Program (NSP) is gericht op deze methode van karma-uitputting. Het is als een compleet spiritueel bad in de aanwezigheid van een verlichte meester.

## **godheden en verlichte meesters - jouw wegen naar het uitputten van *karma***

Er is een manier om onszelf er steeds weer aan te herinneren geen *karma* te verzamelen en te leven zonder de invloed van het eerder opgelopen *karma*. De eerste stap is om duidelijk te begrijpen dat *karma* machteloos is in de aanwezigheid van een verhoogd bewustzijn.

Er is een belangrijk verschil tussen normale mensen en verlichte meesters. Een normaal mens heeft niet het vermogen om zijn lichaam uit zijn wil tot leven te brengen. Zijn lichaam is of levend of het is dood, dat is alles. Het is niet onder zijn controle.

Maar voor een verlicht persoon is het onder zijn controle. Hij kan zijn lichaam levend maken, of ontspannen. Door dit vermogen kan hij ook een ander lichaam levend maken! Wanneer een verlicht wezen ervoor kiest om een steen of metaal levend te maken, wordt die steen of dat metaal een representatie van zijn waarlijke zelf.

Alle godheden in onze grote traditionele tempels worden geactiveerd door verlichte meesters. Meesters als Arunagiri Yogeeshwara<sup>136</sup> uit Tiruvannamalai<sup>137</sup>, Patanjali uit Chidambaram<sup>138</sup>, Karurar<sup>139</sup> uit Thanjavur<sup>140</sup>, Konganavar<sup>141</sup> uit Tirupati<sup>142</sup> en Meenakshi<sup>143</sup> uit Madurai<sup>144</sup> hebben de godheden in deze tempels bekrachtigd.

godheden worden daarom beschouwd als de lichamen van de verlichte meesters. Discipelen blijven de godheden dienen, zelfs nadat de meesters hun fysieke lichaam hebben verlaten.

Het lichaam van de godheden wordt beschouwd als het lichaam van de meester zelf. Dat is de reden waarom de godheden hetzelfde respect krijgen dat aan een verlichte meester wordt gegeven.

Zo zullen bijvoorbeeld alle door Arunagiri Yogeeshwara ingewijde discipelen samen de Arunachala tempel voor generaties aanbidden. Je zult zien dat wat aan de meester wordt geofferd ook aan de godheden wordt geofferd.

Meesters, zelfs nadat ze besluiten het lichaam te verlaten, zijn voortdurend beschikbaar voor de discipelen door de godheden die ze hebben geactiveerd. Bijvoorbeeld, zelfs tijdens mijn leven is mijn fysieke aanwezigheid niet overal tegelijk mogelijk. Dus deze godheden zijn geprogrammeerd om mijn werk te doen waar ik fysiek niet aanwezig ben! Zij zijn mijn vertegenwoordigers!

---

<sup>136</sup> Arunagiri Yogeeshwara - De tempel van Arunachaleswara in Tiruvannamalai is gebouwd op het levende energiegraf van Arunagiri Yogeeshwara, die wordt beschouwd als een incarnatie van de verlichte meester Shiva.

<sup>137</sup> Tiruvannamalai - Tempelstadje in Zuid-India waar Nithyananda is geboren en getogen.

<sup>138</sup> Chidambaram - Een plaats in Zuid-India die beroemd is om zijn oude tempel gewijd aan de verlichte meester Shiva in zijn dansvorm als Nataraja en waar hij wordt voorgesteld als de ruimte-energie.

<sup>139</sup> Karurar - Zuid-Indiase mystieke heilige op wiens onsterfelijke overblijfselen de tempel in Thanjavur vermoedelijk is gebouwd.

<sup>140</sup> Thanjavur - Stad in Zuid-India, beroemd om zijn enorme tempel, leren en cultureel erfgoed.

<sup>141</sup> Konganavar - Hindoeïstische heilige en discipel van Bogar, op wiens onsterfelijke overblijfselen de Tirupati-tempel zou zijn gebouwd.

<sup>142</sup> Tirupati - Beroemde tempel voor Vishnu als Venkateshwara of Balaji in Andhra Pradesh, Zuid-India.

<sup>143</sup> Meenakshi - De godin van Madurai in Zuid-India. Er wordt gezegd dat ze een heilige is op wiens onsterfelijke overblijfselen de tempel is gebouwd.

<sup>144</sup> Madurai - Tempelstad in Zuid-India. Een belangrijk pelgrimscentrum met de tempel naar Meenakshi en haar gemalin Sundareshwara, een aspect van de verlichte meester Shiva.

De godheden beschikken over een onafhankelijke intelligentie. Het energetiseren van de godheden is een groot proces. Het is als het baren van een kind. Deze energieke godheden zullen direct reageren op jouw gebeden. Ze zullen zich direct met jou in verbinding stellen als je open staat voor hen.

Als je onze *puja*<sup>145</sup> en onze ashram<sup>146</sup> routine ziet, zul je zien dat ze 's morgens het wakker wordenliedje spelen om de voorzittende deity wakker te maken. Dan geven ze een klein kopje olie voor Zijn haar en een klein kopje tandpoeder voor Hem om Zijn tanden te poetsen! Dan geven ze hem een bad en bieden ze verse, gestreken kleren aan, net zoals ze dat aan de meester doen. Ze bieden voedsel aan en voeren de avond arati<sup>147</sup> uit. 's Nachts leggen ze de godheden weer op ceremoniële wijze in bed.

Begrijp dat dit alles niets toevoegt aan de godheden of aan de meester. Het voegt alleen aan ons toe! Dit is wat het is om te leven met god. Dit is wat het is om de aanwezigheid van god te beoefenen. Het beoefenen van de aanwezigheid van de meester is *puja*. *Puja* wordt elke dag gedaan omdat het een techniek is om de aanwezigheid van god elke dag te herinneren.

## Rituelen

Rituelen zijn zeer krachtige hulpmiddelen. Het zijn krachtige technieken. Veel mensen vragen me: 'Je bent verlicht. Waarom zou je dan rituelen uitvoeren?' Ik vertel ze, 'Omdat ik verlicht ben, leer ik mensen precies waarom en hoe ze rituelen moeten uitvoeren!' Verlichte wezens hebben voor hunzelf geen rituelen nodig.

Een klein verhaal:

*Een man ging naar een hotel en begon idli's<sup>148</sup> te eten.*

*Hij at acht idli's, en na de negende idli werd zijn honger bevredigd. De ober kwam en gaf hem de rekening voor negen idli's. De man zei: 'Wat is dit? Ik zal slechts voor één idli betalen, de negende idli, die mijn honger bevredigde! De eerste acht idli's deden het niet. Alleen de negende deed het werk om mijn honger te stillen. Dus, ik zal alleen betalen voor die idli!*

---

<sup>145</sup> Puja - Hindoe ritueel van aanbidding.

<sup>146</sup> Ashram - Een klooster voor Hindoe en Boeddhistische monniken.

<sup>147</sup> Arati - Vuur ritueel dat wordt uitgevoerd aan het einde van de meeste Vedische rituelen van aanbidding met aangestoken lampen of camphor, terwijl vaak devotionele liederen worden afgespeeld.

<sup>148</sup> Idlis - Zuid Indiase delicatessen, een gerecht van gestoomde rijst en linzen.



Als de man de acht *idli's* niet had opgegeten, zou de negende *idli* dan zijn honger hebben bevredigd? Dit is precies wat wij in het leven ook doen. Mensen die de rituelen verwerpen, verwerpen eigenlijk de eerste acht *idli's*! Mensen die denken dat rituelen een verspilling zijn en dat direct naar meditatie en spirituele ervaringen kunnen gaan, doen niets anders dan het verwerpen van de eerste acht *idlis*.

Begrijp, de negende *idli* werkte vanwege de eerste acht *idlis*. Als de man de eerste acht *idlis* niet had gegeten, zou de negende *idli* zijn honger niet hebben gestild. Op dezelfde manier zal je meditatie werken vanwege je oprechte rituele aanbidding! Als je al deze voorbereidende dingen afwijst en denkt dat je de negende *idli* direct kunt eten, zal je honger dan ooit bevredigd worden?

Zolang je denkt dat je een lichaam hebt, zul je je alleen via een ander lichaam kunnen verhouden tot de kosmische energie. Alleen als je je lichaamsbewustzijn verliest, kun je het Goddelijke ook als vormloos zien. Totdat dat gebeurt, heb je een vorm nodig, enkele herinneringsrituelen, enkele *godheden* om te aanbidden. Het is goed om een ritueel te hebben samen met meditatie zodat de discipline van het zitten en het doen van wat *sadhana*, penitentie, wordt gecultiveerd.

Anders zul je niet regelmatig penitentie of meditatie doen. De eerste dag zul je denken: 'Vandaag is mijn schoonmoeder er,' of 'ik heb te veel werk' en je zult het overslaan. Na twee dagen, wanneer je schoonmoeder weg is of het werk gedaan is, zul je denken: 'Laat me genieten van mijn vakantie nadat ik afscheid heb genomen van mijn schoonmoeder! Ik wil vandaag niet mediteren. Of, als je gelukkig bent, zal je denken: 'Vandaag ben ik gelukkig, waarom zou ik dan mediteren?'. Of als je depressief bent, zul je denken: 'Vandaag ben ik depressief. Hoe kan ik me richten op meditatie! Je geest probeert wat logica te vinden om meditatie over te slaan. Maar als er een ritueel van wordt gemaakt, zul je geen logica vinden om het over te slaan. Je zult het gewoon doen.

## **Rituele puja - een versterking van kliks**

### **Initiatie**

Met behulp van de inwijdingen kan je de invloed van het *prarabdha-karma* op jou verminderen en naar jouw inherente staat van vreugde toewerken. Je kunt je pure en onwrikbare innerlijke ruimte terugwinnen. Je kunt ook stoppen met het verzamelen van *agamyakarma*.

Inwijding is de kennis of de kliks die je uit depressieve gedachten halen, die je uit de invloed van je *prarabdha* halen.

### **Puja**

*Puja* is een ritueel offer. *Puja* is niets anders dan een alledaagse herinnering aan alle kliks die zich in je hebben voorgedaan tot aan de datum, zodat de noodzakelijke klik vanzelf komt als je een probleem hebt.

Wanneer een meester lesgeeft, is het niet eens een les, het is een krachtige ervaring. Wanneer je de door hem ontvangen inwijdingen niet gebruikt, wanneer je die *shaastra-shastras*<sup>149</sup> - kenniswapens die je door hem zijn gegeven - niet alleen verliezen ze hun kracht, je zult ze misschien niet eens meer kunnen herinneren. Dit is het belangrijkste om te begrijpen.

Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je een kinderbedje hebt. Als je het bedje twee jaar lang niet gebruikt, wordt het niet onbruikbaar of verdwijnt het niet. Na twee jaar kan je het nog steeds gebruiken. Maar als je geen gebruik maakt van de kennis die jou is gegeven, de inwijdingen die jou zijn gegeven, zullen ze twee jaar lang niet in jouw slaapkamer zitten te wachten tot je ze gebruikt! Nee! Ze zullen gewoon verdwijnen, dat is alles.

Dus hoe herinner je jezelf elke dag aan alle kliks die in je zijn gebeurd? Elke dag zitten en jezelf herinneren aan alle klikken die in je zijn gebeurd is wat *puja* of ritueel is. *Puja's* zijn ontworpen met deze bedoeling.

Automatisch, elke dag, of je het nu wilt of niet, wanneer je voor het ritueel gaat zitten, zul je je de inwijdingservaringen herinneren. De kliks die met de meester zijn gebeurd, zullen ontstaan van binnen in jezelf. Het ritueel brengt je elke dag terug naar het pure bewustzijn. De engrammen beginnen hun kracht te verliezen.

Wanneer de engrammen waarmee je geboren bent hun macht over je beginnen te verliezen, stopt de verdere verzameling van de engrammen. Als de verzameling stopt en de bestaande *karmas* ook hun macht over jou verliezen, dan verschijnt de persoon die je steeds weer terugbrengt naar de bovenbewuste zone, de meester, als je het lichaam verlaat en ook jouw *sanchita* verbrandt.

Als je kind bijvoorbeeld zit en heel hard probeert een klein huis te bouwen, wat ga je dan doen? Je zult zeggen: 'Oké, doe geen moeite. Ik zal het bouwen en aan jou geven. Op dezelfde manier, wanneer een discipel oprecht werkt om zijn *prarabdha* en *agamyas* te verwijderen, gebeurt de genade van de meester eenvoudigweg en verwijdert de *sanchita* ook!

Begrijp een belangrijke kwestie. De genade van de meester waar we het hier over hebben is niet alleen afhankelijk van mij. Als iemand oprecht boete doet of mediteert, dan zal de genade, ondanks mij, op hem landen! Het is niet eens afhankelijk van mij. Het is een automatisch mechanisme!

---

<sup>149</sup> Shaastra-Shastras - Geschriften als gereedschappen, gebruikt om gelukkig te leven.

Wees heel duidelijk, het is alleen afhankelijk van je eigen ontvankelijkheid, niet van mij. Ik ben als een oceaan, constant beschikbaar voor wie met welk formaat vaartuig dan ook komt. Als je met een kokosnootschaal komt, draag je zoveel van mij terug. Als je komt met een iets groter vat, je zult zoveel van mij terugbrengen. Als je met een grotere container komt, draag je terug wat die container kan bevatten. Als je intelligent bent, spring je gewoon in de oceaan van gelukzaligheid!

Dus initiatie of *puja* betekent, jezelf elke dag herinneren aan alle inwijdingen en alle grote ervaringen die met de meester zijn gebeurd en jezelf weer terugbrengen naar hetzelfde hoge bewustzijn. Als je elke dag klaar bent met dezelfde hoge spirit, betekent dit dat je klaar bent voor de volgende 24 uur van het levensdrama dat zich gaat ontvouwen! Voor de komende 24 uur heb je de energie die nodig is. Dit is de reden achter het *puja* doen.

### **Meditatie en bewustzijn - tegengif voor *karma***

Als je ook maar één glimp van puur bewustzijn hebt gehad, kan geen enkel *karma* je beïnvloeden. Je frequentie wordt veel meer dan de frequentie van *karma*. *Karma* kan alleen aan jou werken zolang je gedachten hebt. In het bewuste bewustzijn ga je verder dan gedachten. Dus, natuurlijk zul je over *karma* gaan heersen. Elke meditatie die intens wordt gedaan kan je een glimp van het bewustzijn geven, de Waarheid.

Daarom zeggen ze dat meditatie is als het direct blootstellen van je film aan de zon. Als de sluiters van de camera opent gedurende één seconde, wordt wat zich ook voor de camera bevindt, op de film opgenomen. Als de sluiters volledig open blijft, wat gebeurt er dan? Als de zonnestralen direct op de film vallen, wat gebeurt er dan? Het opgenomen materiaal wordt gewist.

Als je bevallen bent, gaat de sluiters van de camera even open en komt het leven in je lichaam. Wat er op dat moment buiten in de scène was, werd opgenomen. Met het woord 'scène' bedoel ik de planeetposities op dat moment. Daarom is het tijdstip van de geboorte erg belangrijk. Op basis daarvan functioneert jouw bewustzijn. Maar tijdens de meditatie houd ik bewust de sluiters een tijdje open! Dus natuurlijk wordt alles wat opgenomen is, gewist!

Dus de eerste keer dat de sluiters werd geopend was bij de geboorte. De tweede keer dat de sluiters wordt geopend is wanneer je wordt ingewijd. Deze keer wordt de sluiters volledig en natuurlijk open gehouden zodat de zonnestralen binnenkomen en al jouw *karma* wegvagen. Daarom wordt je, wanneer je door een meester wordt ingewijd, *dvija* of tweemaal geboren genoemd. De man die je camera bedient, die de sluiters voor die tijd open houdt, wordt de *guru* genoemd. Hij is de meester.

### **Nithyam - dhyanam - anandam**

Wat nodig is om geen verzameld *agamy karma* op te slaan, zijn levensoplossingen, wat ik noem *nithyam* (eeuwig) omdat je ze dagelijks beoefent. Om het *karma* van deze geboorte op te lossen, heb je meditatie of *dhyanam* nodig. Daarom zie je dat de meeste van onze meditaties gebaseerd zijn op de ademhaling. Het veranderen van de ademhaling, het snel, langzaam, stil enz. is waar het bij onze meditatietechnieken om gaat. Het enige dat het totale *karma* kan oplossen is de genade van de meester of *anandam* (gelukzaligheid).

Dus begrijp, *karma* is gewoon de effecten van gedachten, woorden en daden die voortkomen uit diepe onwetendheid en die ervoor zorgen dat je steeds weer bekende patronen van ellende doorloopt. De manier om deze cyclus te doorbreken is door af te stemmen op de kliks die je van de meester krijgt en te leven in een verhoogde zone van bewustzijn.

### **Mythes over *karma***

**V: Krijgen we het *karma* van een ander wanneer hij of zij advies geeft, of we hen aanraken? Hoe kwetsbaar zijn we voor andermans *karma*?**

Begrijp je, je kunt geen *karma* van iemand anders krijgen. Je hebt genoeg van jezelf! Dus maak je geen zorgen over het vangen van *karma* van een ander.

Ofwel door aan te raken, ofwel door advies te geven, ofwel door nauw lichamelijk contact of fysieke nabijheid, kan *karma* nooit worden doorgegeven. Je kunt de mentale opstelling van die persoon in nauwe nabijheid verwerven, als je voortdurend in zijn of haar omgeving bent, maar nooit zijn of haar *karma*. Natuurlijk moet je mentaal sterk zijn, zodat je zijn of haar mentale instelling niet krijgt! Maar als je solide in jezelf bent door de kliks die in je zijn gebeurd, zal zelfs dit geen enkele invloed op je hebben.

Begrijp nog één ding, ik bemoei me niet met je *karma*. Zoals hoe wanneer de zon opkomt de duisternis uit zichzelf verdwijnt, op dezelfde manier wordt in het bijzijn van de meester het *karma* verbrand. *Karma* heeft, net als de duisternis, alleen maar een negatief bestaan. Het heeft geen positief bestaan. Wat ik bedoel is dat je het niet kunt pakken en weggooien zoals je een microfoon kunt pakken en weggooien. Net als hoe afwezigheid van licht alleen maar duisternis wordt genoemd, is *karma* alleen maar een gebrek aan innerlijk licht in ons. Het is gewoon onwetendheid. Het is energie-loosheid.

Elk *karma* kan worden verbrand door het herinneren van de kliks en het leven volgens het begrip door de kliks. *Karma* is niets anders dan het geloof van je angst erin.

*Karma* bestaat niet eens tot in de diepte van je angst. Angst gaat naar de diepte van je causale lichaam, de energielag waarin je in diepe slaap valt. Als je slaapt met een mes boven je hoofd, zul je automatisch het causale lichaam aanraken vanwege de intense angst. *Karma* heeft niet eens zoveel diepte. Het is gewoon je eigen doen en kan ongedaan worden gemaakt met begrip en bewustzijn, en een bewuste beslissing om niet meer *karma* op te lopen door middel van gedachte, woord of daad.

Het is heel belangrijk om een leven te leiden dat alleen maar uitputtend *karma* heeft en niet nog meer *karma* oploopt. Het is dit idee dat wordt gepromoot in de vedische huwelijken. In de vedische huwelijken legt het echtpaar een gelofte af om hun geestelijk leven te laten voorgaan op hun huwelijksleven en samen te leven. Het is gewoonweg de beslissing om samen te werken en elkaars *karma* uit te putten zonder elkaar nog meer *karma* te bezorgen.

Normaal gesproken zal de man in het huwelijk opereren uit lust en de vrouw uit angst. De man exploiteert het angst aspect van de vrouw en de vrouw exploiteert het lust aspect van de man. Deze gelofte stelt dat ze alleen zullen werken aan het uitputten van elkaars *karma* en niet aan het uitbuiten van elkaar of het vermenigvuldigen van hun *karma*.

### **V: Kan ons *karma* uitgeput raken door het doen van liefdadigheidswerk?**

Je moet de motivatie voor de sociale dienst zien. Kijk jezelf eerlijk in de ogen. Wat wil je door de dienst te doen?

Voel je je gemotiveerd door de angst om naar de hel te moeten gaan als je geen goede daden verricht? Is het het verlangen naar een goede naam en publiciteit? Of is het gewoon om iets te doen om jezelf bezig te houden? Is het de hebzucht van een goed leven na de dood? Is het een betere volgende geboorte?

Als je gedreven wordt door angst of hebzucht, kun je nooit intens genieten van de dienst. Een deel van jou zal de daad van dienstbaarheid doen. Een ander deel van jou zal worden gevangen in het denken over de voordelen van de dienst. Dus je bent niet geïntegreerd in die handeling. Je wordt er niet volledig door vervuld.

Deze actie is ook bindend. Naar buiten toe, sociaal, ziet het er goed uit en vrij van slavernij. Maar in jouw innerlijke ruimte kun je zien dat het niet zo is. De hele mensheid draait om de resultaatgerichte actie. Dat geldt ook voor de service. Denk tenminste in dienstbaarheid niet aan dollars of roem. Plan niet om indruk te maken. Plan niet om jouw aanwezigheid gevoeld te laten worden.

Doe het werk voor het werk zelf! Plan niets. Doe gewoon overal een dienst. Dit soort dienst zal een enorme kracht in je wezen inbrengen. Doe minstens een half uur per dag iets onbaatzuchtigs,

zonder na te denken over resultaten of voordelen voor jezelf. Je kunt dan de ware vreugde van dienstbaarheid ervaren.

*Karma* kan alleen worden uitgeput door diepgaand begrip, bewustzijn en ten minste één glimp van het bewustzijn.

**V: Je leert ons meditatie. Wat is het nut van meditatie als de rest van de wereld lijdt? In plaats van te mediteren, kunnen we enige dienst bewijzen.**

Een klein verhaal:

*Er was eens een koning die bekend stond om zijn medeleven. Hij ging onaangekondigd rond in zijn koninkrijk om te zien hoe zijn onderdanen waren.*

*Op een dag zag hij een kleine jongen een duif vangen. De jongen hield de duif stevig in zijn handen terwijl hij wanhopig probeerde te fladderen. De koning vroeg de jongen: 'Zie je niet dat de vogel bang is en het moeilijk heeft? Waarom bevrijd je hem niet?'*

*De jongen wist niet dat hij met de koning sprak. Hij zei: 'Heer, ik heb deze duif gevangen na een lange tijd wachten. Hoe kan ik het opgeven? De koning dacht even na en vroeg de jongen of hij de duif wilde verkopen. De jongen was het er meteen mee eens. De koning overhandigde de jongen een gouden munt in ruil voor de vogel.'*

*Tegen die tijd had zich een menigte verzameld rond de koning. Ze keken toe hoe de koning de duif meenam en met zijn handen naar boven zwaaide om de vogel te bevrijden. De koning was erg blij om de vogel te bevrijden en tegelijkertijd te zien hoe de menigte hem prees.*

*De koning vroeg of iemand anders nog vogels in gevangenschap had. Een paar mensen kwamen naar voren. De koning vroeg hen om hun vogels te halen en in ruil daarvoor gaf hij ze allemaal een gouden munt. Toen liet hij de vogels trots los.*

*Na een paar dagen bracht de adviseur van de koning, een wijze wijsgeer, een bezoek aan het paleis. Hij vroeg de koning om vermomd met hem mee te gaan om het koninkrijk te bezoeken. De vermomde koning ging met de wijsgeer mee naar een bos. Tot zijn grote verbazing zag hij verschillende dorpelingen bezig met het opzetten van vallen om de vogels te vangen. Veel vogels verloren zelfs het leven door de ruwe vallen. De mensen waren nu bewust vogels aan het vangen om een gouden munt te krijgen in ruil voor de vogel van de koning!*

*De wijsgeer vroeg de koning: 'Waarom moeten de vogels zo'n zware prijs betalen voor uw zogenaamde compassie?'*

Alleen daden van dienstbaarheid vanuit puur bewustzijn kunnen echt effectief zijn.

Als we het lijden van de rest van de mensheid echt kunnen voelen en als we uit mededogen werken aan het wegnemen van hun lijden, dan is dat heel goed. Maar we moeten eerst het begrip van dit uitgebreide bewustzijn hebben om dit mededogen te voelen. Niet alleen dat, de grootste dienst die je de mensheid kunt bewijzen is om zelf een goddelijk mens te worden! Meditatie is daarvoor de eerste stap!

**V: Wat gebeurt er als iemand een voortijdige dood heeft, zoals bij een zelfmoord of een ongeluk?**

In het geval van een voortijdige dood moet de ziel wachten op de tijd dat ze bestemd was om te leven, voordat ze een nieuw lichaam kan nemen. In het geval van zelfmoord is het lijden veel intenser dan wat er zou zijn geweest als de geest was blijven leven. Het is net als wanneer je een bord eten voor je hebt, maar je hebt geen handen of een lichaam om ervan te genieten!

Bij ongelukken moet de geest zonder lichaam zijn. Maar er is geen lijden zoals bij zelfmoord. De geest leeft in hetzelfde bewustzijn als hij nog had geleefd. Het wacht gewoon op het volgende lichaam.

**V: Waarom doen we de rituelen en jaarlijkse rituelen met betrekking tot overleden zielen?**

De rituelen met betrekking tot overleden zielen zijn om de mensen die leven te helpen het vertrek van de persoon te accepteren.

Echter, wanneer een verlichte meester dit doet, helpt het, maar het is niet het ritueel, het is zijn *sankalpa* (gelofte) die werkt. Wanneer een verlichte meester een *sankalpa* maakt, als je in het lichaam bent, kan het tijd kosten om je te vestigen omdat het niveau waarin hij zich bevindt, het niveau waarin de *sankalpa* zich bevindt, anders is dan het niveau waarin jij je bevindt. Maar voor het wezen dat niet in het lichaam is, heeft de *sankalpa* onmiddellijk effect omdat het wezen zich in hetzelfde subtiele energieniveau bevindt als dat van de meester.

Als het wezen in een ander lichaam bestaat, heeft de *sankalpa* tijd nodig om zich te vestigen. Maar de persoon ontkoppelt zich van de vroegere *samskara's*, en alle vroegere *samskara's* worden gewist. Dus plotseling, zonder reden, voelt de persoon zich vrij en licht.

**V: Zijn regressies van het vorige leven nuttig en veilig?**

Vorbijge leven-regressie moet niet worden gedaan, behalve door een verlicht wezen. Het heeft zo'n sterke invloed dat het deze geboorte kan beïnvloeden. Bijvoorbeeld, als je een blinde was geweest in een vorig leven, dan kun je blind worden in deze geboorte!

Een onverlicht wezen dat de regressie doet, zal ook lijden onder de karmas van de persoon voor wie hij de regressie doet.

Om de regressie in het verleden op te heffen, moet men weten hoe er mee om te gaan, de vroegere *samskara's* op te ruimen en te sluiten.

**V: Als de meester de *karmas* opruimt, moeten we dan door de pijn heen?**

Wanneer de meester het *karma* verwijdert, noem je dat pijn voelen. Eigenlijk verwijdert de meester in een seconde het lijden van vele geboortes, wat anders vele geboortes nodig zou hebben gehad om op te lossen. Het is dus praktisch geen lijden in vergelijking.

Sharada Devi zegt dat de meester die de *samskara's* opruimt, is als met een prik van een doorn geconfronteerd wordt in plaats van een breuk te lijden!



# **De Dood is een Viering**

Verlichting leven is  
Elk moment herboren worden met ultieme zaligheid

Onze bezorgdheid omtrent karma is geworteld in onze angst voor de dood. Het is een oerangst, die van het onbekende. Onze daden in dit leven zijn voor het grootste deel gedreven door de wens om in een betere plaats te zijn na de dood of de angst om op een slechtere plaats te zijn na de dood. Deze angst van het verlaten van het lichaam en geest heeft door de eeuwen heen bestaan.

## **Het verhaal van Yayati**

Er is een mooi verhaal in Mahabharata, het grote Indiase epos:

*Er was eens een koning met de naam Yayati. Hij leefde zeer goed gedurende honderd jaar, genietend van zijn koninkrijk en van alle fysieke en mentale comfort van het leven. Aan het eind van de honderd jaar, kwam Yama, de heer van de dood, om om hem mee te nemen toen het tijd voor hem was de aarde te verlaten. De koning was geschokt toen hij Yama zag en begon te huilen, 'Waarom ben je zo snel gekomen en dat ook nog plotseling zonder enige aankondiging? Ik heb mijn mijn leven nog niet ten volle geleefd. Geef me alstublieft wat meer tijd om te leven.*

*Yama antwoordde dat er geen verlenging mogelijk is voor iemands leven. Maar Yayati smeekte met hem en smeekte om meer tijd. Yama stemde er uiteindelijk mee in dat als een van zijn zonen bereid was zijn leven op te geven voor Yayati, dan kon de koning nog langer leven.*

*Yayati riep een van zijn zonen. De zoon stemde toe, 'Ik zal mijn leven geven, laat mijn vader leven.' Hij gaf zijn leven op. Yama verlengde Yayati's leven met honderd jaar.*

*Yayati bleef genieten van alle materiële gemakken op dezelfde manier als voorheen en leefde nog honderd jaar. Aan het einde van deze periode keerde Yama terug om hem mee te nemen. Ook deze keer was Yayati geschokt Yama zo snel weer te zien. Hij vond dat hij zijn leven nauwelijks had geleefd en smeekte Yama door te zeggen dat hij niet bereid was om te sterven en wat meer tijd wilde.*

*Yama gaf hem nog een kans. Een andere zoon van Yayati gaf zijn leven op voor zijn vader, en Yayati kreeg een pacht van nog eens honderd jaar te leven.*

*Yayati genoot nog eens honderd jaar en weer kwam Yama terug om hem mee te nemen. Weer als voorheen vroeg Yayati om meer tijd, maar deze keer weigerde Yama hetzelfde spel te spelen.*

*In plaats van in te gaan op het verzoek van de koning, vroeg Yama deze keer aan Yayati medelevend: 'O koning! Denk je dat je een vuur kunt doven door er olie in te gieten? Denk je dat je je verlangens kunt vervullen door ze meer en meer uit te leven? In slechts een paar prachtige woorden legde Yama het hele doel van het leven aan Yayati uit. Yayati realiseerde zich eindelijk de Waarheid, volgde Yama en rustte aan de voeten van het Goddelijke.*

Je kunt je niet voldaan voelen door het aanbieden van zintuiglijke genoegens aan de zintuigen. Je kunt niet voelen dat je klaar bent voor de dood als je nooit intens geleefd hebt. Proberen om de zintuigen tevreden te stellen, plezier in je zintuigen te gieten, of leven zoals je wilt, betekent niet dat je intens leeft. Als je echt intens leeft, zul je automatisch bevrijd worden.

## Veelvoorkomende perceptie van de dood

Het woord 'dood' alleen al creëert kwelling en angst. Zelfs erover praten wordt beschouwd als als onheilspellend, omdat we het zelfs kunnen uitlokken door het te noemen!

De dood wordt gezien als een vijand. Dat is waarom in alle religies, in alle culturen, de dood als zwart wordt geschilderd. In het Hindoeïsme, is Yama zwart. In het Christendom<sup>150</sup> is Satan<sup>151</sup> zwart. In Boeddhisme is Mara<sup>152</sup> zwart. In alle religies, wordt de dood als zwart geschilderd. We schilderen de dood als een schurk, nooit als een held. Het idee van de dood wordt altijd benaderd met negativiteit. We hebben het gevoel dat de dood alles van ons wegneemt. Wat we ook willen, waar we ook van genieten, wat we ook hebben, alles wordt met geweld van ons afgenomen. Dus de meesten van ons leven ofwel in ontkenning van de dood of in angst ervoor. We denken, 'Waarom zouden we er nu aan denken? We zullen het wel zien als het zover is.' Of we vermijden bewust om er zelfs maar aan te denken.

Op de een of andere manier willen we altijd aan de dood ontsnappen. Sinds het begin der tijden, proberen alle tradities, alle beschavingen op alle mogelijke manieren de dood te overwinnen. Wetenschappers proberen het met medicijnen, wat geboorte gaf aan allopathie<sup>153</sup>. Siddhas<sup>154</sup> en ayurveda<sup>155</sup> de Oosterse mystici, proberen het door kruiden, die geboorte gaven aan de hele siddha traditie<sup>156</sup> en kayakalpa<sup>157</sup>. De yogi's proberen het door mantra's<sup>158</sup>, die de Mrutyunjaya mantra<sup>159</sup> en pranayama<sup>160</sup> technieken in het leven riep. De boeddhistische Lama's<sup>161</sup> proberen het door meditatie, die technieken als Mahamantra<sup>162</sup> meditatie in het leven riep. Bijna alle tradities,

---

<sup>150</sup> Christendom - Religie gebaseerd op de leer van Jezus Christus.

<sup>151</sup> Satan - Vertegenwoordiger van het kwaad in de christelijke traditie.

<sup>152</sup> Mara - De demon van het kwaad in de boeddhistische traditie.

<sup>153</sup> Allopathie - Verwijst in het algemeen naar de westerse geneeskunde.

<sup>154</sup> Siddha - Beoefenaar van spirituele technieken.

<sup>155</sup> Ayurveda - Traditioneel Indiaas geneeskundig systeem.

<sup>156</sup> Siddha Traditie - Traditioneel Indiaas geneeskundig systeem.

<sup>157</sup> Kayakalpa - Lichaamsverjonging en anti-verouderingstechniek van de ayurveda, het traditionele Indiase geneeskundige systeem.

<sup>158</sup> Mantra - Betekent letterlijk 'dat wat de weg wijst'. Heilige lettergrepen die een positief vibratie-effect hebben.

<sup>159</sup> Mrutyunjaya mantra - Gezang voor overwinning op de dood.

<sup>160</sup> Pranayama - Adembeheersing, een van de acht ledematen van de Ashtanga yoga van Patanjali.

<sup>161</sup> Lama - Boeddhistische monnik.

<sup>162</sup> Mahamantra - Neuriënde meditatie die de *anahata chakra* vitaliseert en die wordt onderwezen als onderdeel van Nithyananda's Life Bliss Programmas.

alle culturen proberen de dood te overwinnen, voorbij de dood te gaan.

## **Waarom zijn we bang voor de dood?**

Waarom vecht de hele mensheid tegen één ding, het enige ding dat een zekerheid is in al onze levens?

Kunnen we de hele aarde plat maken? Nee, het is een bewezen feit dat de aarde rond is. Maar als we tegen dit feit strijden, dan is er iets mis in onze strijd, in ons begrip. Het is hetzelfde met de dood. Waarom worstelen we om de waarheid te accepteren? Vanwege de strijd, sterven de meeste mensen zonder in staat te zijn om de dood te accepteren wanneer het komt - net zoals ze hebben geleefd, niet in staat om het leven te accepteren zoals het is.

Waarom zijn we bang voor de dood?

We zijn bang omdat we instinctief verandering tegengaan en de dood is een abrupte verandering in het leven. De meester Chuang Tzu zegt heel mooi, 'De dorst van de mens om te overleven in de toekomst maakt hem niet in staat om in het heden te leven.'

We zijn bang omdat we niet weten wie we zijn. We houden een identiteit van onszelf in onszelf, gebaseerd op onze familie, relaties, baan, rijkdom, sociale imago etc. De dood verwijdert juist dit fundament waarop onze identiteit is gebouwd, dus we voelen dat de dood alles wegneemt wat van ons is.

Ons begrip van de dood, of liever ons misverstand over de dood, maakt de dood tot een beangstigende ervaring. De man die zich verzet tegen de dood sterft zelfs terwijl hij leeft. Hij sterft elk moment omdat hij gekweld wordt door het idee alleen al van de dood. Wanneer ik zeg 'dood', bedoel ik niet alleen dood van het fysieke. Alles verliezen is een vorm van dood. Je comfortabele leven verliezen is één vorm van de dood, het verliezen van je familie is een andere. Begrijp alsjeblieft dat verlies in welke vorm dan ook niets anders is dan de dood.

Er zijn twee problemen: het incident van de dood dat gebeurt aan het eind van ons leven, en de psychologische dood. De echte dood gebeurt maar één keer, maar de psychologische dood, de angst van de dood, doordringt ons leven. Het idee en angst voor de dood bepaalt onze hele levensstructuur.

Je kunt je afvragen waarom mensen zo depressief en verontrust zijn als ze hun naaste familieleden verliezen. Zelfs als je niet emotioneel aan hen gehecht bent en in zekere zin wacht op hun dood, zal je diep geraakt worden door hun dood! Het is meer zo wanneer je dicht bij hen staat, emotioneel aan hen gehecht bent. Als je moeder sterft zal je hele linkerkant eronder lijden. Wanneer je vader

sterft, zal je hele rechterkant lijden. Wanneer je broers sterven zullen je handen lijden. Er is een diepe verbinding tussen jou en je familie.

Elk deel van je lichaam is verbonden met iemand. Je wezen is geen individueel wezen. Het is niet alleen, afgescheiden, zoals je denkt. We zijn allemaal met elkaar verbonden. Daarom ondergaan we verschrikkelijk lijden wanneer we iemand of iets verliezen. Elk gemis dat je ervaart, maakt niet uit wie of wat dat is, is wat ik dood noem.

Alles wat we begrijpen van de dood is dat het anti-leven is. Weer vanwege onze angst denken we te veel na over de dood. We projecteren onze angst en zien het als een reusachtige figuur. Als de echte dood een meter tachtig is, zien wij hem door onze angst als tachtig meter lang! Angst voor de dood is gewoon de angst voor continuïteit of discontinuïteit. We zijn bang voor het 'wat nu'.

### **In het mysterie van de dood ligt het antwoord op het leven**

*Eens, in Amerika, vroeg een jonge vrouw aan de grote Indiase monnik Swami Vivekananda:<sup>163</sup> 'Wat is leven'? Swami Vivekananda zei, 'Kom met me mee naar India. Ik zal het je leren.' Zij vroeg, 'Wat zal je me leren?'*

*Hij zei: 'Ik zal je leren hoe je moet sterven.'*

De vraag gaat over het leven, maar het antwoord gaat over de dood! Het lijkt vreemd! Wat Swami Vivekananda bedoelt, is dat als je het geheim van de dood kent, de kwaliteit van je leven anders zal zijn. Je eigen begrip en houding tegenover alles zal veranderen.

We kunnen ons leven gebruiken om ons voor te bereiden op de dood. We hoeven niet te wachten op de pijn van het zien van iemand's dood of de schok van geconfronteerd te worden met een kritieke ziekte om ons te dwingen te kijken naar de betekenis van het leven.

De dood is niet zomaar een incident aan het eind van je leven. Het is een diepgaand weten. Als je weet hoe te sterven, weet je hoe te leven. Leven en vertrekken zijn twee kanten van hetzelfde ding. Je leven zal totaal anders zijn als je eenmaal de dood begrijpt.

---

<sup>163</sup> Swami Vivekananda - Belangrijkste discipel van Ramakrishna Paramahansa en stichter van de Ramakrishna Orde. 19e eeuwse Oosterse mysticus beschouwd als een sleutelfiguur in het verspreiden van het bewustzijn van het Hindoeïsme en yoga in Europa en Amerika.

## De dood binnengaan

Bijna alle tradities hebben geprobeerd om de dood te overwinnen, de dood te overleven. Maar één groep van echt intelligente, intuïtieve mensen begreep na veel strijd dat we de dood in een totaal verkeerde richting benaderen. Ze besloten om een draai van 180-graden te maken. Ze begonnen op een andere manier te werken met de dood. Ze gebruikten meditatie als een techniek om hen te brengen waar anderen eerder niet durfden te gaan. Die paar intelligente mensen waren de *rishis* van het Upanishad<sup>164</sup> tijdperk. Het verslag dat zij indienden over hun onderzoek naar het fenomeen van de dood wordt de Kathopanishad<sup>165</sup> genoemd.

Deze *rishis* deden diepgaand onderzoek naar de dood en kwamen uiteindelijk tot de conclusie dat de dood niet kan worden begrepen of overwonnen door verzet. Door weerstand te bieden tegen de dood kun je niet voorbij de dood gaan. De enige manier om los te breken van de vicieuze cirkel van geboorte en dood is door verlicht te worden, door de dood in te gaan, de angst te laten vallen.

Zolang je bang bent, zul je nooit de dood in de ogen kijken. Tenzij en totdat je dat doet, zul je nooit weten hoe gezegend je bent met overvloed. Alleen als je weet dat je iets zult verliezen zal je de waarde van dat ding realiseren.

Mediteer gewoon: stel dat je binnen twee dagen gaat sterven, wat zou je dan allemaal willen doen? Hoeveel is er om af te maken? Het is pas wanneer je de balans van je leven opmaakt, dat je begrijpt hoeveel goedheid over je uitgestort is. Je hebt alles voor lief genomen omdat je gelooft dat je eeuwig zult leven. Alleen als je de dood begrijpt, zul je de kostbaarheid van het leven begrijpen.

Als je eenmaal de dood zonder angst onder ogen ziet, zul je begrijpen dat de dood niet het einde van het leven is, maar dat het de climax is. Wanneer dit begrip tot je doordringt dan zul je stoppen met bidden voor eeuwig leven.

Begrijp alsjeblieft dat de dood macht over je heeft vanwege je geloof, je vertrouwen erin, dat is alles. Het is gewoon een kwestie van geloof. Als je gelooft dat de dood angstaanjagend is, wordt het angstaanjagend. Het is als een spiegel die getrouw weerspiegelt wat je erop projecteert.

Als een ezel zichzelf in de spiegel ziet wat zal hij dan zien? Hij zal alleen een ezel zien, niets anders. Op dezelfde manier als je bang bent voor de dood, dan zie je alleen de angst die naar je terugkaatst. Dan zal de dood werkelijk de dood voor je zijn. Als je een beetje tijd neemt en kijkt naar je angst zal je zien dat het de kracht heeft om je leven te veranderen op de meest positieve

---

<sup>164</sup> Upanishad - Geschriften die de essentie vormen van de oude teksten van de Veda's. Letterlijk betekent het 'zitten met de meester'. Er zijn elf belangrijke Upanishads die door de verlichte meester Adi Shankara zijn becommentarieerd.

<sup>165</sup> Kathopanishad - Een van de belangrijkste Upanishads of geschriften waarin de interactie wordt beschreven tussen Yama, de Hindoe god van de dood en een jonge jongen Nachiketa.

manier. Je zult je realiseren dat het niet tegenstrijdig is met het leven, maar een aanvulling het leven.

## **Het ultieme loslaten**

We zijn niet in staat om de dood onder ogen te zien omdat we niet in staat zijn om de steeds veranderende aard van het leven onder ogen te zien. We proberen ons aan dingen vast te houden, aan mensen, aan gevoelens, aan situaties, en dat is waar het probleem begint. We zijn doodsbang om los te laten, we zijn op onze hoede voor het leven. De ironie van de situatie is dit. Niet alleen is vasthouden aan het leven onmogelijk, maar de bron zelf van de pijn die we proberen te vermijden is vasthouden aan het leven!

Een klein verhaal:

*Eens probeerde een meester zijn jongste leerling, een kleine jongen, iets te leren. De kleine jongen hield zich altijd vast aan dingen waaraan hij gehecht was en raakte erg overstuur of depressief als hij zijn favoriete voorwerp verloor of het van hem werd afgenomen. Op een dag gaf de meester de jongen een mooie zilveren munt. De jongen was opgewonden en nam de munt aan. Nu zei de meester tegen de jongen, 'Zoon, houd het stevig in je vuist en strek je hand uit.'*

*De jongen deed wat hem gezegd werd. Nu zei de meester, 'Ontspan en open je vuist.' De jongen was verbaasd maar deed wat de Meester zei. Hij opende zijn vuist en de munt viel naar beneden. De meester zei, 'Neem de munt nu en houd hem in je hand.'*

*De jongen deed dat. De meester vervolgde, "Maak nu een vuist en strek opnieuw je hand uit. Maar deze keer, houd je vuist naar de hemel gericht. De jongen gehoorzaamde. De meester zei toen, 'Laat nu los en open je vuist.' De jongen opende de vuist en daar was de munt glimmend onder de zon in zijn handen.*

*De meester zei tegen de jongen, 'Zoon, als je gewoon kunt loslaten en ontspannen, vertrouwen op dit bestaan, op dit Goddelijke dat elk moment voor je zorgt, dan kun je gewoon van het leven genieten.'*

Kijk naar alles wat er in het leven gebeurt met het begrip dat verandering de natuur van het leven is, de reden waarom het leven zo kleurrijk en interessant is. Dan kun je de mysteries van het leven zich prachtig zien ontvouwen, inclusief het ultieme mysterie van de dood.

De dood is een diepe ontspanning. Het is het ultieme 'loslaten'. Het is het laten vallen van het oude en beginnen met het nieuwe. Wanneer je wezen erkent dat het niet kan bereiken wat het wil bereiken via dit lichaam besluit het om verder te gaan. Dit 'verder gaan', dit 'overgaan' is wat men de dood noemt.

Wanneer je gloednieuwe huis oud wordt na het verstrijken van jaren, probeer je ofwel het te repareren of als dat te lastig en frustrerend is, besluit je het huis te verkopen en naar een nieuwe te verhuizen. Wanneer je dit doet, heb je dan het gevoel dat je iets mist? Nee!

Op dezelfde wijze wanneer je voelt dat je je leven niet helemaal geleefd hebt op de manier zoals je wilde, verlaat je dit lichaam om een nieuw te nemen. Je wilt opnieuw beginnen. Jouw keuze om helemaal opnieuw te beginnen is wat men de dood genoemd.

### **Een nieuwe start**

Als je sterft, is het enige wat gebeurt, dat je je lichaam en geest vernieuwt. Je neemt een nieuwe set herinneringen mee, een nieuwe plaats, een andere set familie, een nieuw leven. Met andere woorden je neemt een nieuwe geboorte in de hoop dat je al je onvoltooide verlangens te vervullen. Je komt naar beneden om af te maken wat je onvoltooid achter hebt gelaten. Deze keuze die God je geeft om helemaal opnieuw te beginnen is de dood.

Maar zonder deze simpele waarheid te begrijpen, verspil je je hele leven door al het mogelijke te doen om de dood te weerstaan. Wanneer je meditatie toevoegt aan je leven, begin je je angsten te begrijpen. De angst onder ogen zien ontraadselt het mysterie van de dood. Het is alsof alle mist, alle sneeuw, al het ijs is verwijderd en je in staat bent om het sprankelende water van begrip zo duidelijk te zien stromen, zo prachtig. Je begint de dood in de ogen te kijken, recht in het gezicht.

Als je de dood in de ogen kijkt, zie je dat het niets anders is dan leven. Want elk moment sterf je, en het volgende moment word je geboren. Dood en geboorte zijn slechts cycli. Als je sterft zal je geboren worden en als je geboren wordt zal je sterven. Als je dit begrijpt verlies je alle angsten. Je begint je leven te leven. Je begint te genieten van elke ademteug die je neemt op de planeet aarde.

Als je veertig bent, ben je niet meer wat je was toen je tien was of toen je twintig was of toen je dertig was. Maar je voelt niet dat je dood bent, hoewel je totaal anders bent. Je bent lichamenlijk, geestelijk, emotioneel, en materieel anders, maar je voelt dat je als hetzelfde leven doorgaat. De dood is net als dat, het is een continuüm.

Niets sterft en niets houdt op. Alles gaat door op een manier die de natuur dicteert. Wanneer je begrijpt dat je nooit zult sterven, bloeit gelukzaligheid op en ben je in extase. Je leven is getransformeerd van angst naar onbevreesdheid, van dood naar eeuwig leven.

Dood en geboorte zijn slechts cycli. Als je sterft zal je geboren worden en als je geboren wordt zal je sterven. Als je dit begrijpt verlies je alle angsten. Je begint je leven te leven. Je begint te genieten van elke ademteug die je neemt op de planeet aarde.



De Bhagavad Gita, de diepzinnige waarheden overgeleverd door Krishna aan Arjuna<sup>166</sup> zegt dat de dood net is als het verwisselen van je kleren. Net zoals we van hemd veranderen, veranderen we van lichaam. Deze verandering van lichaam leidt ons naar innerlijke transformatie. De dood is het begin van een nieuw hoofdstuk van het leven.

## **Mysterie der mysteriën**

Er is een prachtig verhaal in het grote Indiase epos, Mahabharata:

*De prins Yudhishtira<sup>167</sup> werd gevraagd door een yaksha<sup>168</sup> "Wat is het meest mysterieuze ding op de planeet aarde?"*

*Yudhishtira antwoordde, 'Elke dag gaan zoveel levens naar het verblijf van Yama, de heer van de dood, maar de mensen die hier blijven denken dat ze eeuwig zullen leven.'*

We denken altijd dat het iemand anders is die zal sterven, niet wij. De dood is echt het mysterie van alle mysteries. Er zijn maar twee dingen die zeker zijn over de dood. Een is dat we zullen sterven op een bepaald moment. Het andere is dat het onzeker is wanneer of hoe we zullen sterven. Alles wat geboren wordt, moet sterven. Dat is de aard van het leven.

Een prachtig verhaal uit het leven van verlichte meester Boeddha:

*Eens kwam een vrouw met haar dode zoon naar Boeddha. Ze was gek van verdriet over de dood van haar enige zoon. Ze riep tot Boeddha: 'Meester, geef me alstublieft een medicijn dat mijn jongen weer tot leven zal brengen leven zal wekken.'*

*Boeddha antwoordde, 'Geef me een handvol mosterdzaadjes. De vrouw stond onmiddellijk op en haastte zich om een handvol mosterdzaad te halen. Toen voegde Boeddha eraan toe, 'Het mosterdzaad moet afkomstig zijn een huis waar niemand een dierbare heeft verloren een kind, echtgenoot, ouder, vriend.'*

*De vrouw ging van huis tot huis. Uit medelijden met de wanhopig huilende vrouw, gaven de mensen haar mosterdzaad van hun huis. Maar toen ze vroeg of ze een dierbare hadden verloren, hadden ze wel iemand die gestorven was in het huis.*

---

<sup>166</sup> Arjuna - Krijgerprins en de derde van de vijf broers van de Pandava-familie in het grote Indiase epos Mahabharata. Hij was een discipel van de verlichte meester Krishna en ontving de wijsheid in de Bhagavad Gita van Krishna.

<sup>167</sup> Yudhishtira - De oudste van de vijf prinsen van de Pandava-familie in het Indiase epos Mahabharata.

<sup>168</sup> Yaksha - Halfgod die volgens de Hindoe-mythologie de rijkdom bewaakt.

*Ze ging van huis tot huis tot zonsondergang maar vond geen huis waar geen sterfgeval was gebeurd. Langzaam drong de waarheid tot haar door - de dood is onvermijdelijk. Ze begroef het lichaam van haar zoon en keerde terug naar Boeddha. Ze viel aan de voeten van Boeddha en vroeg hem, 'Meester, leer mij de waarheid alsjeblieft. Wat is de dood? Wat bestaat er na de dood?'*

*Ze werd Boeddha's discipel en volgde Boeddha voor de rest van haar leven.*

Er is een mooi gezegde, 'Morgen of het volgende leven, wat eerst komt, weten we nooit.' Boeddha zegt, 'Dit bestaan is zo vluchtig als de herfst wolken. Kijken naar de geboorte en dood van wezens is net als kijken naar de bewegingen van een dans.'

Religies die spreken over slechts één leven creëren een haast, een bezorgdheid, om het maximale uit dit leven te halen omdat je voelt dat je niets kunt missen. Het idee van slechts één geboorte gaf aanleiding tot de wetenschap, op zoek naar maximaal genot.

Alle Oosterse religies spreken over vele geboorten. Je komt steeds weer naar beneden. Je speelt hetzelfde drama van het leven. Het is gewoon dezelfde opstelling, dezelfde relaties maar op verschillende tijden. Je verveelt je en bent het zat en vraagt je af, 'Hoe vaak moet ik hetzelfde drama spelen?' Je wenst te worden bevrijd en niet meer terug te komen. Je werkt naar moksha<sup>169</sup> toe, bevrijding. Je begrip over de dood verandert je kijk op het leven.

Het onderwerp van wedergeboorte is niet populair omdat het niet bewezen kan worden door de wetenschap. Maar natuurlijk is de Bijna Dood Ervaring (BDE) een populair onderwerp geworden omdat veel artsen en psychologen hun ervaringen hebben vastgelegd. Er zijn veel mensen die duizenden BDE's hebben vastgelegd, die bijna allemaal in hetzelfde patroon vallen. Ze herbelevan allemaal de gebeurtenissen in hun leven. Hypnotiseurs hebben mensen teruggebracht naar hun vorige levens. Ook deze vallen in een patroon. Ze zijn vergelijkbaar met wat de *rishis* meer dan vijfduizend jaar geleden zeiden over wat er gebeurt als je sterft, wat is vastgelegd in de Kathopanishad<sup>170</sup>

## **Dood in mijn aanwezigheid - vóór verlichting**

Dit incident is uit de dagen van mijn spirituele reis vóór verlichting.

---

<sup>169</sup> Moksha - Bevrijding door Zelfrealisatie

<sup>170</sup> Kathopanishad - Een van de belangrijkste Upanishads of geschriften die gaat over de interactie tussen Yama, de Hindoe god van de dood en een jonge jongen Nachiketa.

Ik was in de buurt van een klein dorp in Noord-India, een plaats in de buurt van Varanasi, het spirituele hoofdkwartier van de Hindoes<sup>171</sup>. Traditioneel bezoeken Hindoes Varanasi minstens één keer in hun leven. Tweehonderd duizend mensen per dag trekken door deze stad.

Ik was daar met een oude monnik die in het ziekenhuis was opgenomen en op de Intensive Care Unit (ICU) lag. Volgens de vedische traditie zorgen jonge monniken voor de oudere monniken en sannyasis<sup>172</sup>. Als een jonge monnik die in dat dorp verbleef, begon ik te zorgen voor de oudere monnik.

Op een dag, terwijl ik hem verzorgde, werd het plotseling duidelijk dat de man in het bed naast hem op het punt stond te sterven. Hij begon te vechten voor zijn leven. Ik was in staat om heel duidelijk zien wat er binnenin in hem gebeurde. Tegen die tijd had ik mijn diepe spirituele ervaring of satori gehad, maar ik was nog niet volledig verlicht geworden, de realisatie van het doel van mijn leven was nog niet gebeurd. Ik was nog steeds op zoek en mijn lichaam breidde zich voor op de explosie van energie die zou plaatsvinden na verlichting.

Verschillende dokters probeerden de monnik medische zorg en ondersteuning te geven. De man hapte naar adem. Ik kon heel duidelijk zien hoe de dood aan het gebeuren was in hem. Ik kon heel duidelijk zien hoe de levensbron zich verwijderde van het lichaam.

Dat is de diepste ervaring die in mijn leven buiten mijn lichaam is gebeurd. Binnen mijn lichaam, de diepste ervaring die gebeurde was het realiseren van de missie!

Ik was in staat om te zien wat er gebeurde, maar ik was niet in staat om het te verdragen. Een belangrijk iets wat je moet weten is, als je iemand ziet met fysieke pijn, zal dat je slechts raken ongeveer dertig tot veertig procent. Maar als je iemand ziet met een depressie en je kunt je inleven in die persoon en de depressie voelen zal het je meer beïnvloeden, laten we zeggen ongeveer zestig procent. En, als het emotionele pijn is en als je in staat bent om je in te leven en de pijn te begrijpen, zal het je veel meer beïnvloeden, ongeveer tachtig procent. Hoe subtieler de pijn, hoe meer hoe meer het je raakt.

Ik zag niet alleen de fysieke, mentale of emotionele pijnen van de stervende man, maar ik zag ook de pijn op het wezenlijke niveau. Het was bijna alsof ik de pijn zelf doormaakte. Ik wilde gewoon wegrekken, maar de oude monnik werd bang en hield mijn hand vast en smeekte me te blijven. Ik had twee tot drie maanden voor hem gezorgd, dus hij was erg aan me gehecht geraakt.

Sinds ik jong was, hield ik ervan monniken te dienen. Ik nam altijd eten en kleding mee uit mijn huis en gaf het weg aan de monniken! Het dienen van monniken is altijd mijn passie geweest. Ik

---

<sup>171</sup> Hindoes - Volgelingen van de Hindoe religie, geschat op meer dan een miljard mensen.

<sup>172</sup> Sannyasi - Iemand die afstand heeft gedaan van alles, een monnik.

heb altijd het gevoel gehad dat deze hele Vedische traditie zelfs vandaag nog leeft door zulke monniken. Zij hebben deze wetenschap in leven gehouden.

Om onderzoek te doen in een wetenschap, heb je grote steun nodig op vele gebieden. Bijvoorbeeld, in het Westen, gebeurt veel onderzoek in de wetenschap van de buitenwereld omdat er mensen en organisaties zijn om het te ondersteunen. Als het onderzoek naar medicijnen is, kan een farmaceutisch bedrijf het onderzoek ondersteunen. Als het onderzoek gerelateerd is aan ruimte en astronomie, kan de overheid het sponsoren en ondersteunen.

Zo ook in India, het hele land steunt en sponsort geestelijk wetenschappelijk onderzoek. Het hele land heeft de verantwoordelijkheid op zich genomen om een innerlijke wereld wetenschapper te ondersteunen door hem voedsel, onderdak en kleding te geven, zodat hij kan doorgaan zijn onderzoek in de binnenwereld voort te zetten zonder tijd te besteden aan de basis wereldse behoeften. Dus ik heb altijd gevoeld dat het mijn verantwoordelijkheid is om te zorgen voor de monniken en innerlijke wereldse wetenschappers.

De oudere monnik die ik verzorgde op de ICU wilde niet dat ik wegging omdat hij bang was om de man naast hem te zien sterven. De man had het heel moeilijk. Het was alsof zijn hele lichaam uit elkaar werd gerukt! Stel je de pijn voor als je een kleine snee hebt in je vinger. Stel je nu eens voor hoe pijnlijk het zou zijn als de huid van je hele lichaam letterlijk wordt geschild. Het is zoiets als duizend schorpioenen die tegelijkertijd steken op hetzelfde moment! Ik kon duidelijk de pijn zien die de man doormaakte.

Aan de ene kant, de individuele ziel geassocieerd met alle onvervulde emoties zoals verlangen, hebzucht en schuld, onderging een vreselijke lijden. De individuele ziel wilde in het lichaam blijven om deze te vervullen, maar het lichaam was moe en wilde ontspannen! Het was een gevecht tussen het lichaam en de individuele ziel. Het was alsof het lichaam wilde vertrekken maar de individuele ziel probeerde vast te houden. Als de rechterhand weg was, probeerde de ziel de linker vast te houden. Als het rechterbeen dood en weg was, probeerde de individuele ziel zich vast te houden aan het linkerbeen. Welk deel van het lichaam het ook kon vasthouden, de individuele ziel probeerde zich daaraan vast te houden.

Deel voor deel stierf het lichaam af. Ik zag dat er met het onderlichaam niet veel strijd was. Maar toen het aankwam op het bovenlichaam, was het hele lichaam aan het trillen en pulseren van de pijn.

Langzaam begon de individuele ziel zich uit het fysieke lichaam te bewegen. Begrijp, wanneer de ademhaling stopt, dat is het moment dat de individuele ziel daadwerkelijk het fysieke lichaam verlaat. Er zijn zeven lagen, of lichamen in je. Het lichaam van vlees en bloed dat je ziet is het fysieke lichaam. De energie die in je beweegt als prana of levensenergie is het pranisch lichaam. Er zijn vijf soorten prana of luchtbewegingen die in het lichaam plaatsvinden: lucht die het lichaam binnenkomt, lucht die in het lichaam circuleert, lucht die zich over het hele lichaam verspreidt als

levenskracht, lucht die uit het lichaam komt, en lucht die reinigt. Deze vormen het tweede lichaam of het pranisch lichaam.

Het derde lichaam is het lichaam waar innerlijke geklets voortdurend plaatsvindt. Innerlijk geklets is niets anders dan de voortdurende stroom van woorden of gedachten die zich binnenin je beweegt.

Het vierde lichaam bestaat uit emoties zoals angst, woede en hebzucht die zich verspreiden als gevoelens over het hele lichaam zonder dat er zelfs woorden aan te pas komen. Een emotie op zichzelf kan je gewoon helemaal door elkaar schudden. Dit is de emotionele laag.

De vijfde laag is het lichaam dat je ervaart in diepe slaap. Dit is waar alle ingegraveerde herinneringen of engrammen opgeslagen zijn op het zaad- of causale niveau. De engrammen zijn niet actief maar ze zijn ook niet dood. Het is als een diepe coma waar je niet leeft wat je wilt, noch dood bent. Je zit gewoon vast in deze laag.

Vanuit het causale lichaam, gaat de individuele ziel naar het kosmische lichaam. De zesde laag is het kosmische lichaam waar je gelukzaligheid ervaart. Dit is wat je voortdurend inspireert om een zoeker te zijn. Als je een zoeker bent, begrijp dan dat deze laag sterk in je is. Als je deze laag verrijkt, zal je leven gelukkig zijn. Als je nog een engram over hebt in deze laag, zul je een ander lichaam aannemen en terugkomen.

Als je voortdurend geniet van plezierige ervaringen, dan wordt er gezegd dat je in de hemel bent. Als je vastzit in pijn, dan wordt gezegd dat je in de hel bent. Afhankelijk van hoeveel pijn je in je leven hebt ervaren, zul je zo lang in het pijnlichaam of de hel zijn op het moment van overlijden. Afhankelijk van hoeveel plezier je ervaren hebt in het leven, zo lang blijf je dan in het kosmische lichaam of de hemel.

Hel en hemel zijn puur psychologisch. Dit is de waarheid. Gebaseerd op welke engrammen je hebt, ervaar je hemel of hel. Daarom visualiseren verschillende culturen de hemel op hun eigen manier, omdat de hemel geen plaats is, het is een ervaring.

De zevende laag is de nirvanische<sup>173</sup> laag die overeenkomt met verlichting.

Op het moment van de dood, is er een krachtige strijd tussen de eigenaar of de individuele ziel en het object of het lichaam. Het object zegt: 'Ik ben moe, ik kan niet meer functioneren'. De eigenaar zegt: 'Nee, ik wil je gebruiken.'

Als het object wint, sterft het fysieke lichaam en de individuele ziel gaat naar de volgende laag, het *pranisch* lichaam. Dit is de laag waarin je je bevindt als je normaal droomt. Terwijl je droomt, verliest je logica zijn macht over je maar je verlangens blijven actief. De definitie van droom is,

---

<sup>173</sup> Nirvanisch - Gerelateerd aan de gelukzaligheidslaag, de meest innerlijke van de zeven lagen van energielichamen in ons.

de staat waar logica geen macht heeft maar verlangens en engrammen actief blijven. Zelfs als je bewusteloos bent of in coma ligt, zal je logica niet actief zijn.

Zolang je in het fysieke lichaam bent, zul je verlangens hebben met de logica om te analyseren of de verlangens nodig zijn of en welke van de verlangens moet worden vervuld, enz. Verlangens staan onder je controle, er is een evenwichtsmechanisme. Maar als de verlangens bestaan zonder de ondersteunende logica, zal de individuele ziel als een voetbal rondgeschopt worden door de verlangens. Aan de ene kant zal er schuld zijn en aan de andere kant, verlangens die spelen op de individuele ziel.

Toen ik de man zag sterven, kon ik zien dat de individuele ziel langzaam aan het verdwijnen was, laagje voor laagje. Ik kon de ziel enorm zien lijden toen het door de laag van onvervulde verlangens ging. De ziel werd letterlijk opgegeten door schuldgevoelens toen het zich realiseerde, 'Ik heb niet voldaan aan het doel en de missie van mijn leven'. Begrijp, je zult je het doel van je geboorte pas tijdens je dood herinneren.

Wanneer je geboren wordt, reist je lichaam door het geboortekanaal van de moeder, en door de intense pijn die je doormaakt ga je in coma of de diepste onbewuste staat, en je vergeet het hele doel van de geboorte. Het is als dit: je boekte het vliegticket en zat in het vliegtuig, maar tijdens de vlucht werd je in coma gebracht en dus toen je landde, was je vergeten waarom je naar die bepaalde plaats ging! Alleen wanneer je de plaats verlaat en weer aan boord van de vlucht gaat, herinner je je plotseling waarom je naar naar die plaats was gekomen!

Op dezelfde manier, als je sterft, voel je de diepe schuld van het niet vervullen van het doel van je geboorte of wat wij noemen de prarabdha<sup>174</sup>.

Na het passeren van dit schuldgevoel, zullen vervolgens alle pijnervaringen van je leven naar boven komen. Dus op het moment van de dood, ga je eerst door de fysieke pijn, dan door alle verlangens, dan door alle schuldgevoelens, dan door alle emotionele pijn en tenslotte door alle genoegens die je in dit leven hebt ervaren.

Normaal gesproken, zodra je het kosmische lichaam of de zesde laag zelf bereikt, keer je terug om het volgende lichaam aan te nemen, de volgende geboorte. De individuele ziel keert terug om het volgende lichaam aan te nemen. Soms, zelden, ga je voorbij de zesde laag naar het nirvanische<sup>175</sup> lichaam. Dan kom je niet terug om een ander lichaam aan te nemen.

Wanneer je door deze verschillende lichamen reist en je je onvervulde verlangens ervaart, diepe schuld en intense pijn, neem je een krachtig besluit, 'Laat me een ander lichaam nemen, een andere geboorte. Wanneer ik dat doe, zal ik het doel van mijn leven niet vergeten en verstrikt raken in

---

<sup>174</sup> Prarabdha - de geesteshouding en de verlangens die we in deze wereld brengen wanneer we geboren worden.

<sup>175</sup> Nirvanisch - Gerelateerd aan de gelukzaligheidslaag, de binnenste van de zeven lagen van energielichamen in ons.

deze ongrijpbare spelletjes. Ik zal gelijk het pad der waarheid volgen. Maar wanneer je de volgende keer daadwerkelijk geboren wordt, opnieuw als gevolg van de intense pijn tijdens de geboorte, val je in coma en vergeet je alles over je besluit!

Uiteindelijk stierf de man. Maar de ervaring liet een sterk litteken in me achter. Het liet een zeer sterke indruk in mijn geest achter. Gelukkig kwam de oude monnik er weer bovenop en werd hij ontslagen uit het ziekenhuis. Ik vervolgde mijn reis, en na een paar maanden had ik mijn eigen dood-ervaring en werd ik verlicht, waardoor ik me de missie en het doel van mijn leven realiseerde. Mijn leven als een bevrijd wezen begon op twaalfjarige leeftijd toen ik mijn diepe spirituele ervaring had. Maar de duidelijkheid over de missie, en wat er precies via mijn lichaam zou gebeuren, kwam pas toen ik verlicht werd.

### **Dood in mijn aanwezigheid - na verlichting**

Na mijn verlichting, kwam ik terug naar Zuid-India. Ik was in Bangalore in het huis van een toegewijde, mensen aan het genezen die mij opzochten. Op dat moment, werd een toegewijde opgenomen in de ICU en werd ik gevraagd om hem te genezen.

Ook daar, tijdens het genezen, begon de persoon in het bed naast de toegewijde te sterven! Op het moment dat ik zag dat de persoon op het punt stond te sterven, was het eerste wat ik wilde doen weggaan van het lijden dat op het punt stond te komen! Maar de toegewijde was bang en niet gereed om me te verlaten! Plotseling zag ik dat deze persoon, die stervende was geen lijden doormaakte zoals de vorige persoon. Ik was geschokt, en ik werd erg nieuwsgierig. Eerder, was de beweging van de individuele ziel van laag naar volgende laag een groot lijden en marteling. Maar deze ziel bewoog zo soepel van laag naar laag, net zoals een mes door boter gaat, zoals een sneeuwbal naar beneden rolt!

In de eerste laag of fysiek lichaam, was er een beetje pijn. Toen verdween de pijn plotseling en de individuele ziel bewoog zich naar de pranische laag. Het ging van laag naar laag als een koninklijke gast! Het was zo gesterkt, dat de verlangens, schuld en pijn helemaal niet in staat waren om het aan te vallen. Zelfs in de causale laag viel het niet in slaap. Het was zo energiek, en uiteindelijk ging het de nirvanische laag, ontspande zich en verdween gewoon!

Ik dacht dat deze persoon een geëvolueerd wezen moest zijn. Ik vroeg zijn familieleden of hij een spiritueel persoon was of een mediteerder was. De familie was verbaasd en antwoordde dat de man nog nooit had gemediteerd of enige spirituele praktijk had gedaan in zijn hele leven! Hij had een volledig materialistisch leven geleefd.

Ik vroeg me af waarom de eerste dood die ik had gezien verschrikkelijk was en de tweede zo prachtig. Wat ik je nu ga vertellen is de waarheid, eerlijk en oprecht, en ik zeg het omdat ik de

grote verantwoordelijkheid heb om het jullie te vertellen. Toen ik mediteerde om het verschil te weten tussen de twee sterfgevallen kwam de openbaring: op het moment van de tweede dood was ik een verlicht persoon.

De tweede persoon was gestorven in de aanwezigheid van een verlicht wezen! In het geval van de eerste dood, kon mijn aanwezigheid niet helpen, omdat ik op dat moment niet de energie van verlichting kon uitstralen. Dus de eerste persoon stierf een gewone dood, terwijl de tweede persoon een prachtige dood stierf in de aanwezigheid van een verlicht wezen die de Waarheid had gerealiseerd.

Toen deze openbaring gebeurde, zag ik een diep mededogen uit mijn wezen komen. Ik voelde dat als ik dit als een geschenk kan geven aan elk individu, mijn missie zal worden volbracht. Een vredige dood is zo'n krachtig en prachtig geschenk dat niemand anders dan een verlicht wezen kan geven. Ik begon te mediteren over hoe ik dit geschenk aan iedereen kan geven. Ik kan uiteraard niet op de ICU van alle ziekenhuizen zijn en wachten tot mensen sterven! Ik dacht na over de wetenschap achter de hele zaak, en begreep wat er echt gebeurt op het moment van overlijden.

Laat me het uitleggen:

Zolang je vasthoudt aan je gewone logica en in de fysieke laag blijft, is de meester slechts een simpel geloof voor je. De materiële wereld lijkt meer solide en echt. Maar als je naar de diepere lagen reist, wordt de meester werkelijkheid terwijl de materiële wereld vaag en wazig wordt.

Het is net als tijdens je nachtelijke droom, de droomwereld echt lijkt en de wakkere wereld er vaag uitziet, terwijl wanneer je wakker bent, d.w.z. wanneer je met een hoger bewustzijn bent, wordt de droomwereld verbeelding terwijl de wakkere wereld werkelijkheid wordt. In de droomtoestand, lijkt de droomwereld die je ziet te leven, als een 4D kleurenfilm! Wanneer je uit de droom komt, lijkt de hele droom zwart-wit.

Op dezelfde manier, als je verheven bent tot een nog hoger bewustzijn, zal deze wakkere wereld saai worden, terwijl dingen zoals spirituele waarheden en de meester levend zullen worden en echt! Wanneer je je losmaakt van het lichaam en opstijgt naar een hoger bewustzijn, zullen de meester en de bovenbewuste energie een grove realiteit worden.

Toen de tweede dood plaatsvond, veroorzaakte de intense verlichte aanwezigheid een sterke verbinding. Begrijp, zoals je hier en nu zit, wat houdt je tegen om je te verbinden met de verlichte energie van de meester en ermee te versmelten? Alleen je eigen logica en redenen.

Terwijl je hier zit, zijn er nog steeds twijfels in je onderbewustzijn, zoals, 'Als ik mijn bezittingen laat gaan en me overgeef, kan de meester het wegnemen!' Het andere probleem is, op dit moment, dat alle andere dingen in deze wereld ook als realiteit verschijnen, en je denkt dat de meester ook tot op dezelfde diepte echt is.



Je ervaart mij als dezelfde frequentie als de rest van de materiële wereld. In het geval van de tweede stervende persoon, werden al zijn buitenwereldse dingen ontoegankelijk voor hem op het moment van de dood. Hij kon niet zijn chequeboek tekenen of zijn auto besturen! Wat hem tegenhield in de materiële wereld werd automatisch van hem weggenomen. Toen hij om zich heen keek was alleen ik, de verlichte energie er! Hij zag de sterke lichtenergie en hield zich gewoon aan mij vast! De overgave gebeurde automatisch bij hem omdat ik er op dat moment was. Zelfs in zijn geval, als hij me had gezien toen hij nog leefde had hij misschien moeite gehad om zich over te geven en zich met mij te verbinden! Alleen toen alles van hem weggenomen was, was er niets dat hem tegenhield om zich met mij te verbinden.

Er is een prachtig verhaal in de Bhagavatam<sup>176</sup>:

*Er was eens een rijke toegewijde. Hij vroeg aan Krishna, 'Ik wil meer rijkdom en bezittingen.' Krishna vervulde zijn wens. Er was ook een arme dame, die een koe had en een klein huis. Krishna bezocht eens haar huis, at het voedsel dat zij serveerde, zegende haar en vertrok. Diezelfde dag, stierf haar koe.*

*Iemand vroeg Krishna over het vreemde voorval hoe een rijk persoon meer rijkdom kreeg terwijl de arme dame beroofd werd van haar enige bron van inkomsten!*

*Krishna legt prachtig uit, 'De koning was al in de zware illusie van de materiële wereld. Dus gaf ik hem wat hij wilde, zodat dat hij uiteindelijk moe zal worden van materiële dingen en zich naar verlichting zal keren. In het geval van de arme dame, was er maar één ding dat ze echt wilde, en dat was zich met mij te verbinden. En het enige dat haar daarvan tegenhield was de koe. Ik nam de koe weg, zodat ze kon volledig kon opgaan in Mij!'*

Zo ook, in het geval van het tweede sterfgeval, werd de "koe" weggenomen. In de fysieke laag, was de man niet in staat om zich te verbinden. Maar in de pranische laag, ging het bewustzijn een andere ruimte binnen, en de man was in staat om me duidelijk daar te zien. De aanwezigheid van de meester is zo'n intens licht. Het is veel sterker en van een hogere frequentie dan deze wereld, net zoals hoe deze wereld van een hogere frequentie is dan je droomwereld.

De man realiseerde zich dat er iets van een hogere frequentie is en hij gaf zich er volledig aan over. Toen hij zich overgaf, verloren al zijn andere gegraveerde herinneringen hun macht over hem. Het individuele bewustzijn werd machtig. Verlangens, schuld, pijn, plezier, alles boog zich neer. Onmiddellijk werd de de frequentie van de individuele ziel verhoogd.

---

<sup>176</sup> Bhagavatam - Het belangrijkste epos van de Hindoe-religie dat de incarnaties van Vishnu beschrijft, in het bijzonder zijn incarnatie als Krishna. Het werd geschreven door Vyasa, die ook de auteur was van het epos Mahabharata.

Begrijp, wanneer de ziener sterk is, heeft het geziene geen macht over je. Dit is de wetenschap van de dood.

Bij het eerste sterfgeval was het geziene sterker dan de ziener. Bij het tweede sterfgeval was de ziener sterker dan het geziene.

Ik mediteerde intens hoe ik deze wetenschap aan de mensen kon overbrengen. Plotseling kreeg ik een openbaring.

Begrijp dit, dat energie niet beperkt wordt door ruimte en tijd. Het is net als de satelliet golven die aanwezig zijn in de ruimte. Als je een set-top box converter hebt, kun je zien op welk kanaal je afstemt. De energie van een verlichte meester doordringt de hele kosmos. Ik hoef alleen maar de set-top box bij de mensen te plaatsen. Het is als een pacemaker, alleen is dit een 'pacemaker'! Zodra het geplaatst is, kan de persoon er verbinding mee maken tijdens het verlaten van het lichaam.

Een meester is een persoon die een formule creëert om zijn spirituele innerlijke wereld ervaringen in de innerlijke wereld van anderen te reproduceren. Zo'n formule is het Life Bliss Programma Niveau 2, ook wel het Nithyananda Spurana Programma genoemd. Het is een programma dat de 'pacemaker' in individuen plaatst.

Samen met het plaatsen van de 'pacemaker' is het mijn belofte dat, waar je ook mag zijn, in in welke situatie je ook bent op het moment van de dood, ik er zal zijn en ervoor zal zorgen dat je prachtig ontspant in het nirvanische lichaam.

Begrijp alsjeblieft dat ik verantwoordelijk ben voor wat ik hier nu zeg. Zelfs als ik het lichaam verlaat, ben ik verantwoordelijk, omdat het een belofte is; het is mijn verplichting aan wie deze woorden rechtstreeks van mij hoort.

Toen ik deze technologie begon te delen, realiseerde ik me dat de mensen met wie ik het deelde, niet alleen vrede ervaarden aan het einde van hun leven, maar hun leven zelf intens, vreugdevol en extatisch werd toen ik het met hen deelde.

Begrijp, zowel leven als dood worden gelukkig wanneer diep gegraveerde herinneringen uit je wezen verwijderd zijn. Je gezondheid wordt beter, je begint rijkdom aan te trekken en betere relaties omdat de frequentie van het zijn zelf anders is.

Je zult ontspannen zijn in het nirvanische lichaam als deze 'pacemaker' in je geplaatst is. Je hebt dan de vrijheid: om nog één geboorte te nemen als een bewust wezen of verlicht te worden en nooit meer een lichaam aan te nemen.

## **Wat je je herinnert in het laatste moment telt**

Er staat een prachtig verhaal in de Upanishads, de heilige vedische teksten:

*Een rishi genaamd Jadabharatha raakte op een of andere manier gehecht aan een hert dat hij had gered. Hij leefde het leven van een onthechte, maar hij raakte gehecht aan dit hert.*

*Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat besteedde hij zijn tijd aan het verzorgen van dat hert. Toen hij stervende was, was hij niet in staat het dier te vergeten. Hij begon zich zorgen te maken over het hert, 'Oh! Wie zal er voor voor het hert? Wat zal er mee gebeuren na mijn dood?*

*Toen hij stierf, werd hij in de volgende geboorte geboren als een hert.*

Het vers in de Upanishad beschrijft op prachtige wijze dat wat je ook denkt in je laatste moment, je wordt *dat!*

Sommige mensen denken heel slim, 'Laat ik mijn hele leven leven zoals ik wil. In mijn laatste momenten zal ik me God herinneren, zijn naam reciteren en de hemel binnengaan op de een of andere manier'. Begrijp goed, alleen datgene waar je in je hele leven aan hebt gedacht, zal naar boven komen als je het lichaam verlaat. Denk niet dat je op dat laatste moment het spel kunt spelen! Nee!

In eigenlijke zin, als je het lichaam verlaat zal je hele systeem in zo'n kwalling zijn, omdat tachtig of negentig jaar van je leven zal worden doorlopen in een versnelde vooruitspoel modus. Alles wat je ziet zijn de scènes die snel worden vooruitgespoeld. Welke ervaring je ook intens had, alleen dat zal naar voren komen. Je spirituele ervaringen zullen in veelkleurigheid naar voren komen.

Begrijp alsjeblieft dat 'gedachteloos bewustzijn' de sterkste ervaring is die je in je leven kunt hebben. Zelfs voor een enkel moment, als je die ervaring had, is het genoeg. Natuurlijk, als je het lichaam verlaat, zal dat naar boven komen. Dat zal als een licht werken en je zult in staat zijn om te bewegen in het Bewustzijn.

Nog een ding wat belangrijk is om te begrijpen over het tijdstip van overlijden. Als een persoon niet op natuurlijke wijze is gestorven, maar voortijdig stierf of zelfmoord pleegde, en als hij niet de bewuste ervaring had voor zijn dood, moet hij wachten op de resterende jaren die hij anders zou hebben geleefd voordat hij een nieuw lichaam kan aannemen. De geest zal verder leven zonder een lichaam.

Bijvoorbeeld, als iemand op het moment van het nemen van dit lichaam had besloten om negentig jaar in dit lichaam te leven en dan zelfmoord pleegt op de leeftijd van zestig, dan voor de volgende dertig jaar moet diegene worstelen zonder een lichaam, wachtend om het volgende lichaam te betreden. Als de persoon zelfmoord pleegt om te ontsnappen aan de hel die hij doormaakte in het lichaam, zal hij gedwongen worden om dezelfde hel te ondergaan zonder het lichaam. Stel je eens

voor hoeveel meer lijden dit zou zijn. Dat is waarom men nooit moet overwegen zelfmoord te plegen als een oplossing voor problemen in dit leven.

Waarom overwegen mensen normaal gesproken zelfmoord? Omdat ze denken dat dit leven een marteling is, een lijdensweg. Maar als ze zelfmoord plegen, zullen ze beseffen dat waar ze door zullen gaan een veel ergere marteling zal zijn.

Het zal als volgt zijn: als je snoepjes voor je hebt, maar je hebt geen tong om te proeven of een hand om het te pakken en in je mond te stoppen; wat een lijden zal dat zijn! Op dezelfde manier, zal de hele wereld voor je liggen, maar je hebt niet het lichaam om ervan te genieten terwijl je rondzweeft, wachtend op je volgende lichaam nadat je zelfmoord hebt gepleegd.

### **Mijn eigen dood ervaring**

Laat me je mijn eigen bewuste dood ervaring vertellen in Varanasi.

*Ik dacht altijd dat ik een ervaring met de dood moest hebben, dat ik de dood rechtstreeks onder ogen moest zien. Maar op een of andere manier werd die gedachte nooit een prioriteit. Voor een bepaalde ervaring om te gebeuren moet de gerelateerde gedachte de hoogste prioriteit worden. Het moet niet alleen in een hoekje van je geest zijn.*

*Gewoonlijk hebben we op onze 'te doen' lijsten wassen, schoonmaken, de huur betalen en telefoonrekening staan, en als laatste als de tijd het toelaat, verlichting ook! Nee! Verlichting zal niet gebeuren als het op deze manier is. Alleen als het een topprioriteit wordt, alleen als de drang dringend wordt, zal alles om je heen zich beginnen af te stemmen op de ervaring in jou te laten gebeuren. Dit is niet alleen het geval met verlichting. Met alles, is het waar.*

*Begrijp, als je al klaagt dat wat je wenst niet gebeurt, dan is dat omdat het niet bovenaan je prioriteitenlijstje staat, niets anders. Niets en niemand anders mag er de schuld van krijgen. Je zult zien dat op het moment dat het de hoogste prioriteit wordt, er een energiespel ontstaat en het zal gewoon gebeuren. Tot dan, zal het op je wachten, dat is alles. De dood ervaring was niet mijn hoogste prioriteit en dus op de een of andere manier, werd het uitgesteld.*

*In mijn zwerfdagen was ik naar Varanasi gegaan, de heilige stad voor Hindoes<sup>177</sup> die dagelijkse een geschatte 200,000 bezoekers heeft. Verder worden er elke dag naar schatting 100 dode lichamen verbrand op een plaats die Manikarnika Ghat genoemd wordt aan de oevers van de heilige rivier Ganga<sup>178</sup>.*

---

<sup>177</sup> Hindoes - Volgelingen van het Hindoe-geloof, naar schatting meer dan een miljard mensen.

<sup>178</sup> Ganga - De meest gevierde rivier in India, die door alle Hindoes als heilig wordt beschouwd.

*Het is traditioneel dat als iemand sterft of iemands lichaam wordt verbrand in dat gebied, ze bevrijd zullen worden. Ze zullen directe verlichting krijgen.*

*Het is niet alleen een traditioneel geloof. De verlichte mysticus Ramakrishna Paramahansa<sup>179</sup> bevestigt het met zijn eigen ervaring. Hij zegt: "Ik zag heel duidelijk Shiva zelf die naar ieder brandend lichaam ging, de ziel nam, haar losmaakte uit de lichaam-geest en het bevrijdde! Dus, je kunt niet zeggen dat het een mythologisch geloof is. Het is een solide ervaring van een verlichte meester.*

*Ik had het geluk om naar Manikarnika Ghat te gaan. Traditioneel, wordt het niet alleen geloofd, maar het is waar dat het vuur dat wordt gebruikt om de brandstapels aan te steken voor de laatste 2000 jaar, nooit uit is gemaakt.*

*Of het nu regent, de zon schijnt of er een overstroming is, de mensen brengen nooit vuur als ze met het dode lichaam naar Manikarnika Ghat komen. Het vuur brandt daar al en ze nemen het alleen mee om het dode lichaam aan te steken, dat is alles. Het vuur verbrand continue de lichamen als ze aankomen. Soms zag ik dat twee tot drie lichamen tegelijk werden verbrand op hetzelfde moment, zoveel lichamen blijven er komen!*

*Vooraf 's avonds, zullen de lichamen meer in aantal zijn. Van de plaats waar de persoon sterft zullen ze lopen, het dode lichaam dragend, met gezangen zoals, 'Ram naam satya hai, Ram naam satya hai' (Lord Rama's naam is de ultieme en eeuwige waarheid). Tegen de avond zullen ze Manikarnika Ghat bereiken.*

*De scène daar, de pure ervaring van het daar te zijn, kan ik niet verbaal beschrijven. Je moet er zijn om het te ervaren!*

*Om eerlijk te zijn, door er gewoon te zijn, verdween de angst voor de dood gewoon uit mijn systeem. Je ziet zoveel lichamen die elke dag verbrand worden. Je voelt, 'Op een dag zal ik ook zo gaan... oké', dat is alles! Je voelt dat er zoveel mensen zijn die je gezelschap geven! Het is gewoon nog een reis die je maakt, dat is alles. Je voelt je helemaal niet eenzaam over de dood.*

*In je leven, zie je misschien een of twee lichamen verbrand worden, dus je hebt nog steeds de angst voor de dood. Maar bij Manikarnika Ghat, zal er geen ritueel worden gedaan. Ze brengen het lichaam en dompelen ze het drie keer in de rivier Ganga<sup>180</sup> terwijl ze zingen, 'Ram naam satya hai, Ram naam satya hai, Ram naam satya hai'. Tegen die tijd zal het vuur klaar zijn, en het hout zal worden klaar gelegd. Ze zullen het lichaam rechtstreeks uit het water halen en verbranden het, dat is alles!*

---

<sup>179</sup> Ramakrishna Paramahansa - Verlichte mysticus uit India.

<sup>180</sup> Ganga - De meest gevierde rivier in India, als heilig beschouwd door alle Hindoes.

*Het vreemde dat je daar ziet is dat geen van de familieleden daar zal blijven en verdere rituelen uitvoeren. Op het moment ze het lichaam in de Ganga dompelen en het lichaam voor verbranding plaatsen, zullen ze weggaan, dat is alles! De mensen die de ghat onderhouden zullen zorgen voor de de rest. Je zult niet weten hoe lang het zal duren voor het lichaam dat je meebracht volledig verbrand is. Er zal een rij mensen staan en de lichamen zullen onophoudelijk branden.*

*Ik dacht bij mezelf, 'Laat ik proberen hier te zitten en te zien wat er gebeurt. Ik zat bij de Ghat. In slechts een uur tijd, voelde ik dat de dood niet meer een vreemd voorval is dat eens in de zoveel tijd gebeurt voor een familielid of vriend. Ik zat daar en zag het ene na het andere lichaam aankomen. Het was net als elke andere rij om te wachten, dat is alles. Verschillende maten, geslachten, leeftijden, en gemeenschappen van mensen arriveerden om verteerd te worden door dezelfde brandende vlam.*

*Als je voortdurend dode lichamen ziet die verbrand worden verlies je eigenlijk respect voor de dood! Op dit moment heb je te veel respect, te veel ideeën over de dood. Dat is het probleem. De dood is eigenlijk niets anders dan dit. De adem die het lichaam binnen gaat komt er niet uit, dat is alles. Er kan niet veel aan gedaan worden. Je kunt het ook niet terugspoelen of vooruitspoelen.*

*Terwijl ik continue naar deze scène keek verdween aanvankelijk de kleine angst die ik had over de dood en langzaam werd het eigenlijk interessant om naar te kijken. Ik ging naar de mensen toe die het vuur onderhielden en begon hen te helpen. Terwijl ik hen hielp, dacht ik bij mezelf, 'Aanvankelijk, op een dag zal dit lichaam van mij ook worden zoals dit dode lichaam dat nu brandt.'*

*Als je je herinnert dat de dood gaat gebeuren met je, zal het respect dat je voor je ego hebt afnemen. Want, wanneer je denkt dat iets je niet mag verlaten, is het gewoon het ego, niets anders. Wanneer je zeker weet dat alles je gaat verlaten, dan zal het respect voor het ego drastisch dalen. Het respect dat ik voor mijn ego had, viel gewoon van me af.*

*Toen besloot ik, 'Ik zal uiteindelijk sterven. Of ik moet nu een bewuste doodservaring hebben en de rest van mijn leven zonder doodsangst leven, of echt sterven, dat is alles.' Ik besloot dat ik de dood met mij moest zien gebeuren op de een of andere manier.*

*Er was een kleine Shiva tempel om de hoek en een kleine toren boven de tempel. Ik ging in die toren zitten zodat niemand me zou storen. Ik zat in die toren en van daaruit zag ik de lijken die verbrand werden.*

*Ik herinner me nog de sterke klik, het diep begrip en opeenvolgend besef die de hele ervaring aanspoorde die zou volgen.*

*Het lichaam van een oudere dame werd verbrand. Ze had een dikke buik. Haar kleren werden verteerd door het vuur en toen begon het vet dat in de buik zat te smelten en te stromen. Sorry dat ik dit zo levendig beschrijf, maar ik moet het doen om de sterke ervaring uit te leggen! Ik kon duidelijk zien dat doordat het vet stroomde, het vuur met nog meer intensiteit brandde. Dat gaf een zeer sterke klik bij mij en ik zei: 'God! Ja, hetzelfde gaat met dit lichaam ook gebeuren!'*

*Die klik opende een diepe angst voor de dood in mij. De angst verspreidde zich over het hele lichaam. Maar ik zag de angst bewust onder ogen. Ik kon heel duidelijk de angst zien die zich over het hele lichaam verspreidde, en toen de angst mijn bewustzijn raakte, dat werd de ervaring van de dood. Ik ging door een bewuste ervaring van mijn eigen dood en kwam er weer uit.*

*Begrijp, wanneer je angst onderdrukt wordt, blijft het binnenin je.*

*Wanneer de angst naar buiten komt en je er niet bewust mee geconfronteerd wordt, wordt het een angst aanval, schudt het je hele zenuwstelsel en breekt het af.*

*Wanneer de angst bewust onder ogen wordt gezien, wordt het de doodservaring, dat is alles!*

*Als je gewoon ontsnapt aan de doodsangst, wanneer de diepe angst gebeurt, wordt het dood. Als je de diepe angst bewust onder ogen ziet, wordt het de dood ervaring.*

*Doodsangst plus onbewustzijn is onderdrukking of perversie.*

*Doodsangst plus onbewustzijn waar je het niet onderdrukt maar niet onder ogen ziet, is een angstaanval of een zenuwzinking omdat je gewoon bang en geschokt raakt.*

*Doodsangst plus bewustzijn is een doodservaring.*

*Ik was in staat om heel duidelijk de angst te zien die opkwam. Toen ik het bewust onder ogen zag, werd het mijn doodservaring. Het lichaam was dood. Het bewoog niet meer. Gedurende twee en een halve dag had ik geen eten, geen water, geen gedachte, geen vraag, geen twijfel. Alleen het lichaam was er. Pas nadat de ervaring voorbij was, realiseerde ik me dat ik zo al twee en een halve dag was! Ik kon met gesloten ogen zien dat het lichaam dood was en er geen beweging was. Plotseling, na twee en een halve dag, gebeurde de klik opnieuw, 'God! Het lichaam is dood, maar ik besta nog! Ik ben er nog!' Die helderheid, toen het klikte, werd zo'n intense extase in mij! De angst voor de dood had me voor eens en voor altijd verlaten.*

*Ik was in zo'n diepe extase, zo'n vreugde, en zo'n gelukzaligheid! Ik opende langzaam mijn ogen en ik was in staat om het lichaam te bewegen. Het eerste wat ik voelde was zo'n golf van extase en dankbaarheid. Ik ging naar beneden naar de Ganga, sprenkelde een beetje Ganga water op mezelf, nam het Ganga water in de kamandalu<sup>181</sup>, nam een beetje as van het vuur, en ging rechtstreeks*

---

<sup>181</sup> Kamandalu - Kleine waterpot gedragen door Hindoe monniken.

*naar de Kashi Vishwanath tempel. Ik ging omhoog naar de Shiva linga<sup>182</sup>, offerde de as die ik had meegebracht en deed de puja<sup>183</sup> met zo'n onuitdrukkelijke dankbaarheid. Ik zag dat Vishwanath daar gewoon levend was!*

*Begrijp, omdat ik stierf werd Vishwanath levend! Tot aan de dag ervoor, omdat ik nog leefde, was Vishwanath altijd een gewone steen. Ik had altijd het gevoel dat, om deze steen aan te raken, er elke dag duizenden mensen van zo ver weg komen... wat een dwaasheid! Ik heb altijd gedacht dat de Vishwanath godheid een gewone steen was. Ik voelde dat zo omdat ik nog leefde. Toen ik stierf, zag ik duidelijk, Hij werd levend! Er kan er maar één in leven zijn, Hij of jij. Als je de waarheid ziet, zal Hij levend worden. Je zult niet meer leven zoals je nu denkt. De angst voor de dood verliet me eens en voor altijd. Ik kan zeggen dat dit een van de zeer sterke ervaringen is die me hebben getransformeerd in het zoeken naar de ultieme ervaring van verlichting.*

### **Wat gebeurt er op het moment van de dood**

Wat gebeurt er precies op het moment dat je het lichaam verlaat? Deze vraag kan niet beantwoord worden door een levend persoon, aangezien hij de dood niet heeft ervaren. Een dode kan deze vraag niet beantwoorden, omdat hij niet terug kan komen om over zijn ervaring te vertellen.

Alleen een verlicht wezen, een persoon die bewust door de dood is gegaan en opnieuw is teruggekeerd, kan precies uitleggen wat er gebeurt tijdens de dood.

Ik ga het mysterie van de dood nu onthullen. Dit kan verrassend zijn, zelfs schokkend voor velen van jullie. Maar dit is de waarheid. Of je het gelooft of niet, accepteert of niet, dit is wat er gebeurt op het moment van de dood.

We hebben niet alleen maar één lichaam. Het fysieke lichaam is slechts één van de zeven lichamen die we hebben. Het is het enige grove lichaam dat kan worden gevoeld en gezien in de ruimte-tijd. We hebben echter zeven lagen, of lichamen, of niveau's van bestaan. Omdat deze lagen een subtiel bestaan hebben, kunnen ze niet worden waargenomen met het blote oog.

Een eenvoudige voorstelling van de zeven lichamen is hieronder afgebeeld.

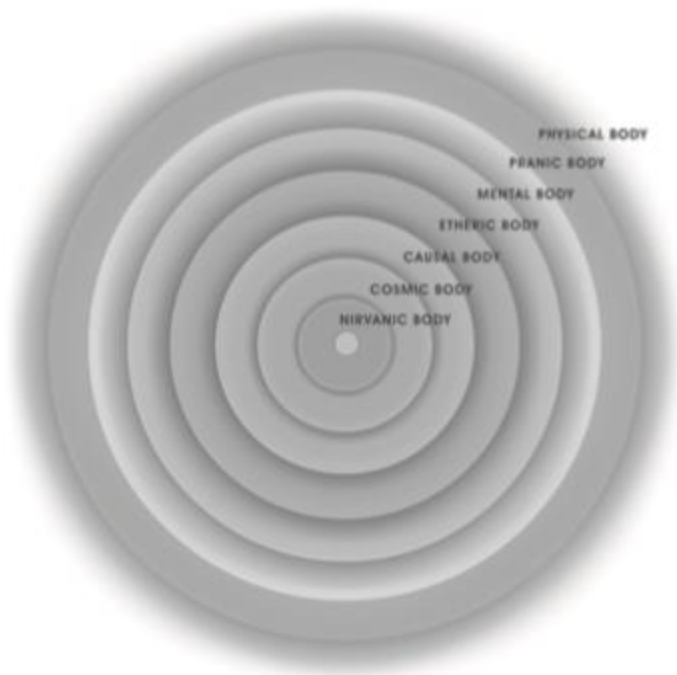
Elk van de lichamen bevat een overeenkomstige emotie. Bijvoorbeeld, het *pranisch* lichaam bevat alle verlangens die in het leven opkomen. Het mentale lichaam bevat alle schuldgevoelens die in het leven ervaren worden. Het etherisch lichaam bevat de ervaringen van mentale pijn die in het leven worden gevoeld.

---

<sup>182</sup> *Linga - Voorstelling van Shiva als een symbool van vernieuwing dat mannelijke en vrouwelijke principes combineert.*

<sup>183</sup> *Puja - Hindoe rituele verering.*





Wanneer de ziel het lichaam verlaat doorkruist het alle zeven lagen van het lichaam. Het fysieke lichaam sterft. Maar, de overige zes lichamen sterven niet helemaal. Als je veel verlangens in je leven hebt, worden al die onvervulde wensen vastgehouden in het *pranisch* lichaam. Dus zelfs ook al sterft het fysieke lichaam, het *pranische* lichaam zal niet sterven. Wanneer de levenskracht het *pranisch* lichaam verlaat, ervaart het wezen enorm lijden.

Wanneer je het fysieke lichaam verlaat, zal je bewustzijn uit het lichaam worden gerukt en zal je onmiddellijk in coma raken. Volgens artsen, is coma het

automatische mechanisme om de pijn niet te voelen. Het is een automatische verdoving. Als de pijn te veel wordt, kun je het niet verdragen en val je automatisch in coma.

Wanneer je van de eerste naar de tweede lichaamslaag gaat, zullen alle onvervulde verlangens, alle manieren waarop je wilde leven maar niet leefde naar boven komen. Wanneer dit gebeurt is het bijna alsof tien mensen in een kamer staan en een voetbal rondschoppen. Wat zal er gebeuren? Net als hoe de voetbal van hoek naar hoek wordt geschop, zal je bewustzijn geschopt worden vanuit alle hoeken. In elke hoek, zal een verlangen staan en schoppen. Tegen de tijd dat je bewustzijn probeert het lichaam te verlaten, zullen al je verlangens je dwingen het lichaam weer binnen te gaan zodat je er verder van kan genieten en ze kan vervullen.

Aan de ene kant, zullen de verlangens je dwingen om het lichaam weer in te gaan zodat je kunt leven en genieten, terwijl aan de andere kant, het lichaam zal zeggen, 'Nee! Ik ben moe. Ik kan je niet meer herbergen, ga gewoon weg!' Dat is wat het trekken en duwen veroorzaakt op het moment van de dood. Het trekken en duwen is niets anders dan het gevecht tussen je verlangens en je lichaam.

Op de een of andere manier slaag je erin om weg te gaan van het pranisch lichaam, en betreed je vervolgens het mentale lichaam. Wanneer je het mentale lichaam binnengaat komt al je schuldgevoel naar boven. Al je schuldgevoelens over de manier waarop je dacht dat je je leven

had moeten leven maar nooit geleefd hebt, alle fouten die je gemaakt hebt, al je spijt, alles komt naar boven.

Begrijp alsjeblieft, verlangen gaat over de toekomst en schuld gaat over het verleden. Maar eigenlijk zijn beide hetzelfde. De manier waarop we willen leven is verlangen, en de manier waarop we *wilden leven maar het niet deden*, is schuldgevoel. Schuldgevoel is niets anders dan het herzien van onze beslissingen uit het verleden met bijgewerkte intelligentie.

Op deze manier, stap voor stap, ga je door de verschillende lichaamslagen.

Hoe minder onvervulde verlangens, hoe lichter het *pranisch* lichaam en hoe makkelijker het is om dit lichaam te verlaten. Evenzo, hoe minder schuldgevoelens, hoe lichter het mentale lichaam is en hoe makkelijker het is om dit lichaam te verlaten.

Nog iets, als de verlangens, schuldgevoelens en pijn minder intens zijn, heb je niet alleen een makkelijke dood met minder lijden, maar je wordt ook sierlijk ouder. Sierlijk ouder worden is waar het bij *vanaprastha sannyas*<sup>184</sup> allemaal om draait. In staat zijn om in vervulling te leven in het laatste deel van het leven is het enorme geschenk van *vanaprastha sannyas*.

Alle schuld die we in ons leven verzamelen komt op als we door het mentale lichaam gaan. Dan komen we bij het etherisch lichaam dat gerelateerd is aan al ons lijden. Al het lijden dat we doormaakten tijdens ons leven is hier opgeslagen.

Zo heeft elke laag van het lichaam zijn eigen *samskaras*, of opgeslagen herinneringen. Eigenlijk is het het reizen door deze lichamen waar over gesproken wordt als de hel. Er is geen andere aparte plaats die hel heet. Hel en hemel zijn geen geografische locaties maar maar slechts psychologische ruimtes.

De eerste vier lichamen zijn gerelateerd aan het fysieke lichaam-geest systeem. Ze slaan alle engrammen op met betrekking tot verlangens, schuld en pijn die tijdens dat leven zijn ervaren. Het vijfde lichaam wordt ervaren tijdens de diepe slaap en bij het verlaten van het lichaam. Het zesde lichaam wordt geassocieerd met gelukkige herinneringen en het zevende lichaam is voorbij verdriet en geluk, het ultieme bewustzijn.

Begrijp alsjeblieft, zelfs gehechtheid aan gelukkige herinneringen ons terug brengt in de cyclus van geboorte en dood. Het verlangen naar meer en meer soortgelijke incidenten die gelukkig en vreugdevol zijn, trekt ons terug en daardoor worden we opnieuw geboren.

---

<sup>184</sup> Vanaprastha Sannyas - De derde levensfase volgens de vedische traditie, waarin de echtgenoten de rest van hun huwelijksleven leiden in spirituele activiteiten in het nastreven van de ultieme Waarheid.

Begrijp, er is een groot verschil tussen zaligheid en geluk. Geluk komt van een extern object of reden. Bijvoorbeeld, je voelt je gelukkig als je je favoriete snoep mag eten. Je voelt dat de snoep de oorzaak is van je geluk. Maar denk er eens over na, als het snoep inderdaad de oorzaak was van je gelukzaligheid, zou het je dan niet iedere keer dat je het eet geluk moeten brengen? Kun je meer en meer van dat snoep blijven eten? Nee! Als je gedwongen wordt om je favoriete snoep te eten, de ene na de andere, wat gebeurt er dan? Je zult er ziek van worden het. Je zult dat snoep gaan haten en wegrennen bij het zien ervan!

Geluk is een tijdelijk gevoel, gecreëerd door de geest. Zaligheid, het zevende lichaam, is de ware realiteit. Het is het oorzakelijke, oneindige gebeuren binnenin je van spontane energie, vreugde en voorspoed. Het is als een fontein die onophoudelijk binnenin je gebeurt je zonder reden.

Uiteindelijk is de reden dat je favoriete snoep je gelukkig maakt omdat het werkt als een trigger om je in deze ruimte van gelukzaligheid te brengen, die je ware aard is. Maar je vergist je dat het geluk te wijten is aan de snoep, het externe object. Het geluk is omdat voor die paar momenten, je in contact komt met je innerlijke gelukzaligheid.

Hoe schoner de lichamen, hoe lichter ze zijn en hoe makkelijker het is voor de levenskracht om het lichaam te verlaten. Net zoals de schil van een rijpe banaan, beweegt de levenskracht zich gemakkelijk het lichaam uit.

### **De dood gebeurt elke dag**

In de zeven lichamen, de eerste vier lichamen - fysieke, pranische, mentale en etherische - vallen elke keer als je gaat slapen ineen in het causale lichaam. De duisternis van het causale lichaam wordt geassocieerd met de diepe slaap staat, dat is wat je elke dag vernieuwt. Dus tot je het vijfde lichaam kruist, gebeurt deze 'dood' elke dag. Dit is wat er gebeurt wanneer je dagelijks in slaap valt.

Wanneer de geest voorbij de vijfde laag van het causale lichaam naar de zesde laag trekt, het kosmische lichaam, is het proces van de dood voltooid.

Als de levenskracht geen ander lichaam hoeft te nemen om zijn resterende verlangens te vervullen dan gaat hij de zevende laag van het nirvanische lichaam in, dat verlichting is. Als de levenskracht terug moet komen in een ander lichaam om zijn verlangens te vervullen, is het de dood.

### **Wakkere wereld versus Droom wereld**

Wanneer je in de droomtoestand komt en begint te dromen, wordt de hele wereld waarin je nu leeft zwart-wit omdat je in de droomwereld bent. Je vergeet deze hele wereld van je wakende wereld en de droomwereld wordt heel echt en gezien in veelkleurigheid. Als je uit de droom komt, is deze hele wereld waar je wakker in wordt weer te zien in vier dimensies, 4D.

Als je in dit fysieke lichaam en in de waaktoestand bent, ervaar je deze wereld als 4D, in meerdere kleuren. Wanneer je in de droomwereld bent, ervaar je die wereld als 4D. Dus, als je hier bent wordt de droomwereld zwart-wit en wordt deze wereld 4D, en als je daar bent wordt de droom 4D, en wordt deze wereld zwart en wit.

Op dezelfde manier, wanneer je weggaat van het fysieke lichaam naar het *pranische* lichaam op het moment van de dood, zal deze hele fysieke wereld onwerkelijk worden en gezien in zwart-wit. Al je prestaties, je trots, je inspanningen, je verdriet, je geluk, dat alles zal geen betekenis meer hebben en zal als zwart-wit verschijnen. Je zult je afvragen, 'Waarom heb ik al dit werk gedaan? Waarom heb ik dit allemaal bedacht als een basis voor mijn leven?'

Laat me uitleggen waarom dit gebeurt. Wanneer je leeft, investeer je in je persoonlijkheid. Je bouwt je persoonlijkheid op aan de hand van een paar pijlers zoals geld, beroemdheid, relaties, trots dat je een grote gemeenschap, steunkring hebt, enzovoort.

Als iemand je vraagt: 'Wie ben je?' wat zal je dan zeggen? Je antwoord zal zijn: 'Ik ben een ingenieur', 'Ik ben een dokter', 'Ik ben een advocaat', of 'Ik ben de eigenaar van vier huizen', of 'Ik ben haar echtgenoot', of 'Ik ben haar dochter'. Onze persoonlijkheid is gebouwd op deze paar pijlers.

Wanneer je uit het fysieke lichaam stapt, zullen al deze pilaren, al deze fundamenten volledig door elkaar geschud worden. Je kunt je naam niet meer op je cheques zetten. Je handtekening wordt niet geaccepteerd. Je banksaldo is niet meer aan je gerelateerd. Je kunt je bankzaken niet meer regelen. Je auto zal niet nuttig voor je zijn. Op zijn hoogst zal alleen de ambulance nuttig zijn!

Je huis zal gevuld zijn met al je naasten en dierbaren die huilen om je dood. Maar noch je huis, noch je naasten zullen nuttig voor je zijn. Je kunt niet eens met je naasten omgaan. Geen van hen kan met je meegaan voorbij het punt van je dood.

Alleen de glimp van bewustzijn kan met je meekomen. Wat de basis is geweest voor je wezen zal worden geschud. Wanneer het fundament wordt geschud, heb je natuurlijk niets om je aan vast te houden.

Begrijp dit ene ding. Als we plotseling horen van een verlies in ons bedrijf, zullen we voelen dat ons hele lichaam lijdt. Het lijden zal niet slechts in één deel zijn. Het hele lichaam zal lijden. Het zal bijna zijn alsof ons wezen verpletterd wordt.

Dus begrijp dat als er iets van ons weg gaat, ons hele lichaam lijdt. Als we weggaan van het fysieke lichaam, begint hetzelfde lijden in ons. Wat we ook dachten dat de fundament voor ons leven was, wordt opgeschud.

Vanaf dit moment zal deze hele wereld verschijnen in 4D. Al dit gepraat over spiritualiteit, meditatie, het groeien van het innerlijke wezen, bewustzijn etc. zal verschijnen als zwart-wit. Dat is de reden waarom, wanneer ik mensen oproep voor meditatie, zeggen ze me, 'Ik heb geen tijd om te mediteren. Laat me al mijn werk afmaken en kom dan. Ik heb nog een paar jaar om erover na te denken.'

Wees heel duidelijk, zeg nooit, 'Ik heb geen tijd om te mediteren. Wees heel duidelijk voor jezelf en zeg, 'Ik heb niet het gevoel dat het zo belangrijk is in mijn leven op dit moment.' Als je er niet klaar voor bent te mediteren en zegt, 'Ik denk niet dat meditatie zo belangrijk is in mijn leven,' dan ben je eerlijk. Maar als je zegt, 'Ik heb geen tijd,' dan houd je jezelf voor de gek. Iedereen heeft 24 uur om te doen wat ze vinden dat ze moeten doen. Het is niet dat de paar die mediteren werkloos zijn. Het is gewoon een kwestie van prioriteit, van wat je echt wilt in je leven. Als spiritualiteit en meditatie er nu als zwart-wit voor je uit zien, zul je je energie niet op dat gebied richten, dat is alles.

Maar dit is wat er gebeurt als je je van je fysieke lichaam af beweegt op het moment van de dood. Wat je ook als echt en als 4D beschouwde toen je nog leefde verdwijnt volledig. Alles wat materieel is wordt totaal door elkaar geschud en verschijnt als zwart en wit! Op dat moment zullen al deze dingen die je nu aantrekken geen enkele basis meer hebben. Dat is de reden waarom de dood altijd een lijdensweg is. Maar op dat moment, als je ten minste een keer in je leven een bewuste glimp van de waarheid hebt gehad, dan kun je de dood binnengaan met bewustzijn en volledig bij bewustzijn!

Zie je, nu bevinden we ons in twee dimensies, de materiële wereld en spiritualiteit. Juist wat er nu gebeurt, is dat op hoeveel pilaren we onze persoonlijkheid en ons leven bouwen, al die pijlers zijn gebaseerd op de materiële wereld die 4D lijkt te zijn. Geen enkele pilaar is gebaseerd op bewustzijn of onze innerlijke ruimte. Onze hele persoonlijkheid is alleen gebaseerd op de uiterlijke ruimte, onze beroemdheid, wat de maatschappij over ons zegt, etc. Als iedereen over ons denkt dat we geweldig zijn, denken we dat we geweldig zijn. Als iedereen zegt, "Je bent waardeloos", beginnen we depressief te worden.

Dit gebeurt omdat zelfs geen enkele pilaar van ons gebouw, onze innerlijke kern of ons wezen, op spiritualiteit gebaseerd is. De hele structuur is gebaseerd op de uiterlijke ruimte. Dat is de reden dat wanneer deze pijlers worden geschud door wie dan ook, we vreselijk beginnen te lijden. Als we ook maar één pilaar hebben die gebaseerd is op bewustzijn, kunnen we daarop vertrouwen om rechtop te staan zonder te lijden.

Nog een ding: deze uiterlijke wereld pilaren hebben we helemaal niet in de hand. Iedereen die voorbij komt kan ze gemakkelijk doen schudden. Zelfs als een klein kind naar ons toekomt en zegt: 'Jij jij bent een dwaas', dan worden we een beetje door elkaar geschud, is het niet zo? Dat kind kan het zelfs alleen maar gezegd hebben om een paar nieuwe woorden uit te proberen die hij aan het leren is! Maar je wordt geschokt. Begrijp dus dat deze uiterlijke wereld pilaren zo zwak zijn.

Dat is wat de Bhagavad Gita, de ultieme leer van Krishna, zegt: 'Wat komt en staat in je geest op het moment van het verlaten van het lichaam alleen zal beslissen over je volgende geboorte of verlichting.' Als we tenminste één pilaar van bewustzijn hebben, zullen we natuurlijk geen lijden hebben wanneer we het lichaam verlaten. Alle andere pijlers zullen zwart en wit worden.

Maar zelfs als de andere pilaren zwart-wit worden zal deze ene pilaar er in vele kleuren en 4D zijn, en zal ons er doorheen leiden. Op dit moment is ons probleem dat we geen pilaar hebben om ons erdoor te brengen. Onze hele persoonlijkheid is gebaseerd op de buitenwereld. Al onze pijlers zijn gemaakt van wat we denken wat nu 4D is. Er is ook niets solide in onze innerlijke ruimte. Dat is waarom mensen ons als een voetbal van de ene hoek naar de andere hoek in de ruimte kunnen schoppen. Iedereen kan gewoon een woord naar ons gooien om ons depressief te maken. Als iemand zegt dat we gek zijn, schreeuwen we naar hen en bewijzen dat we gek zijn!

Begrijp alsjeblieft dat als we tenminste één pilaar bouwen gebaseerd op onze innerlijke ruimte, deze pilaar zal in 4D schijnen op het moment van de dood en ons helpen het lichaam prachtig te verlaten.

## **De kunst van het sterven**

Er is een mooi Zen gezegde, 'De kunst van het sterven leren is de echte en de ultieme kennis die we in ons leven kunnen leren.'

Een kort Zen-verhaal:

*Op een dag verklaarde een verlichte meester plotseling dat hij de volgende dag 's morgens rond 6 uur zou sterven. Natuurlijk zijn verlichte mensen altijd op de hoogte van hun dood. Zij kunnen van tevoren verklaren wanneer ze gaan sterven. Hij verklaarde dat hij rond 6 uur 's ochtends zou sterven.*

*Zijn discipelen zeiden, 'Nee, nee, wacht alstublieft 2-3 uur. Het zal te koud zijn zo vroeg in de ochtend. Waarom wacht je niet een paar uur, zodat we ons kunnen voorbereiden op de laatste rituelen? De meester stemde toe en vertelde de discipelen dat hij rond 12 uur zou overlijden. Precies om 12 uur groette hij hen allen en verliet het lichaam!*

Nog een belangrijk historisch incident:

*Toen de Britten begonnen met het koloniseren van India, was er in Centraal India een klein stamdp. Dat dorp bestaat niet meer, het is verdwenen! De Britten probeerden om dat dorp onder hun controle te brengen. Het hele dorp had maar ongeveer honderd mensen, maar het waren zeer mystieke mensen, helemaal in devotie en meditatie. Ze waren experts in de oude mystieke rituelen. Er wordt gezegd dat de mensen in dat dorp nooit ziek werden.*

*Zelfs als ze droomden dat ze iemand pijn hadden gedaan in hun dromen, gingen ze de volgende ochtend hun excuses aanbieden aan die persoon. Tenzij je subtiele wraakgevoelens hebt, tenzij je een onderbewust idee hebt om iemand pijn te doen, zul je hem geen pijn doen, zelfs niet in je dromen. Dus, deze mensen verontschuldigen zich voor het kwetsen van iemand zelfs in de droom, zodat zelfs het onbewuste idee om iemand pijn te doen niet ontwikkeld werd. Zij waren zo'n enorme volwassen spirituele groep. Ze hadden niets van de uiterlijke wereld, maar ze hadden alles van de innerlijke wereld.*

*Toen de Britten het dorp onder hun heerschappij probeerden te brengen, waren de dorpingen niet klaar om zich over te geven en hun vrijheid aan iemand anders te verliezen. Maar de Britten zeiden, 'Of jullie geven je over of we zullen jullie doden.'*

*Je zult verrast zijn, deze dorpingen zeiden, 'Je hoeft ons niet te doden. Doe geen moeite, we weten hoe we moeten sterven. We zullen zelf sterven.' De Britten dachten dat de dorpingen zelfmoord zouden plegen door gif in te nemen of door een soortgelijke methode.*

*Het hele dorp verzamelde zich in één kamer als een groep. De hele groep stond op één plaats en voor de ogen van de Britse soldaten zongen ze een mantra, baden en alle honderd dorpingen vielen gewoon neer. Ze lieten gewoon hun lichamen vallen en stierven.*

*Het incident is opgetekend door de Britse soldaten en zij zeggen dat ze voor de eerste keer schuldgevoel hadden iemand te doden. Ze zeiden: 'Wij mensen zijn getraind om te doden. We voelden nooit schuldgevoel als we massa's mensen doden. Maar hier voelden we een diep schuldgevoel omdat we onschuldige mensen doodden, zulke eenvoudige maar geweldige mensen!'*

## **Ruimte voor het nieuwe**

In de *vedische* traditie wordt Shiva, de heer van vernietiging, als gunstig beschouwd. De naam 'Shiva' zelf betekent 'gunstigheid zonder oorzaak'. Je zult verbaasd zijn te weten dat als je in het Sanskriet het woord voor vernietiging letterlijk vertaalt, '*samhara*', het niet vernietiging betekent, maar het betekent vernieuwing. Het woord dat wij gebruiken voor vernietiging betekent eigenlijk het creëren van ruimte voor nieuwe dingen om te gebeuren.

Zelfs vernietiging kan bekeken worden vanuit een andere dimensie van verjonging of het creëren van een nieuwe ruimte voor betere dingen om te gebeuren. Zelfs de ziekte die je lichaam treft creëert gewoon een nieuwe ruimte zodat je een nieuw lichaam kunt krijgen en zodat je je kunt voorbereiden op een nieuw leven. Je kunt het hele proces opnieuw beginnen. Zie je, het hele proces opnieuw opstarten kan veel van je wonden helen. Er zijn sommige wonden die geheeld kunnen worden door in slaap te vallen en terug te komen. Je zult ze vergeten als je wakker wordt.

Er zijn sommige wonden die niet geheeld kunnen worden door in slaap te vallen en terug te komen. Op dat moment besluit je: Laat me het hele proces opnieuw beginnen, laat me gewoon opnieuw beginnen. Dan laat je het lichaam een ziekte te hebben zodat het verjongingsproces kan beginnen.

Volgens de *vedische* traditie gaat geen ervaring verloren. Elke keer als je van het ene moment naar het volgende gaat ben je aan het uitbreiden, je bent aan het groeien, en leren. Als je het van deze kant bekijkt is zelfs je dood gunstig, want je gaat naar de volgende stap. Alleen als je niet duidelijk bent over de volgende stap zul je de angst voor de dood voelen.

### **Overwin de dood - wees in het heden**

Begrijp, de toekomst die het verleden wordt is het heden. Het huidige moment is het punt waar de toekomst langzaam verleden wordt. Het huidige moment is de mogelijkheid van verjonging.

Wanneer je in het heden bent, zul je heel duidelijk zien dat de toekomst die in je komt om het verleden te worden zoveel energie in je achterlaat. Elk moment ben je gewoon overvol met energie.

Als je gevangen bent door de toekomst, ben je in de wereld van fantasieën, kastelen aan het bouwen in de lucht. Je hebt geen energie meer om in de echte wereld te leven. Zolang je gevangen bent in de toekomst, zul je je onzeker voelen, bang.

Als je gevangen zit in het verleden, zul je voelen dat het leven saai en dood is. Je zult net als een rots zijn die niet kan worden verplaatst, die dood is zonder energie.

Als je in het heden bent, zul je voelen dat wat er ook gebeurt gunstig is. Je wordt als Shiva, die de verjongingsmachine is, die constant ruimte creëert voor nieuwe dingen om te gebeuren.

Je zult onbevreesd zijn. Op het moment dat je onbevreesd bent over de dingen die gebeuren, zul je voelen dat alles wat er om je heen gebeurt goedheid zonder reden is. Je zal net als een stromende rivier, stromende energie zijn. Je zult gewoon deze 'gunstigheid zonder reden' uitstralen.

Wanneer je in het huidige moment bent, beweegt de toekomst door je heen, wordt het verleden en ben je er net als een holle bamboe, onaangetast door de tijd, voorbij de dood.



De dood overwinnen is een eenvoudige techniek. Wees gewoon in het heden, laat de tijd door je heen stromen, sta toe dat de tijd tot je doordringt, en laat de tijd zijn activiteit door je heen doen.

Als de toekomst binnenkomt, moet je niet gulzig zijn en het gewoon vangen. Laat het door je heen gaan, laat het verleden worden, en laat het zijn eigen weg gaan. Wees gewoon in het heden en je zult zien dat je in de eeuwigheid leeft.

Elke dag neemt je energiefrequentie toe. Elk moment breidt je leven zich alleen maar uit. Zelfs je dood is een verdere uitbreiding. Het is uitbreiding in een dimensie waar je logica misschien niet in staat is zich ermee te relateren. Maar het is niettemin een uitbreiding.

### **Volledig 'ja'**

Wat van je weggenomen moet worden is weggenomen, wat aan je toegevoegd moet worden, is toegevoegd. Voortdurend drukt de goedgunstigheid zich via jou uit. Je geest die 'nee' zegt tegen deze verandering is het meest onheilspellende ding. Je verstand dat je de valse belofte van veiligheid geeft, is het meest onheilspellende ding.

Kijk eens in je leven. Heb je ooit volledig 'ja' gezegd tegen iets, zelfs maar één keer? Ook maar één keer volmondig ja zeggen tegen het leven is wat ik verlichting noem.

Beslis op dit moment dat je een volmondig ja tegen het leven zegt. Dan zullen zoveel onzekerheden in je hoofd opkomen. Wat als er iets gebeurt? Beslis dat je het volgende half uur zult nemen om een volledig 'ja' te zeggen. Je geest zou kunnen zeggen, 'Nee nee. Wat zal er gebeuren met mijn leven? Ik kan sterven. Ik kan geen eten krijgen'. Dit zijn alle trucjes die je geest speelt om je onder controle te houden, onder de controle van het ego, dat de hoofdoorzaak is van alle ellende.

Als je de geest blijft versterken die van nature 'nee' blijft zeggen, wordt de geest zo sterk dat hij begint 'nee' te zeggen tegen alles en iedereen. Zo wordt het 'nee' zelfs gegraveerd in je ademhaling. De 'Nee' die wordt gegraveerd in je energiestroom is de eerste reden voor kanker.

Net als het leven, als je het doorloopt met een volledig ja, leidt de dood je ook naar een hogere frequentie. Aan de andere kant, zelfs het leven kan je naar een lagere frequentie leiden als je er met een groot 'nee' doorheen gaat. Of je naar de hogere frequentie, hoger bewustzijn, of lager bewustzijn gaat zal enkel beslist worden door jouw 'ja' of 'nee'.

### **Een gunstige dood**

Een waar gebeurd verhaal:

*De grote meester uit India, Paramahansa Yogananda<sup>185</sup> was verhuisd naar de VS in 1920 en vestigde zich daar. Hoe hij het lichaam verliet is zeer interessant. Tot het laatste moment was hij bezig met zijn routine van het geven van lezingen en het bijwonen van programma's.*

*Op de dag van zijn overlijden woonde hij een banket bij ter ere van de toen bezoekende Indiase Ambassadeur in de USA, Binay Ranjan Sen, in Los Angeles. Aan het einde van zijn toespraak, ontspande hij gewoon uit zijn lichaam en stierf.*

*Zijn lichaam verslechterde niet voor meer dan twintig dagen. Op geen enkel moment kwam er een geur van bederf van zijn dode lichaam. Er is een mooi verhaal over zijn dood in zijn autobiografie als een appendix. Het was zo'n mooie ervaring. Zelfs zijn dood was gunstig voor hem.*

## **De werkelijkheid is een droom**

Jij bent niet de ogen. De ogen zijn slechts een instrument. Vele malen kun je zien, je ogen kunnen open zijn, maar je ziet niets, je registreert de scène niet die je ziet.

Onthoud alleen dat je *door* je ogen ziet. Als je door de ogen kijkt, zul je plotseling zien dat je getuige bent van alles. Je bent niet de twee 'gaten' die de ogen heten. Je ziet alleen door de twee gaten die ogen genoemd worden.

Als je voelt dat je de twee ogen bent, ben je gevangen in ego. In je droom, zolang de aandacht op de objecten is, zul je blijven dromen. Wanneer je aandacht op jezelf is gericht, dat wil zeggen van het geziene naar de ziener, zul je ontwaken.

Op het moment dat je beseft dat je iets bent voorbij de ogen, is je aandacht gericht naar de ziener. Dan realiseer je je dat deze wereld gemaakt is van hetzelfde materiaal waarvan je droom is gemaakt.

Zolang je denkt dat je ziet, is al je aandacht gericht op het geziene. Dat is wat ik ego noem. Wanneer je een stap terug doet en je realiseert dat je ziet door de ogen, is de hele aandacht op de ziener. Dat is wat ik onschuld noem. Onschuldigheid betekent een helder begrip hebben dat wat je ook ziet in de buitenwereld gemaakt is van hetzelfde materiaal waaruit je dromen zijn gemaakt.

Dit zijn de stappen: de eerste is het krijgen van het idee dat wat je ziet een droom is. De volgende stap is het hebben van de *shakti*, de energie, om de droom te veranderen. De derde is de *buddhi*, de intelligentie om te weten dat het een droom is en er dus geen noodzaak is om het te veranderen!

---

<sup>185</sup> Paramahansa Yogananda - Een verlichte meester uit India, bekend om zijn boek 'Autobiografie van een Yogi'.

Een belangrijke waarheid die je moet weten, is dat dromen gemaakt zijn van hetzelfde materiaal waarvan deze wakkere wereld is gemaakt. Als je denkt dat dromen gewoon zijn, is deze wereld ook gewoon. Als je denkt dat deze wereld een soort realiteit voor je is, zijn dromen ook realiteit.

Dit begrijpen zal je de energie geven om je dromen werkelijkheid te laten worden, en het zal je de intelligentie geven om te begrijpen dat wat je denkt als realiteit niets anders dan nog een droom is.

## **Leven en Dood versus Waken en Slapen**

### **Lucht en *Prana***

Om deze krachtige, levensveranderende waarheid te begrijpen, moeten we het materiaal begrijpen waarvan de droomwereld en deze wereld gemaakt zijn. We moeten weten over *prana*, de levensenergie die ons in leven houdt.

Begrijp dat de lucht die je inademt slechts een voertuig is waarin de *prana* binnenkomt en naar buiten gaat. *Prana* is de levenskracht, de energie zelf. Begrijp dit ene voorbeeld. Als een vrachtwagen op deze campus komt, iets achterlaat en weg gaat, is de vrachtwagen als de lucht, de adem. Het product dat is geleverd is *prana*.

Constant gaat de lucht naar binnen en naar buiten, gaat de *prana* naar binnen en komt de lucht naar buiten. Voortdurend nemen we *prana* op via de lucht.

In India, als je de Kumbh Mela hebt bijgewoond, de grootste spirituele bijeenkomst in de wereld die bijgewoond wordt door miljoenen mensen, heb je misschien de yogi's gezien die hun hoofd volledig voor drie dagen in de aarde begroeven. Zij zijn hiertoe in staat omdat ze weten hoe ze de *prana* direct uit de kosmos in hun lichaam kunnen brengen zonder de hulp van lucht. Zolang je *prana* via lucht binnenkrijgt, moet je door je neus ademen. Je moet inademen en uitademen. Maar, als je de *prana* direct kunt nemen zonder de hulp van lucht, hoeft je niet in te ademen of uit te ademen door de neus. Je lichaam kan de *prana* direct door de kosmos opnemen.

### **Leven of dood hangt af van de richting van *prana***

Nog een ding: zolang de inkomende adem meer *prana* binnenbrengt en naar buiten komt als een leeg voertuig, zal je leven worden versterkt. Als het omgekeerde begint te gebeuren, als de lucht binnen komt met minder *prana* en naar buiten gaat met meer *prana*, betekent dit dat de dood nadert of de levensenergie gaat richting de dood. Als de dood nadert, zal alleen de lege lucht binnenkomen, maar als het naar buiten gaat, zal het meegaan met de *prana*.

Dat is de reden waarom alle grote meesters, zoals Boeddha, Shankara, Guru Nanak<sup>186</sup> en Mahavira<sup>187</sup> wisten of hun prana konden voelen en konden zo hun dood voorspellen. Zes maanden voor hun overlijden, waren ze in staat om heel duidelijk de prana te zien die uit hun lichaam stroomde.

Er is een prachtig concept in Ayurveda<sup>188</sup> genaamd de 'piek leeftijd' dat gebaseerd is op deze wetenschap van prana. Tot een bepaalde leeftijd, zal de persoon meer *prana* ontvangen door de inkomende ademhaling en minder *prana* zal naar buiten gaan door de uitgaande adem. Op het moment dat de uitgaande adem meer *prana* draagt dan de inkomende adem, weten ze dat de persoon op weg is naar de dood.

### ***Prana* in de staten van waken, droom en diepe slaap**

De *prana* beweegt, functioneert, en verblijft in de *ajna chakra*<sup>189</sup> wanneer je in de wakende staat bent. Wanneer je in de droomtoestand bent, beweegt het rond de nek, rond de *vishuddhi chakra*. Wanneer je in diepe slaap, beweegt het rond de *anahata chakra*<sup>190</sup> het hartcentrum.

Dat is waarom je nooit in slaap kan vallen als je hoofd rechtop staat. Je kan niet in slaap vallen tenzij je je hoofd ontspant, tenzij je toestaat de prana beweging te verplaatsen van het voorhoofd naar het hartgebied. Dat is de reden waarom je niet kan slapen tenzij je hoofd ontspant. Zelfs als je op bed ligt, als je je hoofd recht en gespannen houdt, zul je nooit in slaap kunnen vallen.

Als je constant denkt, zal je hoofd rechtop en je schouders onder spanning staan. De spanning in de schouders en het hoofd rechtop zijn zeer nauw verbonden. Je kunt dit in je leven zien. Wanneer je 's morgens je kantoor binnen komt hoeft je niets te doen; alleen al in je stoel zitten en denken aan de problemen zal je stress geven en je zult schouderpijn krijgen!

Eigenlijk ervaar je alle pijn en stress eerst alleen in de schouders. Wanneer je schouders onder stress staan, zal het hoofd nooit buigen, het hoofd zal nooit ontspannen. Dat is waarom mensen die constant denken hun hoofd niet kunnen ontspannen, noch zullen ze in slaap kunnen vallen.

---

<sup>186</sup> Guru Nanak - Stichter van de Sikh religie.

<sup>187</sup> Mahavira - Vardhamana Mahavira was de 24e en laatste Jain tirthankara of verlichte, en vestigde de religie van het Jainisme, gesticht in India en nu beoefend door miljoenen wereldwijd.

<sup>188</sup> Ayurveda - Traditionele Indiase geneeskunde, wat 'Kennis van het Leven' betekent.

<sup>189</sup> Ajna chakra - Het zesde energiecentrum dat zich tussen de wenkbrauwen bevindt. Betekent 'commando' of 'wil' in het Sanskriet. Deze chakra wordt geblokkeerd door iemands eigen ego.

<sup>190</sup> Anahata chakra - Subtiel energiecentrum in het hartgebied dat verband houdt met liefde.

## **Controle over het leven door bewustzijn**

Voortdurend glijdt het leven weg en gaat het richting de dood. Het leven dat de dood inglijdt is wat wij gewoonlijk leven noemen. Begrijp alsjeblieft, eigenlijk leven we niet. We wachten gewoon tot de dood komt. Gewone mensen leven niet. Het leven glijdt gewoon in de dood, verdwijnt in de dood. Dat is de reden, hoeveel jaren je ook leeft, je voelt je niet tevreden, en je hebt niet het gevoel dat je je leven hebt geleefd omdat je niet eens weet wat leven is.

Wanneer je je bewust wordt van het leven, wanneer je begint na te denken over je leven, als je bewustzijn in je leven brengt, creëer je een nieuw centrum in je wezen. Tussen dit leven en de dood, wanneer je meer bewustzijn in je leven brengt, creëer je een nieuw centrum, een nieuwe ruimte in je leven - dat is wat ik bewustzijn noem.

Wanneer je bewust bent, begin je beslissingen te nemen over je leven. Bijvoorbeeld, hoe meer je bewust wordt, hoe meer je begint te ontwerpen of te kiezen wat voor soort auto je moet rijden, wat type huis je in zou moeten wonen, en wat voor soort leven je wilt. Je begint over elke centimeter te beslissen. Je wordt je bewust over alles: hoe je moet praten, hoe je je moet gedragen, hoe je moet denken; van elke centimeter begin je je bewust te worden.

Op het moment dat je bewust begint te worden, begin je te beslissen, en begin je controle te krijgen over je leven. Wanneer je volledig bewust wordt, begin je ook je dood onder controle te krijgen.

Deze twee gebeurtenissen van leven en dood gebeuren op het bewuste niveau. Als je bewust denkt, is het leven. Als je bewustzijn niet kan denken, is het dood.

## **Bewustzijn - dromen en diepe slaap, leven en dood**

Op het onbewuste niveau gebeuren er twee dingen, dromen en diepe slaap. Op het onbewuste niveau, als je bewust bent, is het een droom. Als je in staat bent om iets te zien, als je in staat bent om iets te voelen, als je in staat bent om enige beweging te ervaren, dan wordt het droom genoemd. Als je je van niets bewust bent, als je niet in staat bent om iets te voelen, als je niet in staat bent om welke beweging dan ook te begrijpen, dan is het diepe slaap.

In de waaktoestand, als je je bewust bent of je bent in wat in psychologie 'bewuste staat' wordt genoemd, is het leven. Als je niet bewust bent, is het dood.

Wanneer je meer bewustzijn in je leven brengt, neem je de leiding over je leven. Op dezelfde manier, in de droom, als je meer bewustzijn begint te brengen, neem je de leiding over je dromen en diepe slaap.

Het beheersen van leven en dood en het beheersen van dromen en diepe slaap vereisen beide één belangrijke voorwaarde: bewustzijn. Bewustzijn is de belangrijkste voorwaarde om het leven en de dood te beheersen, om dromen en diepe slaap te beheersen.

Bewustzijn in je dromen brengen kan je niet alleen helpen om de droom en diepe slaap onder controle te hebben, maar ook het leven en de dood.

### **Realiteit en droom beiden van prana gemaakt**

Wanneer je *prana* in het voorhoofd begint te ervaren, zul je niet alleen begrijpen dat *prana* uit de lucht komt, maar het is de *prana* die zowel je realiteit als je dromen creëert.

Wat je ook werkelijkheid noemt en wat je ook droom noemt, zijn beide van *prana* gemaakt. Dit is wat Shankara bedoelt wanneer hij zegt dat deze hele wereld maya<sup>191</sup> is, een illusie.

Wanneer je dit begrijpt, zul je een enorme energie hebben om zowel dromen als het leven te beheersen. Tot nog toe ben je slechts een slachtoffer. Je kunt niet eens je dromen onder controle hebben. Kun je dromen wat je wilt? Dat kun je niet! Je kunt geen enkel incident in je droom onder controle hebben. Tot nog toe ga je ofwel door de hele droom of je kan uit de droom komen, je kan gewoon wakker worden. Je kunt de droom zelf niet onder controle hebben.

Als je meer bewustzijn kunt brengen naar de droomtoestand, zal het bewustzijn in de wakkere staat toenemen. Het bewustzijn in het leven, bewustzijn in de levende staat zal vermenigvuldigen. Als het bewustzijn in de levende staat vermenigvuldigt, zul je natuurlijk in staat zijn de dood te beheersen.

### **Dromen en leven**

Als je meer en meer bewustzijn brengt in je droomtoestand, als je meer en meer bewustzijn in je dromen brengt, zal plotseling de kwaliteit van het bewustzijn in je leven toenemen. Als de kwaliteit van je dromen verandert, als de kwaliteit van je diepe slaap verandert, zal de kwaliteit van je leven ook veranderen. De kwaliteit van je droom en de kwaliteit van je leven zijn direct met elkaar verbonden.

---

<sup>191</sup> Maya - Letterlijk 'Dat wat niet is'. Het is het concept dat het leven slechts een droom is, hoe echt het ook lijkt terwijl het ervaren

Begrijp dat het leven niets anders is dan dagdromen, en een droom is niets anders dan nachtleven. Het nachtleven is droom en de dagdroom is leven.

Een klein verhaal:

*Een arme man kwam thuis met een volle zak rijst na een dag hard werken. Hij hing de zak aan het dak van zijn huis om het te beschermen tegen ratten en dieven. Om het verder te beschermen, ging hij eronder liggen. Liggend, keek hij omhoog naar de zak met rijst en begon te dromen: 'Als ik deze rijst in kleine hoeveelheden kan verkopen, kan ik veel geld verdienen. En met dat geld zal ik wat meer rijst verbouwen, het verkopen en weldra zal ik rijk zijn. Dan kan ik met een mooie vrouw trouwen en zullen we een mooi kind krijgen.'*

*Tegen die tijd had een rat zijn weg gevonden naar de zak rijst en begon op het touw te kauwen. Terwijl de man dacht aan zijn nog te krijgen kind, kauwde de rat op het touw, de zak viel op hem en doodde hem onmiddellijk.*

Natuurlijk, de rijkdom, vrouw en kind in de droom verdwenen ook.

Overdag, wat je ook doet, noem je leven. 's Nachts, wat je ook doet, noem je het een droom. Overdag, als je niet in staat bent om iets te doen, noem je het de dood. 's Nachts, als je niet in staat bent om iets te doen, noem je het een diepe slaap.

Overdag heb je met drie dingen te maken: degene die ervaart, ervaren en de ervaring, die gezamenlijk het leven worden genoemd. We kunnen het voorbeeld nemen van koffie drinken, waarin er drie elementen zijn: de koffie die men drinkt, de persoon die de koffie drinkt en de ervaring van de staat van het drinken. Als je al deze drie elementen overdag ervaart, heet het leven en als je deze drie niet ervaart, wordt het de dood genoemd. 's Nachts, als je al deze drie ervaart, heet het droom en als je deze drie niet ervaart wordt het diepe slaap genoemd.

### **Prana beweging in slaap en dood**

Op het moment dat je begint te bewegen naar de droomstaat, begint de *prana* naar de vishuddhi te komen, het keel centrum. Hoe meer je naar de diepe slaap staat gaat, beweegt het naar de *anahata*<sup>192</sup>, het hartcentrum.

Het is hetzelfde in het geval van leven en dood. Hoe meer levendiger en energiever je bent, hoe meer *prana* zich ophoopt en wordt gecentreerd in het voorhoofd.

---

<sup>192</sup> Anahata chakra - Subtiel energiecentrum in het hartgebied dat verband houdt met liefde.

Als de inkomende adem meer *prana* brengt en de uitgaande ademhaling leeg is, zal je *prana* op het voorhoofd gecentreerd zijn. Als de inkomende ademhaling minder *prana* en de uitgaande adem meer *prana* neemt zal de *prana* langzaam naar de vishuddhi gaan, het keel centrum. Als de inkomende adem helemaal geen *prana* brengt en alleen de uitgaande adem de *prana* meeneemt, val je je volledig in het hart centrum.

Het vallen van leven naar de dood, van de wakende staat naar de diepe slaap staat, zijn beide direct gerelateerd aan de beweging van *prana*. Als de *prana* bewegingen van inademing en uitademing goed worden uitgevoerd kun je leven en dood hanteren, zowel als droom als diepe slaap. Droom en slaap, leven en dood kunnen allemaal worden behandeld door deze enkele sleutel, enkele draad *prana* genaamd.

### **Het stoppen van de cyclus van leven en dood**

Als je je bewust kan zijn wanneer je in de droomtoestand valt, wanneer je bewustzijn langzaam vervaagt, wanneer je in slaap valt, zul je in staat zijn om de droom zelf te veranderen.

Als je in staat bent om de droom te veranderen, laat het heel duidelijk zijn, is het eerste wat je zult doen stoppen met dromen. Je zult stoppen met dromen omdat je de nutteloosheid van dromen kent. Je weet dat je tijd en energie verspilt met dromen.

De persoon die zich bewust kan zijn van dromen zal nooit dromen. De persoon die zich bewust is van het leven zal nooit meer een geboorte nemen. Dat is de reden waarom, in het Oosten, alle spirituele geschriften, of het nu de Vedas<sup>193</sup> zijn, of Dhammapada<sup>194</sup> of Jain sutras<sup>195</sup> of Guru Granth Sahib<sup>196</sup> - allen zijn alleen gericht op het doel om niet meer te reincarneren. Ze hebben allemaal maar één doel, moksha<sup>197</sup>, bevrijding, van de cyclus van geboorte en dood.

Iemand die zich bewust is van dromen zal nooit dromen. Hij zal gewoon ophouden met dromen. Iemand die zich bewust is van het leven zal simpelweg de cyclus van geboorte en dood stoppen. Hij zal geen lichaam meer aannemen.

Als ik het woord 'dood' gebruik, bedoel ik niet dat je zelfmoord zult plegen. Als ik zeg dat, wanneer je je bewust wordt van het leven je binnengaat in de dood, betekent het niet dat je zelfmoord zult

---

<sup>193</sup> Vedas - Oude geschriften die de diepe spirituele waarheden verklaren. Er zijn vier belangrijke Vedas: Rigveda, Yajurveda, Samaveda en Atharvaveda. Deze teksten leggen uit hoe offers gebracht moeten worden en bestaan uit verhalen en gezangen. De Vedas worden beschouwd als openbaringen van de Waarheden die gebeurden met de mystici en zieners.

<sup>194</sup> Dhammapada - Boeddhistisch geschrift over de leringen van de verlichte meester Boeddha.

<sup>195</sup> Jain Sutras - Geschriften van het Jainisme, voornamelijk leringen van de verlichte meester Mahavira.

<sup>196</sup> Guru Granth Sahib - Geschrift van de Sikh religie.

<sup>197</sup> Moksha - Bevrijding door Zelfrealisatie.



plegen. Je zult stoppen met op de normale manier te leven. Je zult stoppen met een identiteit te leven. Je zult geen belang meer hechten aan identiteit. Je zult herboren worden.

Dat is waarom verlichte meesters dode mensen worden genoemd. De verlichte mensen zijn al dood wat de wereld betreft. Zij hebben geen identiteit of ze hebben geen leven zoals jij het kent. Hun leven kan niet leven genoemd worden. Praktisch gezien, als je een term aan hun leven wilt geven is de enige term die je kunt geven de dood! Zij staan niet in leven zoals je denkt. Dat is de reden waarom alle geschriften keer op keer zeggen dat de spirituele mensen 'herboren' worden. In deze staat kan je nooit gemarteld worden door de dingen van het leven. Het leven zal er slechts vaag uitzien of als een film. Het zal niet tot je doordringen en je innerlijke ruimte verstoren.

Als je je bewust kan zijn wanneer de *prana* elke dag in het hartcentrum valt kun je je dromen stoppen, veranderen en diepe slaap beheren. Als je je bewust bent van *prana* die van ajna<sup>198</sup> naar anahata stroomt elke keer als je gaat slapen, betekent dit dat je aan het eind van je leven in staat zult zijn om je leven en dood te veranderen. Als je wilt, kun je het een beetje vervroegen. Als je wilt, kun je het uitstellen. Jij kunt spelen op welke manier je maar wilt.

### **Vedische technologie - product van duizenden jaren van R&D in menselijk bewustzijn**

Wees heel duidelijk, dit zijn geen theorieën. Dit zijn allemaal waarheden van duizenden jaren van onderzoek en ontwikkeling door onze *rishis* op het menselijk bewustzijn.

Laat het heel duidelijk zijn, deze technologie, deze technieken, kunnen direct de kwaliteit van je leven vanaf vandaag ontwikkelen. Je hoeft niet te denken: 'Oh, als ik deze techniek tien jaar lang beoefen, misschien in het elfde jaar, zal het resultaat geven.' Nee!

Laat het je heel duidelijk zijn; omdat we deze technologie niet kennen, begonnen we de wetenschap zelf te verdenken. Bijvoorbeeld, als de theorie van de zwaartekracht op een bepaalde manier nuttig en toepasbaar in je leven is, zul je niet de wetenschap van de zwaartekrachttheorie verdenken. Maar als het geen directe toepassing in je leven heeft, als je geen direct voordeel in je leven hebt van de theorie, ben je natuurlijk geneigd te vergeten, je neigt te twijfelen, en je neigt het te verdenken. Uiteindelijk, ben je geneigd om de hele wetenschap zelf weg te gooien.

Alleen omdat we deze technologie niet hebben beoefend, dit soort waarheden en technieken, beginnen we de hele spiritualiteit zelf te vermoeden: "Gaat het echt werken voor mij? Gaat het me echt helpen?"

---

<sup>198</sup> Ajna chakra - Het zesde energiecentrum dat zich tussen de wenkbrauwen bevindt. Betekent 'commando' of 'wil' in het Sanskriet. Deze chakra wordt geblokkeerd door iemands eigen ego.

## **Het veranderen van de *prana* stroom om te helen en te verjongen**

Begrijp twee dingen: nu, wat ik ook heb gezegd zal je niet alleen helpen voor je dood, het zal je ook helpen in elk moment van je leven. Je denkt misschien: 'Hoe kan het me elk moment helpen?'

Eigenlijk betekent de droomtoestand de lagere energie staat van *prana*, *prana* die beweegt naar het hartcentrum. Als je je op dat moment bewust kunt zijn, zul je natuurlijk in staat zijn om je dromen te beheersen. Niet alleen zul je je dromen beheersen, je kunt jezelf op elk moment omhoog brengen.

Wanneer je je bewust bent van de lage *prana* kun je het percentage *prana* verhogen in je lichaam. Het bewust worden dat de *prana* laag wordt, is genoeg om meer *prana* in je lichaam te brengen. Op dezelfde manier, wanneer je aan het sterven bent, wanneer je je ontspant van het lichaam, wanneer de *prana* naar een lager niveau zakt, kan je stoppen en het omhoog brengen.

Je *prana* valt langzaam in de anahata chakra niet alleen op het moment van de dood, maar ook als je ziek bent. Hoe meer je *prana* naar de anahata valt, hoe meer ziek je begint te worden. Als je de *prana* beweging kunt stoppen en het omhoog kunt brengen, zul je jezelf op natuurlijke wijze genezen. Het is de ultieme techniek om je lichaam te genezen en je lichaam te verjongen.

## **Moed om leven en dood onder ogen te zien**

Wanneer je de *prana* beheerst begrijp je dat de dood zoals je denkt niet bestaat. Tot nog toe ben je bang voor de dood voornamelijk vanwege de onzekerheid. Het is niet eens angst voor de dood, het is de onzekerheid. Dat creëert alleen maar meer en meer angst.

Kijk, iedereen weet dat men gaat sterven en dat daar niets aan te doen is. Maar we weten niet wanneer, hoe en daarna, wat. Deze vragen en de onzekerheid creëren een groot probleem in ons wezen. Het psychologische lijden dat we doormaken als we denken aan het idee van de dood heeft meer te maken met onzekerheid en is niet direct gerelateerd aan de dood zelf. Zodra deze onzekerheid is weggenomen is het idee van dood volledig gedemystificeerd. De negatieve invloed die het idee van de dood in ons wezen heeft zal volledig worden gewist.

## **Controle over leven, gezondheid...en dood.**

Je zult meer vrijheid hebben, niet alleen om te kiezen, maar je zal ook de vrijheid hebben om uit te stellen of te voorspellen, om de dood zelf te kennen. Dit is het ultieme geschenk dat je kunt hebben van elke spirituele techniek.

Bovenal, zelfs als je ziek wordt, zal de *prana* direct misschien niet volledig in de anahata gaan, maar het zal naar de anahata beginnen te stromen. Je weet dat je ziek wordt en je kunt het terugbrengen.

Je kan dit proberen: wees je bewust van het voorhoofd, derde oog als je in slaap valt. Wanneer je in bed gaat liggen, wanneer je besluit "Ja, nu ga ik in slaap vallen", word je bewust wanneer je bewustzijn diffuus wordt, wanneer je verdwijnt in de duisternis, in de diepe slaap.

Vervolgens, de hele dag, wanneer je herinnert, herinner en denk dat dit hele leven *maya*<sup>199</sup> is, je bent gewoon aan het dromen, zelfs wanneer je wakker bent. Probeer steeds opnieuw te bedenken: 'Wat ik ook zie is enkel een droom.'

Kijk er niet logisch naar. Maak je niet druk of het een feit is of niet. Onmiddellijk zul je je afvragen: 'Hoe kan ik dat denken? Het is geen feit. Deze wereld is een werkelijkheid.'

Wees alsjeblieft heel duidelijk, feit en waarheid zijn twee verschillende dingen. Als ik zeg dat de hele wereld een droom is, kan het geen feit zijn volgens jou, omdat de referentie die jij hebt om te meten of iets een feit is of niet, zelf geen feit is.

Als je dit een paar dagen beoefent, zul je de waarheid achter deze woorden begrijpen. Het zal je naar de waarheid leiden.

Je zult zien dat het gewoon diffuus wordt en je zult het scherm zien waarop deze hele droom wordt afgespeeld. Als je het scherm begint te zien waarop je deze hele droom projecteert, zul je ook beginnen met het bewust zien van hetzelfde scherm wanneer je droomt. Het scherm waarop je deze hele droom projecteert en ziet is wat ik bewustzijn noem.

De volgende vraag die je geest zal stellen is: "Als ik aan het dromen ben in de wakende staat, waarom zou ik dan handelen? Waarom zou ik iets doen? Waarom zou je niet handelen? Als je droomt, waarom zou je dan niets doen?"

Begrijp, je wilt niet handelen omdat je de actie serieus neemt. Je relateert je actie met iets dat je moet bereiken. Je raakt gehecht aan die actie vanwege het resultaat dat je verwacht. Als je je herinnert dat je droomt, word je bewust dat dromen of niet dromen op geen enkele manier iets zal veranderen. Wat er ook gebeurt zal gebeuren. Je laat het gebeuren.

---

<sup>199</sup> Maya - Letterlijk 'Dat wat niet is'. Het is het concept dat het leven slechts een droom is, hoe echt het ook lijkt terwijl het ervaren wordt.

Wees gewoon heel duidelijk dat het leven een droom is. Plotseling zal je intelligentie ontwaken. Je zult wakker worden over de waarheid dat het hele drama van het leven jouw projectie is.

De dood is niet alleen een gebeurtenis die plaatsvindt aan het einde van je leven, het betekent ook de dood die tijdens je leven gebeurt. Bijvoorbeeld, als je geld van je wordt weggenomen, sterft de identiteit dat je een miljonair bent in jou. Als je broer sterft, sterft de identiteit dat je broer bent van iemand. Als je vader sterft, sterft de identiteit dat je de zoon bent van iemand. In al die momenten sterft een deel van je wezen.

Wees heel duidelijk, 'volledige' dood gebeurt aan het eind van je leven. Zelfs tijdens je leven, gebeurt de 'gedeeltelijke dood' als sommige delen van je wezen sterven. Met dit begrip van de dood, zelfs in die momenten, zul je niet door de pijn gaan en lijden. Je zult in staat zijn om die sterfgevallen te bewerken, manipuleren, uitstellen, verplaatsen of zelfs stoppen.

### **De dood is in de kosmische ruimte aan het oplossen**

Stel dat je een lege pot neemt. Binnenin de pot is er ruimte. Buiten de pot ook is er ruimte. Stel nu dat je de pot breekt. De pot kan vernietigd worden, maar de ruimte in de pot zal niet vernietigd worden. Het zal gewoon verdwijnen in de ruimte die buiten de pot is.

De ruimte die gevangen zat in de pot zal verdwijnen in de ruimte buiten de pot. Zelfs de pot kan niet vernietigd worden. Het zal in een andere vorm bestaan. Je kan de vorm veranderen, maar je kan het niet vernietigen.

Op dezelfde manier, tijdens de dood, zal het bewustzijn dat gevangen zit in je lichaam ontspannen in het bewustzijn dat buiten je lichaam is. Zie je, er is een ruimte buiten je huid is en er is een ruimte die gevangen zit in je huid. Wanneer je grens op een bepaald punt vernietigd wordt, zal de ruimte die gevangen zit in het lichaam zich gewoon ontspannen in de ruimte die buiten het lichaam is. Het begrijpen van deze waarheid zal je bevrijden van de angst voor de dood. Er is niets in jou dat vernietigd kan worden.

Er is een mooi voorval in het leven van Socrates<sup>200</sup>.

*Socrates werd gedood doordat hij gedwongen werd het gif dulle kervel te drinken. Toen het gif naar hem werd gebracht, werd hem gevraagd, "Voel je geen angst voor de dood?"*

*Hij zei prachtig, 'Waarom zou ik bang zijn? Na de dood kunnen er maar twee dingen gebeuren. Of ik zal ophouden te bestaan of ik zal bestaan in een vorm op een plaats, dat is alles. Alleen deze twee kunnen gebeuren. Als ik ophoud te bestaan, dan is er sowieso geen probleem, want er is niets*

---

<sup>200</sup> Socrates - Grieks filosoof.

*om bang voor te zijn, ik zal niet eens iets weten. Als ik in een of andere vorm ergens besta, dan is er weer geen noodzaak me druk te maken. Ik zal hoe dan ook blijven bestaan. Ik ga niet dood.'*

Deze woorden van Socrates zijn een grote *mantra*<sup>201</sup>.

Kijk maar eens terug op je leven. Je zou kunnen zeggen dat het leven of meer vreugde of meer pijn was. Deze zijn de enige twee mogelijkheden. Als je zegt dat het leven meer pijn was, waarom ben je dan bang voor de dood? Als je al genoeg lijden hebt gehad, waarom probeer je dan niet iets nieuws?

Als je zegt dat het leven meer vreugdevol is, sinds je zo vreugdevol hebt geleefd moet je klaar zijn voor nieuwe dingen, nieuwe experimenten. Als je leven vreugdevol was op dit niveau, zal elke volgende stap natuurlijk leiden tot meer vreugde, betere ervaringen. Dus, van welke kant je het ook bekijkt, je angst heeft geen basis.

Begrijpen dat de energie ruimte binnenin je huid zal samensmelten met de energie ruimte die buiten je huid is wanneer je lichaam vernietigd wordt, en begrijpen dat je blijft bestaan, zelfs als je lichaam of geest verdwijnt, zijn de basis van de waarheid van wat wij 'transcendentale werkelijkheid' noemen. Een persoon die geworteld is in transcendentale werkelijkheid straalt voortdurend vreugde en onbevreesdheid. Hij straalt zoveel van gelukzaligheid, zoveel energie dat hij in *paramasthiti* is, de opperste staat.

## **Meditatie technieken**

Dezelfde energie die zich manifesteerde als de kosmische explosie blijft constant exploderen en manifesteren in je lichaam. Versmelt je bewustzijn met het ontmoetingspunt van inademende en uitademende ademhalingen, de samenvloeiing van het machtige en het machteloze.

Als de ingeademde lucht naar buiten gaat, zit het vol energie en je bewustzijn zal als geheel vibreren. Men kan levensenergie aanraken en voelen. De plaats waar de uitgedemde lucht terugkeert zal volledig leeg zijn. Men kan de dood aanraken en voelen. Wanneer de ingeademde lucht binnenkomt, kan men het leven direct aanraken en voelen. Wanneer de uitgedemde lucht terugkeert, kan men de dood aanraken. Als we ons bewustzijn samenvoegen met deze twee ontmoetingspunten, kunnen we in onszelf zowel de kosmische explosie als kosmische ontbinding ervaren. Op het moment dat je de kosmische explosie en kosmische ontbinding in jezelf ervaart, transformeer je jezelf als de universele energie.

---

<sup>201</sup> Mantra - Betekent letterlijk 'dat wat de weg wijst'. Heilige lettergrepen die een krachtige positieve vibratie hebben effect hebben.

## Meditatie techniek 2

Deze techniek bestaat uit twee delen: een deel dat je doet als je in slaap valt, als je in bed ligt en de tweede die je doet wanneer je het je maar kunt herinneren gedurende de hele dag.

Het eerste deel zal meer energie creëren om het tweede deel te doen en vice versa. Ze zijn complementair aan elkaar.

Eerste deel: als je gaat liggen, voordat je in slaap valt, denk dan aan het gebied bij de *ajna chakra*<sup>202</sup> of het derde oog, het centrum van het voorhoofd. Concentreer je niet. Als je jezelf forceert, als je je begint te concentreren, zal je slaap verstoord worden en krijg je hoofdpijn. Gewoon op een ontspannen manier aan dat gebied denken, zoals je naar een bloem kijkt, gewoon terloops. Langzaam zul je zien dat je je ontspant, je valt langzaam in een staat van diepe slaap.

Wees je bewust van deze beweging in diepe slaap, dat is genoeg. De eerste dag, kan je het gevoel hebben dat je helemaal niet in slaap valt en dat je slaap wordt vertraagd met tien of vijftien minuten. Maak je daar niet druk om het. Wees je gewoon bewust van de beweging van *prana* in de *ajna chakra*.

Je zult je ervan bewust zijn dat je droomt. Als je de droom wilt voortzetten, ga je door. Als je er geen zin in hebt, kom je eruit. Maar je zult geen nachtmerries hebben. Er zal geen intensiteit zijn in de droom.

Tot nog toe konden je dromen niet alleen je geest, maar zelfs je lichaam opschudden. Als je een nachtmerrie hebt en opstaat zul je zien dat je hart snel klopt en je polsslag snel is. Je lichaam zal de impact voelen van de droom. Je zult dat effect niet hebben als je je bewust bent van het dromen. Dit is het eerste effect van deze meditatie.

De volgende stap is dat je begint met de droomloze slaap. Dat is het diepere niveau. Als je eenmaal begint met de droomloze slaap zul je ook een droomloze dag hebben. Droomloze dag betekent dat je energie wordt bewaard zonder dagdromen.

Als je je bewust bent van de prana, dat is genoeg. Het zal automatisch terugkomen naar de hogere energie en je lichaam zal zichzelf genezen, omdat de stroom van prana direct in verband staat met al je ziektes. Boven alles, als je in staat bent om je droom te veranderen, als je in staat bent om je droom te hanteren, zul je de intense kracht en energie hebben om de gebeurtenissen in je leven aan te kunnen.

---

<sup>202</sup> Ajna chakra - Het zesde energiecentrum dat zich tussen de wenkbrauwen bevindt. Betekent 'bevel' of 'wil' in het Sanskriet. Deze chakra wordt geblokkeerd door iemands eigen ego.

Vanaf nu, ben je slechts een slachtoffer van je leven, een slachtoffer van je droom. Je kunt niets aan. Je kan zelfs geen kleine nies stoppen. Je kunt niets stoppen, niet alleen in de waaktoestand, maar zelfs in de droomtoestand. Dingen gebeuren gewoon met je, dat is alles.

Je kan hoogstens de illusie hebben dat je dingen aan het doen bent. Als je je bewust kan zijn van de droomtoestand, zul je echte vrijheid hebben en je bewustzijn zal meer verruimd worden.

## **Life Bliss Programma Niveau 2 - Nithyananda Spurana Programma (LBP Niveau 2 - NSP)**

Ons tweede niveau meditatie programma, LBP Niveau 2-NSP reist je door je eigen leven en onthult tegelijkertijd de geheimen van de dood. Het maakt je innerlijke ruimte zuiver en schoon door het ontladen van de bagage van emoties die je gewoonlijk met je meedraagt. Het leert je om gelukkig te leven en vredig te vertrekken. Het zet de dood in het juiste perspectief, zodat je leven meer vreugdevol en zinvol wordt.

### **De helende werking van LBP Niveau 2 - NSP**

LBP niveau 2 - NSP heeft een volledig genezend effect op fysiek, mentaal en spiritueel vlak. Mensen komen en vragen me hoe ik genees door meditatie. Begrijp me goed, ik genees niet via mijn fysieke lichaam. Het is mijn aanwezigheid die geneest. Als de zon opkomt, bloeit de lotus uit zichzelf. De zon zelf opent de bloemblaadjes van de lotus niet. Op dezelfde manier, in de aanwezigheid van de meester, gebeurt er genezing. Wees heel duidelijk dat genezing niet wordt gedaan. Het gebeurt.

Ik kan je lichaam genezen omdat het zich in mijn aanwezigheid bevindt. Op dezelfde manier, als je je geest openstelt, kan het worden geheeld. In LBP Niveau 2-NSP, is dat wat we doen - het openen van geesten. Je wordt gevraagd om te schrijven over jezelf, over je pijnen, verlangens, schuldgevoelens en genot. Je zult diit niet aan iemand anders laten zien. Het is voor jou om te weten wat je diep verankerde *samskaras* of ingegraveerde herinneringen zijn.

Mensen vragen me waarom ik ze dit allemaal laat opschrijven, omdat van hen niet verwacht wordt het aan mij of aan elkaar te laten zien. Begrijp me goed, door het allemaal op te schrijven open je je geest in mijn aanwezigheid. Je opent je geest en daardoor kan ik je geest helen. Als je je wonden openstelt kan de zon ze helen. Op dezelfde manier, als je je geest kunt openen, zal de energie alle wonden genezen.

LBP Niveau 2-NSP is het één voor één openen van je energielagen. Je pijnen, genot, schuldgevoelens en verlangens worden geopend. Zodra deze opengaan en geheeld zijn, ervaar je een glimp van God in jezelf.





**Je bent Intelligentie**

**Verlichting leven is**

**de kosmische intelligentie ervaren in jezelf**

Om vrij te zijn van de angst voor de dood, die eigenlijk de angst is om onze identiteit te verliezen, moeten we ons ervan bewust zijn dat we iets meer zijn dan dit lichaam en deze geest. We hebben intelligentie nodig om dit te begrijpen.

Dan komen we bij deze vragen: Wat is intelligentie precies? Zijn sommigen van ons intelligenter dan dan anderen? Kunnen we het niveau van onze intelligentie verhogen?

### **Natuurlijke intelligentie**

Intelligentie is niet iets dat je moet verwerven; elk wezen is begiftigd met intelligentie. Ieder van ons heeft intelligentie. Het is een inherente, aangeboren kwaliteit van het leven, net zoals vuur heet is en ijs koud.

Ik moet denken aan een grap over 'intelligente' mensen:

*Er waren eens vier mannen die in een privévliegtuig zaten. Plotseling, was er een noodgeval toen de staart van het vliegtuig in brand vloog. Helaas voor de vier passagiers, waren er maar drie parachutes beschikbaar.*

*De eerste persoon in paniek pakte een parachute en zei: 'Ik ben net getrouwd. Mijn vrouw wacht op me. En hij sprong. De tweede persoon verklaarde, 'Ik ben de meest intelligente persoon op aarde. De planeet aarde heeft mijn intelligentie nodig.' Hij sprong ook. Een van de passagiers was een oude man; hij zei tegen de andere overgeblevene, 'Ik ben al oud maar jij hebt je hele leven nog voor je. Je neemt deze parachute en springt.*

*De jongeman zei: 'U kunt ook meekomen, meneer. We kunnen allebei gaan. De meest intelligente persoon op planeet aarde, sprong er zojuist uit met mijn rugzak!'*

De meesten van ons hebben het contact verloren met onze natuurlijke intelligentie. Dat is waarom we niet in staat zijn het leven ten volle te leven. We verwarren onze verworven kennis voor intelligentie, we zijn als de man die sprong met de rugzak als parachute!

Elk wezen in de natuur is begenadigd met inherente intelligentie. Vogels bezitten een natuurlijke intelligentie die hen in staat stelt te vliegen. Het is verbazingwekkend om te zien hoe trekkende vogels duizenden mijlen door de lucht reizen - zonder kaart of gids en hun paden terug volgen, wanneer het seizoen verandert!

Van de rups tot de chimpanzee, alle dieren leven hun leven mooi door de natuurlijke gave van intelligentie te gebruiken. Planten en bomen hebben natuurlijke intelligentie, dit is wat hen in staat stelt om voedsel te produceren direct van de zon. De mens heeft ook een enorme natuurlijke

intelligentie. Hij is verder ontwikkeld, een hogere vorm van bewustzijn dan vogels, dieren of bomen.

Patanjali, een verlichte meester uit India en vader van de oude wetenschap van yoga<sup>203</sup>, zegt dat de mens de intelligentie in zich heeft van alle lagere vormen van bewustzijn zoals de bomen, vogels en dieren.

De mens heeft het vermogen om voedsel te produceren net als bomen. Hij heeft het vermogen om op zichzelf te leven vanaf het moment dat hij geboren wordt – net als dieren en vogels.

Patanjali legt uit: toen je een schildpad was, werden al je herinneringen uit vorige levens van alle geboorten die je voor die geboorte als schildpad had, opgeslagen in het schildpaddenlichaam. Toen je een dier van een hoger niveau werd, werden alle herinneringen van de vorige levens die aan dat leven voorafgingen, opgeslagen in dat dierlijke lichaam.

Naarmate je geleidelijk evolueert naar het niveau van mens, worden de herinneringen uit al je vorige levens in je opgeslagen. Als je de techniek kent, kun je elk van die herinneringen op elk moment aanboren.

Van nature hebben we alle intelligentie in ons menselijk lichaam. De moeilijkheid is dat we sterk geloven dat we beperkt zijn. We zijn geconditioneerd om te denken dat we slechts beperkte mogelijkheden hebben, dat 'we niet kunnen...' dus zijn we vergeten hoe deze capaciteiten te benutten. En daardoor, zijn we niet afgestemd op de techniek om alle dimensies van ons wezen aan te boren.

Bijvoorbeeld, de mens heeft het vermogen om te zwemmen zonder enige training. In Japan hebben ze experimenten gedaan om dit te testen, op het moment dat het kind geboren werd, werd het in het water gezet en men zag dat het kind automatisch begon te zwemmen!

## **Kinderen worden intelligent geboren**

Een klein verhaal:

*Een jongen kwam terug van school en zei tegen tegen zijn moeder, 'Je zei dat de tandarts op school pijnloos zou zijn, maar dat was hij niet!'*

*Zijn moeder werd bezorgd en vroeg hem, 'Heeft heeft hij je pijn gedaan?'*

*De jongen antwoordde: 'Nee, maar hij schreeuwde toen ik in zijn vinger beet!'*

---

<sup>203</sup> Yoga - Betekent letterlijk 'verenigen' van lichaam-geest-ziel.

Kinderen worden intelligent geboren. Ze zijn zo spontaan en enthousiast. Maar het gezin, de maatschappij en de conventionele scholen vernietigen de natuurlijke intelligentie in het kind door onbehoorlijk belang welke zij hechten aan logica, geheugen en competitie. De prijs die het kind betaalt voor onderwijs is te zwaar, want hij offert zijn onbetaalbare creativiteit en uniciteit op en hij is zich daar niet eens van bewust.

Onlangs las ik een verklaring op een tiener T-shirt, "Ik was intelligent totdat onderwijs me ruïneerde". Sta je complete wezen toe zich simpelweg uit te drukken - en je zult je natuurlijke intelligentie prachtig zien opbloeien. Dit is wat ik noem, geïntegreerd en vervuld zijn.

Als je kijkt naar de manier waarop kinderen tegenwoordig worden opgevoed, resulteert dat in een verstoorde ontwikkeling van het kind. Er wordt te veel belang gehecht aan logica en analyse, activiteiten die verband houden met de linkerkant van de hersenen. Hierdoor wordt de rechterkant van de hersenen, die verband houdt met creativiteit en kunst, minder gestimuleerd. Vijftig procent van ons potentieel, een volledige helft van onze hersenen, een hele helft van ons lichaam wacht er gewoon op om zich te uiten. Onderwijs kan wonderen doen als het zich bewust wordt van deze waarheid. Opvoeding via het linkerdeel van de hersenen is helemaal oké, maar het rechterdeel is even belangrijk, zo niet belangrijker.

Sta je complete wezen toe om zich gewoon uit te drukken, en je zult je natuurlijke intelligentie prachtig zien opbloeien. Dit is wat ik noem geïntegreerd en vervuld zijn.

### **De drijvende krachten van angst en hebzucht.**

We denken dat we heel intelligent zijn en dus proberen we onze kinderen zo te vormen om intelligent te worden zoals wij. Wanneer we met dit proces beginnen, leren we het kind eerst de logica van het rennen in het leven, gedreven door angst en hebzucht.

Of hij moet iets doen om meer te bereiken, of hij moet iets doen om te voorkomen wat hij niet wil, dat er gebeurt. Wanneer je wil dat er iets gebeurt is dat hebzucht. Wanneer je bang bent dat er iets gebeurt is dit angst.

Of hij moet studeren zodat hij betere cijfers haalt en toegelaten wordt tot een goede universiteit - dit is gedreven worden door hebzucht. Of hij moet studeren zodat hij niet achterblijft in zijn toekomstige beroepsleven - dit is gedreven door angst.

De motivatie voor het kind is hebzucht of angst, nooit innerlijke vervulling. Natuurlijk komt het kind in de rat race terecht en blijft door rennen, zonder tijd om zelfs maar te kijken of hij rent voor wat hij echt wil. Hij weet niet eens dat hij van het rennen kan genieten! Hij heeft geleerd dat met elke andere afleiding, kostbare tijd zal worden verspild in het bereiken van het doel.

Maar hoeveel mensen hebben zich voldaan gevoeld na het bereiken van het 'doel'? Wanneer je het doel bereikt dat je hebt gesteld, realiseer je je dat de doelpaal er niet meer is. Deze is verder verplaatst en je wilt nu iets anders!

Kijk gewoon naar binnen. Kijk of je je kinderen echt opvoedt of dat je ze alleen maar leert om gedreven te worden door hebzucht en angst. Kijk eens diep naar jezelf en zie of gewoon de rat race rennen het gevoel van echte vervulling diep in je geeft. Doe je wat je doet omdat dat is wat je echt wilt doen? Of doe je het omdat dat van je verwacht wordt door je familie, vrienden en de maatschappij?

Begrijp, als je je leven leeft gebaseerd op wat anderen doen, verspil je gewoon je kostbare leven. Dit is wat ze noemen 'kudde mentaliteit' – meedoen in de rat race omdat iedereen er deel van uitmaakt. Je kunt zelfs de rat-race winnen, maar je bent nog steeds een rat!

### **Wat is de maatstaf voor intelligentie?**

Kunnen we intelligentie meten? Is er een standaard om intelligentie te meten?

Al op school gebruiken we standaard maatstaven om iemands zogenaamde niveau van intelligentie te bepalen. In het beoordelingssysteem dat gebruikt wordt vanaf de basisschool tot aan de universiteit, vergelijken en beoordelen we alle kinderen op verschillende vaardigheden en bekwaamheden.

Het ene kind kan goed zijn in wetenschappen en het andere kan een natuurtalent voor muziek hebben. Maar beide krijgen dezelfde score voor natuurwetenschappen, en beide krijgen dezelfde score voor muziek. Hoe bepaal je nu welk kind 'intelligenter' is? Als de intelligentie wordt gemeten op basis van de prestaties in de wetenschap, zal het kind met belangstelling voor de wetenschap intelligenter worden verklaard. Als de intelligentie wordt gemeten op basis van muzikale prestaties, dan zal het kind met een flair voor muziek natuurlijk als intelligenter worden beschouwd dan het kind dat aanleg heeft voor wetenschap.

Stel dat je wetenschap kiest als maatstaf voor intelligentie. Dan krijgt de jonge dichter het idee dat hij niet zo intelligent is als het kind met de natuurwetenschappelijke aanleg. Bewust of onbewust begint het poëtische kind zijn natuurlijke intelligentie te onderdrukken en probeert het het wetenschappelijke kind te imiteren.

We moeten hier een belangrijk ding begrijpen: het ene soort intelligentie is nodig om een wetenschapper te zijn en een ander soort intelligentie is nodig om een dichter te zijn. Om een Olympisch zwemmer te zijn heb je nog een ander soort intelligentie nodig! Intelligentie is het vermogen om te reageren op een situatie of uitdaging. Als de situatie verschilt, verschilt ook de dimensie van intelligentie die reageert op de situatie. Het wetenschappelijke kind reageert op een

bepaalde situatie vanuit een bepaalde dimensie van intelligentie, terwijl het poëtische kind reageert op een andere situatie vanuit een andere dimensie. De zwemmer reageert op weer een ander soort situatie vanuit weer een andere dimensie van intelligentie!

Iedereen wordt intelligent geboren; het is een kwestie van het ontdekken van ieders unieke dimensie van intelligentie.

### **Spontaniteit - ongecompliceerde intelligentie**

Je hebt een natuurlijke, spontane intelligentie in je. Je hebt deze geproefd als kind.

Als kind bekeek je de dingen op een heel eenvoudige, ongecompliceerde manier. Dat is waarom je zo spontaan was. Wat nam die spontaniteit weg toen je opgroeide? De maatschappelijke conditionering die je verteld heeft van toen je een kind was, 'Je bent niet niet genoeg...' Hierdoor probeer je voortdurend iets anders te worden, iets aan anderen te bewijzen. Door constant te denken dat je niet genoeg bent, probeer je anderen te imiteren en verspil je de prachtige natuurlijke energie welke in je borrelt.

Ik las een grappige one-liner op een bedrijfs prikbord:

*De dood zal worden geaccepteerd als een excuus, maar we willen graag twee weken van tevoren een notie, omdat we vinden dat het je plicht is je werk iemand aan te leren, voor je dood.*

*Let op: dit nieuwe voordeelprogramma begon gisteren.*

Als je blindelings iemand anders zijn prestaties of gedrag imiteert, in plaats van te handelen vanuit je eigen innerlijke spontaniteit, je eigen intelligentie, dan misleid en onthoud je jezelf van prachtige mogelijkheden.

*Er was eens een student statistiek die, tijdens het rijden, altijd gas gaf voordat hij bij een kruising kwam en dan snel door de kruising reed om dan weer te vertragen, als hij voorbij het kruispunt was.*

*Op een dag reed hij met zijn vriend. Ze passeerden een kruispunt op zijn gebruikelijke manier. De vriend vroeg hem verbaasd: "Waarom rijd je zo snel op een kruispunt terwijl je eigenlijk langzamer zou moeten rijden?"*

*De student statistiek antwoordde: 'Nou, statistisch gezien, heb je meer kans om een ongeluk te krijgen op een kruispunt, dus ik dus zorg ik ervoor dat ik daar minder tijd doorbreng!'*

Kennis is alleen goed als ze intelligent wordt toegepast. Het is intelligentie die het echte resultaat geeft, niet de kennis zelf. Wanneer kennis op de juiste plaats en op het juiste moment wordt

toegepast, is er sprake van intelligentie. Spontaniteit is wanneer we onze kennis gemakkelijk op de juiste plaats en op het juiste moment toepassen, met andere woorden, onze intelligentie gebruiken.

Wanneer je iets niet gebruikt, begin je langzaam de kunst van het gebruiken te vergeten. Op dezelfde manier, wanneer je je intelligentie niet gebruikt, begin je langzaam te geloven dat je niet de intelligentie hebt om om te gaan met wat er op dat moment gebeurt en begin je te vertrouwen op anderen of op je ervaringen uit het verleden.

Intelligentie is het vermogen om op nieuwe situaties te reageren. Het komt voort uit je wezen, niet uit kennis die uit het verstand komt.

### **De sleutel tot bewustwording**

Een klein verhaal:

*Een jongen was veel nieuwe dingen aan het leren op school en thuis. Op een dag vertelde hij de leraar, 'Gisteren doodde ik drie vrouwelijke en twee mannelijke vliegen.'*

*De nieuwsgierige leraar vroeg, 'Hoe wist je welke mannetjes en welke vrouwtjes waren?'*

*De jongen antwoordde: 'Simpel. Drie van hen zaten op de spiegel en twee zaten op de sigarettendoos!'*

Intelligentie is bewust zijn en spontaan. Begrijp een belangrijk ding: als je diep bewust bent, kun je geen fouten maken!

Met bewustzijn, vertrouw je niet op wat anderen je hebben geleerd. Je vertrouwt niet op de conditionering uit het verleden welke voor vele jaren in je heeft plaatsgevonden. Je handelt gewoon vanuit de frisse intelligentie die komt met bewustzijn. Met diep bewustzijn ben je in het huidige moment. Wanneer je in het huidige moment bent, ben je levend en alert, wat je intelligent noemt. Je intelligentie is van nature spontaan. Er is geen training, geen opleiding voor nodig. Het is alleen een kwestie van ze van binnenuit te wekken.

De eerste stap is om naar jezelf te kijken en te zien hoe je onbewust op situaties reageert. Zie hoe je acties geworteld zijn in je houding en conclusies uit vroegere ervaringen. Bewust naar jezelf kijken is de eerste stap. Het goede nieuws over bewustwording is, dat het de enige stap is die nodig is!

Meestal gaan we door in het dode verleden te leven en missen we de heerlijke dimensies van het leven, of we worden boos over wat er gebeurd is en voelen ons gekwetst. Hoe dan ook, we ontsnappen aan het probleem door naar het ene of het andere uiterste te gaan. In plaats daarvan, als we gewoon met diep bewustzijn naar het probleem kijken, zal er een energie ontwaken, de energie van intelligentie die voldoende is om de oplossing te bewerkstelligen.

Het bewustzijn alleen al is voldoende om te ontwaken en los te komen van de conditionering uit het verleden en we kunnen intelligent handelen. Dit bewustzijn zal eenvoudigweg de vonk van intelligentie ontsteken die altijd al een deel van je is geweest.

Het licht van bewustzijn is voldoende om de duisternis te verwijderen die is ontstaan door jaren van leven door gewoonte.

De hele sleutel ligt in het bewust zijn, zodat je intelligentie kan functioneren. Elk moment in totale bewustheid leven is waar het bij meditatie om gaat.

### **Voorbij regels naar verantwoordelijkheid**

Een klein verhaal:

*Eens vroeg een sergeant in zijn trainingssessie aan de rekruten waarom walnoot hout gebruikt werd voor het maken van het geweer.*

*De rekruten dachten goed na en één van hen antwoordde: "Omdat walnoot harder is dan andere soorten noten.*

*De sergeant wimpelde hem af en zei: 'Fout!'*

*Een andere rekrut waagde het erop: 'Omdat het duurzamer is.'*

*De stem van de sergeant bulderde, 'Fout!'*

*Een derde waagde zijn kans, 'Omdat het waterdicht is.'*

*De sergeant, moe van de antwoorden, zei nu: 'Jullie jongens hebben zeker nog veel te leren. Eenvoudige reden: dat is wat is vastgelegd in het reglement!'*

In het leven, omdat het gemakkelijk is om verantwoordelijkheid bij anderen te leggen, volg je blindelings de aanwijzingen van anderen in plaats van te vertrouwen op je eigen intelligentie.

Je zegt dat je gehoorzaam bent, maar je ontloopt eigenlijk de verantwoordelijkheid om je acties toe te eigenen. Dit is een gevaarlijke en eeuwenoude gewoonte van het volgen van het reglement.



Het is gevaarlijk omdat je je er soms niet eens van bewust bent dat je verantwoordelijkheid en intelligentie mist. Je wordt een papegaai, die dezelfde dingen herhaalt, voor jaren achter elkaar, omdat iemand het je zo heeft verteld.

Over verantwoordelijkheid gesproken, een klein grapje over hoe mensen verantwoordelijkheid begrijpen:

*Eens was een veroordeelde zijn advocaat aan het uitschelden, 'Jij bent een waardeloze advocaat. Jij begrijpt niet eens je verantwoordelijkheid van wanneer een bezwaar te maken.*

*De verbaasde advocaat vroeg hem, 'Ik begrijp het niet. Wanneer had ik volgens u bezwaar moeten maken, wat ik niet deed?'*

*De veroordeelde antwoordde: 'Toen de advocaat van de tegenpartij sprak, maakte u bezwaar.*

*Maar toen de rechter me schuldig verklaarde, hield je je grote mond dicht. Dat was het moment om bezwaren te maken!*

Het is altijd makkelijk om de hele wereld de schuld te geven voor wat er in je leven gebeurt. Maar als je gewoon een beetje dieper kijkt, kun je zien hoe je zelf volledig verantwoordelijk bent voor wat er in je leven plaatsvindt!

Omdat je niet elk moment leeft met bewustzijn en verantwoordelijkheid neemt voor je woorden en daden, doe je zoveel dingen onbewust. Dan, wanneer de effecten van deze acties plaatsvinden, beweer je dat je die resultaten niet verdient!

Handelen vanuit je eigen intelligentie is het nemen van volledige verantwoordelijkheid voor wat je ten allen tijde overkomt. Bijvoorbeeld, wanneer je iemand anders gehoorzaamt, voel je dat je onderdanig bent aan die persoon. Maar wanneer je die persoon niet gehoorzaamt, voel je je schuldig omdat een deel van je voelt dat je hem of haar moet gehoorzamen, maar je gehoorzaamt niet. De uitweg uit dit conflict is het volgen van je intelligentie op dat moment met het duidelijke begrip dat alleen jij verantwoordelijk bent voor je daden. Dan zul je niemand kwetsen, inclusief jezelf. En je zult ook intelligent reageren op de persoon naar wie je ongehoorzaam bent.

## **Nu en hier**

Een kleine grap:

*Een verkoper belde een potentiële klant en vroeg hem, 'Is de baas er?'*

*De nieuwe kantoorbediende vroeg, 'Bent u een verkoper, een incasseerder of een vriend van van hem?'*

*De verkoper, die snel nadacht, antwoordde, Alle drie.*

*De assistent zei, 'In dat geval, is hij in een zakenconferentie, hij is de stad uit, stap binnen en ontmoet hem.*

Het antwoord hangt af van de persoon die de vraag stelt! Intelligent zijn vraagt de moeite om jezelf te zijn, wat je niet gewend bent. Dus kies je ervoor om te reageren op basis van je ervaringen uit het verleden.

Gewoonlijk, reageren we alleen als geprogrammeerde machines. We reageren niet op situaties. Iemand beledigt je en je wordt boos zelfs voordat je je bewust wordt van wat je aan het doen bent.

Een mooi verhaal uit het leven van Boeddha, een verlichte meester uit India:

*Eens beledigde een persoon Boeddha openlijk. Zijn discipel Ananda zei, 'Ik werd zo kwaad op die persoon. Waarom heb je je mond gehouden? Ik zou hem op zijn minst een stuk van mijn gedachten gegeven hebben.'*

*Boeddha antwoordde kalm: 'Je verbaast mij. Wat hij zei was totaal irrelevant en dat weet je. Waarom word je dan boos? Je bent jezelf aan het straffen. Het is dwaasheid.'*

Als iemand anders de fout heeft gemaakt, waarom lijdt jij er dan onder? Meebewegen met de tijd, meevloeien met het leven, een vloeibaar proces worden in plaats van een solide ego te zijn, wordt intelligentie genoemd.

Maar we zijn te lui om intelligent te handelen omdat reageren op het heden vereist dat we voortdurend bewust en alert zijn.

Leven in het huidige moment is leven in volslagen onzekerheid. Het vereist moed en intelligentie.

Eigenlijk, zelfs het idee van veiligheid in het leven een illusie. Hoe kun je voorspellen wat zal gebeuren, zelfs in het komende moment? Alles wat je voorspelt kan alleen gebaseerd zijn op het verleden, iets dat je gezien hebt. Maar de toekomst moet nog gebeuren. Het is een onbekende gift, dus het kan nooit voorspeld worden.

## **Verwelkom mensen, situaties, het leven**

Intelligentie is ontstaan voor het leven. Het is verwelkomen van mensen, situaties en alles in het leven.

Vaak kun je zien dat je je eigen eigen verwachtingen en ideeën hebt over hoe dingen zouden moeten zijn. Je bent bang om het leven met open armen te ontvangen. Kun je voorwaarden stellen

aan hoe het weer morgen moet zijn? Nee! Waarom stel je dan voorwaarden aan hoe het 'weer' thuis, de stemming van je vrouw of kind, zou moeten zijn?

Begrijp, er zijn twee dingen die we kunnen doen. Het ene is het verzamelen van gegevens, het maken van het argument en het vellen van een oordeel. De tweede is het vormen van een oordeel en dan het verzamelen van argumenten om dat oordeel te ondersteunen.

Meestal hebben we ons al een oordeel gevormd en dan besteden we aandacht aan alleen die incidenten welke ons oordeel ondersteunen.

Bijvoorbeeld, je hebt een mening gevormd over je man of vrouw. Nu weet je wat je man zal zeggen als je hem vraagt om met je mee te gaan winkelen. Nu weet je wat je vrouw zal zeggen als je haar vraagt of ze zondag met je naar de voetbalwedstrijd gaat. Gebaseerd op slechts deze paar incidenten, zou je zo veel meer over hen oordelen.

Je gelooft niet dat hij of zij een intelligentie heeft, die elk moment van het leven bijgewerkt wordt. Het probleem is, dat je zelfs jezelf niet met het hebben van die natuurlijke intelligentie crediteert. Dat is waarom je niet kunt geloven dat anderen kunnen worden bijgewerkt.

### **Voorbij het hoofd is de poort naar liefdevolle Intelligentie**

*Eens checkten een vader en zoon in, in een goedkoop motel. De vader stopte de zoon in slaap en deed het licht uit en verzekerde "Wees niet bang, zoon. De engelen waken over je."*

*"Ik weet het," zei de jongen. Twee van hen hebben me net me gebeten!*

Werken met intelligentie is het proces van teruggaan naar de onschuld waarmee je geboren bent. Het is geen proces van worden. Het is niet het bereiken van iets nieuws, het is het ontdekken van je eigen wezen. Het is de ware deur naar het kennen van jezelf zoals je werkelijk bent.

Als je intellectueel bent, werk je puur vanuit je hoofd, vanuit logica.

Een klein verhaal:

*Een man was bezig met zijn doctoraat in filosofie. Hij was zo betrokken bij zijn studies en onderzoek, dat zijn vrouw dacht dat hij haar zou vergeten als hij niet af en toe aan haar werd herinnerd.*

*Dus op een dag, zei ze terloops tegen hem, 'Schat, wat is de enige reden dat je zoveel van me houdt?'*

*De man vroeg heel serieus: 'Als je zegt 'zoveel', bedoel je dan de diepte, kwaliteit, kwantiteit of manier van uitdrukkingwijze?'*

Als je te veel in je hoofd zit, begin je te denken dat je logica, je hoofd, het hele leven kan begrijpen. Je probeert alles in dit universum in te kaderen met je hoofd.

Nog een klein verhaal:

*Eens was een student net afgestudeerd in een cursus over loodgieterij. Hij ging met zijn vrienden op een sightseeing tour naar Niagara Falls. Hij nam een kijkje bij de enorme Falls en zei, 'Ik denk dat ik het kan maken, het kan repareren!'*

Jouw kennis geeft je de valse illusie dat je alles weet wat er bestaat. Het houdt je stevig geworteld in het hoofd.

Wanneer je intelligentie ontwaakt, val je van het hoofd naar het hart, van logica naar liefde. Dan werk je noch vanuit puur intellect noch vanuit pure sentimentele liefde. Je werkt alleen vanuit liefdevolle intelligentie, en je straalt automatisch mededogen uit naar iedereen om je heen.

## **Begrijpen, niet denken**

Een klein verhaal:

*Eens, gingen drie wijze mannen op reis naar de stad met de hoop dat ze meer zouden leren over het leven. Zij gingen een grote stad binnen en waren verrast een heel hoog gebouw te zien, een wolkenkrabber in de verte. Ze vroegen zich af wat het zou kunnen zijn.*

*Ze groepeerden zich en bespraken wat ze moesten te doen. Ze waren bang om dichterbij te gaan en om het zelf te zien, want wat als het iets gevaarlijks in zich had. Wat als ze niet wisten hoe ze eruit moesten komen? Dus, besloten ze dat het beter was om erachter te komen voordat ze zich naar binnen waagden.*

*Ze analyseerden en kwamen met allerlei dingen die het mogelijk zou kunnen zijn, gebaseerd op al hun ervaringen uit het verleden. Uiteindelijk kwamen ze tot de conclusie dat het iets was te groot voor mensen en het moet aan reuzen toebehoren. Dus, het was niet veilig voor hen om in deze stad van reuzen te zijn.*

*Zeer tevreden dat ze deze nieuwe kennis hadden opgedaan, pakten ze hun koffers en gingen terug naar hun dorp!*

Dus je ziet dat er niet veel is dat je kunt begrijpen van kennis uit het verleden. Je kunt niet over iets nadenken in je geest en proberen er alles van te begrijpen op die manier. Je moet het zien, het

ervaren om het volledig te begrijpen. Het is als de man die het water van de Niagara Falls in een emmer zag en dacht dat hij wist hoe de watervallen eruit zagen!

Je vertrouwt op het denken omdat je niet het natuurlijke begrip laat gebeuren. Als je het begrip toestaat hoef je niet meer te denken. Alleen een persoon die het niet begrepen heeft, heeft de steun van het denken nodig.

Nog een ding: je kunt alleen denken over wat je hebt geweten, wat je hebt ervaren. Je vertrouwt op het denken omdat je niet toestaat dat het natuurlijke begrijpen gebeurt. De geest is als een radio waarvan je niet weet hoe het uit te zetten. Kun je aan iets onbekends denken? Je mag fantaseren over wat het onbekende zou kunnen zijn, maar dat is nog steeds gebaseerd op wat je in het verleden hebt gezien.

Met denken, is de energie van intelligentie en waarheid er niet, dus het antwoord zal gebaseerd zijn op je beperkte ervaring en het zal altijd leiden tot meer vragen en twijfels.

Begrijpen is intelligentie, het is vers en nieuw.

Intelligentie is duidelijk, dus het geeft antwoorden en geen verdere vragen. Het is het antwoord van je eigen wezen, dus het is niets anders dan de waarheid. Zelfs als het antwoord dat komt is 'Ik weet het niet', de onwetendheid is dichterbij de waarheid dan te doen alsof je het weet.

Niet terugvallen op de antwoorden uit het geheugen van verleden herinneringen, maar functioneren vanuit je huidige bewustzijn, heet begrijpen.

### **Geest - meester of werktuig?**

Denken komt voort uit de geest, die eigenlijk een van de meest wonderbaarlijkste mechanismen is. Maar het probleem ontstaat wanneer de geest je meester wordt in plaats van een gereedschap in je handen.

Een klein verhaal:

*Er leefde een koning die een zeer trouwe dienaar had. Hij was zo loyaal dat hij zelfs zijn eigen leven riskeerde om het leven van de koning bij een paar gelegenheden te redden. Bij zo'n gelegenheid, was de koning zeer blij met de dienaar en vroeg hem om wat hij maar wilde.*

*De dienaar antwoordde nederig: 'Ik heb niets nodig, o koning. U hebt mij alles gegeven wat ik nodig heb.' Maar de koning drong aan. Uiteindelijk zei de dienaar, 'Ok. Als je me echt iets wilt geven, maak mij dan de koning voor één dag.'*

*De koning voelde zich een beetje ongemakkelijk, maar hij had het al beloofd en moest woord houden.*

*De ochtend van de dag dat de knecht de koning werd, wees hij gewoon naar de koning en beval de koninklijke wachters, "Dood hem!"*

*De koning was geschokt en vroeg de dienaar, 'Weet je wel wat je zegt?'*

*De dienaar antwoordde kalm, 'Ik ben de koning vandaag. Ik kan doen wat ik wil. De koning werd gedood en de dienaar bleef koning voor altijd.'*

Op dezelfde manier, als we de volmacht geven aan onze geest, neemt het de volledige controle over ons.

De geest is als een radio waarvan je niet weet hoe hem uit te zetten. Omdat het signaal continu aan het uitzenden is, is er geen stille opening voor je om de energie van intelligentie van binnenuit te voelen, die zich voordoet tussen gedachten. Hierdoor ben je niet in staat om ontspanning te ervaren en voel je je moe en uitgeput.

### **In de diepten van de geest**

Probeer deze eenvoudige oefening die zo diep de aard van je geest kan onthullen. Schrijf op een stuk papier welke gedachten in je opkomen. Doe het eerlijk, oprecht, zonder te bewerken. Schrijf elke gedachte op die omhoog komt. Doe dit voor slechts vijf minuten. Lees dan wat je geschreven hebt.

Je zult geschokt zijn! Het ene moment zou je geschreven hebben over iets dat gebeurde in India, het volgende moment over je dochter in de VS, het volgende moment over je leraar op school, het volgende moment over een hond die blaft naast de deur... en wat niet! Het papier zal eruit zien als een gekkenhuis! Als je het papier analyseert, zul je zien, dat je gedachten eigenlijk onafhankelijk, niet verbonden en onlogisch zijn. De geest is gewoon een verzameling van gedachten die onafhankelijk zijn, willekeurig en onlogisch van aard. Begrijp, gedachten hebben helemaal geen solide bestaan.

Wat wij geest noemen, is een illusie. De geest is een verzameling van ongerelateerde gedachten die geprojecteerd worden, net als een filmscherm dat de beelden weergeeft van meerdere frames van een film. Het scherm zelf is niet de film, het toont slechts de geprojecteerde beelden.

Gedachten zijn als bubbels die opstijgen in de geest. Net als een zeepbel die breekt als je het aanraakt, lossen gedachten op wanneer ze worden aangeraakt met de vinger van bewustzijn. Ze lossen gewoon op en de binnenkant en buitenkant worden hetzelfde. Dit gebeurt in de geest als we

bewustzijn brengen naar gedachten. Het enige wat je hoeft te doen is getuige zijn van je gedachten, bewust zijn. Dan zul je zien hoe je gedachten gewoon wegvallen. Gedachten kunnen de pijn van je waakzaamheid niet overleven.

Intelligentie is de kwaliteit die feitelijk de geest beschouwt.

## **Lichaamsintelligentie**

Hoeveel van ons realiseren de enorme intelligentie die ons lichaam bezit?

### **Intelligentie van het spijsverteringsstelsel**

Neem het voorbeeld van ons spijsverteringsstelsel. Het hele proces van het omzetten van brood in bloed is zo'n complex en delicaat proces, waarvoor fijne intelligentie nodig is om de verschillende soorten voedsel om te zetten in energie voor het lichaam.

Wat bereikt wordt door een paar meter opgerolde darm zou een paar kilometer vergen, als het een industrie buiten het lichaam zou zijn!

Het proces van de spijsvertering begint vanuit onze mond. We kauwen het voedsel en het speeksel dat we afscheiden start de spijsvertering. Er zijn zoveel grote en kleine lichaams elementen die in dit proces verbazingwekkende functies uitvoeren. We slikken het voedsel in en het gaat door de keel in de voedselpijp. Prachtig. Hoe het voedsel wordt geblokkeerd door het epiglottis om in de luchtpijp te komen, in plaats van de voedsel pijp. Het voedsel komt in de maag, die als een elastische zak is en een delicaat en krachtig spijsverterings mechanisme heeft. Afhankelijk van het soort ingenomen voedsel zoals koolhydraten, eiwitten of vetten, varieert het spijsverteringsmechanisme.

Het spijsverteringsvuur in ons, wat we jataragni noemen in het Sanskriet, is gerelateerd aan het zuur in de maag. De maag is zo'n delicaat orgaan, maar het bevat dit krachtig zuur dat nodig is om het voedsel te verteren dat we eten. De maag zelf is prachtig beschermd tegen dit zuur door een dikke slijmlaag rond de wand die het zuur neutraliseert.

Al het complexe voedsel dat we eten, het duurt slechts een paar uur om te verteren en in ons systeem op te nemen. Stel je voor er hoeft over geen enkel proces bewust over nagedacht te worden! Het wordt automatisch bestuurd en zo precies, het past zich zo mooi aan om al onze diëten aan te passen.

Na de maag, gaat het voedsel naar de dunne darm waar het grootste deel van de vertering plaatsvindt. Het is eigenlijk een lange structuur, maar zo efficiënt geplaatst in een klein gebied met vele plooien die het absorptieoppervlak vergroot. Het merendeel van de voedingsstoffen worden

geabsorbeerd in de dunne darm. De belangrijkste functie van de dunne darm is de absorptie van voedingsstoffen. De complexe producten zoals koolhydraten en eiwitten worden afgebroken tot basiselementen en geabsorbeerd. De voedingsstoffen die worden geabsorbeerd gaan naar de lever voor verdere verwerking.

Dan gaat het voedsel naar de dikke darm waar voornamelijk water wordt geabsorbeerd. Dan wordt het voedsel dat niet kan worden geabsorbeerd, zoals vezels, gemengd met andere afvalproducten van het lichaam en wordt eruit gegooid als afvalstof.

Dit is slechts een basisuitleg van spijsvertering. Maar in het lichaam is het zo'n complex, goed georganiseerd en adaptief mechanisme.

Net als het complexe proces van spijsvertering, is het controleren van het niveau van bloed suiker een ingewikkeld mechanisme. Als we eten, verhoogd het suikergehalte in het bloed omdat het voedsel wordt afgebroken tot glucose of suiker. Omdat het bloed alle delen van het lichaam bereikt, is het zeer belangrijk om iemands suikergehalte niveau te controleren. Anders kunnen veel delen en functies van het lichaam zoals de nieren, ogen en zenuwen worden aangetast. Dit is wat gebeurt bij mensen met diabetes.

Insuline, een hormoon dat wordt afgegeven door de alvleesklier die het suikergehalte in het bloed verlaagt, is belangrijk bij het regelen van de bloedsuikerspiegel wanneer we voedsel eten. Dit hormoon helpt ons te beschermen tegen een te hoge bloedsuikerspiegel. Als het bloedsuikerspiegel te laag zakt, wordt suiker opgeslagen in de lever afgebroken tot glucose door een hormoon genaamd glucagon dat ook wordt vrijgegeven door de alvleesklier. De glucose wordt dan vrijgegeven in de bloedstroom en de bloedsuikerspiegel stijgt.

Dezelfde alvleesklier die de insuline produceert die de bloedsuikerspiegel verlaagt produceert ook een ander hormoon, glucagon, dat de bloedsuikerspiegel verhoogt!

Elk moment, wordt de bloedsuikerspiegel zo mooi geregeld door het lichaam, dat de bloedsuikerspiegel aanvoelt en het juiste mechanisme activeert om het binnen een veilig bereik te houden.

## **Intelligentie van de hersenen**

Neem het voorbeeld van het menselijk brein. Zo'n een verbijsterende intelligentie werkt in een structuur die slechts twee vuisten groot is! Tot op heden zijn wetenschappers over de hele wereld nog niet in staat geweest om taken te repliceren die het brein zo moeiteloos lijkt uit te voeren.



Een recent onderzoeksrapport meldde dat tien linguïsten tien jaar lang fulltime bezig waren om de structuur van de Engelse taal te analyseren, niet in staat waren een computer te programmeren met het vermogen van een kind die de taal leert in de eerste vijf jaar van zijn leven.

Een computer kan misschien triljoenen wiskundige en logische bewerkingen in een seconde uit te voeren, maar hij kan niet de verbazingwekkende reeks van parallelle taken uitvoeren die de hersenen elke miljoenste van een seconde uitvoeren.

### **Intelligentie van het hart**

Als je ziet, het lichaam en het hart functioneren in zo'n mooie synchroniciteit. De natuurlijke pacemaker in het hart zet een elektrische impuls af om de paar seconden. Deze impuls creëert een elektromagnetisch veld, dat naar het hele lichaam wordt gestuurd. Het veld werkt als een veld van resonantie waar alle lichaamscellen zich op elkaar afstemmen. Door deze resonantie, doet elke cel niet alleen zijn eigen gespecialiseerde functie, maar past zich ook aan de activiteit van zijn naburige cellen aan, zodat ons lichaam kan functioneren op een volledig geïntegreerde manier.

### **Gedistribueerde intelligentie**

Het menselijk lichaam begint met een enkele cel die zich repliceert en uitgroeit tot ongeveer 250 verschillende soorten cellen.

Stel je voor dat één cel transformeert in zoveel verschillende gespecialiseerde cellen die de complexe delen van het lichaam vormen! Niet alleen doen deze cellen hun gespecialiseerde taak, alleen al het onderhoud ervan vergt miljoenen dingen die in een seconde gedaan moeten worden. En al hun activiteiten moeten gecoördineerd worden om het lichaam te laten functioneren als één organisme. Het is het beste voorbeeld van gedistribueerde intelligentie.

### **Vertrouwen op de lichaamsintelligentie**

Denk je eens in, als ons lichaam voedsel kan verteren, bloed kan rond pompen, zich aan kan passen aan de omgeving en tegelijkertijd duizend andere ingewikkelde taken zonder hulp van buitenaf kan uitvoeren, moet je accepteren dat er een intelligente energie achter zit.

Als je hier gewoon over nadenkt, zul je beseffen dat er iets is dat lichaamsintelligentie heet. Maar we zien het niet omdat het in stilte binnenin ons is.

Een klein verhaal:

*Eens ging een koning naar een verlichte Zen meester en vroeg hem, 'Ik heb gehoord dat u een verlicht man bent en dat u energie om u heen uitstraalt. U bent altijd in gelukzaligheid. Wat doet u?'*

*De Zen meester antwoordde, 'Ik eet wanneer ik eet en slaap wanneer ik slaap.'*

Je zou kunnen vragen, 'Doen wij ook niet hetzelfde ding?'

Kijk eens in je eigen leven. Je zult merken dat terwijl je eet, denk je aan al je zorgen en problemen. Je geest zal bezig zijn met het plannen van alles over werk morgen of je vakantie volgende week. Je eet snel je eten op omdat er geen tijd is om te eten. Je eet niet echt eten als je eet! Als je eet voelt je wezen nooit het voedsel. Als je eet met bewustzijn, zul je nooit de zwaarte voelen omdat je je nooit zult over eten. Je lichaam heeft zijn eigen intelligentie om te beslissen welk voedsel te nemen en hoeveel. Je kunt er heel duidelijk achter komen welk voedsel bij je past en welk niet als je eet met bewustzijn. Dit op zich is al een grote meditatie.

Als je eet met bewustzijn, zul je nooit de zwaarte voelen omdat je nooit teveel zult eten. Op dezelfde manier, als je slaapt, zul je nooit echt je geest ontspannen, je begint met het analyseren van alle gebeurtenissen die gebeurd zijn die dag. Probeer je gewoon te concentreren op het huidige moment en in slaap te vallen, dat is genoeg.

## **De gegarandeerde uitweg uit verslavingen**

Een echt voorval:

*Eens kwam er een jongeman naar me toe en vroeg me hem te helpen stoppen met roken. Ik vroeg hem hoe hij die gewoonte had opgepikt in de eerste plaats. Hij zei, dat hij eens was uitgegaan met een groep vrienden die allemaal rokers waren. Hij ontmoette toevallig zijn vader onderweg die dag. Toen hij hem in de groep zag, nam zijn vader aan dat hij ook had gerookt. Toen hij thuiskwam, schreeuwde zijn vader tegen hem, en weigerde hem te geloven toen hij zei dat hij niet rookte.*

*De jongen zei dat hij de volgende dag een heel pakje sigaretten had gerookt om zijn vader te pesten! Op die manier raakte hij geleidelijk verslaafd. Toen hij me vroeg hoe hij ermee kon stoppen, zei ik hem, 'Laat het niet vallen. Ga door en rook. Maar doe het niet om iets te bewijzen aan iemand. Doe het niet om je vader. En denk niet dat je volwassen bent geworden en onafhankelijk bent geworden door te roken.'*

*Elke keer dat je een sigaret opsteekt sigaret oppakt, doe het dan in stilte. Wees je bewust waarom je rookt. Voel bewust de rook die je lichaam binnenkomt. Wees bewust van hoe je de sigaret vasthoudt, hoe je hem in je mond stopt. Je zult vanzelf beseffen. Al na een paar dagen keerde de jongen bij me terug.*

*Hij zei: 'Swamiji, ik ben niet meer in staat om nog te roken! Ik doe het bewust, begon ik me af te vragen hoe ik zoveel rook in mijn systeem kon sturen! Ook realiseerde ik me dat roken toch niet zo belangrijk voor me is.' Toen voegde hij er iets aan toe wat mij erg blij maakte. Hij zei: 'Swamiji, ik realiseer me nu dat ik misbruik heb gemaakt van mijn lichaam al die dagen door rook in mijn systeem te duwen.'*

Als we ons bewust worden van wat we doen, gaan veel dingen vanzelf over. Dit is de enige blijvende oplossing. Natuurlijk kan het een paar dagen duren om de intelligentie wakker te maken. Gedurende die tijd, is het belangrijk om de hoop niet te verliezen en terug te vallen op de geleende intelligentie die je hebt opgepikt van de maatschappij, van de morele codes die de maatschappij heeft opgesteld. Heb vertrouwen in de natuurlijke intelligentie van je lichaam, dat is alles.

Het is helemaal niet nodig om het lichaam te controleren want wat we ook proberen te controleren, zal zich op een andere manier uitdrukken. Het zal weigeren om gecontroleerd te worden! Het enige wat nodig is van onze kant is bewustzijn in elke actie die we doen en het vertrouwen in onze eigen natuurlijke intelligentie. Dat zelf zal de muur breken van conditionering die ons dingen laat doen die onnatuurlijk voor ons zijn en zal ons in staat stellen bewust te leven.

### **Elke cel in je lichaam heeft Intelligentie**

We hebben geleerd dat het centrum van onze intelligentie in onze hersenen zit. We denken dat we het lichaam besturen via onze hersenen. De wetenschap heeft altijd al gezegd dat de hersenen de ademhaling, spijsvertering, bloedcirculatie en al dergelijke activiteiten van het lichaam controleert.

Nu heeft geavanceerd onderzoek geleid tot een nieuw gebied genaamd epigenetica. Een van de pioniers op dit gebied, Dr. Bruce Lipton<sup>204</sup>, een eminent bioloog, heeft al meer dan tien jaar onderzoek gedaan op het gebied van epigenetica.

In zijn boek, "De Biologie van Geloof", stelt hij dat onze hersenen ons lichaam niet besturen. In feite is er bewijs van intelligentie in elke cel, zelfs in het membraan van de cel! Recent onderzoek van Sandia National Laboratoria, USA, ondersteunt de cellulaire intelligentie theorie. Wetenschappers bestudeerden daar hoe cellen reageerden op een schadelijke stof genaamd een antigeen dat de cellen in het lichaam aanviel. Zij concludeerden dat zelfs het celmembraan een prachtige en complexe structuur had om het antigeen te bestrijden en dat het celmembraan niet zo eenvoudige structuur had dan eerder werd aangenomen.

---

<sup>204</sup> Bruce Lipton - Moleculair cel bioloog en auteur van het boek 'Biology of Belief', bekend om zijn baanbrekende werk in het relateren van genetica aan conditionering.

Ons lichaam is niet een simpel gecentraliseerd systeem van intelligentie gecontroleerd door de hersenen. Het menselijk lichaam is een hoogontwikkeld gedistribueerd systeem van intelligentie, prachtig en naadloos georchestreerd.

### **De intelligente zelfgenezende energie**

Elektrische stroom heeft geen eigen intelligentie. Als je een lamp in de fitting doet, zal deze gloeien. Als je je hand in het stopcontact stopt, zal het je een elektrische schok geven!

Maar de energie in je lichaam is niet zo. Het is een intelligente, helende energie. Je lichaam heeft een natuurlijke zelfgenezende energie. Je kunt het aan het werk zien als een snee of een wond zichzelf geneest, zelfs zonder enige tussenkomst van jouw kant.

### **Je kunt helen**

Er is een automatische lichaamsintelligentie die constant verjongt en zelfs de cellen in je hele lichaam vervangt. Als een deel van het lichaam beschadigd is, heb je genoeg intelligentie in je om de beschadigde cellen te vervangen. Maar als het ego of de geest zich ermee bemoeit, wordt dit natuurlijke proces onderbroken.

Voortdurend repareert ons lichaam zichzelf en cellen vervangen zichzelf. Je zou kunnen vragen, 'Waarom komt dezelfde ziekte dan weer terug in mijn lichaam? Als mijn lichaam zichzelf steeds weer vervangt, zichzelf verjongt, waarom draag ik dan dezelfde ziekte?'

Omdat je sterk gelooft dat de ziekte verder gaat!

Je draagt dezelfde mentale instelling met je mee, die sterk gelooft dat je niet goed bent. Dit is wat het zelfgenezend vermogen tegenhoudt, om te gebeuren in je lichaam.

Alles wat je hoeft te doen, is gewoon de automatische intelligentie vertrouwen, die in jou is en ontspan.

Energie is intelligentie. Je wezen is intelligentie. Het probleem is, je vertrouwt er nooit op dat je wezen intelligent is. Je weegt jezelf alleen met je zwakste schakel en je bent niet je zwakste schakel. Wees je ervan bewust, je bent iets meer dan je zwakste schakel. De sterkte van een ketting kan worden gemeten aan de hand van de zwakste schakel, maar de kracht van je wezen kan niet op deze manier gemeten worden, want je bent iets meer dan wat je denkt dat je bent.

## **Nithya Spirituele Heling**

Eigenlijk heeft je lichaam de capaciteit elke ziekte te genezen, fysiek of mentaal, hoe complex het ook mag zijn. Het geheim is om gebruik te maken van de verloren wetenschap van zelfgenezing. Dit is waar de wetenschap van Nithya Spirituele Heling over gaat. Het is een proces van het verbinden van de intelligentie van de persoon met de kosmische energie, die pure intelligentie is, door een ingewijde heler.

## **Compassie, Intelligentie, Gelukzaligheid**

Begrijp alsjeblieft, energie is mededogen, energie is intelligentie en energie is gelukzaligheid.

Energie, mededogen, intelligentie en gelukzaligheid zijn vier zijden van dezelfde pilaar. Als alle vier aanwezig zijn, is er sprake van superbewustzijn. Als er één ontbreekt, is er sprake van onbewustheid.

Als de energie zich manifesteert via het hoofd, is het intelligentie. Wanneer de energie zich manifesteert via het hart, is het mededogen. Wanneer de energie zich manifesteert door het wezen, is het pure energie. Wanneer energie zich niet naar buiten manifesteert maar van binnen blijft, is het gelukzaligheid!

## **'Jij' bent niet nodig om je leven te leiden**

Een belangrijk ding om te begrijpen dat je misschien schokt, is dat je een onafhankelijke intelligentie in je systeem hebt, die je leven leidt zonder jouw inmenging. Op dit moment, denk je dat je je moet bemoeien met je intelligentie om je leven te leiden. Maar de waarheid is dat de intelligentie waarmee je naar de planeet aarde kwam, de intelligentie die je eigen lichaam schiep, je leven prachtig voor je kan leiden.

De intelligentie of de energie op basis waarvan je je lichaam creëerde bij je geboorte, wordt je bio-geheugen genoemd. Je moet deze belangrijke waarheid hier begrijpen, het was jij die je eigen lichaam ontwierp om van bepaalde dingen te genieten, om een bepaald aantal jaren te leven en om bepaalde dingen te doen.

Wanneer je geboren wordt, beslis jij over je leven, je genot, wat je ook wilt doen, gebaseerd op wat je denkt dat het 'sap' is van het leven is.

Datzelfde bio-geheugen heeft genoeg intelligentie om te leven, te rennen en je leven uit te breiden. Die enorme intelligentie is elk moment in werking, of je het gelooft of niet, of je het accepteert of

het niet accepteert. Maar ons beperkte begrip verhindert ons dit te beseffen en we voelen constant dat het leven anders moet zijn van wat het op dit moment is.

Vertrouwen op die intelligentie en ontspannen is wat ik devotie noem. Je overgeven aan die hogere intelligentie is echte overgave. Leven in harmonie met onze natuurlijke intelligentie is een spiritueel leven leiden.

### **Aanvaarding van de onvermijdelijkheid van het leven.**

Voor de meesten van ons, wordt het leven slechts op twee manieren geleid. De ene manier is gebaseerd op hebzucht, wat gebeurt als we de huidige staat van ons leven niet accepteren. We willen iets meer of iets anders. De andere manier is gebaseerd op angst, wat gebeurt wanneer we de toekomstige momenten van ons leven niet accepteren. Angst betekent bang zijn voor de toekomst. Als je het huidige moment niet accepteert, wordt het hebzucht, rusteloosheid. Wanneer je niet klaar bent om de toekomstige momenten te accepteren, wordt het angst.

In beide gevallen is het een kwestie van het niet kunnen accepteren van de 'onvermijdelijkheid' van het leven! Je moet dit woord 'onvermijdelijkheid' op een zeer diepe manier begrijpen.

### **Meditatietechniek – Nithya Sutra van aanvaarding**

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen en wees er op een ontspannen manier, zonder het lichaam te bewegen. Lichaamsbewegingen zullen gedachten creëren. Dus als je lichaam stabiel is zonder beweging, kan het je naar een diepere stilte brengen.

Heel bewust en intens, creëer een intentie dat je jezelf accepteert zoals je bent in de buitenwereld en de innerlijke wereld, op dit moment.

Zeg tegen jezelf: 'Ik heb genoeg mooie dingen in de buitenwereld, genoeg bezittingen. Ik heb genoeg goede kwaliteiten in de innerlijke wereld, mijn innerlijke gevoelens. Ik accepteer mijzelf volledig. Er is geen behoefte om mezelf te ontwikkelen in de uiterlijke wereld of in de innerlijke wereld. Als ik ego heb, is dat ok. Als ik schuldgevoel heb, is dat ok. Als ik angst heb, is dat ok. Als ik verlangens heb, dan is ok. Wat mij ook is verteld dat ik heb, is ok. Zelfs als ik de volgende minuut ga sterven, het is ok.

Beslis bewust: 'Ik accepteer alles.' Maak je niet druk of het goed of fout is. Welk bezwaar je geest ook oproept, accepteer dat ook.

Aanvaard het huidige moment. Accepteer alle toekomstige momenten. Wat je geest ook denkt dat het ergste is wat er kan gebeuren met je leven, accepteer zelfs die momenten. Als het gebeurt, kun je het niet vermijden. Het is onvermijdelijk. Begrijp de onvermijdelijkheid en accepteer alles.

Doe dit gedurende 21 minuten.

Je intelligentie zal gewoon ontwaken en je laten zien hoe je omgaat met elk moment, hoe je je moet verhouden in elke situatie, in elke relatie.

### **Universele intelligentie -makrokosmos en mikrokosmos**

De microkosmos, dat is dit individuele lichaam, is intelligentie. Op dezelfde manier is de macrokosmos, dat is het universum, ook intelligentie, pure energie. Dezelfde intelligente energie die het universum bestuurt, leidt ook je lichaam.

### **Chaos in orde en orde in chaos**

Het universum, de macrokosmos, ziet eruit alsof er veel chaos is. Er zijn zoveel planeten, sterren, kometen en alle hemellichamen lichamen die allemaal samen in het heelal bestaan. Maar ze bewegen allemaal zo precies in een prachtige orde, zonder politie of regulerende autoriteit! Stel je voor dat één planeet uit zijn baan raakt. Er zouden zoveel botsingen in de ruimte zijn! Dit is wat bedoeld wordt met de woorden 'orde in chaos'. Wat wij denken dat wat chaos is in het universum, eigenlijk prachtige orde is. Dit is genoeg bewijs om te laten zien dat het universum niet alleen kracht is, het is een combinatie van kracht en intelligentie.

De intelligentie is niets anders dan de energie van het universum. Energie IS intelligentie. Dat is waarom deze energie een persoon kan genezen in een puur op energie gebaseerd genezing systeem. Het is pure kosmische intelligentie die weet in welk deel van het lichaam te stromen en te genezen. Bijvoorbeeld, dat is waarom zelfs zonder dat je weet waar de lever zich bevindt in het lichaam, je de lever kunt genezen met helende energie. Energie is pure intelligentie. Wanneer we ons deze kracht en orde realiseren in de macrokosmische chaos, komen we in gelukzaligheid.

Terwijl we voelen dat het universum chaotisch is, begrijpen we ook dat er een prachtige orde in zit. Op dezelfde manier, wat wij denken als orde in ons, is eigenlijk chaos! Wij zijn deel van het potentieel van dit universum en ook deel van zijn chaos en orde. Op dit moment, denken we dat we ordelijk zijn omdat we een kleine grens om ons heen zien - ons huis, ons kantoor, een paar familieleden etc. Dat is waarom we zoveel moeite doen om ons leven op een ordelijke manier te leven.

We veroordelen degenen die zich niet houdt aan deze orde. Maar de waarheid is, diep in ons wezen zijn we een prachtige chaos. Wij zijn een microkosmos van de macro kosmische intelligentie, die een prachtige ordelijke chaos is. Als we dit begrijpen, zullen we mededogend worden naar onszelf en tegenover anderen. We zullen stoppen mensen te veroordelen. We zullen ook begrijpen dat de echte orde in ons niets anders is dan de kosmische orde.

Dus begrijp, in het begin, proberen we onze zogenaamde orde te handhaven omdat we geloven dat we grenzen hebben. Als we gewoon onze grenzen loslaten, zal onze behoefte aan orde verdwijnen en we zullen in harmonie zijn met de kosmische orde, en vreugde zal gebeuren. Wanneer we het Kosmische Bewustzijn realiseren in onszelf, zullen we de orde ontdekken die in ons is aangeboren. We zullen dan onszelf accepteren zoals we zijn en anderen zoals ze zijn.

Als je de orde in de kosmische chaos ervaart, ervaar je gelukzaligheid.

Wanneer je de chaos binnen je orde realiseert, straal je mededogen uit.

### **Kosmische Intelligentie reageert op ons**

Dit kan een verrassende openbaring zijn, maar de waarheid is dat universele of kosmische intelligentie reageert op elke gedachte van ons. Interessant onderzoek door de Japanse wetenschapper, Dr. Masaru Emoto<sup>205</sup> toont dit punt heel duidelijk.

### **Water reageert op onze gedachten**

Dr. Masaru Emoto deed experimenten met water. Hij verzamelde watermonsters van verschillende bronnen en stelde ze bloot aan verschillende soorten gedachten. Daarna bevroor hij de monsters en bestudeerde hun kristallijne structuur door een microscoop met behulp van hogesnelheidsfotografie. Duizenden van deze kristallen werden bestudeerd onder strikt gereguleerde omstandigheden van temperatuur, koeltijd en belichting. Hij deed verschillende experimenten op deze watermonsters, verschillende soorten muziek spelen voor het water, praten tegen het water, voorlezen uit oude levens leringen, bidden met een bepaalde intentie, etc. Hij ontdekte dat wanneer de watermonsters werden blootgesteld aan helende muziek, de waterkristallen zeer mooi en sierlijk waren.

---

<sup>205</sup> Dr. Masaru Emoto - Japanse wetenschapper en auteur van 'De Verborgene Boodschappen in Water' die de effecten heeft aangetoond van iemands gedachten en woorden op water en dus op levende wezens.



Het water dat werd blootgesteld aan negatieve gevoelens, vormde geen kristallen maar eerder een onregelmatige structuur die de emoties van de persoon die ermee omging, lieten zien.

Een andere serie experimenten werd gedaan om het effect van woorden en geluiden te bestuderen. Het gebruikte water was gedestilleerd water. Het watermonster werd verdeeld in twee delen en in verschillende flessen gedaan, één met het label "Dank je" en de andere met de tekst "Je bent een dwaas" in verschillende talen zoals, Engels, Japans en Koreaans.

Na blootstelling aan deze labels, vertoonden de bevroren watermonsters bij onderzoek onder de microscoop een duidelijk verschil in de kristalstructuur. Het water met het label 'Dank je' vertoonde een mooie, evenwichtige kristalstructuur. Het water gelabeld 'Je bent een dwaas' toonde een zeer onregelmatige, amorfe structuur.

Watermonsters met negatieve etiketten zoals 'Je maakt me ziek' vertoonden vervormde en verspreide kristallen. De watermonsters met positieve labels als 'liefde', 'waardering' en 'vrede' toonden mooie en uniforme kristalstructuren.

Zelfs de toon van de woorden maakte een enorm verschil op de microscopische vormen! Voor bijvoorbeeld, de samenwerkende woorden zoals 'Laten we het doen' veroorzaakten een zeer mooie kristal structuur, vergeleken met de kristallen gevormd door de gebiedende woorden 'Doe het'.

Een ander verrassend iets was het gedrag van de waterkristallen wanneer foto's aan hen werden getoond. Het water, na te zijn blootgesteld aan een foto van een onschuldig kind, vertoonde het kristallen van ontspannen posities. Het water dat werd getoond van een foto van kersenbloesems toonde een kristal bijna als een kersenbloesem!

Later werden experimenten gedaan om te bestuderen welke verandering die gedachten kunnen hebben op water. Na een krachtige aardbeving in Japan, werd de waterstructuur gezien als een donkere, amorfe structuur die de angst en pijn van de mensen weerspiegelde. Drie maanden later, na vriendelijke hulp en warmte uit de hele de wereld voor de getroffen mensen, werd de water opnieuw bestudeerd. Deze keer weerkaatsten de waterkristallen dezelfde warmte.

Experimenten uitgevoerd op dam water toonden aanvankelijk een verschrikkelijke structuur. Maar na slechts een uur van bidden en intentie dat het water schoon werd, vertoonde het een opmerkelijke verandering in prachtige zeshoekige kristallen.

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. De planeet aarde is bedekt met meer dan 70% water. Na het bestuderen van het effect van mentale gedachten op water, stel je het enorme effect eens voor die onze gedachten, woorden en intenties hebben op de planeet en ons!

Nog een echt voorval uit de geschiedenis:

*Toen India onder Brits bewind was, ontdekten Britse soldaten dat wanneer zij water van Engeland naar India vervoerden in hun schepen, het water al bedorven was terwijl het op het schip was. Maar wanneer zij water terug brachten van India naar Engeland, bleef het water niet alleen vers tijdens de reis, maar ook bleef het vers totdat ze alles verbruikt hadden in Engeland! Toen wetenschappers dit verrassende fenomeen bestudeerden, ontdekten ze dat dit verse water van de heilige rivier Ganga in Calcutta was, aanbeden door miljoenen mensen van over de hele wereld. Het had de natuurlijke eigenschappen van het neutraliseren van schadelijke bacteriën en zichzelf te zuiveren.*

Miljarden mensen hebben gebeden tot Ganga voor meer dan duizenden jaren. Natuurlijk hebben zij hun biddende gedachten achtergelaten als afdrucken op dit water die zo stimulerend en zelfgenezend is.

Zelfs in Egypte, is de rivier de Nijl<sup>206</sup> door de Egyptenaren gedurende duizenden jaren bestudeerd door het meten van de stroming, het niveau, turbulentie etc. Zij hebben ontdekt dat deze parameters reflecteerden vaak de calamiteiten zoals aardbevingen, vulkanische uitbarstingen, en tsunami's, die hebben plaatsgevonden of op het punt staan te gebeuren in zelfs verre delen van de wereld.

## **Verbinding met de natuur**

Waardoor worden we ongevoelig voor de natuur? Op het moment dat ons ego in het spel komt, worden we ongevoelig voor de natuur.

*Er was een mooi verhaal dat ik las over een dichter die in zijn jonge jaren ging spelen met de wilde dieren in de buurt van zijn huis. Zijn vader waarschuwde dat hij niet moest spelen met de wilde dieren omdat ze hem konden doen verwonden.*

*Maar, hij ging toch bij de wilde dieren zitten als hij kon. Hij zei, 'Als ik zelfbewust was en bang was dat er een mogelijkheid was dat de dieren me kwaad zouden kunnen doen, kwamen ze nooit bij me in de buurt. De communicatie gebeurde nooit, de relatie gebeurde nooit.*

*Maar, wanneer ik moed had of ik was in een zeer speelse stemming, wanneer ik geen angst of zelfbewustzijn had, waren de communicatie en relatie zo sterk.*

*Ik kon heel duidelijk voelen dat de dieren zich met mij verbonden en ik met hen.*

Begrijp, wat ik bedoel als ik zeg dat je ego sterk wordt. Het betekent dat je identiteit dat je een 'afgescheiden persoon' bent, sterk wordt gevoeld. Wanneer dit gebeurt, word je verbinding met de

---

<sup>206</sup> Nijl - De langste rivier ter wereld die door Soedan, Egypte enz. in Afrika stroomt.

natuur verstoord. De onschuldige manier van relateren is verloren gegaan. Het gevoel van verbondenheid is verloren. Dit is een van de grote verliezen die een mens kan overkomen.

Het is vergelijkbaar met hoe een persoon die blind geboren wordt, nooit tot inzicht kan worden gebracht wat hij mist. Op dezelfde manier, kan de man die de manier van omgaan met het hart heeft verloren, nooit tot begrip worden gebracht wat hij heeft verloren.

## **De kracht van intentie**

Schrijver en arts Deepak Chopra<sup>207</sup> spreekt in zijn boek 'De spontane vervulling van Verlangen' over een soortgelijk experiment waar witte bloedcellen werden bestudeerd naar hun reacties op verschillende stimuli. De witte bloedcellen werden gescheiden van een bloedmonster en in een reageerbuis geplaatst.

Plotseling, had de experimentator het idee om een kleine snee te maken op de rug van zijn hand om te zien of dit effect zou hebben op de cellen in de reageerbuis. Tegen de tijd dat hij op zoek ging naar een apparaat om de snede te maken, ontdekte hij tot zijn verbazing dat de witte bloedcellen in de reageerbuis een intense activiteit hadden geregistreerd.

De cellen reageerden op de experimentator's voornemen om zijn hand te snijden zelfs voordat de snee daadwerkelijk was gemaakt!

De kracht van intentie in een mentaal vlak kan iets laten gebeuren in het fysieke vlak. Daarom is het zeer belangrijk om altijd de juiste intentie te hebben, ten allen tijde.

## **Ruimte geen balk**

Ik las over een experiment waar wetenschappers enkele jaren geleden een elektro-encefalograaf<sup>208</sup> (EEG) gebruikten om de hersengolven te meten van twee mensen welke samen mediteerden. Men ontdekte dat bepaalde paren van mensen een sterke correlatie vertoonden in hun hersengolf patronen. Deze sterk verbonden koppels werden gevraagd om voor enige tijd naast elkaar te mediteren. Daarna werden ze naar verschillende kamers verplaatst.

Dan werd één van elk mediterend paar gestimuleerd door het flitsen van felle lichten in de kamer. De EEG hersengolf opname toonde activiteit in de hersenen van die mediteerder zoals verwacht.

---

<sup>207</sup> Deepak Chopra - Een arts die schrijft en spiritualiteit onderwijst in de VS.

<sup>208</sup> Elektro-encefalograaf - Machine die gebruik maakt van op de hoofdhuid bevestigde elektroden om de activiteit van de hersengolven te meten.

Maar verrassend genoeg liet ook de gepaarde mediteerder in de andere kamer welke niet gestimuleerd werd door de lichten, gelijke activiteit zien, automatisch en onmiddellijk!

Begrijp, wat er in je geest gebeurt niet alleen jouw beïnvloedt, maar ook de mensen om je heen. Ruimte is geen criterium voor gedachten. Ze reizen gewoon in lucht. Dat is waarom in je huis, als je veel zorgen en negatieve gedachten uitdrukt, de eigenlijke atmosfeer voor je familieleden zwaar wordt. Zij worden beïnvloed door de negativiteit die je uitstraalt.

### **Intelligentie is niet ervaring maar de lessen geleerd uit ervaring**

Intelligentie heeft niet te maken met de informatie die je hebt of krijgt. Dat is alleen maar intellect. Met andere woorden, intelligentie is niet de totaliteit van je ervaringen, maar de lessen die je leert van die ervaringen. Begrijpen gebeurt alleen wanneer je open en spontaan bent zonder vooroordelen. Als je met vooroordelen bent, dringt het volledige begrip niet tot je door. Als je open bent, dan dringt het volledige begrip tot je door en word je intelligent.

Bijvoorbeeld, een persoon raakt een brandende luciferstokje en leert dat het brandt. Vervolgens, raakt de persoon een gasvlam aan en leert dat die ook brandt. Vervolgens raakt hij een brandend vuur aan en ontdekt dat het ook brandt. Als die persoon wacht om op deze manier te leren, uit ervaring, zal het hem eeuwen kosten om de les te leren dat vuur brandt. En wanneer hij het eindelijk leert, zal het tijd voor hem zijn om naar de brandende crematie gronden te gaan!

De intelligente persoon denkt na het aanraken van het eerste vuur van de lucifer, dat elk soort vuur brandt. Maar de nog intelligentere persoon wacht niet eens om het vuur van de lucifer aan te raken, hij leert het al als hij een ander ziet die het aanraakt!

Er is een mooi verhaal uit het leven van Boeddha:

*Eens kwam een filosoof naar Boeddha en vroeg, 'Zonder woorden, zonder het woordeloze, wilt u mij de waarheid vertellen?'*

*Boeddha zweeg.*

*De filosoof boog zich neer voor Boeddha en zei: 'Met uw liefdevolle vriendelijkheid heeft u mijn waanvoorstellingen opgeruimd en ik heb het ware pad betreden.'*

*Nadat de filosoof was heengegaan, vroeg Ananda, een van de naaste discipelen van Boeddha, aan Boeddha wat de filosoof had bereikt.*

*Boeddha antwoordde: 'Een goed paard loopt zelfs bij de schaduw van de zweep.'*

*Er zijn drie soorten paarden. Met het eerste type, tenzij je hem slaat, zal hij niet eens een centimeter bewegen. Als je hem slaat, zal hij een beetje vooruit gaan, maar dan weer zal hij stoppen en hij moet opnieuw geslagen worden om hem weer in beweging te krijgen. Met het tweede type, is er niet zoveel overreding nodig. Als je zelfs dreigt hem te slaan zal hij in beweging komen. Het derde type paard is het meest intelligente. Dit paard hoeft niet eens de zweep te zien, alleen het zien van de schaduw van de zweep is genoeg om hem te laten rennen!*

Het was vergelijkbaar in het geval van de filosoof die naar Boeddha kwam. De drang om de waarheid te kennen brandde zo erg in hem dat hij alleen de waarheid wilde en niets anders. Hij had genoeg van woorden en technieken. Daarom wilde hij de waarheid van Boeddha, noch in woorden noch woordeloosheid.

Dus, in de stilte van Boeddha, zag de filosoof de schaduw van de zweep en kreeg zijn antwoord.

### **Emotionele gehechtheid - de wegversperring op de snelweg van intelligentie**

Je verleden kan deel worden van je intelligentie als je het toestaat om je te leren, als je het benadert met zuiver bewustzijn, met een getuige stemming, zonder positieve of negatieve emotionele gehechtheid. Positieve emotionele gehechtheid betekent liefde voor die herinnering. Negatieve emotionele gehechtheid betekent haat voor die herinnering. Hoe dan ook, die herinnering zal je blijven je achtervolgen. Begrijp, herinnering aan het verleden zelf is nooit een probleem. Alleen de emotionele gehechtheid eraan is het probleem.

Als het liefde is voor die herinnering, dan zul je het in het 'favoriete' bestand zetten en constant zul je het zien. Als het haat is, dan stop je het in het archief of in de prullenbak. Zelfs als je het in de prullenbak doet, zal het enkel vanwege je haat steeds weer terugkomen in de vorm van schuldgevoelens.

Wees heel duidelijk, je emotionele gehechtheid aan het verleden is het eerste en het laatste probleem in het leven.

### **Gegarandeerde intelligentie om het leven aan te kunnen**

Als je om je heen kijkt is er continue intelligentie en energie die bestaat om je problemen op te lossen. Als je vijftig jaar hebt geleefd, weet je nu uit eigen ervaring dat je je problemen in het leven aankunt. Je kunt zeker leven zonder je zorgen te maken voor nog eens vijftig jaar gebaseerd op je ervaring.

Gelukzaligheid geeft energie om problemen onder ogen te zien en op te lossen. Wanneer je niet gelukkig bent, wordt die energie gebruikt om meer problemen te creëren. Dat is het probleem! Wanneer je gelukkig bent, maak je je los van zorgen en gebruik je de energie om problemen op te lossen.

Ook in fysiologisch opzicht, hebben onderzoekers ontdekt dat wanneer de 'gelukzaligheid' chemische stof dopamine vrijkomt in het lichaam, de frontale kwabben in de hersenen welke primair verantwoordelijk zijn voor intelligentie en wijsheid, veel efficiënter beginnen te functioneren. Wanneer je echt gelukkig bent, werk je met hogere intelligentie. Dat is de reden waarom je zal merken dat als je heel gelukkig bent en zonder zorgen voor een paar minuten, veel creatieve en opwindende ideeën vanuit je binnenste tot uiting komen.

### **Intellect versus Intelligentie**

Ons hele onderwijssysteem is gebaseerd op de evaluatie van informatie, niet intelligentie. Het wordt gedreven door intellect en verbalisatie, niet visualisatie.

Wanneer je probeert te bewegen op basis van informatie verlies je de mogelijkheid om intelligent te zijn. In feite, als je logisch bent, zul je begrijpen dat logica zelf niet logisch is. Het leven is niet logisch. Het kan niet worden verklaard met de alledaagse logica en intellect. Het gebeurt op een niveau veel hoger dan het intellect.

De intelligente persoon leeft van moment tot moment, niet door logica. Hij gelooft niet in geleende antwoorden. Hij ziet de uitdaging van de situatie en reageert er direct op.

De intellectuele persoon is als een foto, hij heeft de afdruk van het verleden in zich. De intelligente persoon is als een spiegel, hij reflecteert en reageert op de realiteit en is daarom spontaan.

Het intellect is een prachtig mechanisme, maar alleen zolang het een instrument blijft. Het moet niet de controlerende factor worden. Wanneer je je intellect opzij zet, ontwaakt een diepere intelligentie in je ontwaken. Je begint te functioneren vanuit je centrum in plaats van vanuit de periferie. Je centrum is pure intelligente energie.

Intelligentie kan herontdekt worden. De enige manier om het te herontdekken is meditatie. Meditatie vernietigt alle barrières en blokkades die de maatschappij heeft gecreëerd, die je verhinderen intelligent te zijn. Zoals in een stromende rivier, is het alsof meditatie de rotsen verwijdert, zodat het water soepel kan stromen.

Voor Intelligentie is enorme moed nodig. Het heeft een liefde voor avontuur nodig! Wanneer je altijd het onbekende in gaat, dan groeit intelligentie, het wordt aangescherpt. Ze groeit alleen als ze het onbekende ieder moment ontmoet.

Intellect is slechts een mentaal spel, het kan niet creatief zijn. Intellect is fantasierijk, maar niet creatief. Intelligentie is creatief omdat het een deel is van de goddelijke energie.

## **Intelligentie uit fouten**

Een klein verhaal:

*Eens, besloten twee avontuurlijke jagers te gaan jagen op zeldzame dieren in een dicht bos in een afgelegen gebied ver weg van hun huizen. Ze charterden een vliegtuig om hen naar het bos te vliegen waar ze veel dieren vingen en doodden. Een paar dagen later, kwam de piloot terug om de jagers en de dieren op te halen. Hij keek naar alle dieren en zei, "Dit vliegtuig zal niet in staat zijn om de enorme os en de beide zebra's te vervoeren. Jullie zult er een van deze achter moeten laten.*

*De jagers antwoordden: 'Maar wij hebben dieren precies zoals deze meegenomen in een vliegtuig van even groot als dit, de laatste keer dat we hier kwamen!'*

*De piloot was er niet zeker van, maar omdat de jagers volhielden dat ze alle van de dieren in het vliegtuig de vorige keer, dacht hij dat het vliegtuig misschien het gewicht toch wel aankon. Dus, het vliegtuig steeg op met hen allemaal en met de os en de twee zebra's.*

*Het vliegtuig had nauwelijks hoogte gemaakt hoogte toen het na enige afstand neerstortte. De jagers en piloot ontsnapten ongedeerd. Ze stapten uit het vliegtuig. Een van de jagers wreef over zijn gekneusde voorhoofd en vroeg de ander, "Waar denk je dat we zijn? De andere jager keek rond in de omgeving en antwoordde, 'Ik denk dat we een paar meter verwijderd zijn van waar we vorig jaar neerstortten'*

Als je je leven ziet, als je de gewoonte hebt om een dagboek bij te houden, zul je begrijpen dat je al jaren dezelfde soort fouten maakt, voor zo vele jaren! In de afgelopen twintig tot dertig jaar kunt u zien dat u dezelfde soort fouten maakt. Misschien is de schaal anders, de plaats waar je het doet is anders, of de tijdstip waarop je het doet is anders. Maar de fouten zullen bijna hetzelfde zijn! We moeten intelligentie hebben, zelfs om nieuwe fouten te maken!

Nog een klein verhaal:

*Een man kwam bij de dokter met brandwonden aan zijn beide oren. De dokter vroeg, "Hoe raakte je verbrand aan beide oren?" De man antwoordde: 'Eigenlijk had ik het hete strijkijzer aan laten staan toen de telefoon ging. Per ongeluk pakte ik het strijkijzer in plaats van de telefoon. De dokter was verbaasd en vroeg, 'Oh! Maar hoe zit het met het andere oor? Hoe is dat verbrand? De man antwoordde boos: 'Die man belde terug!'*

Als je intelligent leeft, zul je nooit dezelfde fout nog een keer maken. Want wanneer je intelligent bent, breng je bewustzijn binnen en leer je de les de eerste keer zelf.

### **Intelligentie om te beseffen dat het leven een droom is**

Er zijn twee belangrijke verklaringen die ik wil maken die je moet begrijpen. De eerste is, wat je ook denkt dat de wereld van gemaakt is, waar je dromen van gemaakt zijn. Dit is een belangrijke uitspraak. Als je deze uitspraak begrijpt, kun je hem gebruiken voor vele doeleinden.

Als je weet hoe de kracht te gebruiken waarmee je je dromen creëert, kun je met diezelfde kracht je dromen uitdrukken. Je dromen zijn de energie waaruit je echte wereld is gecreëerd wordt. Het tweede is, dat alles wat je ziet door jou gecreëerd is, dus heb je de capaciteit om de hele zaak ook te veranderen!

We denken altijd dat ons leven een ongelukje is. Nee, het is geen ongeluk, het is een incident. Als je deze ene verklaring begrijpt, kan je kan je leven op zoveel manieren veranderen. Het kan je visualisatie veranderen, je denkpatroon en je verbeelding die je dromen creëert.

Meestal creëren we dromen die zichzelf tegenspreken, die verwarring veroorzaken. De energie die verspild wordt aan onnodige dromen, als het wordt bewaard en op de juiste manier gebruikt, zal de realiteit die je kunt zal veel beter zijn dan de realiteit waarin je nu leeft.

Je zult de belangrijke mogelijkheid of kracht hebben om je dromen te realiseren, en nog belangrijker, je zult je realiseren dat alles wat je als realiteit ziet, ook gewoon een mooie droom is!

Deze twee dingen samen kunnen je leven veranderen - het vermogen om je dromen werkelijkheid te maken en te beseffen dat alle werkelijkheid niets anders is dan een droom.

De kracht van intentie, de kracht van creatieve visualisatie, en de kracht om je dromen te gebruiken, zijn erg belangrijk bij het creëren en het bereiken van wat je wilt in je leven. Deze krachten kunnen de energie creëren en stemming om je leven te leiden en volledige vervulling te leven. Maar dat is slechts één kant van de munt.

Het belangrijkste dat de wetenschap heeft gemist is de intelligentie om te beseffen dat wat je ziet als de werkelijkheid niets anders is dan je droom! Alleen als je dat begrijpt, kun je tot rust komen met jezelf in diepe ontspanning. Tot dan, heb je de gehele tijd voortdurend een gevoel van niet-voldoening. Het is dit gevoel van niet-voldoening dat je in een staat van subtiele irritatie houdt.

### **Intelligentie en Visualisatie**



De bron van intelligentie is duidelijke visualisatie. Je moet alleen plannen wanneer je geen volledige en duidelijke visualisatie hebt. Zuivere en duidelijke visualisatie drukt het totale concept uit in één glimp. Als we geen dergelijke visualisatie hebben, doen we aan lineaire planning of stap voor stap logische verwerking.

Verlichte meesters hebben geen innerlijk geklets, met andere woorden, ze hebben niet de voortdurende trein van gedachten in hen. Dus ervaren zij de pure en ultieme visualisatie. Iedereen met heldere visualisatie heeft geen planning nodig. Spontaniteit is genoeg om het werk te doen. Gebeurtenissen vinden spontaan plaats rond zo'n persoon. Elke bijwerking of ontwikkeling die nodig is gebeurt ook automatisch. Zelfs als gebeurtenissen veranderen zullen deze prachtig passen binnen het geïnitieerde kader.

Alleen een persoon met pure visualisatie kan een echt, tastbaar programma maken en het constant bijwerken met spontaniteit en intelligentie. We zien hier zoveel voorbeelden van in onze eigen organisatie zoals in onze ashram in de tempelstad Tiruvannamalai<sup>209</sup> in Tamil Nadu in Zuid-India.

Tiruvannamalai is de thuisbasis van de heilige, mystieke heuvel Arunachala. Eens werd een leeg stuk land aan de voet van de berg omgebouwd tot een volwaardige ashram in een recordtijd van 18 dagen! Aan het einde van 18 dagen, waren er een dozijn godheden geïnstalleerd, 1008 Shiva lingams<sup>210</sup> (koepelvormige voorstelling van de mannelijke en vrouwelijke energieën van de schepping) ingewijd, evenals en accommodatie en voedselvoorzieningen. Meer dan honderdduizend mensen waren getuige van de inhuldiging en getuige van het spel van spontane intelligentie in werking .

### **Meditatie techniek - laat het verstand vallen**

Probeer dit maar eens voor de komende 48 uur. Besluit bewust dat je niet gaat nadenken over je problemen. Laat je intellect vallen dat je voortdurend vertelt dat je niet genoeg intelligentie hebt om je problemen spontaan op te lossen, dat je niet de capaciteit hebt om zoveel spontaniteit te produceren.

Werk aan het oplossen van je problemen, moedig en met eenvoudig bewustzijn en je zult zien dat een hogere intelligentie in het spel komt. Een les die je zult leren is dat zonder jouw kennis, de hogere intelligentie komt om dingen voor je te doen. Wanneer je gevoelig wordt voor dit gebeuren, zal je bewustzijn een kwantumsprong maken. Dan hoeft je niet meer zo nodig te werken aan het

---

<sup>209</sup> Tiruvannamalai - Tempelstad waar Nithyananda werd geboren en opgroeide.

<sup>210</sup> Linga - Een koepelvormige voorstelling van de verlichte meester Shiva als een symbool van verjonging welke mannelijke en vrouwelijke principes verenigd.

oplossen van je problemen. Problemen zullen gewoon oplossen met het spel van spontane intelligentie in je leven.

**Verantwoordelijkheid tilt je op**

**Verlichting leven is  
verantwoordelijkheid nemen voor alles om je heen.**

Met de verkregen intelligentie over wie wij zijn en wat we hier doen, komt een verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen. Wij weten dat we niet onafhankelijk zijn van anderen maar onderling verbonden.

Enkele jaren terug was er een epidemie van tuberculose in Tamil Nadu in Zuid India. Ten slotte werden medicijnen gevonden en de epidemie ingeperkt. De ambtenaren verantwoordelijk voor het uitroeien ervan beweerden fier dat zij degenen waren die verantwoordelijk waren voor het genezen. Maar namen ze ook verantwoordelijkheid voor het feit dat ze toegelaten hadden dat de ziekte zich verspreid had over de gehele stad? Nee! Ze waren eigenlijk ook verantwoordelijk voor het toelaten van de verspreiding van de tuberculose, toch? Ze hadden moeten verhinderen dat de ziekte uitbrak en niet alleen krediet nemen voor het managen van de crisis!

We eisen in ons leven verantwoordelijkheid op voor de goede dingen die gebeuren, maar we nemen geen verantwoordelijkheid voor de slechte dingen die plaatsvinden. In het opnemen van verantwoordelijkheid maken we verschil.

Alleen als we verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er in ons leven gebeurt zullen we beginnen te groeien.

Als je begint te leven met de houding, 'ik ben verantwoordelijk', zal je hele leven veranderen. Als je gaat zitten en elke gebeurtenis in je leven analyseert, zul je duidelijk zien dat jij de enige bent die verantwoordelijk is voor alle gebeurtenissen in je leven. Normaal gesproken leggen we de verantwoordelijkheid bij de anderen en geven hen de schuld voor wat er in onze levens gebeurt. Begrijp dat degenen die echt willen bloeien zich direct of indirect verantwoordelijk moeten voelen voor alles wat er om hen heen gebeurt.

Swami Vivekananda zegt prachtig: 'Neem zoveel verantwoordelijkheid op als je kunt dragen. Hoe meer verantwoordelijkheid je op je neemt, hoe meer je uitbreidt. Uitbreiding is de enige groei. Zonder uitbreiding ga je samentrekken en sterven.'

Een klein verhaaltje:

*Ooit hield een man een toespraak over verantwoordelijkheid bij de Charity Club. Hij gaf een voorbeeld van wat er enkele dagen daarvoor was gebeurd. Hij zei: 'Een vriend en ik liepen door de straat naar het park toen we een hulpeloze man bewusteloos op de weg zagen liggen'. Hij zweeg en keek naar de gezichten van het publiek.*

*Toen ging hij verder, 'Niemand had de moeite genomen om hem te helpen. Niet alleen dat, toen we terugkwamen na onze wandeling, lag de arme man daar nog!'*

Laten we in plaats van anderen de schuld te geven, eens kijken bij onszelf en zien wat we zelf doen om het probleem op te lossen! We zijn er altijd klaar voor fouten bij anderen te vinden. Maar hoe vaak doen we iets om het probleem aan te pakken?

Hoe meer verantwoordelijkheid je op je neemt, hoe meer je groeit. Alleen als je je verantwoordelijk voelt voor alles wat er gebeurt, wordt je een leider. Tot dan ben je gewoon een volger.

### **Mededogen is verantwoordelijkheid en energie**

Een van mijn discipelen vroeg me ooit: ‘Swamiji, hoe komt het dat er voortdurend zoveel energie door je heen stroomt? Wanneer je medeleven voelt met het lijden van anderen neemt de hele zaak de vorm aan van verantwoordelijkheid en deze uit zich als energie, dat is alles. Overigens, wanneer iemand de verantwoordelijkheid van het lijden op zich neemt, zal deze onmiddellijk beginnen energie uit te stralen.

Hoeveel discipelen had Jezus Christus? Slechts twaalf. Hoeveel discipelen had Ramakrishna Paramahansa<sup>211</sup>? Zestien. Elk van deze wezens had alleen een klein aantal discipelen, maar omdat ze de verantwoordelijkheid op zich namen, breiden de bewegingen zich uit.

Wees heel duidelijk, je kunt alleen opstaan als je je verantwoordelijk voelt voor de groei van mensen, als je je verantwoordelijk voelt om hen te verheffen. Wanneer je kunt zeggen dat je alles zult doen wat je kunt voor mensen, wanneer je opstaat met verantwoordelijkheid, zul je groeien en zal de goddelijke energie door je heen stromen. Bezin over dit concept zodat je het diep kunt begrijpen.

Kan er lucht door een geblokkeerde bamboe stromen? Nee! Een geblokkeerde bamboe kan alleen een lijk helpen dragen naar het crematie terrein. Diezelfde bamboe zal een fluit worden wanneer hij is uitgehold! Zolang je op jezelf gericht bent, zul je in dezelfde capaciteit dienen als de geblokkeerde bamboe die het lijk draagt. Wanneer je vrij bent van het ego en opstaat met verantwoordelijkheid, zal de expansie gebeuren en wordt je als de bamboefluit. Dan, net als de lucht die door de bamboe stroomt en deze verlaat als muziek, zo zal de lucht die in je binnenkomt doorheen jezelf stromen als energie!

### **Een cognitieve verschuiving**

---

<sup>211</sup> Ramakrishna Paramahansa - Verlicht meester uit West-Bengalen in India. Zijn voornaamste leerling was Swami Vivekananda.

Wanneer je verantwoordelijkheid opneemt, gebeurt er een cognitieve verandering in je. Je mentale opstelling verandert. Velen van ons leven als slaven. Als je bijvoorbeeld tijdens de acht uren dat je werkt op kantoor, alleen maar bevelen opvolgt, zul je saai en moe voelen. In plaats daarvan, als je verantwoordelijkheid en initiatief neemt, zullen die acht uur veel gemakkelijker worden en leuker.

Neem bijvoorbeeld het geval van een persoon die zijn eigen bedrijf runt en een andere persoon die voor een bedrijf werkt. De eigenaar van het bedrijf heeft de volledige verantwoordelijkheid voor zijn bedrijf, maar de persoon die voor een ander bedrijf werkt, voelt niet echt de volledige verantwoordelijkheid. Als hij geen verantwoordelijkheid voelt, wordt het werk een last voor hem. Er is weinig of geen zelfmotivatie. Hij blijft op zijn horloge kijken om te zien of het tijd is om te vertrekken! Alleen de eerste van elke maand is zoet, want dan is het betaaldag! In één maand offert hij negenentwintig dagen van zijn leven op voor één dag van vreugde. Een gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid kan helpen de situatie om te draaien. Een gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid kan grote dingen bereiken.

Wanneer je verantwoordelijkheid opneemt, wordt je een solide kracht. Tot die tijd blijf je een last voor jezelf en voor anderen. Wij denken vaak dat we een gewone baan hebben. We vragen ons af waarom we meer verantwoordelijkheid zouden moeten nemen als onze hogere autoriteiten op het werk dat niet doen.

Laat me je vertellen, op een kantoor, wanneer een conciërge al zijn taken perfect uitvoert, zal hij mensen inspireren. Zie je, het hoofd van de organisatie moet verantwoordelijk zijn. Daarvoor krijgt hij geen credits! Maar iemand in een mindere positie die een dergelijke verantwoordelijkheid toont, is een ware inspiratie.

Ramakrishna Paramahansa zegt prachtig: ‘Een sannyasi moet aan god denken. Daar wordt hem geen beloning voor gegeven. Elke keer dat hij aan god denkt, krijgt een samsari<sup>212</sup> een beloning! Wanneer een sannyasi god zelfs voor één moment vergeet, is het een zonde; terwijl, als een samsari zelfs maar voor één moment aan God denkt, is dit iets geweldigs.’ Op dezelfde manier moet een leider verantwoordelijk zijn. Een leider wordt niet beloond als hij verantwoordelijk is. Als een conciërge verantwoordelijk is, kan hij een hele instelling inspireren.

De kans dat mensen op een lagere functie anderen inspireren door hun verantwoordelijkheidsgevoel is groter dan bij mensen op een hoger niveau. Dus wacht niet om enige autoriteit te verkrijgen om verantwoordelijk te worden.

Ten tweede, denk niet dat je in een mindere functie zit en dat je daarom niet verantwoordelijk hoeft te zijn.

---

<sup>212</sup> Samsari - iemand die gevangen zit in samsara of cyclus van geboorte en dood

Ten derde, laat de cognitieve verschuiving in jou gebeuren.

Laat een verandering in de mentale opstelling in je gebeuren. Momenteel bevindt je geest zich in een staat van mithyam<sup>213</sup>, verloren in de illusie, het onwerkelijke. Je geest is voortdurend op zoek naar zorgen en verdriet in de buitenwereld. Als je jezelf diep analyseert, zul je je realiseren dat als je intens van jezelf geniet, je plotseling wordt overspoeld door een gevoel van angst dat er niets is om je zorgen over te maken. Dan begin je meteen te denken aan dingen om je zorgen over te maken. Je voelt dat je iets bent kwijtgeraakt en je begint je al je zorgen te herinneren.

Mithyam betekent op zoek gaan naar verdriet en het vluchtige, op zoek gaan naar dat wat er niet is. We moeten de geestestoestand veranderen van mithyam naar nithyam<sup>214</sup>, naar het eeuwige, naar het huidige moment. Dit wordt de cognitieve verschuiving genoemd. Dit zal gebeuren als je opstaat en zegt dat jij verantwoordelijk bent.

Als je dit gevoel slechts 24 uur volhoudt, worden dingen die nog niet waren afgemaakt, dingen waarvoor je anderen de schuld gaf, beëindigd. Je hele leven zal veranderen en bloeien met een nieuw gevoel van geluk. Een nieuw soort extase zal je overspoelen. Je wordt een natuurlijke leider. Het leven zal een feest worden!

Er is een mooi verhaal over Boeddha. Er wordt gezegd dat wanneer Boeddha ging bedelen, Hij eruit zag als een koning, en dat de koningen die Hem een aalmoes schonken, op bedelaars leken! Het verschijnen als een bedelaar of een koning is niet het gevolg van je status of van het eigendom dat je bezit. Het komt door de staat in je.

Wanneer je verantwoordelijkheid neemt voor de hele kosmos, zul je jezelf uitbreiden en eruit zien als een leider, je zult een leider worden. Als een leider op zijn troon zit en geen verantwoordelijkheid neemt, maar in plaats daarvan zijn vinger op anderen richt voor verantwoordelijkheid, zal hij klein lijken. De staat is dat wat de status krijgt, de status kan nooit de staat krijgen. De staat Nithyananda verschilt van de status van Nithyananda.

### **Een engagement om mensen te dienen**

Swami Vivekananda, de oosterse mysticus, beschrijft het motto voor zijn missie als atmano mokshartham jagat hitaya cha - 'Voor spirituele bevrijding en het brengen van het goede aan de mensheid'. Dit houdt in dat je zonder verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van de wereld, niet kunt spreken van spirituele bevrijding.

---

<sup>213</sup> Mithyam - Vergankelijk, tegenovergesteld aan nithyam, wat eeuwig is.

<sup>214</sup> Nithyam - Eeuwig.

Een mooi verhaal:

*In een plaats genaamd Pandharipur in India was er een jongen die zijn ouders zeer liefdevol en met grote zorg diende. Heer Krishna nam de vorm aan van Pandharinathar en kwam hem opzoeken. Het regende die dag terwijl de jongen zijn ouders verzorgde. Krishna stond voor de deur van het huis van de jongen en vroeg hem om binnen te mogen. De jongen vroeg Hem te wachten tot hij klaar was met zijn ouders. Krishna zei dat het regende en modderig was waar hij stond. Dus gooide de jongen een blok steen en vroeg Heer Krishna erop te gaan staan!*

Zelfs vandaag wordt in die regio Pandarinathar aanbeden op een stenen blok! God Zelf kwam naar beneden om het bewustzijn en het verantwoordelijkheidsgevoel van de jongen te zien. Dat is waarom ik mensen vertel dat wanneer je de verantwoordelijkheid op je neemt, de energie je automatisch zal overspoelen! Het gevoel dat je verantwoordelijk bent, is de beste kwaliteit.

### **Ego tegenover verantwoordelijkheid**

Wanneer je je verantwoordelijk voelt, zullen je problemen oplossen. Een nieuwe intelligentie zal in je ontwaken. Denk niet dat je egoïstisch bent. Ego is anders dan verantwoordelijkheid. Als je je verantwoordelijk voelt, neem je het initiatief, je zult je niet egoïstisch voelen. Alleen als je denkt dat je het beter had gedaan dan de andere persoon zal ego in het spel komen. Wanneer het ego in het spel komt, neem je geen verantwoordelijkheid.

### **Verantwoordelijkheid is geen ernst - de wereld is slechts een droom**

Verantwoordelijk zijn is niet hetzelfde als serieus worden. Oprechtheid verschilt van ernst. Als je serieus wordt, voed je alleen je ego. Als je oprecht bent, begrijp je het leven en hecht je geen onnodig belang aan iets ten koste van iets anders. Je bent in staat om het leven te benaderen met een jeugdig enthousiasme, met spontaniteit en onschuld.

De wereld van een kind is vol met, 'Hij nam mijn potlood weg!', 'Hij sloeg me!' ... 'Ze geeft me mijn chocolade niet!' We leefden allemaal in deze fase van ons leven voordat we opgroeiden. Hoe voelt het als je hier aan terugdenkt? Het lijkt nu komisch, nietwaar? We lachen om de moeite die we hebben genomen voor deze kleine dingen! Laten we teruggaan naar toen we vijf of zes jaar oud waren. Op deze leeftijd hebben we misschien gevochten voor een geometrieset. Toen we een paar jaar jonger waren, hebben we gevochten voor een potlood en nu vechten we voor de geometrieset. Je groeit verder op. Als je beste vriend nu heel dicht bij iemand anders komt, kun je dat niet verdragen! Als we hieraan terugdenken, hebben we zin om te lachen. Als ik de ouderen vraag naar de problemen van de jeugd, naar relaties, lijkt het probleem nu niet langer serieus te



zijn. Dit komt omdat ze die leeftijd zijn gepasseerd. Net zo is er een staat die al deze staten te boven gaat. Het is de staat om gelukzaligheid te ervaren. Het is een ervaring die verder gaat dan alle levensstaten.

Neem nog een voorbeeld: stel dat je schokkend nieuws krijgt. Iemand van wie je hield is vermoord. Zelfs als je dit leert, hoeveel verdriet en problemen je voelt! Je kunt niet geloven dat hij weg is. Je huilt oncontroleerbaar. Plotseling geeft je moeder je een duwtje en zegt: 'Wordt wakker' en je wordt wakker en beseft: 'Oh god! Dat was maar een droom! 'Opeens ben je zo opgelucht en ontspannen! Hieruit kunnen we een kleine techniek voor het leven begrijpen: 'Wanneer de droom verdwijnt, wordt vrede geboren.

Shiva zegt: "Deze hele wereld is slechts een droom." Hoeveel mensen kunnen dit accepteren? Je ziet deze wereld als realiteit omdat je het zo hebt ervaren.

We kunnen dingen alleen accepteren als we ze ervaren. De dingen die we niet hebben meegemaakt, kunnen we niet accepteren. De enige oplossing is om naar binnen te gaan en die gelukzaligheid te ervaren.

In onze jeugd lijken de problemen van de vroege kinderjaren komisch. Op onze oude dag lijken de problemen van de jeugd komisch. Wanneer we het Ultimate realiseren, lijkt alles speels te zijn. Je kunt het spel van het leven mooi spelen, er helemaal in zitten, maar er helemaal niet door worden beïnvloed.

## **Vertrouwen en Geduld**

Ik zeg altijd tegen mensen: 'Denk niet dat je een bepaalde hoeveelheid energie hebt en dat je in overeenstemming met die energie zult werken. Nee. Wat voor werk en verantwoordelijkheid je ook opneemt, de energie begint zich dienovereenkomstig uit te breiden. Je zult energie hebben volgens de verantwoordelijkheden die je opneemt. Welke verantwoordelijkheid je ook op jezelf neemt, je zult zien dat je innerlijke ruimte zich zover uitbreidt dat de energie door je heen stroomt!'

Als je je verantwoordelijk voelt voor wat er om je heen gebeurt, wordt je plotseling een leider. Je begint je leven en dat van anderen te transformeren. Verantwoordelijkheid is een van de manieren om bewust te groeien.

Je hoeft slechts twee dingen te doen: vertrouw erop dat het leven goed is en weet dat je kunt uitbreiden naar de verantwoordelijkheden die je op je neemt.

Een ander ding, wanneer die uitbreiding gebeurt, houd gewoon vast en heb geduld tijdens het transformatieproces. Geduld tijdens het transformatieproces noem ik tapas of boetedoening. Er is een mooie uitdrukking in de leer van Shirdi Sai Baba<sup>215</sup>: ‘Shraddha Saburi’ - vertrouwen en geduld. Dit is de essentie van het leven.

Vertrouw erop dat je kunt groeien in je leven en dan zul je uitbreiden voor alle verantwoordelijkheden en verplichtingen die je aangaat. Heb geduld wanneer de uitbreiding of de transformatie plaatsvindt in je innerlijke ruimte. Dat is alles. Er hoeft verder niets te worden gedaan.

We hebben zelden vertrouwen of geduld. Daarom reproduceren we gewoon hetzelfde verleden in onze toekomst. Waarom laten we geen grote doorbraken in ons leven toe? Omdat we er niet op vertrouwen dat het leven ons naar een nieuwe ruimte leidt. Heb vertrouwen en geduld. De eenvoudige waarheid is dat wanneer je meer verantwoordelijkheid neemt, je gewoon groter wordt en er meer energie door je begint uit te drukken.

### **Verantwoordelijkheid voor anderen**

Verantwoordelijkheid is een van de manieren om bewust te groeien. Verantwoordelijkheid nemen voor anderen is de techniek voor verlichting. Dat is wat de Bhagavad Gita karma yoga<sup>216</sup> noemt. Wanneer je echt het gevoel hebt dat je karma moet doen, de actie om verantwoordelijkheid voor anderen te nemen, zul je je niet eens druk maken om de resultaten. Gewoon uit je compassie, gewoon omdat je je verantwoordelijk voelt, ga je aan het werk.

Werken vanuit overlopende energie, overlopend mededogen en het overvolle gevoel van verantwoordelijkheid voor alles, is wat een leven spiritueel maakt. Werken vanuit overlopende verantwoordelijkheid in plaats van hebzucht of angst is wat we spiritueel leven noemen.

### **Verantwoordelijkheid van verlichting**

Begrijp dat verlichting gepaard gaat met een enorme verantwoordelijkheid. Het komt met een enorm ‘drukkend’ medeleven. ‘Drukkend’ is het juiste woord om te gebruiken! Je hele wezen zal vibreren met een intens mededogen, met een zeer diep mededogen. Laat me je een voorval vertellen:.

---

<sup>215</sup> Shirdi Sai Baba - Een verlichte meester aanbeden door zowel hindoes als moslims. Woonde in Shirdi in de buurt van Nasik.

<sup>216</sup> Karma Yoga - Het pad van zelfrealisatie door iemands verantwoordelijkheden te vervullen zonder ergens aan te hechten.

*Op een ochtend vroeg stond Vivekananda plotseling op en zei: "Ik heb een diepe pijn in de rechterhand." Op dat moment lag hij op een bed. Hij zei: 'Aan deze kant van de oceaan lijdt een land een natuurlijke ramp. Zoek uit waar we nodig zijn en stuur onze swami's<sup>217</sup> om te helpen.' De volgende ochtend ontvingen ze het nieuws dat er een aardbeving was op een nabijgelegen eiland. Alle swami's haastten zich om te helpen.*

Vivekananda was gevoelig voor en voelde de pijn die mensen zo ver weg voelden!

Met verlichting wordt praktisch de hele kosmos in je lichaam gevoeld. Een diep onder druk komend mededogen landt op je samen met de verlichtingervaring. Begrijp goed, het is een grote verantwoordelijkheid. Het is niet alleen vrijheid. Het is ook een geweldige verantwoordelijkheid.

### **Staat, niet status**

De meesten van ons wachten op de status om de verantwoordelijkheid te nemen. Wees heel duidelijk, zo werkt het niet. Alleen als je verantwoordelijkheid neemt, komt de status. Degenen die wachten op de status zullen geen verantwoordelijkheid opnemen, zelfs niet nadat ze de status hebben gekregen! Ze zullen gewoon een andere reden of excuus vinden, dat is alles.

Wees heel duidelijk, verantwoordelijkheid is een bewustzijn.

Veel mensen denken dat als ze verlicht worden, ze een gouden troon zullen krijgen. Ze denken dat iemand hen voedsel en een verblijfplaats zal geven. Ze denken dat mensen hun foto zullen aanbidden. Als je de status van de verlichte meester ziet en daarvoor verlichting probeert te bereiken, zul je je bedrogen voelen! Als je de staat van de verlichte meester ziet en deze probeert te bereiken, zul je succesvol zijn. Je zal gelukkig zijn. Je zal ervan genieten. Dat is het verschil tussen staat en status.

---

<sup>217</sup> Swami - Een eervolle term die wordt gebruikt voor een sannyasi, een monnik.

## **Leiderschap is een staat, geen status**

### **Verlicht Leven is een van nature effectieve leider zijn in alle aspecten van het leven**

Wanneer we verantwoordelijk worden voor anderen, zijn we niet langer op onszelf gericht. We bewegen ons in de richting van het dienen van andere mensen. Andere mensen dienen is leiderschap. Gerichtheid op de eigen behoeften zonder zich om anderen te bekommeren is afwezigheid van leiderschap..

## **Achtergrond**

Er zijn tegenwoordig zoveel boeken over leiderschap en hoe het een belangrijk onderdeel is om een organisatie succesvol te maken. Er zijn zoveel zogenaamde leiderschapgoeroes die mensen in organisaties leren en trainen om leiderschap te 'ontwikkelen'. Maar als we naar alle organisaties kijken, of ze nu zaken doen om winst te maken of overheidsdiensten zijn of diensten op het gebied van sociale zaken, ware leiders zijn zeldzaam. Als je naar een organisatie kijkt, zul je merken dat minder dan 1% de neiging heeft om een zogenaamde leider te worden in de organisatie. Als je naar bedrijfsorganisaties kijkt, kunnen we zeggen dat er waarschijnlijk slechts 1% van deze organisaties is die leiders zijn in hun vakgebied die op alle gebieden van hun bedrijf excelleren: winst maken, goede producten en diensten leveren, maatschappelijke dienstverlening bieden, tevreden werknemers hebben, enz. Dus we kunnen zeggen, echte leiders zijn eigenlijk 1% van de 1% van succesvolle bedrijfsorganisaties. Het betekent dat slechts 0,01% van de totale beroepsbevolking daadwerkelijk echte leiderschapskwaliteiten in zich heeft! We kunnen hetzelfde zeggen over organisaties op andere gebieden. Dit bedoel ik als ik zeg dat echte leiders zeldzaam zijn..

Laten we nu proberen te begrijpen waarom dit het geval is. Hiervoor moeten we begrijpen:

1. Wat is leiderschap?
2. Kunnen leiders worden 'geschapen' of moet je een geboren leider zijn?
3. Wat zijn de belangrijkste ingrediënten die iemand tot een succesvolle leider maken?
4. Waarom leiden sommige individuen moeiteloos en 'van nature' terwijl de meeste anderen worstelen?
5. Hoe beginnen we het proces van onze individuele reis om leiders te worden?

Laten we nu al deze punten stap voor stap begrijpen.

## **Wat is Leiderschap?**

Er zijn zoveel boeken over dit onderwerp van leiderschap geschreven door managementgoeroes, professoren en consultants. De meesten van hen hebben gesproken over hoe een succesvolle leider zou moeten zijn. Er zijn veel cursussen gegeven door bedrijven over leiderschap, teamwerk, enz. Mijn discipelen die uit de bedrijfswereld zijn gekomen, hebben me beschreven hoe deze cursussen worden gegeven en wat ze via deze cursussen probeerden te bereiken. Ze hebben me ook verteld dat hoewel de cursussen nuttig voor hen zijn geweest, het effect van de cursussen de neiging heeft om binnen een korte periode nadat de cursussen zijn voltooid, af te nemen. Er is mij verteld over bootcamps in het weekend waar teamgeest wordt opgebouwd door met touwen te klimmen, games te spelen, een gevoel van vriendschap te creëren, enz. De kern die ik kreeg toen ik mijn discipelen hoorde is dat deze trainingsprogramma's aan de buitenkant werken maar weinig doen om de 'innerlijke software' van de individuen te veranderen of te verbeteren, zodat leiderschap van het individu kan stralen. Leiderschap is geen kwaliteit, maar een ervaring die kan uitstralen van een persoon die persoonlijke groei en transformatie heeft ervaren.

Laat me nu wat uitleg geven over hoe leiderschap traditioneel wordt beschreven. Als je op internet zoekt onder de termen 'Leiderschap' en 'Leider', zul je versteld staan van de miljoenen hits die opduiken! Toen ik onlangs het woord 'Leiderschap' typte, had het 156 miljoen hits en het woord 'Leider' had 278 miljoen hits!.

Dus wat er ook over deze onderwerpen moet worden geschreven of gezegd is gezegd! Dus ik ben hier om je voornamelijk een paar voorbeelden te geven van de leidende managementgoeroes en hun concepten van het leider zijn en nog belangrijker om u het echte begrip, de hulpmiddelen en technieken te geven over hoe u een leider kunt worden en hoe iedereen leiderschap kan uitstralen als het resultaat van persoonlijke transformatie! Begrijp dat elk mens een potentiële leider is. Leiderschap is geen kwaliteit waarmee slechts enkele mensen zijn geboren, zoals momenteel wordt bekeken en begrepen. Iedereen kan een leider worden en de kwaliteit van leiderschap komt voort uit iemands vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor een bepaalde organisatie, een situatie of een bepaalde groep.

Ik heb hier enkele definitie van leiderschap die je krijgt via een zoekopdracht op internet: Peter Drucker<sup>218</sup> definieert een leider als 'iemand die volgers heeft'. John C Maxwell<sup>219</sup> zegt: "Leiderschap is invloed - niets meer, niets minder." Warren Bennis<sup>220</sup> zegt: "Leiderschap is een functie van jezelf kennen, een visie hebben die goed wordt gecommuniceerd, vertrouwen tussen collega's opbouwen en effectieve actie ondernemen om je eigen leiderschapspotentieel te realiseren."

---

<sup>218</sup> Peter Drucker - Managementgoeroe beschouwd als de vader van modern management.

<sup>219</sup> John C Maxwell - Leiderschapsexpert en schrijver.

<sup>220</sup> Warren Bennis - Management- en leiderschapsconsulent.

John Gardner<sup>221</sup> definieert leiderschap als 'het proces van overtuiging en voorbeeld waarmee een individu of leiderschapsteam een groep ertoe aanzet actie te ondernemen die in overeenstemming is met het doel van de leider, of met de gedeelde doelen van iedereen.' Hier is nog een andere definitie van een leider van een niet nader genoemde bron: 'Leiderschap is een proces waarbij een persoon anderen beïnvloedt om een doelstelling te bereiken en de organisatie zodanig stuurt dat deze meer samenhangend en coherent wordt. Leaders voeren dit proces uit door hun leiderschapskenmerken toe te passen, zoals overtuigingen, waarden, ethiek, karakter, kennis en vaardigheden. '

Ik weet zeker dat er duizenden van dergelijke definities zijn over wat een leider zou moeten zijn en wat leiderschap is. Ik ga hier niet te diep op in, maar ik wilde wijzen op enkele citaten van leidende managementgoeroes over leiders en leiderschap. Al deze experts vertellen ons wat een leider zou moeten zijn en de eigenschappen die kenmerkend zijn voor een succesvolle leider. Toch is er weinig informatie te vinden over hoe iemand deze staat van een leider kan bereiken. Dus het leidt tot de vraag: zijn leiderschapseigenschappen aangeboren of kan een leider geschapen worden? Om dit te begrijpen, moeten we ons verdiepen in de samenstelling van de geest en de wetenschap van de zogenaamde innerlijke wereld. Dit is een gebied waar de oosterse mystici duizenden jaren hebben doorgebracht met het verkennen en ontdekken van de innerlijke wereld. Ze hebben tools en technieken ontwikkeld om de juiste 'innerlijke software' te maken om leiderschapsvaardigheden te cultiveren. Laten we dit nader onderzoeken.

### **Kunnen leiders worden 'gecreëerd' of moet je een geboren leider zijn?**

Veel mensen hebben veel gezegd over wat een leider zou moeten zijn. Maar er is heel weinig gezegd over hoe er te komen. Wat bedoel ik hiermee precies?

Is leiderschap een kwaliteit waarmee je moet worden geboren of kan het worden gecultiveerd? Hoe kan iemand leiderschapsvaardigheden ontwikkelen? Kan een persoon echt een organisatie leiden als hij of zij verstrikt raakt in persoonlijke worstelingen en verwarring? Voordat we op deze details ingaan, wil ik eerst zeggen dat leiderschapsvaardigheden kunnen worden ontwikkeld. Het gaat allemaal om het bereiken van de bewustzijnsstaat van een leider en niet de status die wordt bereikt door een leider te worden. Als je dit leest, denk dan niet dat ik je door een spirituele reis ga leiden! Het proces dat ik met je ga doornemen is een beproefde, bewezen wetenschap van persoonlijke transformatie. Het is een product van tienduizend jaar onderzoek en ontwikkeling vanuit het oosterse systeem van innerlijke wetenschap. Wat bedoel ik hiermee?

Ten eerste, begrijp dat elke beschaving zijn energie op bepaalde gebieden heeft geconcentreerd. In het Westen richtten zij hun inspanningen op de wetenschap van de buitenwereld,

---

<sup>221</sup> John Gardner - Auteur van een aantal boeken over leiderschap.

innovatie, ontdekking en creatie van producten en diensten om de kwaliteit van leven en comfort te verbeteren. Deze wetenschappers uit de buitenwereld hebben zoveel producten en diensten ontdekt die de mensheid enorm ten goede zijn gekomen en de kwaliteit van leven van mensen over de hele wereld hebben verbeterd. Net zoals er een wetenschap van de uiterlijke wereld is, is er een enorme wetenschap van de innerlijke wereld, iets dat in ons allemaal ligt. De wetenschappers van de innerlijke wereld of rishis<sup>222</sup> werkten aan verschillende hulpmiddelen en technieken om de verschillende emoties die we ervaren aan te kunnen en onze geest. In de afgelopen tienduizend jaar hebben deze wetenschappers van de innerlijke wereld instrumenten en technieken ontwikkeld die ons helpen onze emoties aan te pakken en de stress en de depressie van emoties te overwinnen. Ze hebben technieken voor ons gecreëerd om gelukkig met onszelf te leven. Deze hulpmiddelen en technieken zijn wat ik meditatietechnieken noem.

Dus het grootste deel van mijn discussie over leiderschap zal gericht zijn op het geven van inzicht in menselijke emoties, de geest en hoe deze eenvoudige inzichten van de innerlijke wetenschappers ons kunnen helpen een succesvol en vervullend leven te leiden. In de meeste organisaties hebben degenen die leiders zijn geworden de status van leider. Ze hebben niet noodzakelijk de staat van leider bereikt. Wat bedoel ik hiermee? Om dit te begrijpen, laten we eerst de belangrijkste ingrediënten begrijpen die iemand tot een succesvolle leider maken.

### **Wat zijn de belangrijkste ingrediënten van een succesvolle leider?**

Een klein verhaal:

*Er was eens een grote oorlog tussen twee landen. De oorlog was al een tijdje aan de gang en de soldaten begonnen het lange gevecht moe te worden. Op een hete middag reed een man in burgerkleding langs een kleine groep vermoeide soldaten die een enorme put aan het graven waren. De groepsleider schreeuwde bevelen en dreigde met een straf als het werk niet binnen het uur was voltooid. De man die op het paard reed stopte en vroeg: 'Meneer, waarom roept u alleen bevelen? Waarom kun je ze niet zelf helpen vroeg de vreemdeling te paard? De groepsleider keek hem aan en antwoordde: 'Wat bedoel je? Ik ben de leider. De mannen doen wat ik hen vertel. En hij voegde eraan toe: 'Als je zo sterk voelt om hen te helpen, ben je van harte welkom om dit zelf te doen!' De man stapte van zijn paard af en liep naar de soldaten die aan het werk waren. De groepsleider was gewoon geschokt! De man pakte het gereedschap op en begon de soldaten te helpen en werkte met hen samen tot de klus geklaard was! Voordat hij vertrok feliciteerde de man de soldaten met hun werk en benaderde de groepsleider. Hij zei: 'De volgende keer dat uw status verhindert dat u uw mensen steunt, moet u uw hogere autoriteiten informeren en zal ik een meer permanente oplossing bieden.' De groepsleider was nu volledig verrast. Pas nu keek hij aandachtig naar de man en beseftte hij dat de man de generaal van het leger was!*

---

<sup>222</sup> Rishi - Wijze.

We moeten ons nu afvragen hoeveel zogenaamde leiders in organisaties de kwaliteiten van de groepsleider vertonen. En hoeveel mensen kent u die de kwaliteiten van de generaal vertonen? Ongeacht de status in een organisatie, zult u het ermee eens zijn dat de meerderheid van de zogenaamde leiders de kwaliteiten van de groepsleider vertonen. Ze bereiken de status van de leider, maar niet de staat van de leider. Er zijn maar weinig mensen die klaar staan om het werk echt te doen. De generaal van het leger vertoonde enkele van de belangrijkste kwaliteiten die belangrijk zijn voor een echte leider:

1. Eerlijkheid en verantwoordelijkheid
2. Echt om mensen geven
3. Vertrouwen
4. Efficiëntie en lateraal denkvermogen
5. Aandacht voor detail
6. Efficiëntie en effectiviteit
7. Breed denken en doen

Ik zal deze eigenschappen in de volgende paragrafen gedetailleerder bespreken.

## **Leider Bewustzijn**

### **Leiderschap - het resultaat van een bewuste keuze gemaakt door een individu**

Wat bedoel ik met deze term 'Leiderbewustzijn'? De meesten van ons bereiken de status van leider, maar niet de staat. Staat is totaal verschillend van status. Status komt uit de samenleving.

Wanneer je een groep mensen leidt, als je gedwongen wordt de verantwoordelijkheid van een bepaalde afdeling op je te nemen of als je de verantwoordelijkheid uit hebzucht opneemt komt de status. Maar de staat is totaal anders. Wanneer ik het woord 'staat' gebruik, bedoel ik dat je innerlijke ruimte of je wezen volwassen genoeg moet zijn om te kunnen omgaan met wat je binnengaat of met de verantwoordelijkheid die je opneemt. Wanneer we de status krijgen zonder de staat te bereiken, beginnen alle problemen in de bedrijfswereld - stress en spanning op persoonlijk niveau en terugbijten en politiek op het niveau van het team. Al deze problemen beginnen wanneer u de staat niet bereikt, maar alleen de status. Hier probeer ik de waarheden uit de grote tradities van het Oosten weer te geven, hoe het leiderbewustzijn te bereiken, hoe de staat van de leider te bereiken en niet alleen de status. Kijk, status is heel eenvoudig, staat is iets wat we echt moeten bereiken. Status volgt eenvoudig de man die de staat van leider heeft bereikt. Zelfs als de status zijn eigen tijd kost, zal hij niet worden gehinderd, hij zal leven als een koning! Zijn



leven zal volledig worden vervuld. Het onschatbare gevoel van vervulling gebeurt met wezens die leidersbewustzijn bereiken.

## **Staat van de leider tegenover status van een leider**

Wat bedoel ik met het woord 'staat van de leider'?

Een echte leider is een persoon die bereid is om bewust verantwoordelijkheid op te nemen, die bereid is om bewust met het leven om te gaan, die niet constant afhankelijk is van het verleden of zijn geheugen. Als je afhankelijk bent van je geheugen, als je afhankelijk bent van het verleden om beslissingen te nemen, wees dan alsjeblieft heel duidelijk, je zult een volger zijn. Je kunt geen leider zijn. Spontaan reageren op situaties noem ik verantwoordelijkheid. Een verantwoordelijke leider is een persoon die in staat is om spontaan te reageren op situaties, die fris is en zichzelf voortdurend in leven houdt, die niet gevangen is in het verleden. Laat me proberen je een klein diagram te geven over hoe de geest werkt, hoe de staat van een leider wordt bereikt, hoe leidersbewustzijn in ons gebeurt. Laten we begrijpen hoe de geest werkt - hoe we gegevens ontvangen, verwerken en beslissingen nemen. Je ziet bijvoorbeeld iets door je oog. Natuurlijk ontvang je informatie via alle vijf zintuigen - ogen, oren, neus, tong en aanraking.

Laten we nu het voorbeeld van het oog nemen. Wanneer u met uw ogen ziet, gaat het bestand onmiddellijk naar een ruimte die chakshu<sup>223</sup> wordt genoemd, het is net als een Digital Signal Processor (DSP). Wat u door het oog ziet, wordt omgezet in een biosignaal, net als een digitaal signaalbestand. Dit bestand verplaatst zich naar een ruimte met de naam chitta<sup>224</sup> in het Sanskriet, die net zo is als het geheugen op een computer. Hier begint het identificatieproces. U ziet nu bijvoorbeeld dit boek - het hele bestand gaat naar de DSP, chakshu<sup>12</sup>, en het hele bestand wordt omgezet in een biosignaalbestand en vervolgens wordt het verplaatst naar chitta<sup>13</sup>, geheugen.

Het geheugen begint te analyseren - 'Dit is geen steen, dit is geen boom, dit is geen dier ...' Het eliminatieproces gebeurt in het geheugen. Dit eliminatieproces gebeurt in het geheugen. Vervolgens gebeurt de identificatie 'Dit is een boek' in de geest of manas<sup>225</sup>. In de geest begin je te identificeren, 'Dit is een boek', 'Het is een boek over spiritualiteit', 'Het is geschreven door een verlicht wezen.' Na identificatie verplaatst het bestand zich vervolgens naar een ruimte die ik 'ego' noem, het beslissingscentrum. In het ego begin je te denken: 'Op welke manier ben ik verbonden met deze situatie?' Als je ervaringen uit het verleden met vergelijkbare boeken goed waren, besluit je om verder te lezen. Als je ervaringen uit het verleden niet goed waren, als je het gevoel had: 'O,

---

<sup>223</sup> Chakshu - Energie achter de kracht van het zicht.

<sup>224</sup> Chitta - Geheugen.

<sup>225</sup> Manas - Geest.

dit is het niet waard, ik voelde me de vorige keer erg verveeld' of 'Ik lees soortgelijke boeken maar voelde geen voordeel', als je je negatief voelt, zul je beslissen om niet verder te lezen. Het ego beslist op basis van je ervaringen uit het verleden. Dit is de manier waarop je geest functioneert. Het belangrijkste dat u moet begrijpen, is dat de beslissing onbewust wordt genomen. Als het proces op deze manier gebeurt, op een rechtstreekse manier, zul je geen enkel probleem hebben en zullen de dingen heel soepel verlopen in je leven.

Alles zal duidelijk en recht zijn! Maar dit proces gebeurt niet altijd op een rechtstreekse manier. Soms gebeuren dingen op een onbewuste manier. Als je bijvoorbeeld gekwetst of gestoord bent door iets dat werd gezegd in een soortgelijk boek dat je eerder las, op het moment dat je dit boek ziet, wordt die herinnering onbewust gewekt.

Zie je, in je leven, als je gekwetst of gestoord bent op een bepaalde plaats, of door een bepaalde situatie, of door een persoon die een bepaalde gekleurde jurk draagt, de volgende keer dat je naar die plaats gaat, of de volgende keer dat je een andere persoon ziet die dezelfde kleur jurk draagt, zul je door dezelfde lage stemming gaan, zelfs als je logisch weet dat de plaats of die persoon niets te maken heeft met je ervaringen uit het verleden. Je zult diezelfde herinnering weer in je geest hebben. Je zult opnieuw dezelfde ervaring hebben. Dit is wat ik 'samskaras' of 'gegraveerde herinneringen' noem. Deze gegraveerde herinneringen verstoren of verstoren uw beslissingsvermogen. Zie je, als het hele proces van de mindmap dat ik zojuist heb beschreven bewust gebeurt, dan is het een eenvoudig en logisch proces. Maar vanwege het onbewuste is het proces vaak niet eenvoudig.

Zoals ik eerder heb beschreven, hebben we de neiging om bevooroordeeld te geraken op basis van onze ervaringen die we hebben gehad met een bepaalde persoon of een bepaalde situatie. Dit is de ruimte waar politiek gebeurt! Dit is de ruimte waar dingen onlogisch bewegen. Dit is de ruimte waar de herinneringen uit het verleden of engrammen zullen zitten en je weet niet eens welke beslissing je neemt!

Laat me je nog een voorbeeld geven om je meer inzicht in de onbewuste geest te geven. Als we logisch of bewust analyseren, weten jullie allemaal dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Als we het proces van oog tot geest doorlopen, weet je duidelijk dat roken schadelijk is voor de gezondheid, volgens de gegevens die je zintuigen verzamelen. Maar plotseling, ook al zegt de logica ons dat we niet moeten roken, besluit je te roken, voorbij je logica en bewustzijn. Hier zitten de onbewuste engrammen. Hoewel je bewust weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid, besluit je gewoon om te roken wanneer de gegevens naar het ego worden verplaatst en het bestand een enorme sprong voorwaarts maakt. Misschien dat een bepaalde herinnering of ervaring die je in het verleden hebt gehad je een ontspannen gevoel heeft gegeven als je rookte. Of misschien voelde je je een held als je in je jeugd rookte. Dus deze engrammen zijn in verband gebracht met

deze gewoonte, en plotseling, vanwege dit engram, besluit je te roken, zelfs als je bewust weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid.

Op dezelfde manier, vaak in je leven, zelfs als je weet wat goed is, neem je gewoon onbewust beslissingen vanwege je engrammen. Je leven is onder controle van onbewuste engrammen, het is niet onder jouw controle. Je denkt misschien dat je de beslissing neemt, maar je onbewuste engrammen nemen de beslissingen! Deze samskara's of engrammen zijn de hoofdoorzaak van ons gedrag. Ze zijn de reden waarom we ons op een bepaalde manier met bepaalde mensen gedragen. De engrammen hebben de neiging om ons oordeel te vertroebelen wanneer we beslissingen moeten nemen. Ze beïnvloeden ons hoe we onze taken in een organisatie uitvoeren. Het zijn deze engrammen die onze productiviteit, interpersoonlijke vaardigheden, teamwerk, beoordelingsvermogen en al onze reacties en gedrag bepalen. Maar engrammen worden nooit begrepen en, nog belangrijker, krijgen enig belang op het gebied van bedrijfsopleidingen en leiderschapsontwikkeling.

De oosterse mystici en innerlijke wetenschappers hebben duizenden jaren besteed aan het ontwikkelen van hulpmiddelen en meditatietechnieken om ons te reinigen van deze gegraveerde herinneringen. Deze samskara's kunnen effectief worden gewist door meditatietechnieken. Onlangs bezocht ik het huis van een van mijn toegewijden en zag een prachtige one-liner in de woonkamer: 'Ik ben de baas van dit huis, ik heb toestemming van mijn vrouw om dat te zeggen!' Evenzo denk je misschien dat je de baas bent, maar je onbewuste engrammen leiden je! Zolang je gevangen bent door deze onbewuste samskara's, kun je nooit de staat van leider bereiken. Je kunt de status van een leider bereiken met veel lijden en worstelen. Wees heel duidelijk, als je in de stoel van de leider zit met veel lijden en worstelen, zul je de neiging hebben om hetzelfde lijden en dezelfde strijd voor je ondergeschikten te creëren! Keer op keer zal je geest zeggen: "Als ik zoveel geleden en geworsteld heb, waarom zij ook niet!" Je zult je oude mentale opstelling gewoon op anderen reproduceren. Dit kan een zeer demotiverende factor zijn in organisaties.

### **Besluitvorming en stress**

Laat me nu enkele zeer belangrijke waarheden met u delen. Als je bewust beslissingen neemt, heb je nooit enige stress. Stress komt alleen voor wanneer u onbewust beslissingen neemt, wanneer engrams uw besluitvorming verstoren. Als dingen eenvoudig zijn, kunt u duizenden beslissingen nemen en volledig ontspannen zijn. Je leven zal stromen, net als een rivier! Maar als je gevuld bent met engrammen, zelfs nadat je twee of drie beslissingen hebt genomen, ben je volledig uitgeput. Je hoeft niet eens te werken, zit gewoon in je stoel en denk aan werk, en binnen het half uur heb je pijn aan je schouders!

Dit betekent dat je gevangen zit in engrammen. Ze staan je niet toe om beslissingen te nemen. Wanneer het bestand een enorme sprong voorwaarts maakt, schrijft elk engram zijn mening op de file! Hoe meer het aantal engrammen, hoe meer het aantal beslissingen, dus wanneer het bestand het ego bereikt, is het volledig verward! Als er driehonderd meningen op die file staan, welke beslissing neem je dan! Je ego zegt: 'Doe gewoon wat je wilt, laat me gewoon gerust!' Je hebt geen geduld om beslissingen te nemen en beslissingen worden heel lukraak genomen, zonder enige duidelijkheid. Als je continu beslist zonder enige duidelijkheid, en je zit in de stoel van de leider, wees dan alsjeblieft heel duidelijk, je zult niet alleen lijden, je zult ook anderen martelen! Iedereen is op de een of andere manier een leider. Of u bent de leider van uw team of u bent de leider van uw huis. Op de een of andere manier, is ieder van ons een leider.

Een persoon die gevangen zit in engrammen, die altijd lijdt aan ingegraveerde herinneringen, kan zich nooit ontspannen of vakantie hebben. Je kunt zien in je leven, vroeg in de ochtend, wanneer je opstaat en je vanuit je bed naar de badkamer gaat, dat, terwijl je je tanden poetst, dat je geest al op kantoor is! Als je op kantoor zit, is de geest al 's avonds op het strand. Wanneer je op het strand zit en ontspant, is jou geest al in het huis. Eén ding is zeker, als je lichaam hier is, is je geest hier niet! Je blijft niet op de plek waar je lichaam is. Je bent constant ergens anders. Ik zeg altijd tegen mensen, als je in huis zit en je zorgen maakt, ben je thuis aan het werken! Als je op kantoor zit en je zorgen maakt, doe je uw werk. Als je op het strand zit en je zorgen maakt, heb je een vakantie, dat is alles! De plaatsen kunnen anders zijn, maar de mentale opstelling is hetzelfde!

Een persoon die gevuld is met engrammen kan zich nooit ontspannen. Als een persoon niet in een ontspannen gemoedstoestand is, hoe kunnen we dan creativiteit of onpartijdige besluitvorming verwachten? Iemand die verstrikt raakt in zijn engrammen kan geen vakantie hebben, noch kan hij zijn leven volledig leiden. Vakantie of werk, wonen of vertrekken, zijn beide direct gerelateerd aan je bewustzijn. Het is niet gerelateerd aan wat je doet, het is gerelateerd aan je wezen. Alleen een man die zich bewust is van zijn wezen kan leidersbewustzijn bereiken.

## **Productiviteit**

### **Definities en inzicht**

Een klein verhaal:

Eens vroeg een baas aan zijn werknemer: "Waarom kostte het u zes maanden om zo'n eenvoudige taak te voltooien?" De werknemer antwoordde: "Vanwege uw verwarrende aanwijzingen, voortdurende veranderingen en korte werkdagen!" De baas antwoordde: "Ik keek uit naar iets zoals jouw lui zijn! "

Er is zoveel geschreven en gezegd over productiviteit in organisaties. Productiviteit is de afgelopen twee of drie decennia de mantra in organisaties geworden. Als gevolg van de uitvinding van computers en nieuwe communicatietechnologieën zoals internet en mobiele telefoons, is de wereld een veel kleinere plaats geworden. Hoewel de productiviteit in bedrijven is toegenomen, heeft dit vaak een enorme prijs gekost voor de gezondheid (fysiek en mentaal) en het welzijn van de werknemers. Laten we nu beginnen te begrijpen wat productiviteit is en hoe productiviteit kan worden verbeterd zonder de bijwerkingen van stress. In eenvoudige bewoordingen kan de productiviteit worden gemeten als:

Productiviteit = Output / Input

De outputmaat kan een bepaald aantal taken zijn die door een bepaalde persoon of een bepaald team zijn voltooid of inkomsten in het geval van een productiebedrijf. De inputmaat kan het aantal uren zijn dat aan een bepaald project is gewerkt, productiekosten enz.

### **Inzicht uit de Oosterse mystiek – de impact van engrammen op productiviteit**

Miljarden dollars worden uitgegeven door bedrijven wereldwijd om de menselijke productiviteit te verbeteren. De meeste van deze inspanningen zijn gericht op het aanbieden van nieuwe vaardigheden die specifiek zijn voor training in een bepaald aandachtsgebied van de organisatie of het verbeteren van technologie zoals het gebruik van computers, internet of andere vormen van media en communicatie. Sommige bedrijven investeren ook in het ontwikkelen van ‘zachtere vaardigheden’, zoals interpersoonlijke vaardigheden, teambuildingvaardigheden, enz. Maar de meeste van deze trainingen hebben de neiging om de bewuste geest, acties, gedragingen en percepties aan de oppervlakte te brengen. Maar meer dan 90% van onze emoties en gedragingen bevinden zich diep onder de oppervlakte van onze geest. Dit is wat de psychoanalyticus Sigmund Freud het onbewuste noemt. Als we naar de geest kijken, op een bewust niveau, zijn er gedachten en waarnemingen die zich op een bewust niveau in onze geest verzamelen. Maar er zijn diepere herinneringen en opgeslagen kennis die we gebruiken om ons te helpen problemen op te lossen. Dan is er een hele reeks emoties en ervaringen die zijn ingebed in het onbewuste niveau. Dit is waar de samskara's of in gegraveerde herinneringen zich bevinden.

De meeste bedrijfsopleidingen richten zich op de bewuste geest om kennis of bepaalde vaardigheden te delen. Maar eigenlijk is het alsof we op een vulkaan van emoties zitten die gewoon wacht om op elk moment uit te barsten! Door deze verborgen emoties gedragen we ons soms inefficiënt en soms zelfs onlogisch! Dus samskara's of ingegraveerde herinneringen interfereren met het besluitvormingsproces, dit kunnen de inefficiënties worden genoemd die in de geest aanwezig zijn! Hoe groter het aantal engrammen, hoe meer ons denkproces vertroebeld is en hoe lager de output is. Met andere woorden, om een bepaalde output te produceren, zal het hebben van

meer samskara's meer tijd, mensen of kosten met zich meebrengen. Dit resulteert dus in een lagere productiviteit.

### **Freudiaanse voorstelling van het onbewuste**

De meeste lezers die psychologie hebben gestudeerd, zijn bekend met de freudiaanse interpretatie van de geest. Traditionele training en ontwikkeling van vaardigheden in verschillende organisaties hebben alleen betrekking op de bewuste geest, die slechts tien procent van uw potentieel uitmaakt. Negentig procent van het potentieel kan alleen worden gerealiseerd als we samskara's aanpakken. Dit enorme potentieel kan worden ervaren door meditatietechnieken.

Om je een voorbeeld te geven van wat ik zojuist heb beschreven, zou ik graag willen dat je een kwartier van uw tijd besteedt aan een eenvoudige oefening. Neem een wit vel papier en schrijf gewoon op wat je te binnen schiet. Bewerk, filter of oordeel niet over de gedachten die je te binnen schieten. Gedraag je alsof een 'gedachtenrecorder' (net als een voicerecorder) aan je is bevestigd en je noteert wat je te binnen schiet. Leg de pen na een kwartier opzij en lees wat je zojuist hebt geschreven.

Als je eerlijk hebt vastgelegd wat er in je opkwam, zul je het soort verdwaalde, niet-verbonden, onlogische gedachten beseffen die door de geest gaan. Deze gedachten zijn als wrijving in een machine. Ze maken de machine erg inefficiënt en onproductief. Dit is de hoofdoorzaak van lage productiviteit. Verschillende van mijn discipelen, die dit proces hebben doorlopen en bewust hebben gewerkt aan het elimineren van hun samskara's, komen me altijd vertellen dat ze nu zoveel tijd in hun drukke leven vinden omdat ze niet langer last hebben van de weifelende geest en onlogische gedachten.

Het middel voor het elimineren van deze verdwaalde gedachten die voortkomen uit samskaras is wat ik meditatie noem. Zodra deze gedachten zijn geëlimineerd, is het alsof de wrijving in een machine wordt verminderd en de machine efficiënter en productiever wordt. Duizenden mensen van alle rassen, nationaliteiten, sociale en economische achtergronden hebben dit proces van het elimineren van samskara's doorlopen in onze meditatieprogramma's. Duizenden mensen komen me vertellen dat ze niet alleen hun algehele productiviteit verbeteren, maar ook betere interpersoonlijke relaties kunnen onderhouden, minder stress voelen en creatiever en innovatiever zijn in hun persoonlijke en professionele leven. Ik heb ook interessante gesprekken gehad met toonaangevende bedrijfsleiders en Nobelprijswinnaars over dit onderwerp, waar ze verbazingwekkende bewijzen hebben gedeeld van verbeterde innovatie en intuïtieve vaardigheden die zijn ontwikkeld als gevolg van het vrij worden van samskara's.

Dus we kunnen nu de vergelijking toelichten om de productiviteit te beschrijven. We kunnen de vergelijking als volgt herformuleren:

Productiviteit = Output/Input

Input = (Intellect + Technische vaardigheden + Samskaras)

Zoals je weet, leven we 24 uur per dag, 365 dagen per jaar met onze geest. Voor de meeste mensen is de geest constant aan het rennen, analyseren, oordelen over individuen, verschillende emoties hebben en reageren op situaties, die allemaal afhankelijk zijn van het niveau van samskara's die ons kunnen 'achtervolgen'.

Zonder de belasting van deze samskara's, zul je merken dat je aangeboren intellect en de vaardigheden die je hebt ontwikkeld door je opleiding, training of levenservaringen direct zullen worden gebruikt bij het leveren van de output in plaats van rond te worden te worden geslagen door je geest. Je zult zien dat de productiviteit eenvoudig omhoog schiet!

Dit is een gebied dat meestal niet is bekeken door bedrijven en organisaties. Maar er zijn eenvoudige hulpmiddelen en technieken van de oosterse mystici die technieken hebben ontwikkeld om de geest van deze samskara's te reinigen.

Soms vragen mensen me: 'Als we vrij zijn van samskara's, zullen we dan stoppen met denken? Zullen we lui en zelfgenoegzaam worden?' Ik zeg je, het is eigenlijk het tegenovergestelde. Raadpleeg het experiment dat ik je een tijdje terug heb gegeven over het noteren van je gedachten op een stuk papier gedurende vijftien minuten. Als de geest vrij is van de effecten van samskara's, zul je een kwantsprong in intelligentie zien, zul je creatief zijn en zal er een hele nieuwe zone van intelligentie ontstaan. Je zult zien dat je ineens vaardigheden van intuïtie en innovatie kunt ontwikkelen die uit je wezen voortkomen.

Begrijp. Dit is geen mystieke zone die je binnen zult gaan. Wees heel duidelijk, de vaardigheden van intuïtie zijn in ons allemaal aanwezig. Ze zijn vertroebeld door de impact van samskaras. Laat me nu beschrijven hoe een geest-lichaamssysteem dat vrij is van samskara's de intuïtie en innovatie zullen verbeteren.

### **Impact van *samskaras* op intuïtie and innovatie**

Intuïtie is een prachtig onderwerp. Als je hedendaagse CEO's vraagt, hoe ze belangrijke beslissingen in hun leven hebben genomen, wat het keerpunt in hun leven heeft veroorzaakt, verrast hun antwoord ons keer op keer. Keer op keer vertellen ze ons dat hun succes kwam van

iets dat hun intellect te boven ging, iets dat hen de energie of het lef gaf om de beslissingen te nemen. Dit is niet alleen het geval bij succesvolle CEO's, maar ook bij wetenschappers.

Onlangs had ik het geluk te lunchen met Dr. Charles Townes<sup>226</sup>. Ik vroeg hem: 'Mijnheer, hoe is uw ontdekking gebeurd? Hoe heb je het kunnen doen?' Hij antwoordde op een prachtige manier: 'Ik zat gewoon in een park in Washington DC. Plotseling gebeurde er iets. De conclusie was in mij. Plots werd mij de conclusie geopenbaard. Ik heb geschreven wat ik heb meegemaakt. Nu had ik een grote moeilijkheid. Ik had de conclusie maar niet de stappen. Ik kon dit aan niemand anders presenteren omdat ik alleen de conclusie kende, ik kende de stappen niet.'

Dit gebeurde niet alleen met Charles Townes<sup>15</sup> Het was ook gebeurd met Albert Einstein<sup>227</sup>. Hij zegt: "Wat er ook nieuw met mij gebeurde, kwam door intuïtie en niet door intellect." Hij vatte het prachtig samen en zei: "de intuïtieve geest is een heilig geschenk, de rationele geest is een trouwe dienaar." We hebben een samenleving gecreëerd die de dienaar eert en het geschenk is vergeten. '

Of we het nu al dan niet geloven of al dan niet aanvaarden, er is iets dat intuïtie wordt genoemd. Natuurlijk zegt zelfs Albert Einstein dat dit een geschenk is, omdat we niet zeker weten wanneer het zal komen en of het zal komen of niet. Maar yogi's, de mystici, zeggen steeds weer dat je ervoor kunt werken en er zeker van kunt zijn. Je hoeft niet te denken dat intuïtie een geschenk is. Je kunt er voor werken.

Het kan een deel van je leven worden. Welke nieuwe dingen er ook zijn gebeurt, gebeuren alleen door intuïtie, alleen wanneer er iets gebeurt buiten je intellect om wordt je hele wezen geïntegreerd.

Wanneer je op je hoogtepunt bent, gaat er iets open. Je zou het openbaring of intuïtie kunnen noemen, wat verder gaat dan het intellect. Mystici hebben keer op keer gezegd dat het een wetenschap is. Als je jezelf kunt afstemmen op deze intuïtie of deze energie, die continu beschikbaar is in je wezen, kun je deze gebruiken in je normale leven. Mystici zeggen keer op keer dat het een incident is, je kunt het laten gebeuren. Ze weten hoe het te laten gebeuren. We zullen zien hoe je die kracht in je wezen kunt wekken. We zullen zien hoe de intuïtieve vaardigheden kunnen worden gekoppeld aan de werking van de geest die ik eerder heb besproken. Voordat we intuïtie meer in detail bespreken, laten we eerst de mythen verdrijven dat intuïtie een soort 'toeval' van de natuur is. Ik zou willen dat je begrijpt dat intuïtie een vaardigheid is die kan worden ontwikkeld net als alle andere vaardigheden die je verwerft. Het komt van jou, van niemand anders! Omdat we die zone, dat deel, die dimensie van ons wezen niet hebben ervaren, zijn we deze vergeten.

---

<sup>226</sup> Dr. Charles Townes - Nobelprijswinnaar in de natuurkunde voor werk met betrekking tot MASER en LASER.

<sup>227</sup> Albert Einstein - Wetenschapper en Nobelprijswinnaar.



Iemand vroeg me in een meditatieprogramma: 'Ik herinner me iemand en het volgende moment gaat de telefoon en is hij aan de lijn. Ik herinner me iemand op een feest en het volgende moment zie ik hem.' Ik vroeg de mensen in het programma of dit soort incidenten hen minstens één keer in hun leven was overkomen. Meer dan zeventig procent van de mensen zei dat dit was gebeurd! Als het ooit in het leven van een persoon gebeurt, kun je zeggen dat het toeval is. Maar als het gebeurt met zeventig procent van de mensen, kan het geen toeval worden genoemd! Er is meer aan de hand. Er zit enige logica achter.

We kunnen het misschien niet logisch weten, maar we kunnen het niet opzij schuiven. Als je de logica kent, noemen we het een incident. Als je de logica niet kent, noem je het toeval. Er kan niets gebeuren zonder oorzaak op de planeet Aarde. Het is altijd oorzaak en gevolg. Als je de oorzaak en gevolg link kent, noem je het een incident. Als je het niet weet, noem je het toeval.

Laten we, om het intuïtieproces te begrijpen, terugkeren naar de mindmap die we eerder hebben besproken. We bespraken hoe het proces van het nemen van informatie van een zintuig zoals het oog werkt via chakshu<sup>228</sup> (Digital Signal Processor), chitta<sup>229</sup> (geheugen), manas<sup>230</sup> (geest) en vervolgens via een kwantumsprong, naar het ego waar de beslissingen worden vertroebeld door samskaras of ingegraveerde herinneringen.

Het proces in de kloof tussen oog en geest is bewust. Je bent je bewust van dit proces. Het gebeurt met je bewustzijn. Maar je bent je niet bewust van het geest naar het ego-proces. Vaak gebeurt het proces zonder uw bewustzijn. Je beslist tegen uw logica in. Je beslist tegen uw denkproces in. Volgens de gegevens die je hebt verzameld, weet je bijvoorbeeld dat roken schadelijk is voor de gezondheid en niet goed is voor je lichaam of geest. Maar wanneer de geest een onbewuste sprong naar het ego neemt, neem je eenvoudig de beslissing om te roken! Het bewuste proces zegt: "Nee, het is niet goed voor de gezondheid." Maar het onbewuste proces zegt ... het zegt niet eens iets, het neemt alleen de beslissing en jij voert deze uit. Deze beslissingen zijn niet onder uw controle, omdat het onbewuste erg krachtig is.

Het onbewuste kan op drie manieren worden gebruikt - op instinctniveau, intellectniveau en intuïtiefniveau. Zolang het onbewuste gevuld is met negatieve herinneringen en rusteloosheid, werkt het op instinctniveau. Je beslist gewoon instinctief. Je weet niet eens waarom je boos bent. Plotseling barstte je uit. Soms, wanneer je sommige activiteiten ziet of enkele woorden die je spreekt, voel je dat jij het niet bent. Je doet iets en dan denk je: 'Dit ben ik niet, hoe heb ik het gedaan? Hoe heb ik dit toegestaan?'

---

<sup>228</sup> Chakshu - Energie achter de kracht van het zicht.

<sup>229</sup> Chitta - Geheugen

<sup>230</sup> Manas - Geest

Dit gebeurt omdat het onbewuste op instinctniveau werkt. Vaak associeer je dingen zonder zelfs maar een logische verbinding. Als je bijvoorbeeld bent gestoord geweest door iemand die een witte jurk droeg, verschijnt op het moment dat je iemand in een witte jurk ziet, de herinnering uit het verleden en voel je de woede. Dit is het instinctniveau. Zonder je bewuste geest, zonder dat je het begrijpt, gebeurt het gewoon.

Als je onbewuste geladen is met samskara's, als je onbewuste rusteloos is, zul je op het instinctniveau zijn. Het volgende is het intellectniveau. Je bent bij bewustzijn, maar je hebt niet genoeg enthousiasme. Je leeft gewoon met een bewuste geest, maar je bent niet creatief, niet innovatief. Je zet geen grote stappen, je groeit niet. Het is net als een trouwe dienaar zoals Albert Einstein<sup>231</sup> zegt.

Het intellect is een trouwe dienaar. Je kunt je hele leven een dienaar zijn. Je kunt gewoon een dienaar zijn, maar er kan niets meer of groter met je gebeuren. Je gaat gegevens verzamelen, verwerken en afleveren, niets meer dan een computer. Als je alleen op intellectueel niveau staat, benut je je potentieel niet maximaal, in de mate waarin het verondersteld wordt te worden gebruikt.

Het volgende is intuïtie. Om intuïtie te begrijpen, moet je de hele wetenschap ingaan. Alleen dan kun je begrijpen wat ik bedoel met het woord 'intuïtie'. Intuïtie is iets dat je overkomt buiten je intellect. Plots weet je zeker dat dit het juiste is en je hebt genoeg energie om het ook te doen. Maar je kent de stappen niet, je weet niet hoe je tot de conclusie bent gekomen, maar je weet zeker dat dit goed is. Deze energie is nodig wanneer je wordt geconfronteerd met een situatie waarin er geen prioriteit is - wanneer je vastzit met minimale gegevens en je beslissingen moet nemen of als je veel keuzes hebt en niet kunt beslissen wat je moet doen. In dit soort situaties kan de intuïtie-energie je helpen. De intuïtieve kracht kan je de moed of de juiste keuze geven. Intuïtie geeft je keer op keer de energie, niet alleen te beslissen maar ook om uit te voeren wat je hebt besloten.

Mensen vragen me: 'Hoe kom ik erachter of ik intuïtie heb of gewoon intellectueel ben? Soms ben ik in de war over de vraag of het intellect of intuïtie is.' Ik vertel ze, wees heel duidelijk, als je in de war bent, is het alleen intellect. De verwarring laat zien dat het alleen intellect is. Wanneer je intuïtie ervaart, krijg je niet alleen de intellectuele helderheid, het antwoord, maar krijg je ook voldoende kracht om het uit te voeren. De potentiële kracht die in je wezen zit, is gewoon ontketend. Je gaat open en zomaar begin je het uit te drukken, uit te voeren.

Nu de volgende vraag. Hoe de intuïtie op te wekken? Hoe de intuïtieve kracht op te wekken? Als je er bewust een tijdje rust aan kunt geven, zal de energie die zich op het onbewuste niveau bevindt zich openen. Meestal komt wanneer het onbewuste niveau van energie zich opent, eerst wat we onderdrukten naar buiten. Vervolgens zal een pure energie die we intuïtie noemen, beginnen uit te drukken. Wanneer pure energie begint uit te drukken vanuit het onbewuste niveau, gebruik je het

---

<sup>231</sup> Albert Einstein - Wetenschapper en Nobelprijswinnaar.

onbewuste niet op instinctniveau of intellectueel niveau. Je gebruikt het voor intuïtie. De hogere energie begint in je te gebeuren. En natuurlijk, bovenal, toonden de mystici ons gedurende duizenden jaren dat de hogere energie je fysiek, mentaal en emotioneel geneest.

Naast genezing, kan dit helpen de stress te verminderen en spontaan te beslissen. Spontaniteit heeft niets te maken met gegevens die je verzamelt, het heeft iets te maken met de manier waarop je de gegevens verwerkt. Dezelfde gegevens, dezelfde informatie kan op vele manieren worden verwerkt. Intuïtie gaat helemaal over hoe je verwerkt en hoe je tot een conclusie komt die verder gaat dan je intellect.

We kunnen ons voorbereiden, we kunnen ons afstemmen op deze intuïtieve energie door technieken en methoden die we meditatie noemen. In het oosten gebruiken we het woord 'meditatie' om ons af te stemmen op de hogere energie, die in ons wezen is, die ons voortdurend opnieuw en opnieuw uitnodigt om het te ervaren. Als je tijd hebt, ga dan alleen zitten. Je kunt altijd zien dat we met iedereen een afspraak maken, maar nooit een afspraak met onszelf. Als je jezelf een afspraak hebt gegeven, kun je altijd zien dat een deel van je wezen iets wil uitdrukken, iets meer wil doen, maar we geven nooit de kans of tijd aan dat deel van ons wezen. We zijn zo verstrikt in ons intellect. We denken dat ons intellect het ultieme is, maar steeds weer bewijzen mystici dat iets meer dan intellect mogelijk is.

In elke ontdekking of uitvinding kun je zien dat de rol van intuïtie er altijd is. Of het nu Albert Einstein of Isaac Newton<sup>232</sup> is, ze hebben iets boven het intellect gehad. Er is iets boven het intellect in hen gebeurd. Dezelfde energie bestaat in ons allemaal. Deze energie kan ook in ons allemaal tot uitdrukking komen als we ons op die energie kunnen afstemmen. Onszelf afstemmen op die energie noem ik meditatie. Aan het einde van dit hoofdstuk geef ik je een eenvoudige techniek om jezelf te reinigen van de samskara's en deze sluimerende energie te wekken na slechts een paar dagen oefenen.

Als ik een paar dagen zeg, bedoel ik slechts 2 of 3 dagen. Dit is meer dan genoeg om jezelf af te stemmen op deze intuïtie. Op dit ogenblik gebruiken we deze onbewuste energie op instinctniveau of op intellectueel niveau. Het kan worden afgestemd en je kunt het op intuïtief niveau gebruiken om de beslissing te nemen.

Laat me wat meer informatie geven over het onderwerp intuïtie, omdat het erg belangrijk voor je is om jezelf ervan te overtuigen dat:

1. Er iets is intuïtie genaamd dat in ons allemaal bestaat.
2. Het bestaat in jou en je kunt het in jezelf uitdrukken!

---

<sup>232</sup> Isaac Newton - Natuurkundige en wiskundige, pionier van de klassieke fysica.

Je geest werkt door middel van instinct, intellect en intuïtie. Door instinct beslist je geest onbewust door negatief geheugen en rusteloosheid. Als je gestoord wordt door een witte jurk, zal een verpleegster je onbewust storen. Door intellect werk je op het bewuste niveau maar niet energetisch, niet enthousiast. Je werkt als een computer, als een robot.

In intuïtie weet je plotseling wat juist is. Je weet niet hoe dit komt, maar je hebt energie. Je hebt minimale gegevens, geen voorrang. Je hebt veel keuzes, en plotseling duikt er een op. Intuïtie geeft u de mogelijkheid om te beslissen en te implementeren.

Laat me dit op een andere manier uitleggen. We hebben twee niveaus van bewustzijn en twee niveaus van gedachten. In de wakende staat heb je 'ik' bewustzijn en gedachten (bewuste staat, jagrat genoemd in het Sanskriet). In dromen heb je gedachten maar geen 'ik' bewustzijn. De frequentie van gedachten is meer dan de frequentie van 'ik' bewustzijn. Dat is de reden waarom je in de droomstaat (onderbewuste staat, swapna genoemd in het Sanskriet), je dromen niet kunt beheersen. De dromen gebeuren zoals ze willen. Maar in de wakende staat kun je je gedachten beheersen. In diepe slaap heb je noch 'ik' bewustzijn noch gedachten (onbewuste staat, genaamd sushupti in het Sanskriet).

Er is een vierde staat die je nog nooit hebt ervaren, wat ik intuïtie of meditatie noem. In deze staat heb je 'ik' bewustzijn maar geen gedachten. Er is geen term in het domein van de psychologie om deze toestand te beschrijven. In het Sanskriet wordt deze staat sushupti genoemd. Dit is wat ik meditatie of intuïtie of gedachteloos bewustzijn noem. Deze staat wordt ook de staat van samadhi genoemd. Als je deze zone, deze vierde staat, kunt ervaren, kun je het bewustzijn ervaren, wat ik voorbij het intellect noem. Het is de staat waar gelukzaligheid of vrede of intuïtie heerst.

Het praktische gebruik van deze vierde staat is dat het je zoveel creativiteit, moed en vertrouwen kan geven dat je spontaan kunt beslissen. Het vermogen om spontane beslissingen te nemen, noem ik verantwoordelijkheid. Hoe meer je spontaan kunt beslissen, hoe meer je verantwoordelijk wordt. Er zijn zoveel situaties waarin je niet louter met gegevens kunt werken. Allereerst zijn er geen of zeer weinig gegevens beschikbaar. Er is geen voorrang zoals beslissingen genomen door je ouderen enz. Dus in dit soort situaties heb je iets meer nodig dan wat je intellect noemt, je hebt iets nodig dat verder gaat dan alleen je gegevens. Je hebt wat ik het 'gedachteloos bewustzijn' noem nodig. Als je slechts een glimp ervaart, niet alleen in je leven op kantoor- of op bedrijfsniveau, zelfs in uw relaties, kan het je volledig transformeren.

Er zijn zoveel andere voordelen wanneer deze toestand wordt ervaren. Je zult een enorme verbetering zien in je relaties op alle niveaus, in de organisatie en in je persoonlijke leven. Relatiefouten treden op vanwege ons onderbewustzijn. De onbewuste geest wordt soms ook de reactieve geest genoemd. In de reactieve geest verzamelen we altijd argumenten en oordelen vervolgens over een persoon of een bepaald incident. Je besluit dat hij of zij ongelijk heeft, dan ga

je wat argumenten verzamelen om je oordeel te ondersteunen. Het betekent dat je alleen op instinctniveau werkt.

Soms zien instinct en intuïtie er hetzelfde uit. Mensen vragen me hoe ik kan differentiëren. In intuïtie zul je enorm energiek en levend zijn. Met instinct voel je je enorm leeg. Wanneer je je intellect gebruikt en je uitgeput voelt, is het heel duidelijk dat je op instinctniveau werkt. Vaak, wanneer je werkt vanuit boosheid en andere emoties, besluit je gewoon instinctief, dan begrijp je en denk je: waarom deed ik dit? Dan voel je je schuldig. Schuld is het geschenk van het onbewuste of de onbewuste besluitvorming.

Als we deze vierde staat, wat ik meditatie noem, kunnen ervaren, zullen we zeker in staat zijn de energie, die in ons wezen zit, wat ik intuïtie noem, te benutten. Deze vierde staat werd niet onderzocht door het moderne Freudiaanse systeem van psychologie. Maar deze vierde staat van sushupti of samadhi waar er gedachteloos bewustzijn is, is de ruimte waar intuïtie en intelligentie worden uitgedrukt. Het is een onaangeboorde staat in de meeste mensen en organisaties. Degenen die bewust deze toestand kunnen aftappen, kunnen enorme persoonlijke en organisatorische voordelen krijgen. Concluderend, een echte leider moet kunnen functioneren vanuit het vlak van intuïtie in plaats van dat van logica, om volledige duidelijkheid te hebben in de besluitvorming, en dus om beslissingen te nemen en deze efficiënt, nauwkeurig en zonder stress uit te voeren.

## **Meditatie techniek**

### ***Mahamantra meditatie***

De Mahamantra-meditatie is een oude Tibetaanse boeddhistische techniek om het anahata-chakra, gelegen in het hartcentrum, te wekken,. Deze meditatie maakt je geest stevig en stabiel. Je geest oscilleert voortdurend met gedachten. Deze meditatie maakt je geest stil door hem de no-mind zone binnen te laten gaan. Het is als een springplank tot in het oneindige. Het moet op een lege maag worden gedaan, bij voorkeur vroeg in de ochtend, of twee uur na een maaltijd. Het kan alleen of in groep worden gedaan. Wanneer het gedaan wordt in groep, activeert het effectief de plaats waar het wordt gedaan.

## **Instructies**

Totale Duur: 30 minuten

**Stap 1:** Duur: 20 minuten

Ga met gekruiste benen in een comfortabele positie op de vloer zitten. Je hoofd, nek en wervelkolom moeten in een rechte lijn liggen. Als je niet op de vloer kunt zitten, kun je op een stoel zitten. Voel je ontspannen en sluit je ogen. Zelfs nadat we onze ogen hebben gesloten, zien we vormen en beelden achter de oogleden. Stel je voor dat je oogballen steenachtig zijn geworden. Verhard ze gewoon met mentale druk, dan zullen de beelden doodgaan. De beweging van onze ogen is zeer nauw verbonden met de beweging van de gedachten in onze geest. Daarom wordt je gevraagd om de beweging van de oogballen te stoppen. Maak je geen zorgen om ze stil te houden. Ga gewoon door met de meditatie.

Houd je lippen op elkaar en maak het geluid 'Mmmm ...' van binnenuit. Als je je gezicht in een leeg aluminium vat zou stoppen en een zoemend geluid zou maken, zou het gegenereerde geluid zo zijn. Merk op dat dit niet 'Hum ...' of 'Om ...' is, het is gewoon je lippen op elkaar houden en het geluid produceren 'Mmmm ...'. Dit zoemen moet zo lang mogelijk duren voordat je de volgende ademhaling neemt. Het moet ook zo diep mogelijk zijn, vanuit het midden van de navel, en zo luid mogelijk. Doe geen moeite om na elke 'Mmmm' diep adem te halen, het lichaam zelf ademt wanneer nodig. Wordt niet gespannen. Stop je hele wezen en energie in het creëren van deze vibratie. Wordt gewoon het zoemen. Laat je hele lichaam gevuld worden met de vibratie van het zoemen.

Na enige tijd zul je voelen dat het neuriën zonder inspanningen doorgaat en dat je er gewoon een luisteraar van bent geworden! Het neuriën is een krachtig middel om je bewustzijn naar het huidige moment te brengen. Als je intens zoemt, kun je op dat moment geen enkele gedachte hebben. Dus uw Thoughts Per Second (TPS) komt automatisch naar beneden. De energie die wordt gegenereerd door het zoemen, reinigt de energieblokken in het geest-lichaamssysteem.

Wanneer je intens neuriet, zullen alle ideeën die je over je hebt volledig doorheen worden geschud. Net als een aardbeving is dit een techniek voor een 'geest-beving'!

## **Stap 2:** Duur: 10 minuten

Houd na het stoppen van het neuriën je ogen dicht en blijf stil en inactief met een lachend gezicht en een zalige stemming. Als er een gedachte bij je opkomt, laat die dan komen. Kijk gewoon naar je geest alsof je naar de televisie kijkt, zonder je gedachten te verzetten of er een oordeel over te vellen. Blijf stil en zalig. Gedurende deze tijd zal de energie gecreëerd door het zoemen alle hoeken van je wezen binnenkomen en het diep reinigen. Het vestigt je in het bewustzijn van het huidige moment. Dit bewustzijn is alles dat nodig is om de negativiteiten op te lossen, duidelijkheid te brengen en je in staat te stellen je ware potentieel te ervaren.

**Leiderschap is een staat, geen status**

**Verlichting leven is  
een van nature effectieve leider zijn in alle sferen van het  
leven.**

Wanneer we verantwoordelijk worden voor anderen, zijn we niet langer op onszelf gericht. We bewegen ons in de richting van het dienen van andere mensen. Andere mensen dienen is leiderschap. Gerichtheid op de eigen behoeften zonder zich om anderen te bekommeren is afwezigheid van leiderschap.

## **Achtergrond**

Er zijn tegenwoordig zoveel boeken over leiderschap en hoe het een belangrijk onderdeel is om een organisatie succesvol te maken. Er zijn zoveel zogenaamde leiderschapgoeroes die mensen in organisaties leren en trainen om leiderschap te 'ontwikkelen'. Maar als we naar alle organisaties kijken, of ze nu zaken doen om winst te maken of overheidsdiensten zijn of diensten op het gebied van sociale zaken, ware leiders zijn zeldzaam.

Als je naar een organisatie kijkt, zul je merken dat minder dan 1% de neiging heeft om een zogenaamde leider te worden in de organisatie. Als je naar bedrijfsorganisaties kijkt, kunnen we zeggen dat er waarschijnlijk slechts 1% van deze organisaties is die leiders zijn in hun vakgebied die op alle gebieden van hun bedrijf excelleren: winst maken, goede producten en diensten leveren, maatschappelijke dienstverlening bieden, tevreden werknemers hebben, enz.

Dus we kunnen zeggen, echte leiders zijn eigenlijk 1% van de 1% van succesvolle bedrijfsorganisaties. Het betekent dat slechts 0,01% van de totale beroepsbevolking daadwerkelijk echte leiderschapskwaliteiten in zich heeft! We kunnen hetzelfde zeggen over organisaties op andere gebieden. Dit bedoel ik als ik zeg dat echte leiders zeldzaam zijn.

Laten we nu proberen te begrijpen waarom dit het geval is. Hiervoor moeten we begrijpen:

1. Wat is leiderschap?
2. Kunnen leiders worden 'geschapen' of moet je een geboren leider zijn?
3. Wat zijn de belangrijkste ingrediënten die iemand tot een succesvolle leider maken?
4. Waarom leiden sommige individuen moeiteloos en 'van nature' terwijl de meeste anderen worstelen?
5. Hoe beginnen we het proces van onze individuele reis om leiders te worden?

Laten we nu al deze punten stap voor stap begrijpen.

## **Wat is Leiderschap?**



Er zijn zoveel boeken over dit onderwerp van leiderschap geschreven door managementgoeroes, professoren en consultants. De meesten van hen hebben gesproken over hoe een succesvolle leider zou moeten zijn. Er zijn veel cursussen gegeven door bedrijven over leiderschap, teamwerk, enz.

Mijn discipelen die uit de bedrijfswereld komen, hebben me beschreven hoe deze cursussen worden gegeven en wat ze via deze cursussen probeerden te bereiken. Ze hebben me ook verteld dat hoewel de cursussen nuttig voor hen zijn geweest, het effect van de cursussen de neiging heeft om binnen een korte periode nadat de cursussen zijn voltooid, af te nemen.

Er is mij verteld over bootcamps in het weekend waar teamgeest wordt opgebouwd door met touwen te klimmen, games te spelen, een gevoel van vriendschap te creëren, enz. De kern die ik kreeg toen ik mijn discipelen hoorde is dat deze trainingsprogramma's aan de buitenkant werken maar weinig doen om de 'innerlijke software' van de individuen te veranderen of te verbeteren, zodat leiderschap van het individu kan stralen. Leiderschap is geen kwaliteit, maar een ervaring die kan uitstralen van een persoon die persoonlijke groei en transformatie heeft ervaren.

Laat me nu wat uitleg geven over hoe leiderschap traditioneel wordt beschreven. Als je op internet zoekt onder de termen 'Leiderschap' en 'Leider', zul je versteld staan van de miljoenen hits die opduiken! Toen ik onlangs het woord 'Leiderschap' typte, had het 156 miljoen hits en het woord 'Leider' had 278 miljoen hits!

Dus wat er ook over deze onderwerpen moet worden geschreven of gezegd is gezegd! Dus ik ben hier om je voornamelijk een paar voorbeelden te geven van de leidende managementgoeroes en hun concepten van het leider zijn en nog belangrijker om je het echte begrip, de hulpmiddelen en technieken te geven over hoe je een leider kunt worden en hoe iedereen leiderschap kan uitstralen als het resultaat van persoonlijke transformatie!

Begrijp dat elk mens een potentiële leider is. Leiderschap is geen kwaliteit waarmee slechts enkele mensen zijn geboren, zoals momenteel wordt bekeken en begrepen. Iedereen kan een leider worden en de kwaliteit van leiderschap komt voort uit iemands vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor een bepaalde organisatie, een situatie of een bepaalde groep.

Ik heb hier enkele definities van leiderschap die je krijgt via een zoekopdracht op internet:

Peter Drucker<sup>233</sup> definieert een leider als 'iemand die volgers heeft'.

John C Maxwell<sup>234</sup> zegt: "Leiderschap is invloed - niets meer, niets minder."

---

<sup>233</sup> Peter Drucker - Managementgoeroe beschouwd als de vader van modern management.

<sup>234</sup> John C. Maxwell - Leiderschapsexpert en schrijver.

Warren Bennis<sup>235</sup> zegt: "Leiderschap is een functie van jezelf kennen, een visie hebben die goed wordt gecommuniceerd, vertrouwen tussen collega's opbouwen en effectieve actie ondernemen om je eigen leiderschapspotentieel te realiseren."

John Gardner<sup>236</sup> definieert leiderschap als 'het proces van overtuiging en voorbeeld waarmee een individu of leiderschapsteam een groep ertoe aanzet actie te ondernemen die in overeenstemming is met het doel van de leider, of met de gedeelde doelen van iedereen.'

Hier is nog een andere definitie van een leider van een niet nader genoemde bron: 'Leiderschap is een proces waarbij een persoon anderen beïnvloedt om een doelstelling te bereiken en de organisatie zodanig stuurt dat deze meer samenhangend en coherent wordt. Leiders voeren dit proces uit door hun leiderschapskenmerken toe te passen, zoals overtuigingen, waarden, ethiek, karakter, kennis en vaardigheden. '

Ik weet zeker dat er duizenden van dergelijke definities zijn over wat een leider zou moeten zijn en wat leiderschap is. Ik ga hier niet te diep op in, maar ik wilde wijzen op enkele citaten van leidende managementgoeroes over leiders en leiderschap. Al deze experts vertellen ons wat een leider zou moeten zijn en de eigenschappen die kenmerkend zijn voor een succesvolle leider. Toch is er weinig informatie te vinden over hoe iemand deze staat van een leider kan bereiken. Dus het leidt tot de vraag: zijn leiderschapseigenschappen aangeboren of kan een leider geschapen worden? Om dit te begrijpen, moeten we ons verdiepen in de samenstelling van de geest en de wetenschap van de zogenaamde innerlijke wereld. Dit is een gebied waar de oosterse mystici duizenden jaren hebben doorgebracht met het verkennen en ontdekken van de innerlijke wereld. Ze hebben tools en technieken ontwikkeld om de juiste 'innerlijke software' te maken om leiderschapsvaardigheden te cultiveren. Laten we dit nader onderzoeken.

### **Kunnen leiders worden 'gecreëerd' of moet je een geboren leider zijn?**

Veel mensen hebben veel gezegd over wat een leider zou moeten zijn. Maar er is heel weinig gezegd over hoe er te komen. Wat bedoel ik hiermee precies?

Is leiderschap een kwaliteit waarmee je moet worden geboren of kan het worden gecultiveerd? Hoe kan iemand leiderschapsvaardigheden ontwikkelen? Kan een persoon echt een organisatie leiden als hij of zij verstrikt raakt in persoonlijke worstelingen en verwarring?

Voordat we op deze details ingaan, wil ik eerst zeggen dat leiderschapsvaardigheden kunnen worden ontwikkeld. Het gaat allemaal om het bereiken van de bewustzijnsstaat van een leider en niet de status die wordt bereikt door een leider te worden.

---

<sup>235</sup> Warren Bennis - Management- en leiderschapsconsulent.

<sup>236</sup> John Gardner - Auteur van een aantal boeken over leiderschap.

Als je dit leest, denk dan niet dat ik je door een spirituele reis ga leiden! Het proces dat ik met je ga doornemen is een beproefde, bewezen wetenschap van persoonlijke transformatie. Het is een product van tienduizend jaar onderzoek en ontwikkeling vanuit het oosterse systeem van innerlijke wetenschap. Wat bedoel ik hiermee?

Ten eerste, begrijp dat elke beschaving zijn energie op bepaalde gebieden heeft geconcentreerd. In het Westen richtten zij hun inspanningen op de wetenschap van de buitenwereld, innovatie, ontdekking en creatie van producten en diensten om de kwaliteit van leven en comfort te verbeteren. Deze wetenschappers uit de buitenwereld hebben zoveel producten en diensten ontdekt die de mensheid enorm ten goede zijn gekomen en de kwaliteit van leven van mensen over de hele wereld hebben verbeterd.

Net zoals er een wetenschap van de uiterlijke wereld is, is er een enorme wetenschap van de innerlijke wereld, iets dat in ons allemaal ligt. De wetenschappers van de innerlijke wereld of rishis<sup>237</sup> werkten aan verschillende hulpmiddelen en technieken om de verschillende emoties die we ervaren aan te kunnen en onze geest. In de afgelopen tienduizend jaar hebben deze wetenschappers van de innerlijke wereld instrumenten en technieken ontwikkeld die ons helpen onze emoties aan te pakken en de stress en depressie van emoties te overwinnen. Ze hebben technieken voor ons gecreëerd om gelukkig met onszelf te leven. Deze hulpmiddelen en technieken zijn wat ik meditatietechnieken noem.

Dus het grootste deel van mijn discussie over leiderschap zal gericht zijn op het geven van inzicht in menselijke emoties, de geest en hoe deze eenvoudige inzichten van de innerlijke wetenschappers ons kunnen helpen een succesvol en vervullend leven te leiden.

In de meeste organisaties hebben degenen die leiders zijn geworden de status van leider. Ze hebben niet noodzakelijk de staat van leider bereikt. Wat bedoel ik hiermee? Om dit te begrijpen, laten we eerst de belangrijkste ingrediënten begrijpen die iemand tot een succesvolle leider maken.

### **Wat zijn de belangrijkste ingrediënten van een succesvolle leider?**

Een klein verhaal:

*Er was eens een grote oorlog tussen twee landen. De oorlog was al een tijdje aan de gang en de soldaten begonnen het lange gevecht moe te worden.*

---

<sup>237</sup> Rishi - Wijze.

*Op een hete middag reed een man in burgerkleding langs een kleine groep vermoeide soldaten die een enorme put aan het graven waren. De groepsleider schreeuwde bevelen en dreigde met een straf als het werk niet binnen het uur was voltooid.*

*De man die op het paard reed stopte en vroeg: 'Meneer, waarom roept u alleen bevelen? Waarom kunt u ze niet zelf helpen?' vroeg de vreemdeling te paard.*

*De groepsleider keek hem aan en antwoordde: 'Wat bedoel je? Ik ben de leider. De mannen doen wat ik hen vertel. En hij voegde eraan toe: 'Als je zo sterk voelt om hen te helpen, ben je van harte welkom om dit zelf te doen!'*

*De man stapte van zijn paard af en liep naar de soldaten die aan het werk waren. De groepsleider was gewoon geschokt! De man pakte het gereedschap op en begon de soldaten te helpen en werkte met hen samen tot de klus geklaard was!*

*Voordat hij vertrok feliciteerde de man de soldaten met hun werk en benaderde de groepsleider. Hij zei: 'De volgende keer dat uw status verhindert dat u uw mensen steunt, moet u uw hogere autoriteiten informeren en zal ik een meer permanente oplossing bieden.'*

*De groepsleider was nu volledig verrast. Pas nu keek hij aandachtig naar de man en besepte hij dat de man de generaal van het leger was!*

We moeten ons nu afvragen hoeveel zogenaamde leiders in organisaties de kwaliteiten van de groepsleider vertonen. En hoeveel mensen ken je die de kwaliteiten van de generaal vertonen? Ongeacht de status in een organisatie, zul je het ermee eens zijn dat de meerderheid van de zogenaamde leiders de kwaliteiten van de groepsleider vertonen. Ze bereiken de status van de leider, maar niet de staat van de leider. Er zijn maar weinig mensen die klaar staan om het werk echt te doen. De generaal van het leger vertoonde enkele van de belangrijkste kwaliteiten die belangrijk zijn voor een echte leider:

1. Eerlijkheid en verantwoordelijkheid
2. Echt om mensen geven
3. Vertrouwen
4. Efficiëntie en lateraal denkvermogen
5. Aandacht voor detail
6. Efficiëntie en effectiviteit
7. Breed denken en doen

Ik zal deze eigenschappen in de volgende paragrafen gedetailleerder bespreken.

## **Leider Bewustzijn**

### **Leiderschap - het resultaat van een bewuste keuze gemaakt door een individu**

Wat bedoel ik met deze term 'Leider bewustzijn'? De meesten van ons bereiken de status van leider, maar niet de staat. Staat is totaal verschillend van status. Status komt uit de samenleving.

Wanneer je een groep mensen leidt, als je gedwongen wordt de verantwoordelijkheid van een bepaalde afdeling op je te nemen of als je de verantwoordelijkheid uit hebzucht opneemt komt de status. Maar de staat is totaal anders.

Wanneer ik het woord 'staat' gebruik, bedoel ik dat je innerlijke ruimte of je wezen volwassen genoeg moet zijn om te kunnen omgaan met wat je binnegaat of met de verantwoordelijkheid die je opneemt. Wanneer we de status krijgen zonder de staat te bereiken, beginnen alle problemen in de bedrijfs wereld - stress en spanning op persoonlijk niveau en terugbijten en politiek op het niveau van het team. Al deze problemen beginnen wanneer je de staat niet bereikt, maar alleen de status.

Hier probeer ik de waarheden uit de grote tradities van het Oosten weer te geven, hoe het leider bewustzijn te bereiken, hoe de staat van de leider te bereiken en niet alleen de status. Kijk, status is heel eenvoudig, staat is iets wat we echt moeten bereiken.

Status volgt eenvoudig de man die de staat van leider heeft bereikt. Zelfs als de status zijn eigen tijd kost, zal hij niet worden gehinderd, hij zal leven als een koning! Zijn leven zal volledig worden vervuld. Het onschatbare gevoel van vervulling gebeurt met wezens die leider bewustzijn bereiken.

### **Staat van de leider tegenover status van een leider**

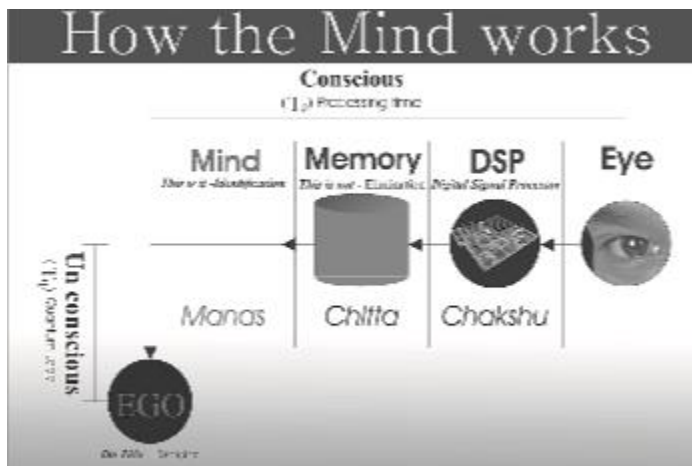
Wat bedoel ik met het woord 'staat van de leider'?

Een echte leider is een persoon die bereid is om bewust verantwoordelijkheid op te nemen, die bereid is om bewust met het leven om te gaan, die niet constant afhankelijk is van het verleden of zijn geheugen. Als je afhankelijk bent van je geheugen, als je afhankelijk bent van het verleden om beslissingen te nemen, wees dan alsjeblieft heel duidelijk, je zult een volger zijn. Je kunt geen leider zijn.

Spontaan reageren op situaties noem ik verantwoordelijkheid.

Een verantwoordelijke leider is een persoon die in staat is om spontaan te reageren op situaties, die fris is en zichzelf voortdurend in leven houdt, die niet gevangen is in het verleden.

Laat me proberen je een klein diagram te geven over hoe de geest werkt, hoe de staat van een leider wordt bereikt, hoe leider bewustzijn in ons gebeurt. Laten we begrijpen hoe de geest werkt - hoe we gegevens ontvangen, verwerken en beslissingen nemen.



Je ziet bijvoorbeeld iets door je oog. Natuurlijk ontvang je informatie via alle vijf zintuigen - ogen, oren, neus, tong en aanraking. Laten we nu het voorbeeld van het oog nemen. Wanneer je met je ogen ziet, gaat het bestand onmiddellijk naar een ruimte die chakshu<sup>238</sup> wordt genoemd, het is net als een Digital Signal Processor (DSP). Wat je door het oog ziet, wordt omgezet in een bio signaal, net als een digitaal signaal bestand. Dit bestand verplaatst zich naar een ruimte

met de naam chitta<sup>239</sup> in het Sanskriet, die net zo is als het geheugen op een computer. Hier begint het identificatie proces. Je ziet nu bijvoorbeeld dit boek - het hele bestand gaat naar de DSP, chakshu<sup>12</sup>, en het hele bestand wordt omgezet in een bio signaal bestand en vervolgens wordt het verplaatst naar chitta<sup>13</sup>, geheugen.

Het geheugen begint te analyseren - 'Dit is geen steen, dit is geen boom, dit is geen dier ...' Het eliminatieproces gebeurt in het geheugen. Dit eliminatieproces gebeurt in het geheugen. Vervolgens gebeurt de identificatie 'Dit is een boek' in de geest of manas<sup>240</sup>. In de geest begin je te identificeren, 'Dit is een boek', 'Het is een boek over spiritualiteit', 'Het is geschreven door een verlicht wezen.'

Na identificatie verplaatst het bestand zich vervolgens naar een ruimte die ik 'ego' noem , het beslissing centrum. In het ego begin je te denken: 'Op welke manier ben ik verbonden met deze situatie?' Als je ervaringen uit het verleden met vergelijkbare boeken goed waren, besluit je om verder te lezen. Als je ervaringen uit het verleden niet goed waren, als je het gevoel had: 'O, dit is het niet waard, ik voelde me de vorige keer erg verveeld' of 'Ik lees soortgelijke boeken maar

<sup>238</sup> Chakshu - Energie achter de kracht van het zicht.

<sup>239</sup> Chitta - Geheugen.

<sup>240</sup> Manas - Geest.

voelde geen voordeel', als je je negatief voelt, zul je beslissen om niet verder te lezen. Het ego beslist op basis van je ervaringen uit het verleden. Dit is de manier waarop je geest functioneert.

Het belangrijkste dat je moet begrijpen, is dat de beslissing onbewust wordt genomen. Als het proces op deze manier gebeurt, op een rechtstreekse manier, zul je geen enkel probleem hebben en zullen de dingen heel soepel verlopen in je leven. Alles zal duidelijk en rechtlijnig zijn!

Maar dit proces gebeurt niet altijd op een rechtstreekse manier. Soms gebeuren dingen op een onbewuste manier. Als je bijvoorbeeld gekwetst of geraakt bent door iets dat werd gezegd in een soortgelijk boek dat je eerder las, op het moment dat je dit boek ziet, wordt die herinnering onbewust gewekt.

Zie je, in je leven, als je gekwetst of geraakt bent op een bepaalde plaats, of door een bepaalde situatie, of door een persoon die een bepaalde gekleurde jurk draagt, de volgende keer dat je naar die plaats gaat, of de volgende keer dat je een andere persoon ziet die dezelfde kleur jurk draagt, zul je door dezelfde lage stemming gaan, zelfs als je logisch weet dat de plaats of die persoon niets te maken heeft met je ervaringen uit het verleden. Je zult diezelfde herinnering weer in je geest hebben. Je zult opnieuw dezelfde ervaring hebben. Dit is wat ik 'samskaras' of 'gegraveerde herinneringen' noem.

Deze graveerde herinneringen vervormen of verstoren je beslissingsvermogen. Zie je, als het hele proces van de mindmap die ik zojuist heb beschreven bewust gebeurt, dan is het een eenvoudig en logisch proces. Maar vanwege het onbewuste is het proces vaak niet eenvoudig. Zoals ik eerder heb beschreven, hebben we de neiging om bevooroordeeld te raken op basis van onze ervaringen die we hebben gehad met een bepaalde persoon of een bepaalde situatie. Dit is de ruimte waar politiek gebeurt! Dit is de ruimte waar dingen onlogisch bewegen. Dit is de ruimte waar de herinneringen uit het verleden of engrammen zullen zitten en je weet niet eens welke beslissing je neemt!

Laat me je nog een voorbeeld geven om je meer inzicht in de onbewuste geest te geven. Als we logisch of bewust analyseren, weten jullie allemaal dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Als we het proces van oog tot geest doorlopen, weet je duidelijk dat roken schadelijk is voor de gezondheid, volgens de gegevens die je zintuigen verzamelen. Maar plotseling, ook al zegt de logica ons dat we niet moeten roken, besluit je te roken, voorbij je logica en bewustzijn. Hier zitten de onbewuste engrammen.

Hoewel je bewust weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid, besluit je gewoon om te roken wanneer de gegevens naar het ego worden verplaatst en het bestand een enorme sprong voorwaarts maakt. Misschien dat een bepaalde herinnering of ervaring die je in het verleden hebt gehad je een ontspannen gevoel heeft gegeven als je rookte. Of misschien voelde je je een held als je in je jeugd

rookte. Dus deze engrammen zijn in verband gebracht met deze gewoonte, en plotseling, vanwege dit engram, besluit je te roken, zelfs als je bewust weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid.

Op dezelfde manier, vaak in je leven, zelfs als je weet wat goed is, neem je gewoon onbewust beslissingen vanwege je engrammen. Je leven is onder controle van onbewuste engrammen, het is niet onder jouw controle. Je denkt misschien dat je de beslissing neemt, maar je onbewuste engrammen nemen de beslissingen!

Deze samskara's of engrammen zijn de hoofdoorzaak van ons gedrag. Ze zijn de reden waarom we ons op een bepaalde manier met bepaalde mensen gedragen. De engrammen hebben de neiging om ons oordeel te vertroebelen wanneer we beslissingen moeten nemen. Ze beïnvloeden ons hoe we onze taken in een organisatie uitvoeren. Het zijn deze engrammen die onze productiviteit, interpersoonlijke vaardigheden, teamwork, beoordelingsvermogen en al onze reacties en gedrag bepalen. Maar engrammen worden nooit begrepen en, nog belangrijker, krijgen enig belang op het gebied van bedrijfsopleidingen en leiderschapsontwikkeling.

De oosterse mystici en innerlijke wetenschappers hebben duizenden jaren besteed aan het ontwikkelen van hulpmiddelen en meditatietechnieken om ons te reinigen van deze gegraveerde herinneringen. Deze samskara's kunnen effectief worden gewist door meditatietechnieken.

Onlangs bezocht ik het huis van een van mijn toegewijden en zag een prachtige one-liner in de woonkamer:

'Ik ben de baas van dit huis, ik heb toestemming van mijn vrouw om dat te zeggen!'

Evenzo denk je misschien dat je de baas bent, maar je onbewuste engrammen leiden je! Zolang je gevangen bent door deze onbewuste samskara's, kun je nooit de staat van leider bereiken. Je kunt de status van een leider bereiken met veel lijden en worstelen.

Wees heel duidelijk, als je in de stoel van de leider zit met veel lijden en worstelen, zul je de neiging hebben om hetzelfde lijden en dezelfde strijd voor je ondergeschikten te creëren!

Keer op keer zal je geest zeggen: "Als ik zoveel geleden en geworsteld heb, waarom zij ook niet!" Je zult je oude mentale opstelling gewoon op anderen reproduceren. Dit kan een zeer demotiverende factor zijn in organisaties.

## **Besluitvorming en stress**

Laat me nu enkele zeer belangrijke waarheden met je delen.



Als je bewust beslissingen neemt, heb je nooit enige stress.

Stress komt alleen voor wanneer je onbewust beslissingen neemt, wanneer engrams je besluitvorming verstoren. Als dingen eenvoudig zijn, kunt je duizenden beslissingen nemen en volledig ontspannen zijn. Je leven zal stromen, net als een rivier!

Maar als je gevuld bent met engrammen, zelfs nadat je twee of drie beslissingen hebt genomen, ben je volledig uitgeput. Je hoeft niet eens te werken, zit gewoon in je stoel en denk aan werk, en binnen het half uur heb je pijn aan je schouders! Dit betekent dat je gevangen zit in engrammen. Ze staan je niet toe om beslissingen te nemen.

Wanneer het bestand een enorme sprong voorwaarts maakt, schrijft elk engram zijn mening op de file! Hoe groter het aantal engrammen, hoe meer het aantal beslissingen, dus wanneer het bestand het ego bereikt, is het volledig verward! Als er driehonderd meningen op die file staan, welke beslissing neem je dan! Je ego zegt: 'Doe gewoon wat je wilt, laat me gewoon met rust!' Je hebt geen geduld om beslissingen te nemen en beslissingen worden heel lukraak genomen, zonder enige duidelijkheid.

Als je continu beslist zonder enige duidelijkheid, en je zit in de stoel van de leider, wees dan alsjeblieft heel duidelijk, je zult niet alleen lijden, je zult ook anderen martelen! Iedereen is op de een of andere manier een leider. Of je bent de leider van je team of je bent de leider van je huis. Op de een of andere manier, is ieder van ons een leider.

Een persoon die gevangen zit in engrammen, die altijd lijdt aan ingegraveerde herinneringen, kan zich nooit ontspannen of vakantie hebben. Je kunt zien in je leven, vroeg in de ochtend, wanneer je opstaat en je vanuit je bed naar de badkamer gaat, terwijl je je tanden poetst, dat je geest al op kantoor is! Als je op kantoor zit, is de geest al 's avonds op het strand. Wanneer je op het strand zit en ontspant, is je geest al in het huis. Eén ding is zeker, als je lichaam hier is, is je geest hier niet!

Je blijft niet op de plek waar je lichaam is. Je bent constant ergens anders. Ik zeg altijd tegen mensen, als je in huis zit en je zorgen maakt, ben je thuis aan het werken! Als je op kantoor zit en je zorgen maakt, doe je je werk. Als je op het strand zit en je zorgen maakt, heb je een vakantie, dat is alles! De plaatsen kunnen anders zijn, maar de mentale opstelling is hetzelfde!

Een persoon die gevuld is met engrammen kan zich nooit ontspannen. Als een persoon niet in een ontspannen gemoedstoestand is, hoe kunnen we dan creativiteit of onpartijdige besluitvorming verwachten? Iemand die verstrikt raakt in zijn engrammen kan geen vakantie hebben, noch kan hij zijn leven volledig leiden. Vakantie of werk, wonen of vertrekken, zijn beide direct gerelateerd

aan je bewustzijn. Het is niet gerelateerd aan wat je doet, het is gerelateerd aan je wezen. Alleen een man die zich bewust is van zijn wezen kan leider bewustzijn bereiken.

## **Productiviteit**

### **Definities en inzicht**

Een klein verhaal:

*Eens vroeg een baas aan zijn werknemer: "Waarom kostte het je zes maanden om zo'n eenvoudige taak te voltooien?"*

*De werknemer antwoordde: "Vanwege jouw verwarrende aanwijzingen, voortdurende veranderingen en korte werkdagen!"*

*De baas antwoordde: "Ik keek uit naar iets zoals jouw lui zijn!"*

Er is zoveel geschreven en gezegd over productiviteit in organisaties. Productiviteit is de afgelopen twee of drie decennia de mantra in organisaties geworden. Als gevolg van de uitvinding van computers en nieuwe communicatietechnologieën zoals internet en mobiele telefoons, is de wereld een veel kleinere plaats geworden. Hoewel de productiviteit in bedrijven is toegenomen, heeft dit vaak een enorme prijs gekost voor de gezondheid (fysiek en mentaal) en het welzijn van de werknemers. Laten we nu beginnen te begrijpen wat productiviteit is en hoe productiviteit kan worden verbeterd zonder de bijwerkingen van stress.

In eenvoudige bewoordingen kan de productiviteit worden gemeten als:

Productiviteit = Output / Input

De output maat kan een bepaald aantal taken zijn die door een bepaalde persoon of een bepaald team zijn voltooid of inkomsten in het geval van een productiebedrijf. De input maat kan het aantal uren zijn dat aan een bepaald project is gewerkt, productiekosten enz.

### **Inzicht uit de Oosterse mystiek – de impact van engrammen op productiviteit**

Miljarden dollars worden uitgegeven door bedrijven wereldwijd om de menselijke productiviteit te verbeteren. De meeste van deze inspanningen zijn gericht op het aanbieden van nieuwe vaardigheden die specifiek zijn voor training in een bepaald aandachtsgebied van de organisatie

of het verbeteren van technologie zoals het gebruik van computers, internet of andere vormen van media en communicatie. Sommige bedrijven investeren ook in het ontwikkelen van 'zachtere vaardigheden', zoals interpersoonlijke vaardigheden, teambuildingvaardigheden, enz. Maar de meeste van deze trainingen hebben de neiging om de bewuste geest, acties, gedragingen en percepties aan de oppervlakte te brengen. Maar meer dan 90% van onze emoties en gedragingen bevinden zich diep onder de oppervlakte van onze geest. Dit is wat de psychoanalyticus Sigmund Freud het onbewuste noemt.

Als we naar de geest kijken, op een bewust niveau, zijn er gedachten en waarnemingen die zich op een bewust niveau in onze geest verzamelen. Maar er zijn diepere herinneringen en opgeslagen kennis die we gebruiken om ons te helpen problemen op te lossen. Dan is er een hele reeks emoties en ervaringen die zijn ingebed in het onbewuste niveau. Dit is waar de samskara's of in gegraveerde herinneringen zich bevinden.

De meeste bedrijfsopleidingen richten zich op de bewuste geest om kennis of bepaalde vaardigheden te delen. Maar eigenlijk is het alsof we op een vulkaan van emoties zitten die gewoon wacht om op elk moment uit te barsten! Door deze verborgen emoties gedragen we ons soms inefficiënt en soms zelfs onlogisch!

Dus samskara's of ingegraveerde herinneringen interfereren met het besluitvormingsproces, dit kunnen de inefficiënties worden genoemd die in de geest aanwezig zijn! Hoe groter het aantal engrammen, hoe meer ons denkproces vertroebeld is en hoe lager de output is. Met andere woorden, om een bepaalde output te produceren, zal het hebben van meer samskara's meer tijd, mensen of kosten met zich meebrengen. Dit resulteert dus in een lagere productiviteit.

### **Freudiaanse voorstelling van het onbewuste**

De meeste lezers die psychologie hebben gestudeerd, zijn bekend met de freudiaanse interpretatie van de geest. Traditionele training en ontwikkeling van vaardigheden in verschillende organisaties hebben alleen betrekking op de bewuste geest, die slechts tien procent van je potentieel uitmaakt. Negentig procent van het potentieel kan alleen worden gerealiseerd als we samskara's aanpakken. Dit enorme potentieel kan worden ervaren door meditatietechnieken.

Om je een voorbeeld te geven van wat ik zojuist heb beschreven, zou ik graag willen dat je een kwartier van je tijd besteedt aan een eenvoudige oefening. Neem een wit vel papier en schrijf gewoon op wat je te binnen schiet. Bewerk, filter of oordeel niet over de gedachten die je te binnen schieten. Gedraag je alsof een 'gedachtenrecorder' (net als een voicerecorder) aan je is bevestigd en je noteert wat je te binnen schiet. Leg de pen na een kwartier opzij en lees wat je zojuist hebt geschreven.

Als je eerlijk hebt vastgelegd wat er in je opkwam, zul je het soort verdwaalde, niet-verbonden, onlogische gedachten beseffen die door de geest gaan. Deze gedachten zijn als wrijving in een machine. Ze maken de machine erg inefficiënt en onproductief. Dit is de hoofdoorzaak van lage productiviteit.

Vershillende van mijn discipelen, die dit proces hebben doorlopen en bewust hebben gewerkt aan het elimineren van hun samskara's, komen me altijd vertellen dat ze nu zoveel tijd in hun drukke leven vinden omdat ze niet langer last hebben van de weifelende geest en onlogische gedachten.

Het middel voor het elimineren van deze verdwaalde gedachten die voortkomen uit samskaras is wat ik meditatie noem.

Zodra deze gedachten zijn geëlimineerd, is het alsof de wrijving in een machine wordt verminderd en de machine efficiënter en productiever wordt. Duizenden mensen van alle rassen, nationaliteiten, sociale en economische achtergronden hebben dit proces van het elimineren van samskara's doorlopen in onze meditatieprogramma's.

Duizenden mensen komen me vertellen dat ze niet alleen hun algehele productiviteit verbeteren, maar ook betere interpersoonlijke relaties kunnen onderhouden, minder stress voelen en creatiever en innovatiever zijn in hun persoonlijke en professionele leven. Ik heb ook interessante gesprekken gehad met toonaangevende bedrijfsleiders en Nobelprijswinnaars over dit onderwerp, waar ze verbazingwekkende bewijzen hebben gedeeld van verbeterde innovatie en intuïtieve vaardigheden die zijn ontwikkeld als gevolg van het vrij worden van samskara's.

Dus we kunnen nu de vergelijking toelichten om de productiviteit te beschrijven. We kunnen de vergelijking als volgt herformuleren:

Productiviteit = Output/Input

Input = (Intellect + Technische vaardigheden + Samskaras)

Zoals je weet, leven we 24 uur per dag, 365 dagen per jaar met onze geest. Voor de meeste mensen is de geest constant aan het rennen, analyseren, oordelen over individuen, verschillende emoties hebben en reageren op situaties, die allemaal afhankelijk zijn van het niveau van samskara's die ons kunnen 'achtervolgen'.

Zonder de belasting van deze samskara's, zul je merken dat je aangeboren intellect en de vaardigheden die je hebt ontwikkeld door je opleiding, training of levenservaringen direct zullen worden gebruikt bij het leveren van de output in plaats van rond te worden te worden geslagen door je geest. Je zult zien dat de productiviteit eenvoudig omhoog schiet!

Dit is een gebied dat meestal niet is bekeken door bedrijven en organisaties. Maar er zijn eenvoudige hulpmiddelen en technieken van de oosterse mystici die technieken hebben ontwikkeld om de geest van deze samskara's te reinigen.

Soms vragen mensen me: 'Als we vrij zijn van samskara's, zullen we dan stoppen met denken? Zullen we lui en zelfgenoegzaam worden?' Ik zeg je, het is eigenlijk het tegenovergestelde. Raadpleeg het experiment dat ik je een tijdje terug heb gegeven over het noteren van je gedachten op een stuk papier gedurende vijftien minuten. Als de geest vrij is van de effecten van samskara's, zul je een kwantsprong in intelligentie zien, zul je creatief zijn en zal er een hele nieuwe zone van intelligentie ontstaan. Je zult zien dat je ineens vaardigheden van intuïtie en innovatie kunt ontwikkelen die uit je wezen voortkomen.

Begrijp. Dit is geen mystieke zone die je binnen zult gaan. Wees heel duidelijk, de vaardigheden van intuïtie zijn in ons allemaal aanwezig. Ze zijn vertroebeld door de impact van samskaras. Laat me nu beschrijven hoe een geest-lichaamssysteem dat vrij is van samskara's de intuïtie en innovatie zullen verbeteren.

### **Impact van *samskaras* op intuïtie and innovatie**

Intuïtie is een prachtig onderwerp. Als je hedendaagse CEO's vraagt, hoe ze belangrijke beslissingen in hun leven hebben genomen, wat het keerpunt in hun leven heeft veroorzaakt, verrast hun antwoord ons keer op keer. Keer op keer vertellen ze ons dat hun succes kwam van iets dat hun intellect te boven ging, iets dat hen de energie of het lef gaf om de beslissingen te nemen. Dit is niet alleen het geval bij succesvolle CEO's, maar ook bij wetenschappers.

Onlangs had ik het geluk te lunchen met Dr. Charles Townes<sup>241</sup>. Ik vroeg hem: 'Mijnheer, hoe is uw ontdekking gebeurd? Hoe heb je het kunnen doen?' Hij antwoordde op een prachtige manier: 'Ik zat gewoon in een park in Washington DC. Plotseling gebeurde er iets. De conclusie was in mij. Plots werd mij de conclusie geopenbaard. Ik heb geschreven wat ik heb meegemaakt. Nu had ik een grote moeilijkheid. Ik had de conclusie maar niet de stappen. Ik kon dit aan niemand anders presenteren omdat ik alleen de conclusie kende, ik kende de stappen niet.'

Dit gebeurde niet alleen met Charles Townes. Het was ook gebeurd met Albert Einstein<sup>242</sup>. Hij zei: "Wat er ook nieuw met mij gebeurde, kwam door intuïtie en niet door intellect." Hij vatte het prachtig samen en zei: "de intuïtieve geest is een heilig geschenk, de rationele geest is een trouwe dienaar." We hebben een samenleving gecreëerd die de dienaar eert en het geschenk is vergeten.'

---

<sup>241</sup> Dr. Charles Townes - Nobelprijswinnaar in de natuurkunde voor werk met betrekking tot MASER en LASER.

<sup>242</sup> Albert Einstein - Wetenschapper en Nobelprijswinnaar.

Of we het nu al dan niet geloven of al dan niet aanvaarden, er is iets dat intuïtie wordt genoemd. Natuurlijk zegt zelfs Albert Einstein dat dit een geschenk is, omdat we niet zeker weten wanneer het zal komen en of het zal komen of niet.

Maar yogi's, de mystici, zeggen steeds weer dat je ervoor kunt werken en er zeker van kunt zijn. Je hoeft niet te denken dat intuïtie een geschenk is. Je kunt er voor werken. Het kan een deel van je leven worden. Welke nieuwe dingen er ook zijn gebeurt, gebeuren alleen door intuïtie, alleen wanneer er iets gebeurt buiten je intellect om wordt je hele wezen geïntegreerd.

Wanneer je op je hoogtepunt bent, gaat er iets open. Je zou het openbaring of intuïtie kunnen noemen, wat verder gaat dan het intellect. Mystici hebben keer op keer gezegd dat het een wetenschap is. Als je jezelf kunt afstemmen op deze intuïtie of deze energie, die continu beschikbaar is in je wezen, kun je deze gebruiken in je normale leven. Mystici zeggen keer op keer dat het een incident is, je kunt het laten gebeuren. Ze weten hoe het te laten gebeuren. We zullen zien hoe je die kracht in je wezen kunt wekken. We zullen zien hoe de intuïtieve vaardigheden kunnen worden gekoppeld aan de werking van de geest die ik eerder heb besproken.

Voordat we intuïtie meer in detail bespreken, laten we eerst de mythen verdrijven dat intuïtie een soort 'toeval' van de natuur is. Ik zou willen dat je begrijpt dat intuïtie een vaardigheid is die kan worden ontwikkeld net als alle andere vaardigheden die je verwerft. Het komt van jou, van niemand anders! Omdat we die zone, dat deel, die dimensie van ons wezen niet hebben ervaren, zijn we dit vergeten.

Iemand vroeg me in een meditatieprogramma: 'Ik herinner me iemand en het volgende moment gaat de telefoon en is hij aan de lijn. Ik herinner me iemand op een feest en het volgende moment zie ik hem.' Ik vroeg de mensen in het programma of dit soort incidenten hen minstens één keer in hun leven was overkomen. Meer dan zeventig procent van de mensen zei dat dit was gebeurd! Als het ooit in het leven van een persoon gebeurt, kun je zeggen dat het toeval is. Maar als het gebeurt met zeventig procent van de mensen, kan het geen toeval worden genoemd! Er is meer aan de hand. Er zit enige logica achter.

We kunnen het misschien niet logisch weten, maar we kunnen het niet opzij schuiven. Als je de logica kent, noemen we het een incident. Als je de logica niet kent, noem je het toeval. Er kan niets gebeuren zonder oorzaak op de planeet Aarde. Het is altijd oorzaak en gevolg. Als je de oorzaak en gevolg link kent, noem je het een incident. Als je het niet weet, noem je het toeval.

Laten we, om het intuïtie proces te begrijpen, terugkeren naar de mindmap die we eerder hebben besproken. We bespraken hoe het proces van het nemen van informatie van een zintuig zoals het

oog werkt via chakshu<sup>243</sup> (Digital Signal Processor), chitta<sup>244</sup> (geheugen), manas<sup>245</sup> (geest) en vervolgens via een kwantumsprong, naar het ego waar de beslissingen worden vertroebeld door samskaras of ingegraveerde herinneringen.

Het proces in de kloof tussen oog en geest is bewust. Je bent je bewust van dit proces. Het gebeurt met je bewustzijn. Maar je bent je niet bewust van het geest naar het ego-proces. Vaak gebeurt het proces zonder bewustzijn. Je beslist tegen je logica in. Je beslist tegen je denkproces in. Volgens de gegevens die je hebt verzameld, weet je bijvoorbeeld dat roken schadelijk is voor de gezondheid en niet goed is voor je lichaam of geest. Maar wanneer de geest een onbewuste sprong naar het ego neemt, neem je eenvoudig de beslissing om te roken!

Het bewuste proces zegt: "Nee, het is niet goed voor de gezondheid." Maar het onbewuste proces zegt ... het zegt niet eens iets, het neemt alleen de beslissing en jij voert deze uit. Deze beslissingen zijn niet onder je controle, omdat het onbewuste erg krachtig is.

Het onbewuste kan op drie manieren worden gebruikt - op instinct niveau, intellect niveau en intuïtief niveau. Zolang het onbewuste gevuld is met negatieve herinneringen en rusteloosheid, werkt het op instinct niveau. Je beslist gewoon instinctief. Je weet niet eens waarom je boos bent. Plotseling barstte je uit. Soms, wanneer je sommige activiteiten ziet of enkele woorden die je spreekt, voel je dat jij het niet bent. Je doet iets en dan denk je: 'Dit ben ik niet, hoe heb ik het gedaan? Hoe heb ik dit toegestaan?' Dit gebeurt omdat het onbewuste op instinct niveau werkt.

Vaak associeer je dingen zonder zelfs maar een logische verbinding. Als je bijvoorbeeld overstuur raakte door iemand die een witte jurk droeg, verschijnt op het moment dat je iemand in een witte jurk ziet, de herinnering uit het verleden en voel je de woede. Dit is het instinct niveau. Zonder je bewuste geest, zonder dat je het begrijpt, gebeurt het gewoon.

Als je onbewuste geladen is met samskara's, als je onbewuste rusteloos is, zul je op het instinct niveau zijn. Het volgende is het intellect niveau. Je bent bij bewustzijn, maar je hebt niet genoeg enthousiasme. Je leeft gewoon met een bewuste geest, maar je bent niet creatief, niet innovatief. Je zet geen grote stappen, je groeit niet. Het is net als een trouwe dienaar zoals Albert Einstein<sup>246</sup> zegt. Het intellect is een trouwe dienaar. Je kunt je hele leven een dienaar zijn. Je kunt gewoon een dienaar zijn, maar er kan niets meer of groter met je gebeuren. Je gaat gegevens verzamelen, verwerken en afleveren, niets meer dan een computer. Als je alleen op intellectueel niveau staat, benut je je potentieel niet maximaal, in de mate waarin het verondersteld wordt te worden gebruikt.

---

<sup>243</sup> Chakshu - Energie achter de kracht van het zicht.

<sup>244</sup> Chitta - Geheugen

<sup>245</sup> Manas - Geest

<sup>246</sup> Albert Einstein - Wetenschapper en Nobelprijswinnaar.

Het volgende is intuïtie. Om intuïtie te begrijpen, moet je de hele wetenschap ingaan. Alleen dan kun je begrijpen wat ik bedoel met het woord 'intuïtie'. Intuïtie is iets dat je overkomt buiten je intellect. Plotseling weet je zeker dat dit het juiste is en je hebt genoeg energie om het ook te doen. Maar je kent de stappen niet, je weet niet hoe je tot de conclusie bent gekomen, maar je weet zeker dat dit goed is.

Deze energie is nodig wanneer je wordt geconfronteerd met een situatie waarin er geen prioriteit is - wanneer je vastzit met minimale gegevens en je beslissingen moet nemen of als je veel keuzes hebt en niet kunt beslissen wat je moet doen. In dit soort situaties kan de intuïtie-energie je helpen. De intuïtieve kracht kan je de moed of de juiste keuze geven. Intuïtie geeft je keer op keer de energie, niet alleen te beslissen maar ook om uit te voeren wat je hebt besloten.

Mensen vragen me: 'Hoe kom ik erachter of ik intuïtie heb of gewoon intellectueel ben? Soms ben ik in de war over de vraag of het intellect of intuïtie is.' Ik vertel ze, wees heel duidelijk, als je in de war bent, is het alleen intellect. De verwarring laat zien dat het alleen intellect is. Wanneer je intuïtie ervaart, krijg je niet alleen de intellectuele helderheid, het antwoord, maar krijg je ook voldoende kracht om het uit te voeren. De potentiële kracht die in je wezen zit, is gewoon ontketend. Je gaat open en zomaar begin je het uit te drukken, uit te voeren.

Nu de volgende vraag. Hoe de intuïtie op te wekken? Hoe de intuïtieve kracht op te wekken? Als je er bewust een tijdje rust aan kunt geven, zal de energie die zich op het onbewuste niveau bevindt zich openen. Meestal komt wanneer het onbewuste niveau van energie zich opent, eerst wat we onderdrukten naar buiten. Vervolgens zal een pure energie die we intuïtie noemen, beginnen uit te drukken.

Wanneer pure energie begint uit te drukken vanuit het onbewuste niveau, gebruik je het onbewuste niet op instinct niveau of intellectueel niveau. Je gebruikt het voor intuïtie. De hogere energie begint in je te gebeuren. En natuurlijk, bovenal, toonden de mystici ons gedurende duizenden jaren dat de hogere energie je fysiek, mentaal en emotioneel geneest. Naast genezing, kan dit helpen de stress te verminderen en spontaan te beslissen.

Spontaniteit heeft niets te maken met gegevens die je verzamelt, het heeft iets te maken met de manier waarop je de gegevens verwerkt. Dezelfde gegevens, dezelfde informatie kan op vele manieren worden verwerkt. Intuïtie gaat helemaal over hoe je verwerkt en hoe je tot een conclusie komt die verder gaat dan je intellect.

We kunnen ons voorbereiden, we kunnen ons afstemmen op deze intuïtieve energie door technieken en methoden die we meditatie noemen. In het oosten gebruiken we het woord 'meditatie' om ons af te stemmen op de hogere energie, die in ons wezen is, die ons voortdurend opnieuw en opnieuw uitnodigt om het te ervaren. Als je tijd hebt, ga dan alleen zitten. Je kunt altijd



zien dat we met iedereen een afspraak maken, maar nooit een afspraak met onszelf. Als je jezelf een afspraak hebt gegeven, kun je altijd zien dat een deel van je wezen iets wil uitdrukken, iets meer wil doen, maar we geven nooit de kans of tijd aan dat deel van ons wezen. We zijn zo verstrikt in ons intellect. We denken dat ons intellect het ultieme is, maar steeds weer bewijzen mystici dat iets meer dan intellect mogelijk is.

In elke ontdekking of uitvinding kun je zien dat de rol van intuïtie er altijd is. Of het nu Albert Einstein of Isaac Newton<sup>247</sup> is, ze hadden iets dat boven het intellect uitstijgt. Er is iets boven het intellect in hen gebeurd. Dezelfde energie bestaat in ons allemaal. Deze energie kan ook in ons allemaal tot uitdrukking komen als we ons op die energie kunnen afstemmen. Onszelf afstemmen op die energie noem ik meditatie.

Aan het einde van dit hoofdstuk geef ik je een eenvoudige techniek om jezelf te reinigen van de samskara's en deze sluimerende energie te wekken na slechts een paar dagen oefenen. Als ik een paar dagen zeg, bedoel ik slechts 2 of 3 dagen. Dit is meer dan genoeg om jezelf af te stemmen op deze intuïtie. Op dit ogenblik gebruiken we deze onbewuste energie op instinct niveau of op intellectueel niveau. Het kan worden afgestemd en je kunt het op intuïtief niveau gebruiken om de beslissing te nemen.

Laat me wat meer informatie geven over het onderwerp intuïtie, omdat het erg belangrijk voor je is om jezelf ervan te overtuigen dat:

1. Er iets is, intuïtie genaamd, dat in ons allemaal bestaat.
2. Het bestaat in jou en je kunt het in jezelf uitdrukken!

Je geest werkt door middel van instinct, intellect en intuïtie. Door instinct beslist je geest onbewust door negatief geheugen en rusteloosheid. Als je overstuur raakt door een witte jurk, zal een verpleegster je onbewust storen. Door intellect werk je op het bewuste niveau maar niet energetisch, niet enthousiast. Je werkt als een computer, als een robot.

In intuïtie weet je plotseling wat juist is. Je weet niet hoe dit komt, maar je hebt energie. Je hebt minimale gegevens, geen precedent. Je hebt veel keuzes, en plotseling duikt er een op. Intuïtie geeft je de mogelijkheid om te beslissen en te implementeren.

Laat me dit op een andere manier uitleggen.

We hebben twee niveaus van bewustzijn en twee niveaus van gedachten. In de wakende staat heb je 'ik' bewustzijn en gedachten (bewuste staat, jagrat genoemd in het Sanskriet). In dromen heb je gedachten maar geen 'ik' bewustzijn. De frequentie van gedachten is meer dan de frequentie van

---

<sup>247</sup> Isaac Newton - Natuurkundige en wiskundige, pionier van de klassieke fysica.

‘ik’ bewustzijn. Dat is de reden waarom je in de droomstaat (onderbewuste staat, swapna genoemd in het Sanskriet), je dromen niet kunt beheersen. De dromen gebeuren zoals ze willen.

Maar in de wakende staat kun je je gedachten beheersen. In diepe slaap heb je noch 'ik' bewustzijn noch gedachten (onbewuste staat, genaamd sushupti in het Sanskriet). Er is een vierde staat die je nog nooit hebt ervaren, wat ik intuïtie of meditatie noem. In deze staat heb je ‘ik’ bewustzijn maar geen gedachten. Er is geen term in het domein van de psychologie om deze toestand te beschrijven. In het Sanskriet wordt deze staat sushupti genoemd. Dit is wat ik meditatie of intuïtie of gedachteloos bewustzijn noem. Deze staat wordt ook de staat van samadhi genoemd. Als je deze zone, deze vierde staat, kunt ervaren, kun je het bewustzijn ervaren, wat ik voorbij het intellect noem. Het is de staat waar gelukzaligheid of vrede of intuïtie heerst.

Various States of Consciousness		
	With Thoughts	Without Thoughts
With "I" Consciousness	<b>Jagrat</b> Wakeful State Thinking	<b>Turiya</b> Blissful State State of Full Awareness
Without "I" Consciousness	<b>Swapna</b> Dream State Dreaming	<b>Sushupti</b> Unconscious State Deep Sleep

Het praktische gebruik van deze vierde staat is dat het je zoveel creativiteit, moed en vertrouwen kan geven dat je spontaan kunt beslissen. Het vermogen om spontane beslissingen te nemen, noem ik verantwoordelijkheid. Hoe meer je spontaan kunt beslissen, hoe meer je verantwoordelijk wordt. Er zijn zoveel situaties waarin je niet louter met gegevens kunt werken. Allereerst zijn er geen of zeer weinig gegevens beschikbaar. Er is geen precedent zoals beslissingen genomen door je ouderen enz. Dus in dit

soort situaties heb je iets meer nodig dan wat je intellect noemt, je hebt iets nodig dat verder gaat dan alleen je gegevens. Je hebt wat ik het 'gedachteloos bewustzijn' noem nodig. Als je slechts een glimp ervaart, niet alleen in je leven op kantoor- of op bedrijfsniveau, zelfs in je relaties, kan het je volledig transformeren.

Er zijn zoveel andere voordelen wanneer deze toestand wordt ervaren. Je zult een enorme verbetering zien in je relaties op alle niveaus, in de organisatie en in je persoonlijke leven. Fouten in relaties treden op vanwege ons onderbewustzijn. De onbewuste geest wordt soms ook de reactieve geest genoemd. In de reactieve geest verzamelen we altijd argumenten en oordelen vervolgens over een persoon of een bepaald incident. Je besluit dat hij of zij ongelijk heeft, dan ga je wat argumenten verzamelen om je oordeel te ondersteunen. Het betekent dat je alleen op instinct niveau werkt.

Soms zien instinct en intuïtie er hetzelfde uit. Mensen vragen me hoe ik kan differentiëren. In intuïtie zul je enorm energiek en levend zijn. Met instinct voel je je enorm leeg. Wanneer je je

intellect gebruikt en je uitgeput voelt, is het heel duidelijk dat je op instinct niveau werkt. Vaak, wanneer je werkt vanuit boosheid en andere emoties, besluit je gewoon instinctief, dan begrijp je en denk je: waarom deed ik dit? Dan voel je je schuldig. Schuld is het geschenk van het onbewuste of de onbewuste besluitvorming.

Als we deze vierde staat, wat ik meditatie noem, kunnen ervaren, zullen we zeker in staat zijn de energie, die in ons wezen zit, wat ik intuïtie noem, te benutten. Deze vierde staat werd niet onderzocht door het moderne Freudiaanse systeem van psychologie. Maar deze vierde staat van sushupti of samadhi waar er gedachteloos bewustzijn is, is de ruimte waar intuïtie en intelligentie worden uitgedrukt. Het is een onaangeboorde staat in de meeste mensen en organisaties. Degenen die bewust deze toestand kunnen aftappen, kunnen enorme persoonlijke en organisatorische voordelen krijgen.

Concluderend, een echte leider moet kunnen functioneren vanuit het vlak van intuïtie in plaats van dat van logica, om volledige duidelijkheid te hebben in de besluitvorming en dus om beslissingen te nemen en deze efficiënt, nauwkeurig en zonder stress uit te voeren.

## **Meditatie techniek**

### ***Mahamantra meditatie***

De Mahamantra-meditatie is een oude Tibetaanse boeddhistische techniek om het anahata-chakra, gelegen in het hartcentrum, te wekken. Deze meditatie maakt je geest stevig en stabiel. Je geest oscilleert voortdurend met gedachten. Deze meditatie maakt je geest stil door hem de no-mind zone binnen te laten gaan. Het is als een springplank tot in het oneindige. Het moet op een lege maag worden gedaan, bij voorkeur vroeg in de ochtend, of twee uur na een maaltijd. Het kan alleen of in groep worden gedaan. Wanneer het gedaan wordt in het groep, activeert het effectief de plaats waar het wordt gedaan.

## **Instructies**

Totale Duur: 30 minuten

### **Stap 1:** Duur: 20 minuten

Ga met gekruiste benen in een comfortabele positie op de vloer zitten. Je hoofd, nek en wervelkolom moeten in een rechte lijn liggen. Als je niet op de vloer kunt zitten, kun je op een stoel zitten. Voel je ontspannen en sluit je ogen. Zelfs nadat we onze ogen hebben gesloten, zien

we vormen en beelden achter de oogleden. Stel je voor dat je oogballen steenachtig zijn geworden. Verhard ze gewoon met mentale druk, dan zullen de beelden doodgaan. De beweging van onze ogen is zeer nauw verbonden met de beweging van de gedachten in onze geest. Daarom wordt je gevraagd om de beweging van de oogballen te stoppen. Maak je geen zorgen om ze stil te houden. Ga gewoon door met de meditatie.

Houd je lippen op elkaar en maak het geluid 'Mmmm ...' van binnenuit. Als je je gezicht in een leeg aluminium vat zou stoppen en een zoemend geluid zou maken, zou het gegenereerde geluid zo zijn. Merk op dat dit niet 'Hum ...' of 'Om ...' is, het is gewoon je lippen op elkaar houden en het geluid produceren 'Mmmm ...'. Dit zoemen moet zo lang mogelijk duren voordat je de volgende ademhaling neemt. Het moet ook zo diep mogelijk zijn, vanuit het midden van de navel, en zo luid mogelijk. Doe geen moeite om na elke 'Mmmm' diep adem te halen, het lichaam zelf ademt wanneer nodig. Wordt niet gespannen. Stop je hele wezen en energie in het creëren van deze vibratie. Wordt gewoon het zoemen. Laat je hele lichaam gevuld worden met de vibratie van het zoemen.

Na enige tijd zul je voelen dat het neuriën zonder inspanningen doorgaat en dat je er gewoon een luisteraar van bent geworden! Het neuriën is een krachtig middel om je bewustzijn naar het huidige moment te brengen. Als je intens zoemt, kun je op dat moment geen enkele gedachte hebben. Dus je Thoughts Per Second (TPS) komt automatisch naar beneden. De energie die wordt gegenereerd door het zoemen, reinigt de energieblokken in het geest-lichaamssysteem.

Wanneer je intens neuriet, zullen alle ideeën die je over je hebt volledig door elkaar worden geschud. Net als een aardbeving is dit een techniek voor een 'geest-beving'!

## **Stap 2:** Duur: 10 minuten

Houd na het stoppen van het neuriën je ogen dicht en blijf stil en inactief met een lachend gezicht en een zalige stemming. Als er een gedachte bij je opkomt, laat die dan komen. Kijk gewoon naar je geest alsof je naar de televisie kijkt, zonder je gedachten te verzetten of er een oordeel over te vellen. Blijf stil en zalig. Gedurende deze tijd zal de energie gecreëerd door het zoemen alle hoeken van je wezen binnenkomen en het diep reinigen. Het vestigt je in het bewustzijn van het huidige moment. Dit bewustzijn is alles dat nodig is om de negativiteiten op te lossen, duidelijkheid te brengen en je in staat te stellen je ware potentieel te ervaren.

**Intensiteit is de onfeilbare weg**

**Verlichting leven is  
bruisend intens zijn in alles.**

Of we nu leiden of volgen, om vervuld te zijn in al wat we doen, moeten we intens zijn.

Een kort verhaal:

*Een Zen meester en zijn leerling liepen langs de oever van de rivier. De leerling, zoals hij al eerder had gedaan, vroeg erg verlangend aan de meester. Meester, geef mij alsjeblieft verlichting.*

*Plotseling draaide de meester zich om en duwde het hoofd van de leerling in de rivier. De leerling was geschrokken en probeerde zijn hoofd weer boven water te krijgen. De meester verstevigde zijn greep en hield hem onder water. Nu snakte de leerling naar adem. Dat was het moment dat de meester zijn leerling al bevend en geschrokken los liet.*

*De meester vroeg hem: Wil je verlichting met dezelfde intensiteit als de zuurstof om te ademen toen je met je hoofd onder water was?*

Slechts wanneer de drang urgent wordt, wanneer de vraag een kwestie wordt, zal het Ultieme gebeuren. De sleutel tot verlichting is intensiteit.

### **Wat is Intensiteit**

Kijk, meestal voelen we een vreselijke rusteloosheid richting de buitenwereld, 'Ik heb dit nog niet gedaan, ik heb dat nog niet gedaan' en ga zomaar door. Dezelfde rusteloosheid gericht op de binnenwereld noemen we intensiteit.

Je weet niet wat er gebeurt, je weet niet wat er gedaan dient te worden, maar de diepe rusteloosheid over wat ervaren wordt in de innerlijke ruimte is wat ik intensiteit noem.

Je kunt je afvragen waarom ik ontevredenheid onderwijs. Ik word geacht tevredenheid te onderwijzen toch? Ik vertel je, jouw ontevredenheid die nu gericht is op de buitenwereld, dient om te keren naar de innerlijke wereld, alleen dan zal het leiden naar tevredenheid.

Het eerste wat moet gebeuren is niet tevredenheid maar de richting veranderen, de psychologische revolutie. Onrust moet intensiteit worden. Als het richting de buitenwereld gaat, als jouw bewustzijn constant beweegt naar de buitenwereld, noemen we dit rusteloosheid. Zodra het beweegt richting de innerlijke ruimte, noemen we het intensiteit.

De betekenis van intensiteit is dat wanhopige gevoel dat iets onmiddellijk opgelost dient te worden, om los te komen van de koppelingen of om los te komen van de innerlijke ruimte.

Intensiteit is geen emotie. Wanneer je intens bent, kan een gedeelte daarvan emotioneel zijn. Intensiteit kan geen emotie genoemd worden. Het is als warmte. Het deel van de intensiteit dat smelt en eruit komt, kan emotie worden genoemd. Als je jezelf bijvoorbeeld integreert met intensiteit, smelt een deel van je. Laten we zeggen dat het hart smelt, dan kan dat emotie worden genoemd. Samen met je hart zal je intellect ook smelten, je wezen zal ook smelten. Het neveneffect van intensiteit is emotie.

Maak je geen zorgen over waar je intensiteit over zou moeten gaan. Maak je geen zorgen over 'naar waar'. Het moet een kwaliteit worden. Alles wat je doet, of je nu iets aanraakt of iemand of een object, laat de intensiteit er zijn, zelfs in de aanraking.

Als je praat, laat de intensiteit er dan zijn. In je relaties, in je beslissingen, in je geheugen, in je denken, in je verlangens, zelfs in je angsten, wees intens zonder aan dit moment te ontsnappen. Dat noem ik intensiteit.

Intensiteit betekent het uitstralen van de energie die geen conflict binnen en buiten veroorzaakt. Intensiteit is intensief zijn in jou.

Intensiteit creëert geen conflicten van binnen of buiten. Het stroomt soepel en toch zeer sterk.

We denken altijd dat als het soepel stroomt als een rivier, het geen intensiteit zal hebben, en als het intens is als een steen, het niet vrij zal stromen. Nee. Intensiteit is als een overstroming die intens en vloeiend is.

Ik heb gezien dat sommige mensen elk moment intens conflicten creëren! Alles wat je zegt dat ze moeten doen, ze zullen er klaar voor zijn om een conflict te creëren.

Een kort verhaal:

*Een gevangene ontsnapte na twaalf jaar uit de gevangenis en bereikte zijn huis. Op het moment dat zijn vrouw de deur opendeed, begon ze te schreeuwen. Hoe durf je zo laat te komen? Je ontsnapte vierentwintig uur eerder uit de gevangenis. Waar heb je gezeten? Je had meteen terug naar huis moeten komen!'*

Het enige waar de vrouw zich zorgen over maakte was waarom hij niet thuis was gekomen direct nadat hij was ontsnapt.

Ze was zeker intens, maar alleen in het creëren van conflicten.

Echte intensiteit leidt niet tot conflicten. Het stroomt maar het is intens.

Intensiteit is integratie. Intensiteit is focus. Intensiteit is oprechtheid.

De vader van yoga, Patanjali, zegt, ‘Succes ligt het dichtst bij degenen wiens inspanningen intens en oprecht zijn.’

Zie je, geen enkele rivier heeft een navigator nodig naar de oceaan. Er zijn geen richtingaanwijzers nodig voor de rivier, ‘hier is de oceaan’. Toch bereiken alle rivieren de oceaan. Ze bereiken hun bestemming. Wanneer je hele energie als geheel in één richting beweegt, kun je gemakkelijk bewegen. Wanneer je intens bent en klaar om te stromen, zul je het doel bereiken, dat is alles.

Meestal leidt intensiteit tot een stevig gevoel. Je mag dan intens zijn, maar je hebt misschien het vermogen om te stromen verloren. Of je stroomt, maar hebt de intensiteit verloren.

Zie je, je mag dan intens zijn, maar je hebt misschien het vermogen om te stromen verloren, omdat je gedreven wordt door je ego. Je bent vastbesloten om te bereiken wat je wilt, maar je hebt je eigen rigide ideeën over hoe je er kan komen. Je begrijpt niet dat het bestaan gebeurtenissen op een veel mooiere en effectievere manier kan laten gebeuren dan dat je zelf zou kunnen plannen.

Ik vertel mijn leerlingen, plan op de beste manier naar het beste van je vermogen. Daarna laat je het los. Het lijkt er wellicht op dat al je plannen volledig vertrappt worden. Raak niet gefrustreerd op dat moment. Iets veel mooiers dan wat je gepland had, komt tot leven.

De andere mogelijkheid is dat je misschien stroomt, maar de intensiteit hebt verloren. Dit is het geval met mensen die geen focus hebben en hun energie verspillen door afgeleid te raken door alles wat voorbij komt.

Begrijp, water wordt alleen stoom bij 100 graden Celsius. Zelfs bij 99 graden is het nog steeds water. Het verandert nog niet in stoom. Op dezelfde manier, als je niet geïntegreerd bent in het zoeken, zijn al je energieën niet geïntegreerd. De totale transformatie kan niet gebeuren.

Neem iets op en volg het met volledige intensiteit. Intensiteit betekent niet rigide handelen zonder ruimte voor bijwerken en wijzigen. Alleen als je open staat voor verandering kun je je een weg banen zoals de rivier intens naar de oceaan stroomt.

Een kort verhaal:

*Een man verhuisde naar een kleine, afgelegen provincie. Op een dag stopte hij tijdens het rijden bij een tankstation om benzine te vullen. De eigenaar van het tankstation begon terloops te praten en begon te klagen over de lokale burgemeester. Deze man die onlangs naar de stad was gekomen, hoorde hem en antwoordde niet. Na enige tijd reed hij verder en stopte op een andere plek om de weg te vragen. Daar begon hij ook te vragen naar de provincie. Die persoon begon ook te klagen*



*over de burgemeester. Na een half uur bereikte hij zijn bestemming. Ook hier waren de mensen aan het klagen over de burgemeester.*

*De volgende dag besloot de man de burgemeester te ontmoeten. Hij kreeg een afspraak met de burgemeester. In zijn gesprek vroeg hij nieuwsgierig aan de burgemeester: 'Meneer, als ik mag vragen, hoeveel krijgt u betaald voor uw baan?'*

*De burgemeester antwoordde 'Geld? Ik heb deze baan alleen aangenomen voor de eer!'*

Begrijp, de burgemeester denkt dat hij het werk doet ter ere ervan, maar de mensen die in de provincie wonen, ervaren iets totaal anders.

Jij beslist and kiest ervoor om iets op je te nemen. Je gaat niet na of dat besluit wordt uitgevoerd of niet en of het doel waarvoor je besluit nog steeds relevant is of niet.

## **De brandende intensiteit**

Er is een prachtig verhaal uit een van de oude vedische teksten:

*Een leerling gaat naar een meester en vraagt hem: 'Meester, geef me verlichting'. De meester zegt negen keer 'tat tvam asi'.*

*'Tat tvam asi' betekent 'Dat zijt Gij'. Het wordt een mahavakya genoemd, de uitspraak die meteen verlichting geeft. De 'vakya' of de uitspraak die je meteen leidt naar de ervaring van de 'mahat', de kosmos, is mahavakya.*

*Negen keer herhaalt de meester 'tat tvam asi' en de leerling is verlicht. Het verhaal eindigt.*

Is het zo simpel? Waarom overkomt het ons dan niet? Wat ontbreekt er in ons? Wat is het verschil tussen ons en die leerling.

De leerling was volledig geïntegreerd en brandde om de waarheid te ontvangen.

Kijk naar de oester. Het wacht op het regenwater om de parel te maken. Als het regenwater valt, draagt ze het regenwater in haar baarmoeder en gaat ze naar de oceaan. Het proces gebeurt door het regenwater en de parel resulteert.

De oester wacht met de mond wijd open op het water van de oceaan. Ze wacht op het regenwater. Ze kan niet het zoute water nemen om de parel te maken. Ze heeft zuiver regenwater nodig. Op het moment dat er een druppel regenwater op haar valt, gaat ze meteen de diepste laag van de oceaan in en het proces zal opstarten. Ze komt eruit met de parel.

Op dezelfde manier, zullen de uitgesproken woorden van de meester onmiddellijk naar binnen dringen bij degene met een open wezen die intens zoekt naar de initiatie. Hij draagt deze woorden met zich mee, deze woorden bevinden zich in zijn innerlijke ruimte. Het proces start en komt naar buiten als de parel van verlichting.

Voor de intense zoeker, zijn een paar woorden voldoende. Hij zal plotseling het wezen zien bloeien, zich uitbreiden en zich uitdrukken.

De intensiteit en openheid van de leerling komt overeen met de wijd open mond van de oester.

De woorden van de meester zijn als het regenwater. Zodra de woorden van de meester het wezen van de leerling binnendringen, die intensief is gedreven door de waarheid, gebeurt de parel van verlichting.

### **Worden versus Zijn**

Wanneer je intens bent, Ben je gewoon. Je hoeft niets te worden, je moet gewoon zijn.

We kennen zoveel wegen om iets te worden. Worden is totaal anders dan Zijn. Om een arts te worden weten we wat er gedaan moet worden, om een advocaat te worden weten we wat er gedaan moet worden, om een politicus te worden weten we wat we daarvoor moeten doen. Al onze kennis gaat over iets worden.

Worden is direct gerelateerd aan de geest. Zijn is direct gerelateerd aan je aard. Worden is gerelateerd aan de maatschappij, Zijn is gerelateerd aan jou. We weten alleen hoe we iets moeten worden. We zijn een belangrijke factor vergeten, hoe te zijn.

Doordat onze innerlijke ruimte te veel is aangetast met het concept van iets worden, verloren we het contact met het idee van zijn. We verloren het contact met onze eigenlijke waarheid die is zijn.

### **De helende aanraking van zijn**

Als je je wezen tenminste voor een moment kunt ervaren, zijn er zoveel dingen die zich opstapelden toen je iets wilde worden, zoals fysieke ziekte, geestesziekte, lijden, leed en al deze zaken - zullen worden weggespoeld. Je zult de innerlijke genezing ervaren. Wat je ook verontrustte, alle wonden zullen worden weggespoeld.

Bovenal heb je een echte solide fundering als basis om iets te worden. Zelfs iets worden zal een groot succes zijn wanneer je ermee start na een zijns ervaring. Zonder het zijn te ervaren, als je iets begint of probeert iets te worden, dan zal je een totale mislukking zijn.

### **‘Zijn‘ is Intensiteit**

Wat is zijn? Compleet zijn, totaal, geïntegreerd, je volledige energie uitdrukken, dat noem ik zijn. Als je gedeltelijk bent in je ervaring of expressie, weet dan heel duidelijk dat je hypocriet bent.

### **Intensiteit bij woede**

Zelfs je woede is hypocriet. Je kiest simpelweg om je woede te uiten of niet. Je woede is ook direct gerelateerd aan jouw logica.

Je wordt nooit woedend voorbij je logica. Het is altijd veroorzaakt door je logica. Je onderzoekt, ga ik iets verliezen in deze situatie? Als je zeker bent dat je iets zal verliezen, dan onderdruk je gewoon de woede. Als je zeker weet, 'Ik verlies niets. Ik kan schreeuwen naar deze persoon. Wat kan hij doen?' dan zal je meer woede gebruiken dan nodig is. Wat je ook hebt opgeslagen in jezelf, open het en gooi het eruit.

### **Niet uitdrukken, niet onderdrukken - Wees gewoon en wordt bevrijd.**

Wees heel helder, wanneer logica je woede beheerst, dan heb je twee problemen. Ten eerste, je schreeuwt onnodig, of je uit je woede onnodig. Ten tweede, als je je woede niet uit, dan onderdruk je het.

Ten eerste, als je je uit, zal je overdadig uiten, veel meer dan nodig is. Het volgende, als je je niet uit, dan ben je aan het onderdrukken. Wees helder, beide is verkeerd.

Onderdrukken en uiten, gaan je beide niets opleveren. Je vraagt je wellicht af, "Wat moet ik dan doen?" Er wordt niet van je gevraagd om iets te doen, je moet gewoon zijn.

J. Krishnamurthi legt het wonderschoon uit, zodra een emotie je overweldigd, en je bent in staat om slechts te zijn, zonder je lichaam te bewegen, zonder samen te werken met je emotie, dan zal je bevrijd zijn van de emotie.

Als je je lichaam niet beweegt wanneer je overspoeld of overweldigd wordt door enige emotie, zelfs één keer, onmiddellijk zul je bevrijd worden van die emotie. Ik zeg niet dat je dit voortdurend moet oefenen. Nee, maar één keer, gewoon één keer, en je zult bevrijd worden van die emotie.

## **Intens leven**

Je kunt je niet vervuld voelen door de zintuigen zintuiglijke genoegens te bieden. Intens leven betekent niet dat je je zintuigen vervult, plezier in je zintuigen giet, of leeft zoals je wilt.

Iemand vroeg me: 'Omdat bondage en bevrijding relatief is, waarom niet gewoon eten, drinken en vrolijk zijn?'

Dat is prima. Wees intens. Dat is alles. Eet intens. Als je eet, is het enige wat je doet eten. Als je slaapt, slaap dan gewoon. Als je drinkt, is het enige wat je doet drinken. Als je vrolijk bent, wees dan gewoon vrolijk. Als je vrolijk kunt zijn, heb je niets anders nodig.

Het hele probleem is dat je niet echt vrolijk kunt zijn. Daarom heb je zoveel leringen en ideeën over bevrijding nodig.

Zie je, daarom denk je hier, 'Waarom niet gewoon eten, drinken en vrolijk zijn?' Je denkt dat het heel makkelijk is. Nee! Het probleem is dat je niet vrolijk kunt zijn. Daarom drink je de dingen die niet direct nodig zijn voor je lichaam, die niet door je lichaam kunnen worden geaccepteerd. Begrijp, meesters woorden moeten volledig worden begrepen, met intensiteit en helderheid, niet oppervlakkig. Eten, drinken en vrolijk zijn is niet zo'n eenvoudig probleem als je begrijpt, zoals je denkt. Als je dat intens doet, is dat prima.

Een klein verhaal over deze intensiteit en begrip:

*Na vijftientig jaar getrouwd te zijn geweest, op een dag toen de vrouw door de kast van haar man in zijn kamer ging, ontdekte ze drie sojaboon zaden en dertig dollar contant.*

*Ze ging naar hem toe en vroeg met veel nieuwsgierigheid: 'Wat is dit? Waarom drie sojabonen en dertig dollar contant? Hoe is het gekomen? Wat is de betekenis?'*

*Hij zei: 'Nu moet ik je bekennen. Telkens als ik je bedroog, stopte ik daar een sojaboon in.'*

*De vrouw was geschokt, maar was een beetje getroost dat hij haar slechts drie keer in vijftientig jaar had bedrogen. Ze vroeg toen: 'Hoe zit het met die dertig dollar contant?'*

*Haar man antwoordde: "Wel, telkens wanneer de sojabonen tien dollar per kg waren, verkocht ik ze!"*

Dus, eet, drink en wees vrolijk, deze drie woorden, als je het begrijpt zoals de drie sojabonen, zul je de waarheid niet kunnen begrijpen. Je moet de 30 dollar erachter zien! Alleen dan zul je de waarheid begrijpen, je zult begrijpen wat bevrijding is.

Als je intens leeft, word je automatisch bevrijd.

## **Karma en Samskara**

Als je geen enkel moment intens bent, wat gebeurt er dan?

Je geest zoekt naar het herhalen van de actie die op dat moment heeft plaatsgevonden. Waarom? Waarom trekt je geest je keer op keer naar dezelfde ervaring?

Je hunkert naar een bepaald snoepje of je bent ergens aan verslaafd. Waarom? Eigenlijk als je diep kijkt, zie je dat het komt omdat je nooit het snoep eet met volledige betrokkenheid of tegemoet komt aan de verslaving. Je weerhoudt jezelf ervan om je volledig in de actie te storten.

Misschien voel je je er schuldig over of heb je te veel verwarrende gedachten op dat moment. Dus je besluit om de actie gewoon uit te voeren en je gedachten en gevoelens te negeren die je plezier in de weg staan.

Zie je, een deel van je wil zich overgeven aan de actie. Een ander deel van jou betwijfelt waarom je dat niet zou moeten doen. Je zit gevangen in te veel gedachten, velen van hen zelf-tegenstrijdig. Je verliest energie tijdens het vechten met jezelf. Ten slotte ben je niet geïntegreerd, of je de actie nu doet of niet.

Je bent niet intens. Het verlangen is dus niet volledig vervuld en laat zijn geheugen achter in je innerlijke ruimte. Gegraveerde herinneringen aan verlangens die niet volledig vervuld zijn, worden samskaras genoemd.

Deze gegraveerde herinneringen hebben de kracht om je terug te laten keren en hetzelfde pad te bewandelen. Of het nu gaat om koffie of champagne of roken, welk engram je ook maakt, het zal de kracht hebben om je keer op keer dezelfde actie te laten doen, totdat je je volledig vervuld voelt met die gewoonte of met dat plezier.

Als je zelfs maar één keer, enkel één keer intens van je verslaving geniet, ben je volledig bevrijd. Dat engram zal je nooit meer vragen om dat pad te bewandelen. Het zal je bevrijden.

Onvervulde engrammen (blijvende herinneringen/ blijvende indruk) zijn wat ik Karma noem. Je houdt je lichaam in leven, je houdt je geest in leven, omdat je steeds hoop hebt dat het lichaam je

iets kan geven, of de geest je iets kan geven. Steeds houd je de hoop dat je ergens plezier aan kan hebben, of er moet iets vervuld worden middels je lichaam en geest. Dit noem ik karma.

Karma is niets anders dan onvervulde engrammen en verlangens, welke opgeslagen zijn in je wezen, dat is wat maakt dat je constant dezelfde route bewandeld, zo probeer je de ervaring van volledigheid te geven aan je innerlijke wezen.

Als je een activiteit met complete betrokkenheid vervuld, als je een verlangen volledig volgt, dan zal er geen verlangen zijn naar herhaling, dan zal je bevrijd zijn van het verlangen voor altijd.

Je kunt nu de energieën richten op het ontdekken en genieten van nieuwe dingen. Het leven als nieuw ontdekken. Je komt niet in de vicieuze cirkel terecht, je leven zal naar groei en vervulling gaan. Je kan zo zelf ervaren dat het leven je ieder moment iets vers en nieuws zal presenteren. Voor dit alles is er maar een ding van jouw kant nodig. Leef intens.

### **De weg van de buffel en de weg van de Boeddha**

Er zijn twee manieren van leven.

De een is leven zoals de buffel, slechts leven, ademen zonder intensiteit en passie voor het leven. De andere weg is zoals een Boeddha. Intens leven in het huidige moment in de huidige actie.

Heb je een nachtmerrie ervaren? Tijdens een nachtmerrie zal je ervaren dat als je de ogen wilt openen, dit niet lukt. Je wilt je hand bewegen, maar dat gaat niet.

Vervolgens wordt de nachtmerrie zo intens. Het kan zijn dat een leeuw je achterna zit en je bijna te pakken heeft of je valt in een diepe kloof of je bevindt je in een levensbedreigende situatie in je droom. Wanneer het tot de maximale intensiteit komt, dan maakt de intensiteit je wakker.

Als de nachtmerrie niet zo intens is, dan kun je jezelf niet wakker maken en eruit komen. Zodra het erg intens is, dan maakt de intensiteit je wakker, en plotseling is de nachtmerrie verdwenen. Het was maar een droom, maar je dacht dat het de werkelijkheid was.

Begrijp je, zelfs toen je ten onrechte dacht dat het gebeurde, was je er eigenlijk uit. Het was slechts een film die voor je afspeelde.

### **Intensiteit is onafhankelijk van de aard van het werk**

Intensiteit hangt niet af van de aard van het werk of van de actie. Het kan net zo complex zijn als het runnen van een miljardenbedrijf of zo eenvoudig als het reinigen van de vloer. Het is niet het 'wat' dat belangrijk is, maar het 'hoe' dat belangrijk is.

Als je datgene dat je doet met een totaliteit en intensiteit doet, je volledig opgaat in de actie, dan heb je de draad van intensiteit te pakken.

Het moment dat je volledig opgaat in de actie, word je als de lippen op de fluit van het bestaan zelf. De lucht die in de fluit gaat, komt naar buiten als muziek, omdat je een kanaal wordt voor de energie van het bestaan, zodat deze door je heen gaat stromen. Wees totaal en intens. Dat is alles wat er nodig is voor de pijl om zijn doel te bereiken, wat het ook mag zijn.

### **Interesse versus Intensiteit**

Wat valt er onder intensiteit?

Wat is het verschil tussen intensiteit en interesse?

Interesse kan verloren gaan, maar intensiteit nooit. Interesse komt van de geest, Intensiteit komt van het wezen.

Na een tijdje, misschien kort of lang, verlies je je interesse. Je wezen heeft dorst naar intensiteit. Het overstijgt de grondgedachte van je logica. Intensiteit is de roep van diep van binnen. Hoe langer je er op moet wachten, des te dorstiger je wordt, hoe meer het vuur oplaait.

Bekijk het verschil tussen licht en laser. Beide bestaan uit dezelfde lichtstralen, maar de enkelvoudige intense focus van de laser komt voort uit de samenhangen en de gemeenschappelijke frequentie van de lichtstralen.

De kracht van deze intensiteit geeft de laser de enorme kracht om zelfs een gat te branden in metaal. Tegelijkertijd is het een gecontroleerde focus. Dit is wat het de kracht geeft om zelfs een delicate taak te doen, zoals het verwijderen van staar in het oog.

### **Het verhaal van Bayazid**

Een prachtig verhaal uit het leven van de verlichte meester Bayazid:

*Bayazid was twaalf jaar bij zijn meester geweest, maar de meester had geen woord tegen hem gesproken.*

*Een dag na twaalf lange jaren sprak de meester met Bayazid: 'Ga naar de hal. Daar is een boek. Breng mij het boek.' Bayazid was twaalf jaar lang elke dag door die hal gegaan als hij naar de meester ging.*

*Hij antwoordde: 'Ik heb het boek nog nooit gezien. Ik heb zelfs nog nooit in de hal gekeken. Ik was alleen geïnteresseerd in jou, niet in iets anders. Maar, als jij het zegt, zal ik gaan'*

*De meester antwoordde: 'Nee, blijf.'*

*Bayazid's hele interesse was gerichte intensiteit. Zijn hele interesse was alleen voor de meester. De meester zei: 'Het boek is niet nodig, ik probeerde er achter te komen hoe volledig je gefocust bent.'*

*Die nacht zei de meester tegen Bayazid, 'Slaap vannacht hier.' Bayazid lag naast de meester, maar hij kon niet slapen. Hij was zo vervuld met zoveel intensiteit, zijn gedachten waren volledig gestopt in deze intensiteit.*

*De volgende morgen was Bayazid dood. Er was een nieuwe man ontstaan. Nooit is er een instructie gegeven. Hij moest gewoon twaalf jaar wachten. Dat was de methode voor hem.*

Als het slechts interesse was, was het onmogelijk dat Bayazid twaalf jaar lang bleef zonder een woord van de meester. Volkomen logisch zou zijn geest gaan protesteren door te zeggen, 'Wat doe je hier? Je verspilt gewoon je tijd. Er is tot nu toe niets gebeurd. Hij is niet eens geïnteresseerd in jou. Hoelang blijf je zo je tijd verspillen?'

Het is de intensiteit die je drijft, want diep van binnen weet je dat niet twaalf jaar maar zelfs twaalf miljoen levens het wachten waard zou zijn op het ultieme waar de meester je naar toe leidt. Zelfs dat zou eigenlijk goedkoop zijn.

Als in een woestijn je dorst naar water echt intens wordt, ben je klaar om met je leven te betalen voor een glas water. Wanneer je dorst naar realisatie zo intens wordt, ben je klaar om met je leven te betalen voor de Waarheid.

Een prachtig Zen verhaal:

*Een student benaderde een Zenleraar om Zen te leren.*

*De leraar zei tegen hem, 'Hoor het geluid van één hand klappen.'*



*De student probeerde het drie jaar lang en slaagde daar niet in. Hij was teleurgesteld dat hem de opdracht van de leraar niet lukte. Hij kwam in tranen bij zijn leraar en zei dat hij moest vertrekken omdat hij zijn opdracht niet kon vervullen.*

*De leraar zei, 'Wacht nog een week. Mediteer constant' De leerling bleef nog een week en mediteerde. Er gebeurde niets. De meester zei, 'probeer het nog voor vijf dagen.*

*De leerling bleef, maar nog steeds gebeurde er niets. De leerling was de wanhoop nabij en smeekte om te weg te mogen gaan. Toen zei de leraar: 'Mediteer nog drie dagen. Als je niet verlicht raakt kun je maar beter zelfmoord plegen'*

*De volgende dag was de leerling verlicht.*

Wanneer je hele wezen gedreven wordt door het enige intense verlangen om het ultieme te realiseren, zul je gewoon de instructies van de meester absorberen. De magie van transformatie zal zeker gebeuren. Alleen dan sta je open om hem te ontvangen. Tot die tijd is het gewoon een interesse.

### **Wees intens in wat je ook doet**

Tantra<sup>248</sup>, de mystieke wetenschap van meditatietechnieken, zegt om de waarheid te kennen heeft men slechts één voorwaarde nodig, intensiteit. Wees totaal in wat je bent en wat je doet.

Leef intens in het moment en proef het echte leven. Anders leef je niet. Je wacht gewoon op de dood.

Als je eet, eet dan intens. Laat je hele aandacht en energie gericht op het eten zijn. Leid je aandacht en gedachten niet af naar wat je morgen op je werk moet doen of waar je naartoe wilt op vakantie.

Geniet van het eten met al je zintuigen. Proef het eten in je mond, geniet van het feest voor je ogen, raak het eten met liefde aan en ruik de aroma van het eten. Wanneer je helemaal op deze manier eet, zul je van elke hap genieten en je zult de krachtige energie die het voedsel moet geven daadwerkelijk in je systeem brengen.

Als je water drinkt, drink het dan intens. Word de dorst. Voel de koelte van het water in je mond en keel en door je slokdarm gaan. Laat iedere druppel water die in je mond gaat je het gevoel van vervulling geven.

---

<sup>248</sup> Tantra - Eeuwenoude Vedische traditie van verlichting bereiken door spirituele technieken of beoefening, meditaties en rituele aanbidding.

De Tamil klassieker, Periya Puranam<sup>249</sup> beschrijft de verhalen van de Nayanars<sup>250</sup>, de vurige toegewijden van de heer Shiva. Er zijn zoveel gevallen van de toegewijden die het Ultieme realiseren door eenvoudige activiteiten zoals het maken van slingers voor de heer. Een voorbeeld hiervan is Gananaatha Nayanaar, een toegewijde van Shiva, die zich bezighoudt met eenvoudige diensten zoals het plukken van bloemen voor aanbidding, het maken van slingers voor de Heer, het vegen en wassen van de vloer van de tempel en het branden van de lampen in de tempel. Alleen dit eenvoudige leven leidde hem naar het bereiken van het Ultieme en bracht hem zijn naam Gananaatha wat het hoofd van de ganas (bedienden) van heer Shiva betekent.

Als je bidt, wees dan echt en spontaan. Wat je ook voelt, voel het volledig en bied het aan het Goddelijke aan. Bedrieg jezelf niet en wees niet hypocriet, door niet toe te geven hoe je je voelt.. Je kunt niets verbergen voor het Goddelijke, Hij kent je beter dan jij jezelf kent.

Je intensiteit is het enige dat beslist wanneer je vindt wat je zoekt. Als de intensiteit totaal is, zal het op dat moment gebeuren. Als de intensiteit niet totaal geïntegreerd is, kost het meer tijd omdat de intensiteit in die periode sterker moet worden.

Een prachtig verhaal:

*De Soefi mysticus Junaid<sup>251</sup> maakte op een morgen een wandeling toen een man naar hem toe kwam met de vraag, Ik moet naar de hoofdstad van dit koninkrijk, hoe lang gaat het duren?*

*Junaid keek de man aan en bleef lopen. De man ging dezelfde kant op. Hij volgde Junaid en dacht dat hij hem misschien niet goed hoorde.*

*Dus vroeg hij Junaid nogmaals: 'Kunt u mij vertellen hoeveel tijd het mij kost om de hoofdstad van het koninkrijk te bereiken?'*

*Junaid bleef lopen. De man gaf het op om verder te vragen. Na enige afstand zei Junaid 'Je moet minsten tien uur lopen. De man was verbaasd en riep uit 'Dat had je eerder kunnen zeggen'*

*Junaid antwoordde 'Hoe kan ik dat eerder zeggen? Ik moest eerst op je snelheid letten. Dan kan ik je vertellen hoe lang het duurt om de hoofdstad te bereiken.*

Op dezelfde wijze hangt de tijd die nodig is om te realiseren ook af van je intensiteit.

Als je intens genoeg bent, heeft het geen tijd nodig om het Ultieme te bereiken.

---

<sup>249</sup> Periya Puranam - Een Tamil klassieker samengesteld door Sekkizhar dat de levens van de 63 nayanars weergeeft, de toegewijde heiligen van verlichte meester Shiva.

<sup>250</sup> Nayanars - Tamil toegewijde heiligen van de verlichte meester Shiva, 63 in aantal, wiens levensverhaal wordt verteld in het boek Periya Purnanam.

<sup>251</sup> Junaid - 9e eeuwse Soefi meester.

Waar je bent, wie je bent, doet er niet toe. Je kunt het hier en nu bereiken

Een mooi verhaal:

*Er was een gevreesde bandiet die een verschrikking was in het koninkrijk. Na het plunderen van een groot aantal mensen begon hij zich onrustig en ongemakkelijk te voelen door zijn daden. Hij benaderde een meester en zei hem: 'Meester. Ik ben een zondaar. Is er een uitweg voor mij? Kan ik bevrijd worden?'*

*De meester keek naar de bandiet en vroeg hem waar hij goed in was. De bandiet antwoordde: Niets. De meester vroeg: 'Niets? Je moet ergens goed in zijn!' De bandiet dacht lange tijd na en zei toen: 'Meester, ik weet alleen alles van stelen, dat is wat ik mijn hele leven heb gedaan.'*

*De meester glimlachte en zei: 'Goed!' Dan zal je dat nu gebruiken. Ga naar een rustige plek en beroof al je percepties en ideeën en meningen. Steel alle bomen en rotsen en rivieren op planeet Aarde. Steel alle planeten en sterren aan de hemel. En los ze dan op in de enorme leegte binnenin jou.*

*De bandiet volgde oprecht de instructies van de meester op. Binnen 21 dagen realiseerde de bandiet zijn ware aard. Hij werd verlicht.*

## **Intensiteit en de vier bewustzijnstoestanden**

Er zijn vier bewustzijnstoestanden.

Wanneer je 'ik' bewustzijn en gedachten hebt, ben je in de wakkere staat, de staat waarin je nu bent. In deze toestand heeft ik' meer frequentie dan je gedachten. Hier heb je de gedachten onder controle.

Wanneer je geen 'ik' bewustzijn hebt, maar gedachten hebt, ben je in de droomtoestand. In de droomtoestand zijn je gedachten op een hogere frequentie dan je 'ik' bewustzijn. Daarom heb je gedachten in je dromen, maar je bent niet in staat om ze te beheersen.

Als je zonder 'ik'- bewustzijn bent en geen gedachte hebt, ben je in de diepe slaaptoestand. Normaal gesproken zijn we ons alleen bewust van deze drie toestanden van ontwaken, dromen en diepe slaap. De vierde staat is waar je ik bewustzijn hebt, maar geen gedachten of turiya.

<b>Verschillende bewustzijnstoestanden</b>		
	<b>Met gedachten</b>	<b>Zonder gedachten</b>
<b>Met “ik”bewustzijn</b>	<b>Jagrat</b> Wakkere staat Denken	<b>Turiya</b> Gelukzalige staat Staat van volledig bewustzijn
<b>Zonder “ik” bewustzijn</b>	<b>Swapna</b> Droomstaat Dromen	<b>Sushupti</b> Onbewuste toestand Diepe slaap

### **Intensief zoeken - Bewustzijn in de drie toestanden**

Intensiteit betekent intens zijn op elk moment in wat je ook doet. Dus eerst moet je je bewust zijn van jezelf in alle staten. Alleen dan kan je intens zijn.

Nu ervaar je alleen tijdens de wakkere toestand wie je bent met bewustzijn. Je denkt, Ik ben een dokter, ik ben een advocaat, ik ben ingenieur enzovoorts. Alleen als we ons bewust zijn van de identiteiten die we dragen en genieten in alle drie de staten hebben we de draad, de middenlijn van alle drie de staten van wakker worden, dromen, en diepe slaap gevangen. Wanneer we de draad van deze drie staten te pakken hebben, realiseren we ons plotseling onze identiteit in alle drie de staten.

Iemand vroeg me: 'Ik denk niet dat ik me in de diepe slaaptoestand bewust ben.' Wie is dan de persoon die terugkomt en zegt dat het diepe vrede was tijdens mijn diepe slaap? Wie is de persoon die de droom herinnert en zegt, het was vervuld met duisternis. Het was alsof ik er helemaal niet was? Wie komt er terug en herinnert zich zelfs dit idee: Ik was er helemaal niet?

Als de persoon er niet is in deze staat, wie komt er dan terug om al deze drie staten met elkaar te verbinden? Nee we kunnen niet zeggen dat we er niet waren in de diepe slaaptoestand. We waren er, maar we waren ons niet bewust van de identiteit die we in die staat hadden.

Begrijp dit, een persoon die zich bewust is van al deze drie staten is bij bewustzijn. Als we ons bewust zijn van de identiteit in al deze drie staten, dan zijn we ons bewust genoeg, ons streven is intens genoeg om beantwoord te worden, we zijn intens genoeg om geïnitieerd en gezegend te worden.

Als we ons in al deze drie staten nog niet bewust zijn, als we niet al deze drie staten met dezelfde identiteit hebben meegemaakt, dan moeten we natuurlijk ons streven intensiveren.

Een intense zoeker zal zijn eigen identiteit dragen in al deze drie staten. Als je zelfs maar een of twee keer je wakkere identiteit in de droomtoestand hebt ervaren, dan ben je intens.

In de droomtoestand herinner je je plotseling dat je voorbij de identiteit bent van wie je denkt te zijn in de droomtoestand. Ik heb zoekers deze ervaring in de droomstand zien meemaken. Ze zullen dromen en zich identificeren met hun identiteit in de wakkere staat. Dan zullen ze de droomstaat overdenken, 'He dit is te klein. Dit is niets'

Als je de ervaring hebt gehad van je wakkere identiteit in de droomstaat, dan heb je de intensiteit. Je zoekt intens.

### **Wordt wakker!**

Tijdens een nachtmerrie, een wilde droom, slechts één gedachte of één klik in je hoofd zoals, 'Hey, dit is een droom' is genoeg. Je zult ontwaken. Je bent uit de droom. Op dezelfde manier, als je intens bent in deze droom die je leeft, de wakende wereld genoemd, dan is één klik voldoende en ben je uit de droom!

Als je denkt: 'Nee, ik heb wat meer techniek nodig.' dan ga je niet echt door een nachtmerrie of een intense droom. Je hebt gewoon een toevallige stroom van gedachten.

Soms zul je in de droomtoestand dingen zonder enige duidelijkheid zien. Er zullen een aantal terloopse zwart-wit beelden zijn. Je zult geen zin hebben om ernaar te kijken en geen zin om eruit te komen. Als je in dat soort dromen zit, verspil je gewoon je tijd.

Als je niet echt intens bent, zit je in dit soort dromen. Je gaat niet naar beneden maar je gaat ook niet omhoog. Wees alsjeblieft niet in die staat. Begrijp, als je je in een dergelijke tussenliggende staat bevindt, zal deze klik niet plaatsvinden. Het zal geen scherpe, sterke verschuiving zijn.

Net zoals je uit je slaap kunt opstaan door gewoon een intens verlangen te hebben om op een bepaald tijdstip wakker te worden, kan je ook opstaan uit de diepe slaap waarin je al zoveel miljoenen levens in hebt gezeten. Als je een intens totaal verlangen hebt om wakker te worden, kun je op dit moment wakker worden.

Kabir<sup>252</sup> zegt zo sterk en mooi, 'Als je Hem zoekt, zul je Hem onmiddellijk vinden.'

---

<sup>252</sup> Kabir - Mystieke toegewijde dichter uit India.

Er zijn mensen die zeggen. 'Wat ligt er in onze handen? Als God wil dat wij wakker worden dan maakt hij ons wel wakker. Het is ons lot.' Begrijp me goed, dit is niets anders dan sluwheid. Trucjes van onze geest. God klopt elk moment op de deur van de gevangenis die je hebt gebouwd voor jezelf. Als je niet open doet, wat kan er dan gedaan worden?

Ik zeg altijd tegen mensen dat God een heer is. Hij bemoeit zich nooit met je vrijheid. Als je ervoor kiest om te blijven slapen, zal hij gewoon wachten tot je wakker wordt. Hij respecteert je vrijheid. Totdat je je verveelt en de zinloosheid van de fantasiewereld waarin je je bevindt realiseert, zal Hij geduldig wachten.

Kijk in jezelf en je kunt zien dat je ervoor kiest om te blijven slapen in jouw fantasiewereld. De realiteit klopt elk moment op de deur, maar we kiezen ervoor om het te negeren. We zijn zo gewend aan onze droomwereld dat we niet wakker willen worden.

Dus als de meester je vertelt dat de werkelijkheid veel mooier en 'echt' is, blijf je nog steeds in de traagheid van het slapen. Je moet begrijpen dat alleen jij ervoor kan kiezen om uit je lange droom te komen. Het is jouw keuze en verantwoordelijkheid.

### **Intensiteit in de slaaptoestand**

Heb je ooit dit simpele experiment geprobeerd? Stel dat je vroeg in de ochtend om 4 uur wilt opstaan. Stel dat je geen wekker hebt. 's Nachts, als je gaat slapen, maak je gewoon een diepe en intense wil: 'Ik word om 4 uur wakker.' Om 4 uur 's morgens zul je merken dat je wakker bent, je ogen open zijn en de slaap is verdwenen. Je lichaamsklok reageert direct op de intensiteit en de oprechtheid van het verlangen.

Als je niet oprecht bent en diep van binnen denkt : 'Ik zal dit proberen als een experiment. Het is oké als ik niet op sta,' dan gebeurt het niet. Wees oprecht en intens en het zal gewoon gebeuren.

Intensiteit heeft de kracht om je staat van bewusteloosheid binnen te dringen, inclusief diepe slaap.

### **Aandachtsverschuiving van de staten naar de ziener**

In alle staten is één factor gelijk, degene die door deze staten gaat of de ziener. Als je wat dieper kijkt, zie je dat we in al deze drie toestanden van ontwaken, dromen en diepe slapen de werkelijkheid proberen te veranderen zoals die bestaat. We proberen de scène te veranderen die elk moment in ons leven gebeurt.

Een kort verhaal:

*Een kleine jongen ging samen met zijn ouders naar een film kijken. Hij keek naar een kinderfilm over een leeuwenwelp en andere dieren in een jungle en genoot er enorm van. Er was een scène waarin de leeuwenwelp gevangen zat door een jager en doodsbang was.*

*De jongen kon deze scène niet verdragen. Hij sprong van zijn stoel en rende door de hal dichterbij het filmscherm. Hij gooide zijn handen en benen naar de jager in de film die op het punt stond de leeuwenwelp in een kooi te stoppen. Hoe dan ook, de film ging verder en al snel sloten de andere dieren in de jungle zich aan en verdreven de jager en reddden de welp.*

*De jongen kwam terug naar zijn stoel en zei trots tegen zijn moeder: 'Mama, kijk hoe ik als eerst ging en alle dieren mij volgden en we samen de welp hebben gered!'*

Het kan kinderachtig lijken om te denken dat je de scène op het filmscherm kunt veranderen door er voor springen. Kijk een beetje dieper in je eigen leven. Net als de kleine jongen heb je in je leven ook de illusie dat je de controle hebt. Het leven is eigenlijk een film, die zich verplaatst in deze drie staten.

Jij, de ziener, bent de projector. Of je het nu gelooft of niet, accepteer het of niet, je creëert je realiteit. Wanneer je de gebeurtenissen en de buitenwereld probeert te veranderen, probeer je de scène te veranderen door voor het scherm te springen. Als je de scène wilt wijzigen, moet je de film wijzigen die op het scherm wordt geprojecteerd.

Wanneer je je realiseert dat de zinloosheid van alle drie de staten en de zinloosheid van het proberen om de scène in al deze drie staten te veranderen, zal de hele aandacht op de ziener vallen. Dan zal het ontwaken gebeuren. Als je in plaats daarvan denkt dat er een nut is in al deze drie staten, zal je aandacht op hen gericht zijn. Je blijft betrokken bij hen. Je zult blijven proberen de scène te veranderen.

Als dit begrip in ons klikt, duurt het niet meer dan één klik om ons wakker te maken uit onze staat van slaap, of het nu droomslaap, diepe slaap of wakkere slaap is. Het enige wat we nodig hebben is één klik, 'Hé, dit is een droom!' Dat is alles. We zullen dan ontwaakt worden.

## **De poort naar de vierde staat**

Er zijn mensen die hetzelfde bewustzijn dragen, zelfs naar de diepe slaaptoestand. Voor hen, wanneer het begrip van deze drie staten gebeurt, zullen ze plotseling terugkeren naar het centrum om zichzelf wakker te maken voor de vierde staat, turiya<sup>253</sup>.

---

<sup>253</sup> Turiya - Vierde staat van bewustzijn waarin er geen gedachten zijn, enkel bewustzijn.

Een kort verhaal:

*Op een dag vroeg in de ochtend begon een Zenmeester te huilen op het moment dat hij uit zijn bed kwam. De leerlingen waren verbaasd en vroegen hem: 'Meester, waarom huilt u?'*

*De meester zei: 'Gisteravond droomde ik dat ik een vlinder was. De verbaasde leerlingen vroegen: 'Maar dat was een droom. Nu zit je hier voor ons. Waarom huil je?'*

*De meester antwoorde prachtig: 'Ik weet niet of ik droomde dat ik een vlinder was of dat de vlinder droomt dat hij een meester is geworden.'*

Begrijp, het is waar en zeer zeldzaam dat een paar individuen dezelfde intensiteit kunnen dragen om dezelfde verbonden, ongestoorde identiteit in de drie gemoedstoestanden te hebben. Als je een verbonden, rechte, ongestoorde, ononderbroken identiteit in deze drie staten draagt, dan ben je een zoeker.

Dan wordt het individuele bewustzijn gewekt. De pratyak atma chaitanya jagrat is gebeurd. Dit zijn enkele technische termen uit het Sanskriet. Ik heb altijd de Sanskriet Woorden willen uitdrukken, ook omdat ik wil dat jullie allemaal weten dat er veel niet-overdraagbare dingen zijn in de vedische traditie. Niet-overdraagbare dingen betekenen de niet-uitdrukbare dimensies van de ervaring. Sommige van deze Sanskriet Woorden kunnen niet worden uitgedrukt met louter vertalingen in een andere taal. Sommige dimensies van de ervaring kunnen niet worden uitgedrukt wanneer we proberen deze woorden in het Engels te vertalen. Het Sanskriet Woord zelf vertegenwoordigt het begrip van de vele dimensies van de ervaring.

### **Hoe word je verlicht? Ik wil het... heel graag en snel**

Vraag is een woord. Kwestie is een gevoel.

De mens wordt geboren als een kwestie. De rest van het bestaan kan het Goddelijke niet weerspiegelen zoals de mens dat kan. De mens is als een spiegel. Hij heeft de keuze om het Goddelijke onder ogen te zien en te reflecteren of zich af te keren. De mens kan een bewuste keuze maken, daarom kan hij groeien. De mens kan ervoor kiezen om het Goddelijke te realiseren door zijn menselijke vorm. Geen enkel ander wezen heeft deze keuze. Als deze woorden: 'Hoe word ik verlicht? Ik wil... heel graag en snel,' naar buiten zijn gekomen, als deze vraag naar buiten is gekomen als een diepe zoektocht, dan heb je niets nodig.



Kook gewoon, laat het hele wezen branden met deze zoektocht. Zo is het genoeg. Er hoeft niets anders gedaan te worden. Laat dit koken intens zijn.

Laat dit koken. Sta dit branden toe. Sta deze intensiteit toe. Sta deze urgentie toe.

Laat de drang dringend worden. Laat de vraag je zoektocht worden. Laat het zowel je ego opeten, als innerlijke ruimte.

Mensen vragen me: 'Ben je verlicht door de goddelijke genade of door je inspanning of door je zoektocht?'

Ik zeg ze, dat het hebben van de zoektocht het eerste teken is dat je de goddelijke genade hebt. Tenzij je de goddelijke genade hebt, zul je de zoektocht niet hebben.

Begrijp, deze zoektocht is als een zaadje. Het is als het gevoel van een zaadje die verstikt in zijn schaal. See, unless the life that is inside the seed feels suffocated inside the shell, it won't open up and become a tree.

Op het moment dat het zaadje begint te voelen dat het zich zou moeten openen, het moment waarop het zoeken, de urgentie en de zoektocht begint te voelen om zich open te stellen om een boom te worden, betekent dit dat de boom in het zaad zich al begint uit te drukken.

Als je het gevoel hebt dat je verlicht moet worden, heeft de Boeddha in je zijn ogen geopend. De Boeddha in jou is wakker geworden. Het enige wat je hoeft te doen is je ogen openen!

Sta dit zoeken toe. Laat het van 's morgens vroeg tot 's nachts koken, laat het een diepe ontevredenheid in je creëren. Laat elke porie in je huid, elke zenuw in je lichaam, elke cel in je trillen met die intensiteit. Laat het al je depressies slikken die je in het leven hebt. In het leven heb je misschien zoveel andere depressies en lijden van het niet hebben van zoveel dingen. Laat al dat lijden worden verzwoegen door dit ene lijden.

Een prachtig Zen verhaal:

*Een Zen-studente studeerde intens onder haar meester, maar ze was niet in staat om echte meditatie voor een zeer lange tijd te ervaren.*

*Op een avond met volle maan droeg ze een emmer water aan een bamboestok. Ze zag de weerspiegeling van de maan in de emmer. Plotseling brak de bamboe.*

*Het water viel uit de emmer. De weerspiegeling van de maan verdween, evenals haar ego.*

Als het zoeken intens is, zal het het sap uit je ego worden verwijderd. Het groene gras wordt als een hooiberg. Een lucifer is genoeg om de hele hooiberg te verbranden. Het ultieme kan in een fractie van een seconde gebeuren door middel van een simpele gebeurtenis.

Dus begrijp: laat dit zoeken, laat deze zoektocht, je kwestie: 'Hoe verlicht worden? Ik wil ... heel graag en snel ', laat dit zoeken al je andere lijden, al je andere depressies, al je andere verlangens, al je andere zorgen over het leven verbranden.

Laat het gebeuren en ineens zul je zien dat het zoeken verdwijnt, het is er niet. Als het zoeken verdwijnt, ben je verlicht. Je hebt bereikt wat je zoekt.

### **Intens leven**

Als je het leven echt wilt ervaren, als je echt het ultieme mysterie van het bestaan wilt weten, als je in de oceaan van gelukzaligheid wilt duiken, dan is de weg ernaartoe de intensiteit. Wees intens in alles wat je doet. Laat je erin oplossen. Wees niet partijdig. Wees geïntegreerd in jezelf. Als je danst, dans dan zo totaal dat je de dans wordt. Er zal geen danser zijn. Dan blijft alleen de dans over. Als je schildert, schilder dan zo intens dat de schilder in het schilderij verdwijnt en kijk hoe dat kunstwerk zo voortreffelijk wordt. Wanneer het ego oplost, verdwijnt het valse identiteitsgevoel en kun je de stroom van de intelligente en totale energie van het Bestaan door jou heen zien stromen.

Er is een prachtig verhaal over Bodhidharma<sup>254</sup>, de verlichte meester die het zenboeddhisme naar China, Japan en andere delen van Azië bracht.

*Er wordt gezegd dat Bodhidharma negen jaar lang met zijn gezicht naar de muur van zijn grot zat. Hij zat gewoon stil en deed negen jaar niets. Zijn benen verdorsten omdat er helemaal geen beweging was.*

*Hij zou geen enkele discipel accepteren tenzij hij een brandende intensiteit toonde. Na negen jaar kwam zijn eerste leerling, Hui Kujo. Er wordt gezegd dat hij zijn hand afhakte en deze aan Bodhidharma aanbod, zeggende: 'Meester, accepteer dit alsjeblieft. Als u me nu niet aankijkt, zal ik ook mijn hoofd afhakken.'*

*Bodhidharma draaide zich om naar de discipel. Hij zei: 'De man is gekomen tot wie ik mijn boodschap kan overbrengen.'*

---

<sup>254</sup> Bodhidharma - Een discipel van Boedha en hoofdzakelijk verantwoordelijk voor het verspreiden van het Boeddhisme als Zen-Boeddhisme.

## **Zie onmiddellijk het goddelijke**

Kabir zegt prachtig: 'Als je een echte zoeker bent, zul je Mij onmiddellijk zien.'

Hoe weet je of je een echte zoeker bent? Als het vuur er is, als de intensiteit er is, als de urgentie er is, en als de zoektocht er is, dan ben je een zoeker.

Zoals Kabir zegt, wat belangrijk is, is het oprechte verlangen. Waar het om gaat is de intensiteit, passie, oprechtheid en geïntegreerd zoeken. Als je dit hebt, zul je het goddelijke zeker 'zien'.

Als je dat niet kunt, wees dan heel duidelijk: je intensiteit is nog niet volledig. Je roept Hem halfslachtig.

## **Intensiteit om god te zoeken**

Velen van ons beweren: 'Ik heb zo intens gebeden. Wat is de manier om god te zien?' Kijk maar eens goed naar jezelf. Is god je allereerste prioriteit? Voor de meesten van ons, vaker wel dan niet, staat god ergens in de lijst. Eigenlijk voel je: 'Als ik lekker te eten heb, als ik een huis heb om in te wonen, nadat ik voor mijn gezin heb gezorgd, en als er tijd is, zal ik God toevoegen aan de lijst van wat ik zoek.' God is de laatste in de grote lijst met verlangens. Natuurlijk eindigt de lijst nooit.

Het is een vicieuze cirkel. God kan nooit bovenaan de lijst komen, want je verlangens zijn eindeloos. Je doet iets om een verlangen te vervullen. De zaden van vele verdere acties worden in die actie gezaaid omdat je niet totaal bent in die actie. Dan wordt god verder op de lijst geduwd.

## **Intensiteit bepaalt leeftijd**

Een kort verhaal:

*Op een dag vroeg iemand een meester: 'Hoe oud ben je?' Hij antwoordde: 'Driehonderd jaar'. De man kon het niet geloven. Verbaasd zei hij: 'Wat! Je ziet er nauwelijks zestig uit.'*

*De meester antwoordde: 'Fysiek ben ik kijkend naar de kalendertijd inderdaad zestig. Maar als het om leven gaat, heb ik het leven minstens vijf keer zo intensief geleefd als de gemiddelde mens.'*

Het gaat niet om de kwantiteit van het leven, maar om de kwaliteit, de intensiteit van het leven.

## **Intensiteit bereidt je voor op het ultieme**

### **Initiatie**

De Upanishads, de oude vedische teksten van de wijzen en mystici die als openbaringen plaatsvonden, zeggen dat voor de persoon die is ingewijd, de hele wereld de hemel is. Begrijp het woord 'inwijding'. Het betekent niet dat je een of andere ceremonie of ritueel moet doen.

Initiatie betekent dat er een 'klik' in jou gebeurt. Wanneer een meester de waarheid uitdrukt, als de klik, de realisatie, in jou gebeurt en als je plotseling voelt: 'O god! Wat hij zegt is juist. Ik dacht altijd precies dit. Hij zei het op de juiste manier', dat is wat inwijding is. Als je voelt waar je altijd aan hebt gedacht, maar ik verwoord het en verwoord het op de juiste manier, dan is de inwijding gebeurd.

Begrijp alsjeblieft dat pas nadat alle voorbereiding is gedaan en alleen als je in een staat van hoge intensiteit bent, de waarheid die door de meester wordt geuit, gewoon klikt.

Als de meester zegt dat er niet meer hoeft te worden gezocht en jezelf nu gewoon bevrijdt, kun je dat alleen doen als je genoeg hebt gezocht en de intensiteit hebt gecreëerd. Dat is de paradox!

De techniek is om de juiste intensiteit te krijgen. Als je een hoge, intense energie hebt, heb je eigenlijk automatisch de juiste luisterervaring. Je zult gewoon wachten om een glimp op te vangen. Je wacht gewoon om te luisteren. Je zult gewoon wachten om op te nemen.

Daarom spreken meesters jarenlang keer op keer. Ik begon pas een paar jaar geleden te spreken. Boeddha sprak meer dan veertig jaar. Maar de boodschap was hetzelfde. Zijn eerste preek en de laatste preek zijn bijna hetzelfde.

Je zou dan kunnen denken waarom duizenden discipelen elke dag zaten en steeds weer dezelfde preek hoorden. Omdat de klik alleen gebeurt als je in intense energie bent. Alleen met intensiteit klikt het. Je vangt gewoon de vlam en het ontwaken gebeurt.

## **De diepe spirituele ervaring**

### **Vereisten voor een spirituele ervaring**

Om de spirituele ervaring te laten plaatsvinden, moet aan twee voorwaarden worden voldaan. Een daarvan is dat je volledig open en beschikbaar moet zijn voor de omgeving. De andere is het intense energieveld.

Soms, zelfs als je open bent, als je niet in het intense energieveld bent, gebeurt het eerste kraken van de kokosnoot van je ego niet. De eerste spirituele ervaring is net als het openbreken van een kokosnoot. Zodra de eerste opening plaatsvindt, is het niet moeilijk om de rest van de kokosnoot te breken. De eerste opening heeft een intens spiritueel energieveld nodig.

Deze twee factoren hebben geresulteerd in mijn eerste spirituele ervaring. Ik was open en beschikbaar voor de omgeving; en ik was in het intense energieveld van Arunachala. Gelukkig voelde ik me aangetrokken tot de schoonheid van die heuvel. Normaal gesproken, als je elke dag een heuvel, een rivier of een oceaan ziet, zul je het als vanzelfsprekend beschouwen. Op de een of andere manier heb ik die heuvel nooit als vanzelfsprekend beschouwd. Ik had nooit gedacht dat ik het wist. Ik was continu open, beschikbaar.

Begrijp, elke keer open en beschikbaar zijn, het elke ochtend zien met de ogen van frisheid of met de geest van openheid is wat ik 'open en beschikbaar zijn' noem. Vaak sluiten we ons volledig af voor de samenleving.

We komen slechts tot een conclusie, enig begrip en daarna werken we ons begrip of onze inspanning nooit bij met het resultaat.

Elke dag leefde de Arunachala-heuvel voor mij. Elke dag was het nooit meer dezelfde oude heuvel die ik gisteren zag. Ik had een heel grappige routine. Als ik 's ochtends opstond, deed ik mijn ogen niet open. Ik liep langzaam van mijn kamer naar buiten, terwijl ik de borstwering vasthield. Ik zou naar buiten komen en op een plek gaan staan waarvan ik wist dat de heuvel te zien was. Alleen dan opende ik mijn ogen, zodat het eerste dat ik 's ochtends zag die heuvel zou zijn.

Op de een of andere manier wisten mijn broers dat het eerste dat ik wilde zien de heuvel was. Ze willen me graag plagen. Als ze wisten dat ik uit mijn bed was en langzaam aan het lopen was, kwamen ze voor me staan.

Als ik mijn ogen opendeed en de heuvel niet zag en in plaats daarvan hun gezichten zag, zou ik

teruggaan en weer gaan liggen. Ik ging weer liggen, sliep een half uur, stond dan weer op en liep langzaam terug om de heuvel te zien en mijn ogen te openen. Alleen als ik de heuvel 's ochtends als eerste zag, zou ik doorgaan met mijn routine.

Het ziet er misschien grappig en bijgelovig uit, maar ik heb altijd het gevoel gehad dat ik werd geboren, ik nam dit lichaam, vanwege die aantrekkingskracht die de heuvel heeft voor verlichte wezens.

Er is een heel mooi vers in het Tamil dat de heuvel beschrijft als 'de heuvel die verlichte wezens eromheen aantrekt'. De heuvel wordt vooral gerespecteerd voor het aantrekken van verlichte wezens, niet alleen van deze planeet aarde, maar ook van andere planeten en ruimtes, richting planeet aarde. Ik heb de heuvel nooit als vanzelfsprekend beschouwd. Het was een eeuwige aanwezigheid.

### **Ontmoeting met het Goddelijke**

*Op een dag probeerde ik te zitten en te mediteren. Het was een dag met volle maan (Poornima) en de maan kwam op terwijl de zon onderging. Ik zat gewoon op een rots op de Arunachala-heuvel en probeerde de meditatietechniek waarin de leerling van Ramana Maharishi en de verlichte meester Annamalai Swamigal<sup>255</sup> me had ingewijd.*

*Ik zat op de rots en probeerde de bron te vinden van waaruit het gevoel van 'ik' opkwam. Op die dag zat ik bijzonder lang te proberen de bron op een diepe manier te vinden.*

*Plotseling gebeurde er iets en het voelde alsof ik naar binnen werd gezogen, naar binnen werd getrokken. Ik zat met gesloten ogen maar ik zag heel duidelijk dat er iets van binnen openging. Op het moment dat het naar binnen opende, kon ik 360 graden om me heen kijken. Mijn ogen waren gesloten, maar ik was in staat om 360 graden te zien, wat er in alle richtingen gebeurde - voorkant, zijkant, achterkant, omhoog en omlaag.*

*Ik kon niet alleen zien, maar ik kon ook heel duidelijk en met dezelfde intensiteit voelen hoe we ons allemaal levend voelen in onze huid, dat ik leef in alles wat ik kon zien. Ik kon alles om me heen zien, alle planten, rotsen en bomen. Ik heb kunnen voelen dat ik in alles leef. Op dezelfde manier als jullie allemaal voelen dat je leeft in je lichaam, voelde ik me levend met de hele kosmos, met het hele bestaan. Tot dan toe was ik slechts een lichaam. Daarna realiseerde ik me dat ik ook een lichaam ben. Begrijp: 'Ik ben ook een lichaam'.*

---

<sup>255</sup> Annamalai Swamigal - Discipel van Ramana Maharishi in het Tempeldorp Tiruvannamalai, Zuid India, wiens technieken Nithyananda inspireerde naar zijn diepe spirituele ervaring als een jonge jongen.

Het was een heel diepe ervaring. Als het maar een woord of verbeelding was, zal het niet zoveel invloed hebben op je innerlijke ruimte. Het was een intens bewuste ervaring.

Zie je, nu weet je dat je in je huid zit. Je luistert naar alles, zolang het je niet stoort. Je weet natuurlijk hoe je jezelf moet beschermen omdat je van binnen leeft en dat is je bewuste ervaring.

Ongeacht hoeveel mensen je ook leren dat je niet alleen je lichaam bent, je luistert alleen, maar je staat niet toe dat ze aan je werken! Omdat je bewuste ervaring je lichaam is.

Mijn ervaring dat 'ik dit geheel ben' werd mijn waarheid. Daarom ben ik daar naar gaan leven.

Mensen zijn verbaasd dat ik op zo'n jonge leeftijd zo'n sterk en intens leven leidde. Ze vinden dat het erg moeilijk en onvoorstelbaar is. Het is voor jou onvoorstelbaar omdat het niet je bewuste ervaring is. Het was gemakkelijk voor mij omdat het voelen van de hele kosmos in mij een zeer solide ervaring werd.

### **Ramana Maharishi's dood ervaring**

Er is een prachtig voorbeeld van de kracht van intensiteit in het leven van de verlichte meester, Ramana Maharishi.

Toen hij zestien was, overkwam hem dit spontaan. Hij was in Madurai in de buurt van zijn geboorteplaats Thiruchuzhi, in de zuidelijke Indiase deelstaat Tamil Nadu. Op een dag kreeg hij plotseling het gevoel dat hij dood zou gaan. De grote doodsangst rees in hem op.

We voelen die angst voor de dood soms ook als we horen over de dood van een familielid of vriend, of als we een ongeluk zien of als we nieuws over de dood tegenkomen. We zijn zo goed getraind onze emoties te onderdrukken en onszelf te beheersen zodat we deze angst nooit naar buiten laten komen.

We zijn zulke hypocrieten dat we niet eens weten dat we onszelf bedriegen! Vaak zien we de angst toenemen, maar we zijn een automatisch onderdrukkingsmechanisme.

Na verloop van tijd leren we hoe we onszelf in evenwicht kunnen brengen of onszelf kunnen onderdrukken. We onderdrukken onszelf en vergeten het gewoon of proberen iets te doen. We richten de aandacht ergens anders op.

Maar Ramana Maharishi deed niets. Hij gebruikte de deur om te springen. Wij komen ook steeds weer in de buurt van deze deur. Wanneer we horen over iemands dood of we hebben een paniek aanval, dan gaan we ook naar de deur. Maar we zijn bang om de sprong te wagen. We hebben

onzelf zo hard getraind om hypocriet te zijn of niet intens te zijn. Op de een of andere manier balanceren we en ontsnappen. We schakelen de televisie in of we richten onze aandacht op iets anders.

Ramanan Maharishi gebruikte die deur om een kwantumsprong te maken in onsterfelijkheid. Hij ging gewoon op de grond liggen en bewoog zijn lichaam niet en liet de dood gebeuren.

Na de verlichting vertelt hij prachtig over zijn ervaring.

*Plotseling, zonder reden voelde ik de diepe angst dat ik zou sterven. Ik was niet ziek. Ik had geen mentaal probleem, fysiek en mentaal was ik gezond. Plotseling verscheen de gedachte: 'Ik ga dood.*

*Ik heb niet meegewerkt aan die angst. Ik probeerde niet te springen, ik probeerde niet weg te lopen en ik maakte me nergens anders druk om. Ik had geen zin om iets anders te doen. Ik zat gewoon en liet het gevoel toe. Ik zat gewoon en liet de dood gebeuren met mijn wezen. Ik lag en besloot te kijken naar wat er gebeurt. Wat kan er gedaan worden? Ik accepteerde het gewoon en begon bewust in die angst te stappen. De angst werkte op mij in. Ik kon zien dat ik dood was, Mijn lichaam beweegt niet, er gebeurt niets in mij. Ik kon heel duidelijk zien dat ik uit het lichaam ben. Plotseling als een flits daalde de intelligentie of de waarheid op me neer dat mijn lichaam dood is, maar ik leef nog. 'Ik' ben niet dood. Mijn lichaam is dood, maar ik kon zien, ik voelde dat ik nog steeds besta. Het betekent dat ik iets ben buiten het lichaam om.*

*Die ene ervaring van de waarheid schudde mij volledig door elkaar en ik realiseerde me dat ik niet alleen het lichaam ben, en dat ik iets buiten het lichaam ben. Daarna heb ik nooit doodsangst of enige andere angst onder ogen gezien, voor eens en altijd was de angst uit mijn wezen verdwenen. Op het moment dat ik begreep dat zelfs nadat mijn lichaam stierf, er iets in me is dat niet sterft, waarom zou ik me zorgen maken over de dood van mijn lichaam?*

*Waarom zou ik mij zorgen maken over de dood van mijn lichaam? Want zelfs als het sterft, ga ik door, ik besta, ik leef. Dat betekent dat ik meer ben dan ik denk. Ik ben meer dan alleen dit lichaam, Dit besef heeft mij nooit verlaten. Ik ben dit blijven beseffen na die ene ervaring.*

Hoe kan een angst zo'n grote transformatie in Ramana Maharishi teweeg brengen, terwijl als het in ons leven gebeurt, we er niet door veranderen? Het antwoord is intensiteit. Zo'n ultieme ervaring kan plotseling gebeuren zonder enige reden, het is jouw pure intensiteit.

## **Motivatie voor maatschappelijke dienstverlening**



Wees heel duidelijk, als je de samenleving echt wilt dienen, is het eerste wat je nodig hebt intensiteit in je doel.

Ik heb veel mensen iets zien doen in naam van de sociale dienstverlening, alleen omdat ze niet bij zichzelf kunnen zijn. Wees heel duidelijk, als je niet in staat bent bij jezelf te zijn, en sociaal werk te doen, zoals naar een tempel gaan, of naar een andere sociale dienst organisatie of een dergelijke dienst doet, zul je nooit in staat zijn om de waarheid te ervaren.

Een tempel bezoeken of iets doen voor een sociale dienst zou vanuit overvloed moeten zijn. Je voelt je zo vol, je voelt dat er niets meer te doen is en denkt: 'Ik heb zoveel tijd, laat mij wat dienst bewijzen aan de samenleving, het is prachtig.' Dan zal het je naar verlichting leiden. De dienst kan je naar spirituele ervaring leiden. Je voelt je overvol en denkt: 'God heeft mij zoveel gegeven, dit hele leven is zo mooi', en je gaat naar de tempel of kerk om je dankbaarheid aan te bieden. Dan zal het je bevrijden en zul je verlicht worden.

Als je naar de tempel gaat of naar een sociale dienst alleen omdat je je niet ontspannen voelt in jezelf, kun je niet stil zitten. Er zit zoveel rusteloosheid in je dat je op de een of andere manier aan ingrijpende geestelijke of lichamelijke reiniging wilt doen.

Mensen met deze houding, zelfs als ze naar tempels gaan, zullen daar zitten en tegen iedereen roepen: 'Doe dit niet. Dat moet je niet doen. Wat doe jij? Weet je niet dat god dit wil?' Zij zullen God gaan vertegenwoordigen! Zelfs niet alleen vertegenwoordigen, ze zullen zich als God gaan gedragen. Dit soort personen, zelfs als ze wat liefdadigheid doen, zullen alleen hun ego vooraan zetten. Ze zullen anderen martelen. Ze dienen anderen niet.

Een klein verhaaltje:

*Er was een school leraar die hopman, scout leider was. Hij had de regel ingevoerd dat al zijn studenten zich bij hem melden en ten minste een goede daad of activiteit die zij die dag deden te rapporteren.*

*Op een dag stonden er drie vrienden op en zeiden, 'Meneer, vandaag hebben we een oude dame geholpen bij het oversteken van de weg. De scout leider zei: 'Oude dame die de weg oversteeft is prima, maar waarom had ze jullie drieën nodig om haar te helpen de weg over te steken?''*

*De drie jongens antwoordden: 'Kijk meneer, ze had ons alle drie nodig om over te steken omdat ze niet wilde!'*

Wees duidelijk, vaak doe je dingen omwille van de behulpzaamheid, maar je voelt niet.

Je voelt niet wat je doet. Je voelt de behoefte van de ander niet. Je vult je tijd op en je moet je verantwoorden aan iemand, misschien aan een hogere autoriteit of aan de samenleving. Als je het alleen daarvoor doet, creëer je puinhoop en meer last voor anderen.

Ik vind dat de dienst altijd uit je wezen moet stromen. Het mag nooit voor een ander doel worden gedaan. Wanneer het een ander doel dient, daar ben ik heel duidelijk over, je bent dan niet intens en je wezen zal niet groeien. Jouw liefde of bijdrage is dan pure hypocrisie. Ik noem het zelfs 'onzuivere hypocrisie', zelfs geen pure hypocrisie! Als je zuiver bent, zul je bevrijd worden. Het is onzuivere hypocrisie.

### **De kracht van Intensiteit - Ramakrishna Paramahansa**

In Bengalen is er een bepaalde groep mensen die geloven dat Krishna de enige man is en zijn volgers zijn allemaal vrouwen, ongeacht het fysieke geslacht. Zij zien Krishna als hun geliefde. Ze ervaren deze relatie zo intens dat zelfs mannen zich als vrouwen kleden. De verlichte mystica uit Bengalen, Ramakrishna Paramahansa, volgde dit pad ook voor zes maanden lang. Het kenmerk van deze grote meester, Ramakrishna Paramahansa, was dat hij alles deed met totaliteit en intensiteit. Hij gebruikte dezelfde kleren als vrouwen, niet alleen in de nacht maar ook overdag, omdat hij vond dat hij overdag niet de ene persoon kon zijn en in de nacht de ander.

Je bent misschien geschokt om dit te horen, maar hij begon een vrouw te worden. Het was niet zijn zoals een vrouw, maar een vrouw zijn. Zijn stem veranderde, zijn gang en manier van lopen veranderde. Zo intens dat zijn borsten begonnen te groeien. Hij begon zelfs maandelijkse periodes te hebben!

Gedurende de zes maanden dat hij deze oefening deed, werd hij gewoon een vrouw. Het duurde bijna zes maanden om de veranderingen om te keren en om weer man te worden.

Begrijp dus goed, de kracht van je intensiteit is zodanig dat het je lichaam kan veranderen, je DNA.

### **De intensiteit van Boeddha**

Kijk naar de biografie van verlichte meester en grondlegger van het boeddhisme, Gautam Boeddha. Hij heeft zes jaar gezocht. Hij probeerde verschillende paden maar het mooie is dat hij in elke poging zijn hele wezen inbracht.

Wat hij ook besloot te volgen, hij deed het met volledige, niet aflatende intensiteit. Hij probeerde verschillende technieken zoals vasten, continue penitentie, chanten en vele andere methoden. Hij probeerde alle mogelijke technieken, maar niets werkte.

*Tijdens zijn zoektocht zei een leraar dat hij drie maanden lang slechts een rijstkorrel per dag moest eten. Boeddha volgde oprecht zijn instructies op. Hij werd gereduceerd tot huid en botten en werd extreem zwak.*

*Op een dag stapte hij de rivier in om te baden. Hij was zo zwak geworden dat zijn benen niet eens meer konden bewegen en werd weggevaagd door de stroming. Hij kon een boomtak vastpakken en terwijl hij eraan hing, realiseerde hij zich de vruchteloosheid van al zijn inspanningen. Hij had het lichaam vernederd, daarbij had hij al zijn lichamelijke kracht verloren.*

*Hij voelde een diepe depressie daar hij niets kon bereiken in de binnenwereld en hij had ook niets zinvols in de buitenwereld.*

*Hij ging de rivier uit en zat onder de boom. Hij was gefrustreerd, maar het verschil tussen gewone frustratie en Boeddha's frustratie was dat hij compleet en intens was in zijn frustratie.*

*Er was niet eens een korreltje hoop dat hij had. Hij gaf het helemaal op. Er was niets te bereiken, niets om naar uit te kijken.*

*Er wordt gezegd dat op die nacht toen hij naar de hemel keek, klaar om te gaan slapen Nirvana<sup>256</sup> bereikte.*

De enige factor die ertoe heeft geleid dat Boeddha het heeft bereikt is intensiteit. Zovelen van ons beweren dat we alles doen, maar er gebeurt niets. Kijk een beetje dieper en zie hoe geïntegreerd je bent in je dorst en je zoeken. Wat je ook zoekt, integreer je energie volledig en ga ervoor. Je zult dan zien dat het universum zich volledig voor je zal openen.

### **Intensiteit voor mijn eerste spirituele ervaring**

Ik had het gehad over mijn diepe spirituele ervaring waar ik me een voelde met het bestaan en een 360 graden visie had op alles om mij heen. Er zijn zoveel mensen die zoveel verschillende meditatietechnieken beoefenen. Wat is het verschil, wat is de reden dat de ervaring een kleine jongen gebeurde?

Ik kan zeggen dat een belangrijke reden is dat mijn hele innerlijke ruimte rijp was, klaar om middels deze kleine techniek te ontwaken en te openen. Constant zat ik in die hoge frequentie van de meesters zonder zelfs mijn bewuste bewustzijn.

---

<sup>256</sup> Nirvana - Bevrijding door zelfrealisatie.

Kijk, vooral op jonge leeftijd, wie je inspireert of indruk op je maakt, wordt de held van je innerlijke ruimte. Deze grote meesters maakten zoveel indruk op me dat ik in elke situatie zou denken: 'Hoe zouden deze grote meesters zich gedragen?' Als ik bijvoorbeeld angst had, dacht ik eraan 'Hoe zou Annamalai Swamigal deze angst onder ogen zien? Hij zal zich niet druk maken. Hij is verlicht. Laat ik ook zo zijn.'

De innerlijke ruimte was zo geïnspireerd en onder de indruk van deze grote meesters, dat bij iedere stap die ik in mijn leven nam zou denken: 'Hoe zal jij zich gedragen? Laat mij dat ook doen.' De innerlijke ruimte was ook op jonge leeftijd zo puur en ik had geen andere helden dan de meesters. Bij iedere stap dacht ik: 'Hoe zal jij zich gedragen? Laat ik mij ook zo gedragen. Hoe zal hij het doen? Laat mij dat doen.'

### **Wandelen over begraafplaatsen**

Ik ging voor een ommeegang van de Arunachala heuvel. Het is meer dan 12 kilometer rond de heuvel. Ik ging laat in de avond. Wanneer ik angstig was, bedacht ik mij, 'Hoe zou Annamalai Swamigal zich gedragen? Hij zou zich geen zorgen maken over angst. Laat mij ook zo zijn.'

Ik zal je iets vertellen over een incident. Het regende die nacht hevig toen ik om de heuvel heen ging. Ik was bang om de zware regen, onweer en bliksem te zien. Meteen dacht ik: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich gedragen? Hij zou zich niet druk maken. Hij zal gewoon lopen. Laat ik ook op dezelfde manier doen.'

Ik liep door het traditionele crematorium. In India vinden zowel crematie als begrafenis plaats op dezelfde plaats. Ik liep op die plek, want als je om de heuvel heen gaat, gaat het pad door dat crematorium.

Plots zag ik een hond iets bijten en eten. Toen ik dichterbij kwam, begon de hond tegen me te blaffen. Toen de angst opkwam, dacht ik eerst: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich gedragen? Hij zal zich niet druk maken. Laat me gewoon gaan.' Ik begon te bewegen. Hoe dan ook, toen ik begon te lopen, werd de hond bang en rende weg.

Toen ik dichterbij kwam, zag ik dat het een lijk was dat niet helemaal begraven was. Het was in de regen naar buiten gekomen en lag op de weg. Stel jezelf eens voor, een jongen van twaalf of dertien jaar oud, alleen om middernacht, die een lijk zonder kop ziet, aangezien de hond de kop in zijn bek had.

De angst begon maar bereikte mijn wezen niet eens helemaal. De schok, de angstaanval, kwam niet eens helemaal tot stand. Zodra de eerste gedachte opkwam, dacht ik met intens bewustzijn: 'Hoe zal Annamalai Swamigal nu reageren? Hij zou er gewoon omheen lopen en gaan. Loop er gewoon omheen en ga.'

Ik bleef lopen. Dat is alles. Ik nam een omweg en liep weg. Ik draaide me niet eens om om te zien. De angstaanval, die leek op een luchtbel die op het punt stond te beginnen, ging niet eens open, bereikte niet eens mijn lichaam. De hitte of het beven van angst was niet eens aanwezig in het lichaam. Het stierf gewoon.

### **Intense, onschuldige innerlijke ruimte**

Intens, de hele bewuste innerlijke ruimte was klaar. Dat is de reden, slechts een klap, slechts een kleine inspiratie was in staat om me in die ervaring te brengen. Dat is wat ik 'verlichting leven' noem. Als je de lichaamstaal van de meester leeft, leef je verlichting.

Elke keer dat er een gedachte in mijn innerlijke ruimte opkwam, of het nu verband hield met kleding of eten of zoiets, was het eerste wat ik dacht: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich gedragen? Natuurlijk zal hij geen verlangen hebben. Vergeet het dan maar!' Als ik me een beetje lui voelde om te mediteren of om de heuvel rond te lopen, zou ik denken: 'Hoe zal Annamalai Swamigal denken? Hoe zal hij deze situatie aanpakken? Uiteraard zal hij zich niet druk maken over deze luiheid. Hij zal gewoon opstaan en mediteren, dat is alles! Dus doe dat gewoon!' Dus voortdurend, van 's morgens tot 's avonds, werden deze meesters de referentie. Ze werden mijn levenscentrum.

Ik vroeg Annamalai Swamigal eens: 'Ik zag Devi<sup>257</sup> in mijn droom. Zie je haar ook in de droom?' 'Annamalai Swamigal antwoordde: 'Nee, ik heb geen dromen.' Ik schrok: 'Je hebt geen droom! Hoe kan ik dan dromen!'

Die nacht zei ik tegen mezelf: 'Nu, geen droom. Annamalai Swamigal zei 'geen droom', dus ik kan niet dromen.' 'Je zult verrast zijn, die nacht dat er een droom begon te gebeuren, zei ik duidelijk vanuit de droom: 'Nee! Annamalai Swamigal heeft geen dromen. Hoe kan ik dromen?'

De droom is verdwenen. Alleen de droom is verdwenen. De binnenruimte was zo grondig, zo onschuldig, zo direct, het was gewoon gebeurd.

Zelfs als ik het koud had of zoiets, zou ik me herinneren: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich gedragen? Hij zal zich niet druk maken. Maak je niet druk. Dat is alles.' Er waren geen verdere vragen of argumenten binnen.

### **Boodschap van verlichting leven - 'hoe zal de meester zich gedragen?'**

---

<sup>257</sup> Devi - Hoogste Godin in Hindoe traditie, Kosmische Moeder.

Jij kunt deze eenvoudige, krachtige techniek ook gebruiken. Het is zo simpel dat je geest geen excuus kan vinden om te ontsnappen.

Vraag jezelf in elke situatie af: 'hoe zal de meester reageren? Hoe zal de meester met deze situatie omgaan?' en doe hetzelfde. Je zult zien dat er een nieuwe deur opengaat. Dit is wat ik 'verlichting leven' noem. Je hebt verder niets nodig. Dit ene ding is genoeg. Zelfs als je zit, als er gedachten opkomen, vraag dan aan je geest: 'Als de meester zit, wat zal er dan naar boven komen? Natuurlijk stilte. Waarom denk je dan? Stilte!' Dat is alles. Niks anders.

Als je geest zegt: 'Nee, nee, ik weet dat het waar is. Ik weet dit, maar het is te veel.' Denk dan na: 'Als de geest van de meester dit zegt, hoe zal hij zich dan gedragen?' Hij zou op dat moment de geest hebben beëindigd ! Dat is alles. Wees gewoon heel erg duidelijk.

Neem deze ene boodschap en laat deze boodschap Levend worden in jou, de boodschap van verlichting leven. Begrijp goed dat ik vanaf mijn tiende, toen ik geïnspireerd en onder de indruk was van Annamalai Swamigal, deze techniek begon te doen. Ik wist toen niet eens dat het een meditatietechniek was.

Het begon met: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich in deze situatie gedragen?' Als jongen heb ik thuis vaak mijn broers of familie zien vechten voor een aandeel in iets en ik dacht: 'Hoe zal Annamalai Swamigal zich gedragen? Hij zal niet eens de moeite nemen! Vergeet het. Laat ze het hebben.' Dat is alles.

### **Een echte relatie met de meester**

Eigenlijk is dit wat ik de relatie met de meester noem. De relatie met de meester is niet alleen hem aanbidden of bloemen neerzetten of hem af en toe voor hem te bidden. Nee!

Een relatie ontstaat als je diep onder de indruk bent van de meester. Als er iets naar boven komt, zeg dan angst of onzekerheid of hebzucht of woede, kijk gewoon: 'Hoe zal de meester zich gedragen?' Het zal gewoon verdwijnen. Het zal gewoon verdwijnen.

Vaak vertel ik mensen dat alleen een sterk verbonden gevoel met de meester voldoende is. Je hebt verder niets nodig. Het is niet alleen je gewone relatie. Je probeert de meester niet te begrijpen of op te nemen. Er is gewoon een gevoel. Ik kan dat niet eens een relatie noemen. Het is een gewone, regelmatige interactie. Je verbonden voelen met de meester betekent zoals hem leven. Als je net zoals de meester leeft, voel je je intens met hem verbonden. Alleen dan breid je uit. Alleen dan gebeurt er iets met je. Dit is bij ons niet gebeurd vanwege zoveel andere relaties. Zoveel andere personen bezetten je innerlijke ruimte en zoveel anderen hebben je geïnspireerd of indruk op je gemaakt of gezien het idee dat ze helden zijn. Vul gewoon je innerlijke ruimte met de meester en zie hoe je problemen eenvoudig oplossen.

## **Gedreven door intensiteit**

De eerste ervaring gaf me zo'n intense, mooie glimp van de waarheid dat ik met niets minder genoeg kon nemen dan de ultieme, verlichting. Het verlangen om verlicht te worden was zo intens dat de enige vraag in mij was: 'Hoe?'

De intensiteit om de waarheid te kennen, was voor mij de inspiratie om rituele aanbedding, meditaties en alle technieken te doen die me tot verlichting konden leiden. Elke techniek die ik vanaf mijn jeugd heb geprobeerd, was met volledig vertrouwen en intensiteit. In het geval van mijn dagelijkse aanbedding als tiener, werd ik 's ochtends om 4 uur wakker, nam ik een koudwaterbad en aanbad ik Devi in een puja-ritueel.

Deze intensiteit gaf me de moed om de beslissing te nemen om als jonge jongen het huis uit te gaan en de intense meditatie oefeningen te doen die ik op mijn spirituele reis oppakte, zoals het zingen van mantra's (heilige intonaties) 10.000 keer per dag, een sober leven tijdens mijn spirituele reis, en reizen door het hele land.

Er zal een bijzondere eigenschap zijn die in je opkomt als je je iemand herinnert. Ik kan zeggen dat als er één kwaliteit of ding is dat opvalt in mijn leven waarmee ik me echt kan identificeren, het wel intensiteit is.

## **Vraag en je het zal je gegeven worden**

Christus zei: 'Vraag en het zal je gegeven worden. Zoek en gij zult vinden.' Laten we stoppen en ons afvragen: hoevelen van ons weten hoe we het moeten vragen? Soms vanwege onze arrogantie, soms vanwege onze verwarring en soms vanwege onze luiheid, raken we verstrikt in het web van onwetendheid. We zijn zelf niet duidelijk wat we willen vragen. Al onze engrammen en valse identiteiten stellen ons niet in staat de zuivere liefde van het goddelijke te begrijpen. We vechten met het zeer meelevende bestaan dat ons beschermt en ons alles geeft waar we om vragen. Als we ons gewoon kunnen integreren en het oprecht vragen met toewijding, zullen we de intelligentie hebben om te vragen wat ons wezen werkelijk zoekt. We zullen het dan zeker gegeven worden.

## **Intensiteit - de ultieme techniek**

Wees intens in alles wat je doet. Of je nu eet, zingt, danst, bidt of werkt, wees daar volledig in, wees volledig in het moment. Intensiteit is verlichting. Vanaf nu is een deel van jou intens terwijl een ander deel lui is. 100% intens zijn is verlichting.

Het eerste dat je nodig hebt om verlichting te leven, is intensiteit. Intensiteit is het zwaard waarmee je de geest kunt breken. Het is net als ontwaken uit de droom.

Het eerste dat je nodig hebt, is de intentie, het idee dat je wakker moet worden. Dus nu moet je het intense idee hebben om wakker te worden.

Begrijp de intensiteit waarmee je werkt naar rijkdom, relaties enz., als je maar een beetje naar verlichting gaat, zul je ontwaken.

Beslis intensief: 'Ik zal ontwaken uit dit leven dat ik leven noem.' Creëer een intense wil of creëer een gebed. Wanneer je een testament creëert en deze naar jou richt, wordt het een testament genoemd. Wanneer je een wil creëert en deze op het goddelijke richt, wordt dat gebed genoemd.

Intensiteit is een sterke intentie om wakker te worden, de sterke intentie voor vervulling, voor levende verlichting, voor eeuwige gelukzaligheid. De enige kloof tussen jou en verlichting is intensiteit.

### **Meditatietechniek - leef zoals de meester**

Probeer deze techniek: als er iets is wat in je opkomt, vraag dan 'Hoe zou de meester zich gedragen?' Doe dan hetzelfde.

Nog een ding, wees heel duidelijk: als je je gedraagt zoals ik me gedraag, zul je krijgen wat ik heb. Dat is een belofte van het bestaan. Ik heb niets bij me waarvoor ik niet gekwalificeerd ben. Daarom ben ik niet bang dat er iets van me wordt afgenomen.

Op dezelfde manier, als je deze ene boodschap overbrengt, leef dan als een meester. Waar je ook voor gekwalificeerd bent, zal zich altijd om je heen verzamelen en het zal altijd bij je blijven. Het zal altijd bij je zijn.

De persoon die moedig genoeg is, zal zeggen: 'Hoe zal de meester leven? Laat me zo leven.' Als je geest een andere vraag herhaalt: 'Wie weet hoe de meester zich zal gedragen?' vraag: 'Hoe zal de meester reageren op deze vraag?' Hij zal gewoon de geest tot zwijgen brengen. Doe dan hetzelfde, dat is alles.

Dat is alles wat je hoeft te dragen. Als je deze ene waarheid in je draagt, draag je mij.

Dan draag je de meester! Je zult jezelf baren.

Maak je geen zorgen over problemen. Wat is het ergste probleem wat er zou kunnen gebeuren. De dood. Onthoud gewoon: 'Hoe zal de meester sterven? Hij zal het lichaam prachtig verlaten. Laat mij hetzelfde doen, dat is alles.' Onthoud gewoon: 'Hoe zou hij leven? Hoe zal hij vertrekken?'



Doe hetzelfde. Dit gevoel van verbondenheid gaf me eigenlijk de waarheid en maakte me levend, intens en energiek.

Draag deze ene boodschap met je mee: 'Hoe zal de meester zich gedragen?' Met deze ene techniek kan elk probleem worden opgelost. Alles in de interne wereld kan worden opgelost, omdat Paramahansa een persoon is die alle ervaringen heeft gezien. Alleen zo iemand wordt Paramahansa genoemd. Als hij geen ervaring heeft gehad, zorgt het bestaan ervoor dat hij die ervaring doormaakt zodat hij Paramahansa wordt.

Dus wat je ook doormaakt, doorgemaakt hebt of nog moet doormaken, ik ben er al doorheen gegaan. Er is dus geen ruimte waarvan je kunt zeggen dat ik er niet doorheen ben gegaan!

### **Meditatietechniek om intensiteit te krijgen**

Als je de brandende intensiteit niet krijgt, bid dan intens om de intensiteit te laten gebeuren. Het zal gebeuren.

Bedenk hoe intens en angstig je achter dingen aanloopt die je vreugde schenken. Stel dat ik nu vertel dat wie intens bidt, een prijs van tien miljoen dollar krijgt, je zult de intensiteit van je leven laten zien, niet waar? Alleen omdat je denkt dat er een product is dat je zal vervullen, ben je intens. Met geld weet je dat het iets aan je leven gaat toevoegen. Op dezelfde manier zal verlichting ook iets aan je leven toevoegen.

Als je intensiteit naar verlichting wilt hebben dan kun je beginnen met het creëren van intensiteit naar dingen waar je een verlangen naar hebt ervaren. Als je bijvoorbeeld gezondheid of rijkdom wenst, wees daar dan intensief over. Dat verlangen zal geïntegreerd raken en gericht worden op het onbekende, op verlichting. Niet alleen dat, je onvervulde verlangens kunnen eenvoudigweg worden verbrand met de intensiteit.

Wat je ook ervaart als vervulling, hunker daarnaar. Het intense verlangen is genoeg, het zal je verdampen. En de vervulling die je ervaart, zal vele malen meer zijn dan de vervulling die je misschien ooit eerder hebt ervaren.

Hier is een prachtige techniek uit Shiva Sutras<sup>258</sup>, overgeleverd door de verlichte meester Shiva aan zijn gemalin Devi.

Shiva zegt: 'Beschouw je essentie als lichtstralen die van het midden naar het midden van de wervels stijgen, zodat de levendigheid in jou stijgt.' Begrijp het belang van deze techniek. Ik heb

---

<sup>258</sup> Shiva Sutras - Een verzameling van lessen van Shiva in epigram vorm als technieken. Inclusief Vignana Bhairava tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram etc.

hetzelfde deel toegevoegd als de derde stap in onze Life Bliss Meditation of Nithya Dhyaan-techniek.

Visualiseer jezelf, wat je denkt als jezelf, als het licht en beweeg van chakra naar chakra. Je zult zien dat de levendigheid en intensiteit toeneemt wanneer je van centrum naar centrum steeds hoger gaat. Je intensiteit zal ook steeds hoger worden.

Beschouw je essentie als intens licht en stijg van energiecentrum naar energiecentrum, van het wortelchakra of muladhara naar het wezen centrum swadhishthana, van swadhishthana naar het manipura-chakra in het navelgebied, enzovoort.

je vraagt je misschien af hoe visualisatie kan leiden tot voorbij visualisatie. Het is net alsof je altijd voor keuzeloosheid kunt kiezen! Begrijp dat je altijd kunt visualiseren in verder te gaan dan visualisatie. Dan zul je plotseling zien dat je visualisatie gebruikt als een springplank om in het bovenbewustzijn te duiken.

### **Meditatietechnieken om intens te zijn**

Dit is een zeer krachtige techniek uit de Shiva Sutra's. Het aforisme of sutra zegt,

*Sterf in de oneindige leegte waar je niet meer bent*

*Je beweegt voorbij de zintuigen in Shiva Bewustzijn.*

Deze techniek wordt de Shanmukhi Mudra<sup>259</sup> genoemd. Aangezien het moeilijk zal zijn om deze houding lang vol te houden, kan je op de grond zitten en je handen op een stoel steunen om het comfortabel te behouden. Je kunt een stoel voor je zetten en deze naar je toe draaien om je hand te ondersteunen. Je kunt ook in een stoel gaan zitten en je handen ondersteunen op de stoel die voor je staat. Door je handen op een stoel te steunen, voorkom je schouderpijn.

Deze techniek sluit de doorgangen naar je zintuigen. Deze techniek mag alleen beoefend worden door mensen die enige ervaring hebben met meditatie. Zoals in alle meditaties zit je comfortabel met gekruiste benen of in een stoel met rug, nek en hoofd in één verticale lijn.

Wanneer je in Shanmukhi Mudra bent, wordt de energiestroom naar de buitenwereld door de zeven openingen van het gezicht (twee oren, twee ogen, twee neusgaten en een mond) geblokkeerd en naar binnen gekeerd. Je handen zijn zeer krachtig. De energiecentra in de handen zijn zo krachtig dat ze de energiestroom kunnen stoppen, er een geconcentreerde energiestraal van kunnen maken en die naar het ajna chakra of derde oog kunnen sturen.

---

<sup>259</sup> Shanmukhi Mudra - Een mudra waarin ogen, oren, neus en mond bedekt zijn tijdens het mediteren.

Normaal gesproken gaat onze adem chaotisch in en uit. Door de neusgaten gedeeltelijk met de vingers af te sluiten, kun je de luchtstroom verminderen en in evenwicht brengen.

De Shanmukhi Mudra stopt ten eerste de energiestroom naar buiten.

Ten tweede, keren we de zintuigen naar binnen.

Ten derde concentreren we ze naar het derde oog.

Instructies:

Als je een bril draagt, zet hem af. Plaats je vingers als volgt:

Duimen naar beneden drukkend op de korte oorlellen tot je een zoemend geluid hoort.

Wijsvingers lichtjes op de beide ogen.  
Middelvingers op de brug van de neus.  
Ringvingers lichtjes onder de neusgaten.

Kleine vingers op de lippen.

Volg de onderstaande stappen gedurende de volgende 21 minuten.

Sluit de neus gedeeltelijk. Verminder gewoon de prana stroom. Wanneer je geest uit zichzelf tot rust komt, zal de pranastroom verminderen. Wees in de Shanmukhi Mudra en adem in en uit zo langzaam mogelijk en zo diep mogelijk. Houdt je mond goed dicht. Visualiseer dat je beide oogballen stenen zijn geworden en laat ze niet bewegen.

Intensiveer je bewustzijn. Creëer geen stress. Probeer door te dringen met diep bewustzijn. Creëer geen druk, creëer alleen bewustzijn. Visualiseer intens alsof je je derde oog binnendringt. Visualiseer diep alsof je je derde oog binnendringt met een drillboor.

Ontspan. Open je ogen langzaam.

Het is belangrijk om het jezelf comfortabel te maken door jezelf goed te ondersteunen om in Shanmukhi Mudra te zijn. Je zult een enorme energie zien ontstaan in je derde oog, om je intuïtie te wekken. Wanneer je comfortabel bent, zul je zien dat je diepere energieën of hoger bewustzijn binnengaat.





**Herwonnen onschuld opent vele deuren in  
het leven**

**Verlichting leven is  
pure onschuld met enorme intelligentie.**

Het lijkt misschien vreemd om over onschuld te spreken nadat je het over intensiteit hebt gehad, maar in de waarste zin van het woord kun je niet intens zijn in wat je doet tenzij je onschuldig bent aan andere agenda's. De onschuld waar ik het over heb, is misschien niet wat je eigen woordenboek als onschuld definieert. Waar ik het over heb is de onschuld van een kind. Een kind is intens in alles wat het doet. Volwassenen hebben die kracht verloren, maar ze kan herwonnen worden.

Wat is onschuld?

Voortdurend wordt ons gevraagd goed, zuiver en onschuldig te zijn. Het idee van onschuld wordt ons opgedrongen. Voortdurend wordt ons door de maatschappij, door moralisten, geleerd dat iets goed is en iets fout, dat iets zuiver is en iets onzuiver, dat iets goed is en dat iets slecht is, dat iets onschuldig is en dat iets bedorven is. Voortdurend wordt ons het idee van goed en slecht bijgebracht. We worden gedwongen om iets in praktijk te brengen dat goed is of wat de maatschappij denkt dat goed is.

Maar het leven is op geen enkele manier gerelateerd aan wat de maatschappij gelooft. Het leven is totaal anders. Wat de maatschappij gelooft is anders dan wat het leven is. Er is een mooi gezegde: "Als je denkt, denk je op een algemene manier. Maar als je leeft, kun je niet generaliseren. Dit is net als wat ze in marketing zeggen: 'Denk globaal, maar handel lokaal.'

Situaties kunnen niet gegeneraliseerd worden. In je leven zijn er zoveel dingen waarbij veralgemenisering niet mogelijk is, waarbij je niet kunt beslissen wat te doen en wat niet te doen op basis van populaire richtlijnen. Al je ideeën over moraliteit, over goed en kwaad, hebben misschien geen enkele praktische relevantie. Iemand vroeg me: 'Swamiji, waarom spreken onze oude Hindoe geschriften niet over gokken? Alleen de heldendichten spreken over gokken.'

Ik zeg hen dat er in die tijd geen gokken was, hoe verwacht je dan dat ze over gokken spreken? Natuurlijk verbiedt geen enkel Hindoe geschrift gokken of drugs omdat deze problemen in die tijd niet bestonden. Als het op moraliteit aankomt, hangt het volledig af van de situatie. Moraliteit is relatief, niet existentieel.

Onschuld betekent zuiverheid van de innerlijke ruimte, niet beïnvloed worden door gedachten of gegraveerde herinneringen. Laat het heel duidelijk zijn, zelfs als je je emoties zoals woede, hebzucht en lust niet uit, als ze aanwezig zijn in je innerlijke ruimte, ben je nog geen volledig en onschuldig persoon. Sociaal gezien ben je misschien zuiver, dat is alles. Aan de andere kant, als je je woede, lust en hebzucht uit, maar niets raakt je innerlijke ruimte en je leeft als een onschuldig kind, dan is het heel duidelijk, je bent een zuiver wezen.

Je kunt zien dat kinderen boos worden. Kinderen zijn ook hebzuchtig. Ze bouwen hun persoonlijkheid vooral op hebzucht. Daarom zijn ze zich zo bewust van hun 'mijn' houding. Probeer maar eens speelgoed van een kind af te pakken. Het kind zal zich gedragen alsof zijn leven wordt afgepakt. Hij zal schreeuwen en gillen. Dat komt omdat zijn hele persoonlijkheid is

gebouwd op de 'mijn'-houding. Kinderen hebben hebzucht en woede, maar je kunt ze niet onzuiver noemen. Dat komt omdat wat je ook als onzuiver beschouwt, hun innerlijke ruimte niet beïnvloedt. Ze zitten en spelen met hun speelgoed en na een paar uur gooien ze het weg en gaan weg. Ze dragen niets in zich. Hun innerlijke ruimte is mooi en zuiver.

Je kunt ze geen dieven noemen, zelfs al hebben ze iets gestolen, omdat ze niet het idee hebben dat iets van iemand is en dat je het niet van hen kunt afpakken. Het idee dat een voorwerp iemands eigendom is, bestaat niet in hen. Onschuld is zuiverheid. Als je weet dat een voorwerp iemands eigendom is, zelfs als je het niet steelt maar als je het op de een of andere manier begeert, dan ben je nog geen dief geworden, alleen vanwege de politie, dat is alles.

Onschuld houdt rechtstreeks verband met de innerlijke ruimte. Het is op geen enkele manier gerelateerd aan de uiterlijke wereld. In de Shiva Sutras geeft Shiva ons technieken om deze onschuld te bereiken. Als je Shiva's leven volgt zoals dat in de Hindoe mythologische verhalen wordt beschreven, zul je geen sociale of traditionele onschuld in hem kunnen zien. Maar er zal de pure en ultieme onschuld zijn. De plaats waar hij leeft of de manier waarop hij leeft is niet direct gerelateerd aan zijn zuiverheid of onschuld. Shiva leeft op een kerkhof waar lichamen worden gecremeerd, omringd door geesten en spoken.

Het woord Shiva in het Sanskriet betekent 'goedgunstigheid zonder reden'. Deze redenloze goedgunstigheid, de energie om gelukzaligheid te scheppen waar hij ook is, waar hij ook gebeurt, komt voort uit zijn onschuldige innerlijke ruimte.

In de *vedische* traditie zijn er geschriften die *Upanishads* worden genoemd. Het woord *Upanishad* in het Sanskriet verwijst naar onderwijs van een meester aan zijn discipelen terwijl zij bij hem zaten. Er zijn 108 van zulke Upanishads. Zij vormen de essentie van de verlichting wetenschap die door de grote meesters uit de vedische tijd is overgeleverd. Een van deze, de Chandogya Upanishad<sup>260</sup> beschrijft een prachtig verhaal:

*Een jongen met de naam Satyakama gaat naar een meester op zoek naar verlichting. De meester geeft hem vierhonderd koeien en zegt hem: 'Neem deze koeien. Ga in het bos wonen en zorg voor ze. Wanneer deze zich vermenigvuldigen tot duizend koeien breng ze dan terug naar mij.'*

*Satyakama gaat naar het bos en woont bij de koeien, wachtend tot ze zich vermenigvuldigen. Het duurt vele jaren voordat de koeien zich tot duizend hebben vermenigvuldigd. Al die jaren zit hij en praat met niemand en is alleen maar bij de koeien. Al snel vergeet hij de menselijke taal. In diepe stilte, zonder relatie met een mens, verliest hij langzaam zijn uiterlijke identiteit.*

---

<sup>260</sup> Chandogya Upanishad - Een van de oudste en primaire Upanishads of vedische geschriften.

*Tegen de tijd dat er duizend koeien zijn, is hij vergeten hoe hij moet tellen. Hij zit gewoon te wachten, met een prachtig gevoel van extase.*

*Tenslotte komt er een koe naar hem toe en zegt: 'Meneer, we zijn nu met duizend koeien. We kunnen terug naar de meester.'*

*Hij antwoordt: 'Is dat zo? Goed dan.'*

*Satyakama is in ecstasy. Hij is de weg terug vergeten. De koeien wijzen de weg. Op de terugweg instrueren de dieren, de vogels en zelfs het vuur dat hij aansteekt over de natuur van Brahman<sup>261</sup>, de ultieme waarheid.*

*Wanneer Satyakama terugkeert naar de meester, kijkt de meester hem aan en glimlacht. Hij zegt: 'Je ziet er zo stralend uit als de kenner van de Waarheid, Satyakama. Wie heeft jou onderwezen?'*

*Satyakama vertelt hem hoe hij de Waarheid had begrepen door dieren en vogels en verzoekt de meester hem de Waarheid in zijn eigen woorden te onderwijzen.*

*De meester zegt: 'Je kent de Waarheid al,' en zegent hem.*

*Het verhaal zegt dat Satyakama, gewoon door te zijn, gewoon door te luisteren naar wat de natuur te zeggen heeft, zich in de Waarheid vestigde. Hij werd verlicht.*

Totale onschuld leidt tot verlichting.

Satyakama vraagt de meester om verlichting en de meester vraagt hem om koeien te vermenigvuldigen! Velen van jullie zullen vragen, wat hebben koeien met verlichting te maken? Gelukkig was Satyakama niet zo intellectueel. Gelukkig kreeg hij geen formele intellectuele opvoeding. Dus stelde hij deze vraag niet! Hij was eenvoudig, onschuldig en nederig, klaar voor de transformatie om te gebeuren. Hij had geen logica om te gebruiken.

Begrijp, tenzij je zonder logica bent, of moe van logica, kun je niet klaar zijn voor de transformatie. Logica kan je niet helpen om zelfs je eigen leven te begrijpen. Logica kan je niet helpen om zelfs maar in je eigen geest te kijken. Hoe kan het je helpen te veranderen?

Mensen vragen me: 'Swamiji, waarom ben je tegen logica?' Ik ben niet tegen logica. Ik zeg je alleen dat al je lijden te wijten is aan logica zonder intelligentie. Jullie logica creëert zoveel politiek in jullie van 's morgens tot 's avonds.

---

<sup>261</sup> Brahman - Absoluut, Kosmisch Bewustzijn, vormloze god enz, allemaal verwijzend naar de universele energiebron waarvan de individuele energie van de ziel een holografisch deel is.



Wat is politiek? Het is niets anders dan verschillende meningen over hetzelfde onderwerp, is het niet? Let nu op je geest. Het zegt 's morgens iets en 's avonds iets anders over hetzelfde onderwerp. Dit creëert een dilemma in je geest. Je geest zelf is zo'n dilemma.

Mensen zeggen dat er in alle spirituele organisaties zoveel politiek is. Ik vraag hen: 'Wat bedoel je?'

Er is politiek in de personen zelf die deze uitspraak doen! Om politiek te bedrijven, heb je niet eens twee mensen nodig. Eén persoon is meer dan genoeg. Eén enkele persoon met logica is genoeg, want 's morgens zal zijn logica iets zeggen en 's avonds zal ze iets anders zeggen! Natuurlijk is de strijd tussen jou en jou politiek! Heb ik gelijk? Waarom beweer je dan dat zelfs spirituele organisaties politiek bedrijven?

Als je de beslissingen die je 's morgens neemt en de beslissingen die je 's avonds neemt naast elkaar voor je legt, dan zie je in jezelf een politicus zitten!

Logica staat niet toe dat je eenvoudig en onschuldig bent. Het laat de transformatie niet gemakkelijk gebeuren. Logica moet overwonnen worden om de transformatie te laten gebeuren. Alleen wanneer er geen logica is, kan er onschuld zijn. Onschuld is de ruimte voor transformatie om te gebeuren.

In het geval van Satyakama, werd hij gelukkig niet beïnvloed door de logica.

De discipel gaat naar de meester voor verlichting en de meester zegt hem: 'Goed, neem deze koeien, ga naar het bos en blijf daar tot ze duizend koeien zijn geworden. En kom dan terug!

Als de zoeker van vandaag in de plaats van die discipel was, zou hij gezegd hebben: 'Ik denk dat de meester me probeert uit te buiten. Hij wil duizend koeien, daarom zegt hij mij dit werk te doen. Hij gebruikt mij om zijn werk gedaan te krijgen.' Onschuld is verloren gegaan voor logica! Dat is de reden waarom geen enkele moderne zoeker zulke verbazingwekkende technieken ontvangt.

Begrijp, dit is niet zomaar een verhaal. Er zit een grote waarheid achter. In alle onschuld volgde Satyakama gewoon wat de meester zei. Verder verloor hij zijn logica van het tellen. Hij was volledig verloren in extase en vreugde. De geest stopte met functioneren. Hij gaf niet om duizend of tweeduizend. Enkel de onschuld en de aanvaarding veroorzaakten het grootste gebeuren van verlichting in hem! Wanneer je volledig aanvaardt, heb je het verstand niet nodig. Het verstand is alleen nodig wanneer je leeft met strijd, alleen wanneer je vecht. Accepteer alleen dit moment jezelf in de uiterlijke wereld en de innerlijke wereld. Je zult verlicht naar buiten gaan.

Zoveel jaren lang, terwijl hij volledig accepteerde wat de meester zei, was Satyakama gewoon. Wat kan er anders met hem gebeuren dan verlichting?

Je zou kunnen denken, 'Hoe kan eenvoudige aanvaarding zo'n groot werk doen?' Het probleem is dat zelfs spirituele kennis door ons benaderd wordt met de ruimte van een intellectuele geest. Het is vanuit die intellectuele ruimte dat wij het 'hoe' vragen. Intellect stelt altijd vragen. Onschuld begint onmiddellijk in praktijk te brengen wat de meester zegt. Dat is het verschil.

Shiva zegt in de Shiva Soetra's, 'Absorbeer de ultieme waarheid, zintuigen uitgeschakeld, en wees bevrijd.'

Waarom gebruikt hij de woorden 'zintuigen uitgeschakeld'? Hoe kom je erachter of je ergens volledig in verloren bent? Je zintuigen zullen niet werken! Je zult niet zien of horen! Dat is de manier om erachter te komen. Als je zintuigen nog werken, ben je nog niet verloren.

Shiva zegt, 'Absorbeer de ultieme waarheid, zintuigen uitgeschakeld, en wees bevrijd.' Wanneer je zintuigen werken kan je denken dat je hoort, maar het kan zijn dat je niet echt luistert. Het zintuig kan werken, maar niet de energie die het zintuig activeert. Horen is iets anders dan luisteren. Als je alleen maar hoort, is het intellect nog steeds aan het werk. Als je luistert dan ben je verloren. Dan is het intellect er niet meer. De klik gebeurt. Je zit helemaal versmolten. Je sluit alles uit behalve jezelf en de meester. Je bent volkomen onschuldig en open zoals Satyakama. Dan is één woord van de meester genoeg en je wordt verlicht!

Hij bedoelt dat in die volkomen onschuldige en open staat, inwijding verlichting is. Slechts een woord is genoeg om te verlichten. Shiva geeft de inwijding zelf als een techniek. Hij zegt, 'Luister gewoon terwijl de meester de waarheid uitspreekt en wordt verlicht!'

Hoe kan louter luisteren tot verlichting leiden? Waarom gebeurde het met Satyakama terwijl het niet met ons gebeurt? Ten eerste was hij onschuldig en daarom intelligent om de instructie van de meester te ontvangen. Ten tweede, hij was moedig genoeg om ermee te leven. Hij had volledig vertrouwen in de meester. Onschuld gaat altijd gepaard met vertrouwen.

Ik vraag je niet om duizend koeien voor me te halen. Nee! Ik vraag je om in dezelfde stemming te komen als Satyakama. Kom met dezelfde onschuld. Je hoeft niet precies te doen wat Satyakama deed. Maar je moet zijn als Satyakama. Als je zo bent, kan in dit moment de transformatie plaatsvinden. Juist op dit moment kan de transmissie van licht gebeuren.

### **Blijf leeg.**

Het woord upanishad betekent 'zitten aan de voeten van de meester'. In het oude India was er de gurukul<sup>262</sup> traditie van meesters en discipelen. Kinderen werden op zevenjarige leeftijd bij de meester achtergelaten en zij groeiden op met een prachtige centrering in hun bewustzijn. Meesters

---

<sup>262</sup> Gurukul - Vedische onderwijsinstelling.

zijn levende belichamingen van waarheden van de geschriften. Hun gedachten, woorden en daden komen voort uit de ultieme Waarheid. Discipelen pikken de waarheid op door alleen maar om hen heen te leven.

Swami Sri Yukteshwar Giri<sup>263</sup>, een verlichte meester uit India zegt: 'Zitten met de meester is niet alleen in zijn fysieke aanwezigheid zijn, maar hem in je hart houden, in principe één met hem zijn en jezelf op hem afstemmen.' Dit is de hele techniek van upanishad. De meester is bovenbewuste energie. Als je je op hem afstemt, stem je je af op die energie. Je kunt je alleen afstemmen door onschuld, openheid.

Openheid is leegte. Laat kennis je niet vullen. Kennis is slechts een werktuig, niet je substantie. Verwerp alle kennis als 'niet dit', 'niet dit'. Wanneer ik zeg verwerp, bedoel ik dat je geen genoeg neemt met enige tussenliggende kennis behalve de ultieme Waarheid. Want wanneer je alles laat vallen wat voortdurend in je opkomt, dan heb je geen andere uitweg meer. Je wordt teruggeworpen in jezelf en het is daar dat je de ultieme Waarheid zult vinden. Het is dan dat je klaar bent om gevuld te worden met de Waarheid. Dan alleen kun je upanishad laten gebeuren.

Adi Shankara, de grote wijze uit het oude India, zong het prachtige Nirvana Shatakam<sup>264</sup> toen hij nog maar acht jaar oud was:

*Ik heb haat noch liefde,*

*Ik heb noch hebzucht noch begoocheling,*

*Ik heb inderdaad noch trots noch jaloezie,*

*Ik heb geen plicht te vervullen, noch enige rijkdom te verwerven,*

*Ik heb geen hunkering naar plezier,*

*Ik ben niet gebonden aan bevrijding,*

*Ik ben van de aard van puur Bewustzijn en Gelukzaligheid,*

*Ik ben alle Voorspoed, Ik ben Shiva.*

*Zo zalig was zijn leegte op die jonge leeftijd.*

Als je naar kinderen kijkt, zijn hun ogen de hele tijd gevuld met verwondering en frisheid. Ze zijn zo leeg van binnen. Ze hebben geen mening over wat dan ook. Ze zijn klaar om te ontvangen. Hun

---

<sup>263</sup> Swami Sri Yukteshwar Giri - Meester van verlichte meester Paramahansa Yogananda uit India.

<sup>264</sup> Nirvana Shatakam - Een verzameling van zes verzen gezongen door verlichte meester Adi Shankara op achtjarige leeftijd om zichzelf voor te stellen aan zijn meester, Govindapada.

bereidheid wordt uitgedrukt in hun ogen. Heb je ooit een volwassene gezien met zulke ogen? De ogen verliezen hun glans als we ouder worden, omdat we afgestompt raken door wat we beginnen te weten. Kennis maakt ons dof. We kunnen veel dingen weten, maar het weten mag ons op geen enkele manier afstoppen. We moeten altijd leeg van geest blijven.

Als je gewoon naar het leven kijkt zonder meningen, zonder woorden van beschrijving, zonder vaste ideeën, dan ben je als een leeg theekopje waarin de gezette thee kan worden gegoten. Je ontvangt omdat je niets vasthoudt, omdat je leeg bent. Dan verlies je nooit je enthousiasme. Je verveelt je nooit. Je bent als een kind, onschuldig en fris.

Een jong meisje was iets op een stuk papier aan het schrijven. Haar vader vroeg haar wat het was.

*Ze zei: "Ik schrijf een brief.*

*Hij vroeg: 'Aan wie?'*

*Aan mij', antwoordde ze.*

*Wat staat er in de brief?'* vroeg hij.

*Zij antwoordde: 'Hoe weet ik dat? Ik heb hem niet gepost en ik heb hem nog niet ontvangen.'*

Er zit zoveel frisheid achter onschuld. Het leven wordt daarmee elk moment een zich ontvouwend mysterie. Dat is de waarheid. Het leven is een zich steeds ontvouwend mysterie. Het is de geest die het typeert. De geest wil het leven altijd op zijn eigen specifieke voorwaarden. Onschuld omarmt het leven met de eigen voorwaarden van het leven. Met de geest vindt het leven geen poort om binnen te gaan met zijn mysteries. Met onschuld wordt het leven verwelkomd om zijn mysteries te delen.

Als je met kinderen verstoppertje speelt, zul je zien dat ze zich op dezelfde plaats zullen verstoppen als jij je de vorige keer hebt verstopt! Niet één keer maar de meeste keren! Hoe is dat mogelijk? Dat komt door één ding: ze bewegen met onschuld. Ze hebben geen idee in hun hoofd. Ze volgen gewoon hun hart. Ze hebben een groot vertrouwen in je, dus ze verstoppen zich gewoon waar jij je verstopt, niet eens vermoedend dat je daar zult kijken! Dat is het mooie.

In de kinderpsychologie wordt een eenvoudig experiment uitgevoerd om het intellectuele bewustzijn van kinderen te bepalen. Het kind krijgt een poppenhuis te zien met poppen van vader, moeder, zoon en dochter. De begeleider neemt de poppen van vader en moeder weg en vertelt het kind dat zij vertrokken zijn om te werken of boodschappen te doen. Het kind wordt gevraagd om de verklaring te bevestigen. Dan wordt het kind afgeleid om elders te gaan kijken en de ouderpoppen worden terug in het poppenhuis gezet waar het kind ze kan zien. Het kind wordt nu

gevraagd waar de vader- en moederpoppen zijn, en er zijn zeer interessante waarnemingen in de antwoorden.

Een kind tot vier jaar zal normaal antwoorden dat de moeder en de vader nog weg zijn om te werken of boodschappen te doen, ook al kan het hen duidelijk zien in het poppenhuis. Het is pas na die leeftijd, misschien vanaf de leeftijd van vijf jaar, dat het kind een verband legt tussen wat het ziet en de werkelijkheid. Tot die tijd gelooft het kind gewoon wat het eerder is verteld.

Dit is de schoonheid van onschuld. Onschuld vertrouwt. Onschuld maakt zich geen zorgen om uitgebuit te worden. Neurowetenschappers hebben hier nu verklaringen voor. Zij zeggen dat tot de leeftijd van vijf of zes jaar, de hersengolf patronen van een kind zich in de theta- en deltastaten bevinden. Dit zijn zeer beïnvloedbare gemoedstoestanden waarin we dromen en slapen. Dit zijn toestanden van geen identiteit. Tot de leeftijd van twaalf jaar zeggen ze dat de hersengolven zich in de alfa-toestand bevinden, nog steeds erg beïnvloedbaar. Dit is waarom kinderen het meeste geloven van wat volwassenen tegen hen zeggen. In hun onschuld vertrouwen ze.

Als je naar de ogen van kinderen kijkt, zullen ze helder en leeg zijn. Dit is waarom ze in gelukzaligheid zijn. Als je opgroeit, worden je ogen gevuld met kennis. Dan heb je misschien wel zicht, maar geen inzicht, omdat je ziet door je ogen die al gevuld zijn met meningen, oordelen en overtuigingen. Je zicht is niet langer onschuldig. Het is gefilterd en vertroebeld. Je ziet door het filter van je overtuigingen en geconditioneerde herinneringen. Er valt niets nieuws te leren van wat je ziet, omdat het een herhaling wordt van je vroegere herinneringen. Het leren wordt gemist.

Aan de andere kant, wanneer je ziet met lege ogen, gaat alles wat je ziet diep en veroorzaakt het nieuw inzicht. Het leven wordt een zich eeuwig ontvouwend mysterie. De aard van je vraagstelling verandert. De aard van de vraag onthult de diepte van de onschuld van de vraagsteller.

Er zijn drie manieren om een vraag te stellen. Je kunt vragen uit onschuld, of je kunt vragen uit kennis om te laten zien dat je het ook weet, en ten derde kun je vragen om te bevestigen dat wat je weet juist is. Wanneer je vraagt uit onschuld, ben je volledig klaar om het antwoord te ontvangen. Wanneer je vraagt uit kennis, mis je het antwoord volledig. Wanneer je vraagt om bevestiging, verzet je je eenvoudigweg tegen het antwoord.

Een klein verhaaltje:

*Zen meesters geven over het algemeen persoonlijke begeleiding in een afgezonderde kamer. Niemand komt binnen wanneer meester en leerling samen zijn.*

*Een Zenmeester praatte elke dag graag met handelaars en journalisten en met zijn leerlingen. Onder zijn regelmatige bezoekers was een ongeletterde pottenbakker die hem altijd dwaze vragen kwam stellen. Daarna dronk hij thee en ging weg.*

*Op een dag, toen de pottenbakker daar was, wilde de meester persoonlijk leiding geven aan een leerling, dus verzocht hij de pottenbakker om buiten te blijven.*

*De pottenbakker vroeg: 'Ik begrijp dat u een levende boeddha bent. Zelfs de stenen boeddha's verhinderen nooit dat mensen voor hen samenkomen. Waarom zou ik dan niet mogen?'*

*De meester moest naar buiten gaan om zijn leerling te zien.*

De vraag van de pottenbakker ging over kennis. Hij miste het leren van het moment. Meesters geven elk moment kennis door. Als er een impliciete openheid is, kan het leren ontvangen worden. In de ruimte van onschuld gebeurt het leren. De kennis van de pottenbakker kwam in de vorm van het absorberen van de meester. Kinderen absorberen alles en iedereen om hen heen als een spons. Er is nog niets dat dit proces belemmert. Daarom werden zij in de oude vedische traditie al op zevenjarige leeftijd naar meesters gebracht. Het fundamentele geheim van leren is te functioneren vanuit een staat van onschuld.

Het probleem is dat zij die niet leeg zijn nooit erkennen dat ze niet leeg zijn. Je kunt ze niet vertellen dat ze vol zijn. Zij zullen het niet begrijpen noch aanvaarden. Maar een mens van onschuld kan zeggen: 'Door mijn weten heb ik het gemist. Ik weet het eigenlijk niet. Ik sta nu te popelen om het te weten.' Op het moment dat deze ruimte ontstaat, gaat het leren door. In deze ruimte is er geen ego van het weten. De weerstand is weggevallen en er is pure ontvankelijkheid.

J. Krishnamurti, de grote filosoof, zegt mooi: 'Er kan alleen vrijheid van kennis zijn wanneer de motivatie voor het vergaren van kennis wordt begrepen.'

Wat is in het algemeen de motivatie voor kennis? Zie je, het heden is een zich ontvouwend wonder en mysterie van het Bestaan. Wij proberen het te vatten met het net van kennis. Dat is de motivatie voor kennis. Maar dat kan nooit gebeuren! Het onbekende kan nooit samenvallen met het bekende. Het onbekende kan alleen gekend worden door er zich aan over te geven. Die overgave is wat intelligentie wordt genoemd! Intelligentie herkent het mysterie van het huidige moment en geeft zich er vreugdevol aan over. Die vreugde is de vreugde van de onschuld.

Kennis daarentegen ontkent het mysterie van het huidige moment. Het probeert het elke minuut te achterhalen en het heden kan nooit worden achterhaald. Dus blijf je voortdurend zitten met wat 'angst voor het onbekende' wordt genoemd. Het is door het proces van het proberen te achterhalen van het huidige moment dat de angst voor het onbekende wortel schiet. Anders heb je geen angst! Je weet heel goed dat het huidige moment een mysterie is!

Door kennis probeer je op de een of andere manier te ontsnappen aan het 'niet-weten' van het moment. Voor het ego betekent niet-weten niets zijn. Het kan het niet aan om niets te zijn. Maar onschuld is niets zijn en genieten van het heden! Het heden is een ongeopend geschenk. Maar kennis berooft het van zijn spanning. Wanneer kennis begrijpt dat de wegen van het zelf nog

ontdekt moeten worden, dan belemmert zij het proces van het ultieme weten niet. Dan gedraagt zij zich als een werktuig dat in het spel komt wanneer het werkelijk nodig is en niet in de weg staat van het omhelzen van de mysteries van het leven.

Wanneer we begrijpen dat kennis de mysteries van het leven ontkent, wanneer we begrijpen dat we kennis vergaren omdat we bang zijn voor het onbekende, zullen we ontwaken tot een nieuwe intelligentie van overgave aan het leven en dat ontwaken is de geboorte van onschuld.

Het probleem is dat de maatschappij gelooft in het bijbrengen van een aantal overtuigingen aan ieder kind dat geboren wordt. De hele methode om een kind op te voeden is het een aantal overtuigingen bij te brengen.

Wat is geloof?

Het is niets anders dan een individuele en onafhankelijke interpretatie van iets. Het is niet nodig om een kind een geloof bij te brengen. Een kind kan vrij blijven om zijn eigen interpretatie te hebben.

J. Krishnamurti zegt: 'Kennis is zowel traditie als instinct.' Wat bedoelt hij daarmee? Laten we zeggen dat je geboren bent in een Hindoe familie. Dan zal de kennis die je oppikt uit een solide Hindoe traditie komen. Je reacties en je handelingen zullen de sterke overtuigingen van de Hindoe traditie en ideologie in zich dragen. Zowel op het bewuste als het onbewuste niveau zul je erdoor geconditioneerd worden. De onbewuste reactie wordt je 'instinct'. De eigenlijke ervaring van alles om je heen, gebeurt alleen door instinct, niet zoals het is. En daarom kun je niets weten zoals het is. Je kunt het alleen kennen door je kennis. Daarom zeggen we, kennis is een belemmering voor weten.

Als kennis eenmaal gestold is in het wezen, is er geen ruimte meer voor ervaren. Er is alleen ruimte voor het naspelen van kennis. Alles wordt een weerspiegeling van kennis uit het verleden of van een conclusie uit het verleden. De toekomst wordt een voortzetting van de patronen en ervaringen uit het verleden. Je kent de geur van een bloem al. Je kent het geluid van de golven al. Je kent de zonsopgang al. In het allereerste begin, ten tijde van de eerste ervaring als kind, zouden dit werkelijk onschuldige ervaringen zijn geweest. Maar naarmate we opgroeien, beginnen deze onschuldige ervaringen alledaagse traditie te worden.

Begrijp, het bestaan is geen voortzetting van iets. Het is elke minuut nieuw. Dus is het niet mogelijk om iets te weten. Wat weet je van wat er de volgende seconde gebeurt? Als dit begrepen is, kan al het weten achterwege gelaten worden. Dan is er alleen wijsheid en wijsheid is onschuldige intelligentie. Zij laat de ervaring gebeuren zonder dat kennis belemmerend werkt. Dan gebeuren de grote ontdekkingen van het Zelf en dat wat rond het Zelf is, evenals de mysteries die beide verbinden.

J. Krishnamurti zegt terecht dat geloof zoveel mogelijkheden terzijde schuift en je tot één bepaalde activiteit dwingt. Aangezien de geest voortdurend op zoek is naar activiteit ga je achter geloof aan. We baseren ons hele leven op overtuigingen. Daardoor zijn we ondergedompeld in activiteit, maar niet in actie. Activiteit moet voortdurend gevoed worden door overtuigingen. Activiteit kan het zich niet veroorloven te stoppen. Als het stopt, raakt de geest in een depressie. Actie vindt plaats wanneer dat nodig is en houdt dan op. Activiteit komt voort uit overtuiging. Actie komt voort uit begrip. Activiteit veroorzaakt vermoeidheid, terwijl actie energie en inspiratie creëert. Wat je nodig hebt is actie, geen activiteit.

Begrijp gewoon dat geloof niets anders is dan je eigen begrip van iets en niet de waarheid. In een bepaalde situatie kunnen vier verschillende mensen met vier verschillende overtuigingen tot een andere conclusie komen. Er is geen absolute realiteit in geloof. Het is slechts een individuele perceptie. Maar onschuld houdt de perceptie open. Dat is het mooie ervan. Ze besluit niet en sluit de deuren niet voor wat dan ook.

Kijk naar dit plaatje hier.



Wat zie je? Je ziet een oude vrouw.

Maar je ziet ook een jonge vrouw! De neus van de oude vrouw is de linkerwang van de jonge vrouw. De mond van de oude vrouw is de hals van de jurk van de jonge vrouw! Het linkeroog van de oude vrouw wordt het linkeroor van de jonge vrouw.

Er zijn ontelbare interpretaties voor alles. Niet vasthouden aan een bepaalde interpretatie is de essentie van onschuld. Dan wordt de geest levend gehouden.

Stilte is de ruimte van afleren en leren.

Paramahansa Yogananda<sup>265</sup> zegt: 'Overdag is het speelterrein van de duivel.' Overdag voeden we onze geest voortdurend met woorden. Eigenlijk, als je observeert, komen woorden in de weg van het leren. Bijvoorbeeld, nu zitten jullie voor mij. Velen

van jullie begrijpen niet wat ik zeg omdat ik een vreemde taal tegen jullie spreek. Jullie voelen je

---

<sup>265</sup> Paramahansa Yogananda - Een verlichte meester uit India bekend om zijn boek 'Autobiografie van een Yogi'.



verdrietig. Maar jullie zijn de meest gelukkigigen van de groep! Het is niet mogelijk om van mij te leren door middel van woorden. Ik praat alleen om jullie stil te krijgen. Als ik niet praat, begin jij in jezelf te praten. Dus praat ik. Maar je kunt alleen door stilte veel van me leren. In stilte zit onschuld. In woorden is er intellect. Intellect kan nooit de waarheid ontvangen, alleen onschuld kan dat.

Zit hier gewoon met onschuld, dat is genoeg. Dan zul je het ultieme begrip ontvangen. Het is in de leemtes tussen mijn woorden dat het echte onderricht ligt. De meester is pure poëzie, de poëzie van het Bestaan. Zijn uitdrukking is een overvloeien van Bestaan. De meester spreekt omdat je het wilt horen. Terwijl hij spreekt is er een prachtige stilte, die zijn onderstroom is. Als je open staat kun je voelen dat het je raakt. Stilte overbrugt de kloof die woorden creëren. Stilte is de ruimte van transformatie naar nieuw leren. In de stilte ben je open en op die momenten kan ik je gemakkelijk transformeren. Met de transformatie, herwin je je volledige onschuld.

Communicatie is tussen twee hoofden. Met communicatie kun je me gemakkelijk verkeerd interpreteren. Maar verbinding is tussen twee harten. Het is tussen twee wezens. Met communicatie werk je met je intellectuele verdediging. Met verbinding ontvang je de directe inwijding in de ervaring. Met verbinding vervul je het verlangen dat je hebt naar iets voorbij woorden. Ik heb precies dat bij me. Dat is wat je moet nemen.

Het hele meditatieproces is beginnen met verbinding en de stilte in jezelf vinden. De innerlijke stilte kan nooit worden aangeraakt door gedachten of ervaringen. Innerlijke stilte is de onschuld die je zoekt. Daarom verlangen mensen ernaar om in hun eentje in de Himalaya of in het bos te zitten. Ze hopen de innerlijke stilte te vinden door de uiterlijke stilte. Als dat gebeurt, begin je je te verbinden met het hele Bestaan. Alles wat vanuit deze stilte gebeurt, zal altijd in overeenstemming zijn met het Bestaan.

*Een discipel bezocht een Zen meester in China.*

*De meester vroeg hem: "Wat zoek je?"*

*De discipel antwoordde: 'Verlichting.'*

*De meester zei, 'Je hebt je eigen schatkamer. Waarom zoek je buiten?'*

*De discipel vroeg: 'Waar is mijn schatkamer?'*

*De meester antwoordde: 'Wat je vraagt is je schatkamer.'*

*De discipel werd op datzelfde moment verlicht.*

De innerlijke stilte is de schatkamer. Dat voor jou vinden is het werk van de meester. Dus de volgende keer, voel je niet verdrietig als je niet kunt begrijpen wat ik zeg. Blijf onschuldig en

versmelt met de stilte in de woorden. Het afleren en leren zal dan gebeuren zoals het hoort. In die stilte is er geen hebzucht naar de hemel of angst voor de hel of jaloezie op de ander of gebrek aan liefde, of enige zorg. Er is alleen resonantie met de onschuld, met de meester. De directe overdracht vindt dan plaats.

## **Begrijp met Onschuld.**

Onschuld is een delicate geur, terwijl kennis een sterke filter is. Dat is het verschil. De geur van onschuld trekt de hele wereld naar je toe. Het filter van kennis verhindert dat veel dingen tot je komen. Wanneer je gevangen bent in kennis heb je de hele tijd grote haast, omdat er te veel kennis te vergaren is.

Wanneer je in onschuld bent, geniet je gewoon van het moment. Als je naar onschuldige mensen kijkt, zullen ze nooit met een groot doel lijken te zijn. Ze zullen gewoon genieten van het moment met een totaliteit, met eenvoud. Onschuld grijpt het moment terwijl kennis het mist. Kennis kent alleen het doel, terwijl onschuld de schoonheid van doelloosheid kent.

Als je je kennis opzij zet, ben je klaar om het moment en de Waarheid te grijpen. Het heden heeft de waarheid in zich. Het probleem is dat het onderwijs tegenwoordig alleen kennis bijbrengt en leert hoe je slim moet zijn. Het onderwijst niet in onschuld. Waar op de universiteiten onderwijzen ze onschuld?

Een klein verhaaltje:

*Een jongen liep een vismarkt binnen en vroeg om zes forellen.*

*De visboer begon enthousiast de forellen uit te zoeken. Hij stond op het punt ze in te pakken toen de jongen zei: 'Pak ze alsjeblieft nog niet in. Kunt u ze niet allemaal naar mij gooien, dan vang ik ze een voor een voordat u ze inpakt?'*

*De visboer zei: 'Natuurlijk, maar waarom?'*

*De jongen antwoordde: 'Dan kan ik tenminste thuis zeggen dat ik zes forellen heb gevangen.'*

Er is tegenwoordig zo'n druk om slim te zijn. Kinderen verliezen hun onschuld aan de conditionering die ze krijgen in de naam van 'hoe slim te zijn'. Na verloop van tijd, zoals bij dit jongetje, wordt zelfs de onschuld alleen nog maar gebruikt om slimheid goed te maken!

*Een vader stelde zijn zoon voor de eerste keer trots voor aan zijn collega's op kantoor.*

*Al zijn collega's stonden om de jongen heen en de vader zei: 'Zoon, waarom vertel je ze niet hoe oud je bent?'*

*Het kind zei prompt: 'Als ik thuis ben, ben ik zeven. Maar als ik in de bus zit, ben ik vijf.'*

Zo worden kinderen tegenwoordig opgeleid. Ze worden opgeleid om in alles het nut te zien. Onderwijs beoordeelt je op je eigen nut. Maar je bent niet je nut. Je bent je wezen. Het wezen kan nooit geëvalueerd worden. Alleen de geest kan dat, en de geest zelf is een mythe! De maatschappij creëert een mythe, die je verstand is, en houdt het als de maatstaf om je te evalueren. Dat is de reden waarom kennis tegenwoordig zo populair is.

Een klein verhaal:

*Vier vrienden woonden in een stad. Ze brachten veel tijd samen door. Drie van hen waren zeer geleerd. De vierde was niet zo geleerd, maar hij was wijs.*

*Op een dag besloten zij naar andere landen te reizen om hun kennis aan de mensen te tonen en geld te verdienen.*

*De vierde vriend had niets om zich op te beroemen, maar gaf te kennen dat hij hen wilde vergezellen.*

*De eerste vriend zei: 'Je weet niet veel. Als je ons vergezelt, zullen we ons geld onnodig met je moeten delen.'*

*De tweede vriend zei: 'Ja, dat is waar. Het is beter, dat je thuis blijft.'*

*De derde vriend was vriendelijker. Hij zei: 'We zijn al die jaren samen opgegroeid. Het is niet goed om hem te zeggen dat hij thuis moet blijven. Hij moet meekomen.'*

*Dus begonnen ze met z'n vieren aan hun reis.*

*Ze gingen door een dicht woud. Ze zagen veel wilde dieren en beleefden veel spannende momenten. Plotseling kwamen ze op een dag een hoop botten van dieren tegen.*

*Een van hen zei: "Ik denk dat dit een prachtige manier is om onze kennis op de proef te stellen. Laten we dit dier weer tot leven wekken."*

*De twee andere vrienden stemden toe, maar de vierde zei: 'Ik heb het gevoel dat dit de beenderen zijn van een heel groot dier, dus we moeten niet proberen om zulke dingen te doen.'*

*De andere drie lachten hem uit en noemden hem een lafaard. Zij zeiden: 'Als je kennis had zoals wij, zou je niet zo bang zijn voor deze dingen. Hou je stil en kijk naar ons.'*

*De drie gingen verder met het experiment.*

*Een van hen schikte de beenderen zodanig dat het op een echt dier leek. Toen reciteerde hij enkele verzen, sprenkelde er wijwater op en de beenderen namen plotseling de vorm van een skelet aan. Zij waren verbaasd over de kracht van hun kennis.*

*De tweede kwam naar voren, reciteerde nog een paar verzen en sprenkelde er nog meer water op. Het skelet werd plotseling bedekt met spieren, vlees, bloed en een vacht. Het was een leeuw en miste alleen nog leven.*

*De vrienden waren verbaasd over zichzelf.*

*De derde vriend kwam naar voren en zei dat hij het leven zou inblazen.*

*De vierde vriend gaf nog een waarschuwing, maar zij lachten hem uit. Hij klom toen langzaam in een boom en ging daar zitten kijken.*

*De derde vriend wuifde leven in het lichaam van de leeuw en de leeuw kwam tot leven.*

*Met een brul rukte de leeuw op naar het drietal. Ze keken omhoog om te zien waar de vierde vriend was. Hij zat op de boom en keek naar het hele gebeuren.*

*De leeuw maakte korte metten met hen.*

Kennis is een hulpmiddel. Het leidt niet direct tot intelligentie. Het is gewoon een hulpmiddel. Zolang we het gebruiken als een krachtig instrument waar dat nodig is, is het goed. Het kan verbazingwekkende dingen doen. De fout die we maken is ons hele leven in de handen van kennis te geven. Aan de andere kant leidt onschuld direct tot pure intelligentie.

Nog een klein verhaal:

*Er was een banyanboom in een klein dorp die koele schaduw gaf. Onder de boom stonden een koe en een vermoeide hond. Er was ook een oude man met een lange baard die met zijn rug op de stam leunde, zijn benen voor zich uitgespreid.*

*De boom stond op de grens tussen twee koninkrijken.*

*Een reiziger kwam daar langs om van het ene koninkrijk naar het andere over te steken. Hij zag de oude man en zei: 'Goede vermomming heb je aan. Het werkt niet. Ik had ook zo'n vermomming toen ik een paar dagen geleden een gouden ketting stal. Een bewaker fouilleerde me en vond de ketting. Hij sloeg me ook in elkaar. Laten we eens zien hoe je wegkomt met je vermomming.'*

*Vervolgens kwam er een man te paard. Hij was een spion die op het punt stond het koninkrijk binnen te gaan. Hij stopte toen hij de oude man zag en dacht bij zichzelf: 'Wie weet met welk motief deze man hier ligt? Hij zou net zo goed een spion kunnen zijn als ik.' Hij haastte zich weg, want hij had geen tijd te verliezen met zijn werk als spion.*

*Een uur later wankelde een andere man naar de oude man toe. Hij was dronken. Hij lachte naar de oude man en vroeg luid: 'Hoeveel heb je gedronken, oude man? Kijk naar mij. Ik heb een hele pot leeg gedronken en ik ben nog steeds zo stabiel, hoewel ik soms het gevoel heb dat mijn hoofd een beetje zwaar is.' Toen hij dat zei, ging hij weg.*

*Weldra was het nacht en de hele plaats werd heel rustig.*

*Een vierde man liep op die weg voorbij en kwam de oude man tegen. Hij keek hem een lang ogenblik aan en ging naar hem toe en boog zich voorover. Hij sprak: 'Wat heb ik een geluk. Ik heb het geluk u te zien.' Toen nam hij een groot blad en waaierde de oude man om de mieren en andere insecten te verdrijven die op zijn lichaam kropen.*

*De oude kluzenaar opende zijn ogen uit zijn trance en zag de man die hem waaierde en glimlachte.*

*De jongeman vroeg: 'O grote ziel, ik zou zeer gezegend zijn als je mijn uitnodiging aanneemt om de nacht door te brengen in mijn huis dat hier vlakbij staat.'*

*De kluzenaar zei: 'Als dat de wil van God is, dan zij het zo,' en volgde de man naar zijn huis.*

Onschuld begrijpt dimensies die slimheid mist. Onschuld kan de feiten missen, maar het vangt de waarheden. Slimheid is te druk bezig met feiten. Wanneer slimheid samengaat met onschuld, wordt het een zeldzame combinatie van intelligentie en onschuld. Kennis opzij zetten omwille van onschuld is intelligentie. Ik bedoel niet dat je moet stoppen met het vergaren van kennis. Begrijp alleen dat kennis de onschuld niet kan vervangen.

Als je dorpelingen observeert die niet opgeleid zijn, zul je zien dat ze pure intelligentie tentoonspreiden! Daarom zul je zien dat als je vastzit, een dorpeling moeiteloos bijspringt en je uit de brand helpt! Onschuldige intelligentie heeft dat vermogen.

Ingewikkelde dingen begrijpen is niet moeilijk. Je moet je verstand een beetje meer laten werken, dat is alles! Je moet alleen op een meer splitsende manier kijken, op een meer analytische manier. Iemand kan het bijvoorbeeld niet zo moeilijk vinden om de luchtvaart te begrijpen, maar hoe zit het met het begrijpen van de eenvoudige Zen koans<sup>266</sup>? Zen koans zijn eenvoudige leringen van het Zen Boeddhisme. Ze houden zich niet bezig met waar je bent of wat je doet, maar met wat je maakt. Ze zijn bedoeld om een ontwaken te veroorzaken op het niveau van het wezen. Ze houden zich alleen daarmee bezig, met niets anders. Zij zijn niet gevangen in het geven van ideeën. Zij geven direct de oplossing voor het wezen. Maar ze zijn moeilijk te begrijpen omdat ze te eenvoudig en rechtlijnig zijn!

Vandaag de dag werken alle universiteiten aan het aanscherpen van het intellectuele vermogen van het individu. Ze leren ons hoe we ons nuttiger kunnen maken voor de maatschappij en hoe we

---

<sup>266</sup> Koans - Raadsels gegeven als technieken in Zen om Zelfrealisatie te helpen.

productief of effectief kunnen zijn. Er is niets mis mee om productief en effectief te zijn, maar in dit proces vergeten we hoe we onschuldig en ontvankelijk kunnen zijn. We vergeten hoe we ons kunnen openstellen voor de kosmos, voor het Bestaan. We vergeten hoe we in synchroniciteit met de kosmos kunnen bewegen, hoe we productiviteit kunnen laten plaatsvinden in overeenstemming met het kosmische plan, dat de bron is van alle productiviteit. Dit gebeurt omdat we gevangen zitten in 'doen' en 'hebben', we vergeten het 'zijn'.

Er zijn drie belangrijke toestanden: zijn, doen en hebben. Op dit moment gaan we van doen naar hebben. We 'doen' voortdurend dingen. We leren en zetten het geleerde om in nuttige actie. Dan 'hebben' we wat we willen: geld, relaties, comfort en wat al niet meer. Dan willen we betere dingen hebben of meer dingen hebben en zo gaan we door met doen. We zitten de hele tijd tussen doen en hebben. In dat proces wordt het zijn vergeten. Onze echte rust ligt alleen in de staat van zijn. Daarom blijven we, hoeveel we ook doen en hebben, op zoek naar rust. Dit gevoel is de 'roep van het zijn'.

Als we het zijn voeden en ervoor zorgen dat het doen gebeurt vanuit de kwaliteit van het zijn, dan hoeven we niet zoveel te werken voor het hebben. Dat zal het gewoon gebeuren als een bijproduct. Dit is het geheim van het Bestaan. Maar dit wordt door de universiteiten niet gezien als een direct nut voor de maatschappij. Dat is het probleem. Maar dit is wat het werkelijke nut van elk individu geeft, niet alleen aan de maatschappij maar aan de hele kosmos. We moeten ons altijd bekommeren om het Geheel.

In de oude Indiase universiteiten zoals Takshila<sup>267</sup> en Nalanda<sup>268</sup>, was de voorbereiding van de studenten altijd op het niveau van het wezen. Het leren van de buitenwereld gebeurde als een natuurlijk gevolg. India heeft zich altijd geconcentreerd op het koesteren van de onschuld van het wezen, omdat alleen dat zal leiden tot de kracht van het wezen. Wanneer er kracht van het wezen is, kan alles bereikt worden.

Paramahansa Yogananda beschrijft prachtig de bedoeling van spiritueel leren. Hij zegt, er zijn triljoenen cellen in het lichaam. Elke cel is als een intelligent wezen. Elke cel heeft de DNA<sup>269</sup> stof in zich die de informatie en intelligentie heeft om een heel nieuw lichaam en hersenen te laten groeien. Deze sluimerende intelligentie moet gewekt worden, zodat de geest niet naar lijden neigt en in gelukzaligheid blijft.

Hij gaat verder met te zeggen dat spirituele opvoeding de cellen magnetiseert door levensstroom rond de hersenen en de ruggengraat te zenden, waardoor de evolutionaire vooruitgang van het individu wordt verzekerd. Met dit goddelijke magnetisme wordt elke cel een levend brein, klaar

---

<sup>267</sup> Takshila - Een leercentrum dat wordt genoemd in de Hindoe-epos Ramayana en Mahabharata, nu een wereld erfgoed locatie van de VN in Noordoost-Pakistan.

<sup>268</sup> Nalanda - Een groot boeddhistisch leercentrum in het hedendaagse Bihar, India, dat een universiteit en een bibliotheek omvat.

<sup>269</sup> DNA - Desoxyribonucleïnezuur, de bouwsteen van alle levende wezens die de genetische code bevat.

om elk beetje kennis op te nemen. Met deze ontwaakte hersenen vermenigvuldigt de mentale capaciteit van het individu zich veelvoudig en zullen allerlei soorten kennis moeiteloos worden begrepen! Dat is het effect van spiritueel leren.

*Alexander, de keizer van Griekenland, had drie vierde van de wereld veroverd en reisde af naar Azië om daar te veroveren. Hij vestigde zich aan de oevers van de rivier Sindhu om India te veroveren.*

*Aan de oevers van diezelfde rivier woonde een kluisenaar.*

*Toen Alexander met zijn leger voorbijkwam, zat de kluisenaar te mediteren en stond niet op om hem te groeten.*

*Alexander voelde zich vernederd en riep naar hem: 'Hoe durf je mij niet te groeten!' En hij haalde zijn zwaard tevoorschijn om zijn hoofd af te hakken.*

*De kluisenaar keek hem aan en lachte.*

*Alexander was geschokt. 'Ik ga je vermoorden en jij lacht!' Vroeg hij.*

*De kluisenaar zei: 'Ik vraag me af wat je probeert te doden! Ik kan nooit gedood worden. Ik ben onsterfelijk, eeuwig en onvergankelijk. Wapens kunnen niet snijden, vuur kan niet branden, water kan niet nat maken, wind kan deze ziel niet opdrogen.' Hij citeerde uit de Bhagavad Gita.*

*Alexander liet het zwaard vallen en groette de kluisenaar en zei: 'India heeft zulke grote mensen die niet bang zijn voor de dood. Ik breng mijn groeten over aan dit grote land.' Hij trok zich als een wijzer man terug van Indiase bodem.*

De leer van de universiteiten van weleer schiep de mogelijkheid dat opperste kennis en vertrouwen in individuen tot bloei konden komen, terwijl tegelijkertijd hun onschuld bewaard bleef. Toen verwierf iedere student de kwaliteit van een wijsgeer. Een wijze heeft de enorme kennis van de uiterlijke wereld en de volslagen onschuld van de innerlijke wereld.

Boeddha onderwijst op prachtige wijze in de Dhammapada<sup>270</sup>:

*Zelfs de goden benijden de heiligen, wier zintuigen hen gehoorzamen als goed getrainde paarden en die vrij zijn van hoogmoed. Geduldig als de aarde, staan zij als de drempel. Zij zijn zuiver als een meer zonder modder, en vrij van de kringloop van geboorte en dood. De wijze is gekwalificeerd om alles te doen in de uiterlijke wereld.*

---

<sup>270</sup> Dhammapada - Leringen van Boeddha in schriftvorm.

In het oude gurukul<sup>271</sup> onderwijssysteem vond het leren plaats op een heel ander niveau. Creatieve intelligentie kwam voort uit diep bewustzijn. Onmiddellijk werd het zijn aangesproken en het doen en hebben hadden een totaal andere essentie.

Een klein verhaal:

*Een jongetje werd als erg dom beschouwd en zijn vader nam hem op een dag mee naar de Sanskriet School waar alle jongens van het dorp hun lessen leerden.*

*Hij ontmoette de leraar en zei: 'Mijn zoon is geen slimme leerling. Wilt u hem toestaan om op de achterste rij van de klas te zitten zodat hij in de atmosfeer is die wordt voorgezeten door de godin Saraswati<sup>272</sup>? Ik weet dat u vriendelijk en mededogend bent. Begeleid hem alstublieft. Hij zal geluk hebben als hij iets leert.'*

*De leraar stemde toe.*

*De jongen ging naar de school. Hij was elke dag aanwezig voordat de andere jongens binnenkwamen, stofte, veegde en dweilde het lokaal, zette de houten tafel en stoel van de onderwijzer klaar en ging in een hoekje zitten om heel aandachtig naar de les te luisteren.*

*Niemand verwachtte dat hij iets uit de lessen zou halen.*

*Op een dag vroeg hij de onderwijzer nederig: 'Meneer, hoe zit het met de begeleiding die u mij zou geven? Wanneer zal ik die ontvangen?'*

*De leraar zei: 'Nu meteen! Hier is het: Aham Brahmasmi (Ik ben Dat). Reciteer dit hoorbaar of zwijgend, maar voortdurend.'*

*Vastberaden en geïnspireerd leerde de jongen de zin, zonder zelfs maar de moeite te nemen om de betekenis ervan te vragen. Noch deed de leraar de moeite om hem de betekenis te vertellen. Hij voelde niet de noodzaak om dat te doen.*

*'Aham Brahmasmi,' bleef de jongen thuis herhalen.*

*Zijn vader vroeg hem: 'Ken je de betekenis van die woorden?'*

*De ogen van de jongen puilden uit. 'Betekenis?' vroeg hij.*

*Het was nooit bij hem opgekomen dat de woorden een betekenis konden hebben.*

*De vader zei hem: 'De woorden betekenen: Ik ben Dat.'*

---

<sup>271</sup> Gurukul - Vedische onderwijsinstelling.

<sup>272</sup> Saraswati - Hindoe godin van het leren.



*De jongen ging de volgende dag naar het huis van zijn oom en bleef reciteren: 'Aham Brahmasmi, wat betekent: Vader is Brahman'<sup>273</sup>.*

*De oom hoorde dit en zei: 'Dat betekent het niet! Het betekent: Ik ben Brahman.'*

*De jongen was verbaasd maar zweeg. Op de terugweg naar huis reciteerde hij: 'Aham Brahmasmi, wat betekent: oom is Brahman.'*

*De dorpspriester passeerde hem en hoorde hem reciteren. Hij hield hem tegen en zei: 'Zoon, het betekent niet dat oom Brahman is, het betekent dat ik Brahman ben.'*

*De jongen was verbaasd. Hoe kunnen slechts twee woorden zoveel dingen betekenen, vader, oom en de dorpspriester zijn allen Brahman!'*

*Zijn hoofd tolde en hij ging op een nabijgelegen stenen plaat zitten. Hij begon te reciteren met de geest om de woorden zelf te vragen wat ze werkelijk betekenden.*

*De zon ging onder en de duisternis trad in. De sterren en de maan begonnen te schijnen. De jongen ging door met het reciteren van Aham Brahmasmi om de ware betekenis ervan te achterhalen.*

*Bij dageraad drong de ultieme kennis tot hem door dat ook hij Brahman was! Niet alleen zijn vader, oom en dorpsheer, maar ook zichzelf en alle anderen waren Brahman.*

*Hij werd een gerealiseerde ziel.*

Begrijp me goed, op het moment dat de jongen begreep dat hij onwetend was, kwam er een alchemie proces op gang in zijn systeem. Als je niet weet dat je het niet weet, is het onwetendheid. Als je weet dat je het niet weet, is het onschuld. Dan kan het weten beginnen. Maar in het weten, moet het gevoel van kennis gecontroleerd worden. Weten is iets anders dan kennis. Weten is onschuld. Het is een begrip dat je eigen ervaring is geworden. Kennis die nog niet ervaren is, is niet van jezelf. Het is geleend. Het is slechts een verzameling woorden in het hoofd.

Een mens kan doorgaan met hier en daar wat te lezen, en zichzelf vermaken. Als het zijn bedoeling is om alleen maar boeken te lezen, kan dat goed vermaak zijn, maar geen verlichting. Vermaak is iets anders dan verlichting. Alleen maar omdat hij zich vermaakt heeft met een paar goede boeken, betekent dat nog niet dat hij verlicht is. Begrijp goed, de boeken die je helpen je logica aan te scherpen geven je het gevoel dat je het weet. Daar begint het probleem.

---

<sup>273</sup> Brahman - Absoluut, Kosmisch Bewustzijn, vormloze god, enz. alle verwijzend naar de universele energiebron waarvan de individuele energie van de ziel een holografisch deel is.

Werk zo dat alles een diepe ervaring in je wordt. Dan zul je een eenvoudig mens zijn. Eenvoud is gewichtloos. Het zal je nooit belasten en verder leren belemmeren. Het zal alleen helpen bij de bloei van onschuld, dat is alles.

Wat de onschuld begrijpt kan men misschien niet eens uitdrukken, omdat het een begrip is dat woorden te boven gaat. Maar het kan gezien worden in de ogen. De ogen zijn de vensters van de ziel. Daarom zul je, als je de ogen van wijzen ziet, er een oceanachtige blik in zien. Ze stralen iets uit dat niet in een kader kan worden geplaatst. Het proberen te beschrijven zou zijn als het proberen de voet te krabben aan de buitenkant van de schoen.

Men kan de modernisering niet de schuld geven van het verlies van onschuld. Heer Krishna zegt: 'Ik ben de Tijd.' Als Krishna dat zegt, moet je begrijpen dat modernisering ook het goddelijke spel van het Bestaan is. De mens moet modernisering in het juiste licht zien en het niet zien als een vervanging van de oude basis van het groeien.

### **Wees kwetsbaar.**

Als je onschuldig bent, ben je kwetsbaar voor alles wat het Bestaan je wil leren! Als je gesloten bent, creëer je een muur om je heen. De muur staat geen frisse bries toe om je wezen aan te raken, noch staat hij je toe naar buiten te stappen en de koele bries aan te raken. Kwetsbaarheid is het doorbreken van de muur en het uitnodigen van de koele bries om je wezen aan te raken, iedere keer als hij waait.

Kwetsbaarheid is alles toelaten om je wezen aan te raken. De hele kosmos komt naar je toe als je kwetsbaar bent.

Kwetsbaarheid is geen zwakte. Als de muur gebroken wordt, zal hij je niet in gevaar brengen. De muur zelf is gebouwd uit een diepe angst om je werkelijkheid bloot te geven. Jouw werkelijkheid is je kwetsbaarheid en je bent zo bang om die voor de kosmos te openen. Je weet diep van binnen dat als je loslaat en je openstelt, je eenvoudigweg zult worden meegesleurd in onschuld. Dus sluit je jezelf op. Maar het is verstikkend om daarbinnen te zijn omdat het dezelfde lucht is die circuleert. Je ervaart dezelfde patronen die de geest kent. Wat heb je dan nog aan die muur? Als de muur doorbroken is, zul je beseffen dat niets je verlaat. In plaats daarvan krijg je maar één ding: frisheid van leven.

*Twee astrologen ontmoetten elkaar onderweg op een mooie herfstdag. Een van hen merkte op: 'Prachtige herfst. Het is iets wat we nog nooit eerder hebben gezien.'*

*De ander antwoordde: 'Klopt. Ik moet denken aan de herfst van 2070.'*

Als je kwetsbaar bent, ervaar je alles op het niveau van het wezen. Anders wordt het een ervaring door het hoofd. Het wezen is poëzie, het hoofd is proza. En poëzie is leven.

*Op een nacht vond een vrouw haar man bij de wieg van hun baby.*

*Terwijl hij op de baby in de wieg neerkeek, zag zij zijn gezicht een mengeling van emoties van ongelof, ontzag, scepsis, twijfel, verwondering en wat al niet meer.*

*Zij ging langzaam naar hem toe, sloeg haar arm om hem heen en zei: 'Een stuiver voor je gedachten.'*

*De echtgenoot antwoordde: 'Het is verbazingwekkend. Ik kan me niet voorstellen hoe iemand zo'n wieg kan maken voor maar 45 dollar!'*

Met het hoofd kun je niet kwetsbaar zijn! Als je niet kwetsbaar bent, zit je achter de grote muur van je huis. Het leven is nog niet begonnen. Het leven gebeurt met kwetsbaarheid.

Met kwetsbaarheid beweeg je je naar de waarheid op een ander pad, op een vreugdevol pad, omdat je elk moment rechtstreeks van het Bestaan ontvangt. Het Bestaan is in staat om je te geven omdat je kwetsbaar bent en klaar om het te ontvangen! Bestaan heeft zijn eigen ethiek. Verlichte meesters hebben hun eigen ethiek. Wanneer er kwetsbaarheid is, kunnen ze je met alles overlaadden. Wanneer er een muur is, wordt het moeilijk. Hun ethiek staat niet toe dat ze doordringen. Dus wachten ze tot de muur doorbreekt.

Wanneer je je kwetsbaar opstelt, zeg je 'ja' tegen het Bestaan. Het Bestaan is het grootste mysterie en de eeuwige leraar. Wanneer je er ja tegen zegt, begint je energie in een nieuwe richting te bewegen. Het beweegt van het hoofd naar het hart en je begint de leringen voor je wezen te ontvangen. Waar je eerder 'nee' tegen zei, zal een 'ja' worden. Dan zul je zien dat de wereld heel anders in elkaar zit dan je dacht.

Zodra je ja begint te zeggen, begin je liefde uit te drukken, wat de taal van het hart is. Liefde kan nooit gekend worden door logica. Zij kan gekend worden door "ja" te zeggen tegen de ander, door de ander te verwelkomen, niet omwille van het nut maar omwille van de liefde. Zij kan gekend worden door een diep vertrouwen in de ander. Wanneer je kwetsbaar bent, heb je een groot vertrouwen in de ander.

Mensen vragen me hoe ze moeten 'zijn' in mijn aanwezigheid. Wees gewoon volledig kwetsbaar en onschuldig. Met openheid, kun je de waarheid direct in je wezen ontvangen. De meester is een pure uitdrukking van het Bestaan. Door hem toe te laten, sta je toe dat Bestaan in je binnenkomt. Wanneer Bestaan binnenkomt, laat het een indruk van de waarheid in je wezen achter. Met elke darshan of aanraking van de meester, wordt de indruk dieper. Deze indruk is groter dan elk onderricht dat hij je kan geven.

*Een leerling van Boeddha vroeg hem eens: 'Meester, u hebt nog geen antwoord gegeven op onze vragen of de wereld eeuwig is of niet, of zij eindig of oneindig is, of de ziel en het lichaam hetzelfde zijn of verschillend.'*

*Boeddha keek hem aan en vroeg: 'Heb ik een belofte gedaan dat ik deze vragen zou beantwoorden?'*

*De discipel zei van niet.*

*Toen vroeg Boeddha hem: 'Stel dat er een man is met een pijl in zijn borst, en wanneer je op het punt staat die voor hem te verwijderen, zegt hij te wachten met te zeggen dat tenzij hij de kaste kent van de man die de pijl heeft geschoten, zijn lengte, gewicht, zijn familieachtergrond, waar hij vandaan komt, en van welk hout hij de boog heeft gemaakt, hij niet zal toestaan dat je de pijl verwijdert, wat zou je dan van hem denken?'*

*De discipel zei met een beschaamd gezicht: 'Hij zou een dwaas zijn, meester. Zijn vragen hebben niets met de pijl te maken en hij zou sterven voordat de antwoorden onthuld zouden worden.'*

*Boeddha zei: 'Je hebt gelijk. Op dezelfde manier onderwijs ik niet over de vraag of de wereld eeuwig is of niet, of zij eindig of oneindig is, of de ziel en het lichaam hetzelfde zijn of verschillend. Ik onderwijs meteen om de pijl te verwijderen, want de pijl is de wortel van je lijden, die onwetendheid is.'*

Begrijp, een meester kan je geen spiritualiteit leren, maar je kunt wel leren door open en vertrouwend naar hem te zijn. Spiritualiteit heeft niets te maken met woorden. Het is een ervaring. Je moet het je eigen maken door naar de lichaamstaal van de meester te kijken, door de verlichting te ruiken die van hem afstraalt. Je kunt het opvangen als je je ervan bewust bent.

Als je ongeduldig bent met vragen, verhinderen juist die vragen je de waarheid te vatten. Als je geduldig bent en de geur van verlichting opsnuift, zullen de vragen oplossen. Dan nog voor er vragen opkomen, zullen de antwoorden in jou gebeuren. Dat is de grote ervaring van het samenzijn met een meester. Dat is de reden waarom meesters een lichaam nemen en van tijd tot tijd naar beneden komen, met de hoop dat een handvol discipelen de geur van verlichting zal opvangen en zal ontwaken.

Wanneer je kwetsbaar bent, ben je open in je hele reactie systeem. Je geeft ruimte aan de intelligentie van de kosmos om via jou te handelen.

Een klein verhaal:

*Aan de oever van een rivier woonde een wijsgeer op een klein stukje land dat eigendom was van een boer. Het dorps hoofd hield niet van de wijze en wilde het stukje land kopen. De boer wilde het niet loslaten.*

*Het dorps hoofd was bereid om elk bedrag te betalen.*

*De boer zei tegen hem: 'Als ik het land aan u verkoop, zult u de wijze verjagen zodra het van u is geworden.'*

*Het dorps hoofd zei boos: 'Waarom noem je hem een heilige? Alleen omdat hij een oranje gewaad draagt? Hij moet net zo gewoon zijn als u en ik.'*

*De boer zei: 'Nee meneer, ik heb veel tekenen van een wijze in hem gezien. Ik heb hem bijvoorbeeld nog nooit boos zien worden.'*

*Het dorps hoofd zei: 'Hoe kun je zo concluderen? Hij heeft waarschijnlijk nog geen kans gehad om zijn woede te tonen, dat is alles. Kom morgen naar zijn hut en ik zal je laten zien hoe boos hij kan worden.'*

*De volgende dag 's morgens ging de boer naar de hut van de wijze en keek toe.*

*Een jongen, blijkbaar gestuurd door het dorps hoofd, naderde de wijze. De wijze zat met gebogen hoofd iets op een palmblad te schrijven.*

*De jongen ging achter hem staan en spuugde op hem.*

*De wijze keek om, zag dat het de jongen was die dat deed, stond op en nam een duik in de rivier, kwam terug en ging zitten.*

*De jongen spuugde weer op hem. De wijze ging weer zwemmen, kwam terug en ging zitten.*

*De boer kon het niet aanzien wat er gebeurde. Ook het dorps hoofd stond achter een boom en keek toe. Hij was verbaasd over de kalmte van de wijze.*

*Telkens als de wijze terugkwam van zijn duik, spuugde de jongen op hem. Elke keer glimlachte de wijze naar hem, stond op en ging dompelen.*

*De jongen had al honderdenzeven keer op de wijze gespuugd. Het gezicht van de jongen had nu geen kleur meer. Hij kon het niet meer verdragen. Hij viel aan de voeten van de wijze en riep: 'Vergeef me alstublieft. Ik heb gezondigd. Ik heb u alleen maar op deze manier lastig gevallen omdat ik daarvoor betaald werd. Ik ben bang dat u mij nu zult vervloeken!'*

*De wijze vroeg hem kalm: 'Dus je zult niet meer op me spugen?'*

*De jongen antwoordde: 'Ik sterf nog liever dan dat ik nog eens spuug.'*

*De wijze tilde hem op en zei: 'Laat me je een geheim vertellen. Ik zou je hier eigenlijk voor moeten bedanken, want vele jaren geleden had ik een gelofte afgelegd dat ik honderdacht keer in deze*

*heilige rivier zou dopen. Vandaag is die gelofte ingelost. Ik moet nog één keer duiken om de gelofte af te maken. Deze keer zal ik voor je bidden.*

*De wijze dompelde nog een keer en toen hij eruit kwam, stond het dorps hoofd aan zijn voeten om vergiffenis te smeken. Hij zei: 'Ik ben de echte zondaar. Ik heb de jongen betaald om dit te doen. Ik wilde bewijzen dat u kwaad zou worden.'*

*De wijze lachte en zei: 'Als de jongen mij zijn werkelijke opdracht had verteld, zou ik snel boos zijn geworden en hem zijn beloning hebben laten ontvangen!'*

*Het dorps hoofd werd een leerling van de wijze.*

Het antwoord van de wijze was noch voor noch tegen. Hij bleef gewoon open. Automatisch kwamen de krachten van de kosmos samen en vervulden een oude gelofte door het incident. Ik zeg niet dat je moet toestaan dat iemand op je spuugt! Begrijp hoe belangrijk het is om open te zijn in je reactie. Als je open bent, creëer je een enorme ruimte voor het beste dat je op dat moment kan overkomen. Al snel kun je je hele reactie systeem herprogrammeren en daarmee de loop van je leven.

Een klein Zen verhaal:

*Zen leraren trainen hun jonge leerlingen om zich uit te drukken en het daarbij te laten. Een kind van een bepaalde zen tempel ontmoette elke morgen het kind van een andere zen tempel op weg om groenten te kopen.*

*Op een dag vroeg de eerste aan de ander: 'Waar ga je heen?'*

*'Ik ga waar mijn voeten gaan', antwoordde de ander.*

*Dit antwoord bracht de eerste in verwarring en hij ging naar zijn leraar voor hulp.*

*De leraar zei tegen hem: 'Stel morgenochtend, als je die man tegenkomt, dezelfde vraag aan hem. Hij zal je hetzelfde antwoord geven. Dan vraag je hem: 'Stel dat je geen voeten hebt, waar ga je dan heen?' Dat zal hem helpen.'*

*Het kind ontmoette de ander de volgende dag 's morgens. Hij vroeg: 'Waar ga je heen?'*

*De ander antwoordde: 'Ik ga overal heen waar de wind waait.'*

*De eerste was verbijsterd en ging weer naar zijn leraar.*

*De leraar zei: 'Morgen vraag je hem waar hij heen zal gaan als er geen wind is.'*

*De volgende dag ontmoette het kind de ander op de weg en vroeg: 'Waar ga je heen?'*

*De tweede antwoordde: 'Ik ga naar de markt om groente te kopen.'*

Zich kwetsbaar opstellen is vrij zijn als een vogel, zich geen zorgen maken over verleden of toekomst, gewoon zijn. Dat is wat zen meesters hun leerlingen leerden.

### **Overgave met vertrouwen.**

Immense vertrouwen leidt tot overgave. Overgave is eenvoud van het hart. Het is het weten dat je niet hoeft te beslissen over de Waarheid, dat je er alleen maar in mee hoeft te gaan. Wanneer je ontwaakt voor de krachtige aanwezigheid van de Waarheid, gebeurt er overgave.

Als je je hond observeert, zul je merken dat zelfs als je hem af en toe bedriegt, hij naar je terug zal komen met het volste vertrouwen. Zijn vertrouwen is absoluut en onschuldig. Het vertrouwen komt zonder reden. Hij heeft geen vragen, dus hoeven er ook geen antwoorden gegeven te worden. Hij ziet nergens het nut van in. Hij bestaat gewoon als een open boek, dat is alles.

*Twee goudvissen zaten in een waterbak. De ene vroeg aan de andere: 'Vertrouw jij op God?'*

*De ander antwoordde: 'Maar natuurlijk. Wie denk je dat ons water elke dag ververst?'*

Alleen de onschuld is in staat de sprong naar vertrouwen en overgave te maken. Kennis ziet op de een of andere manier nut in alles. Het zoekt naar reden in alles. Overgave en rede sluiten elkaar uit. Overgave heeft te maken met vertrouwen. Overgave is alleen mogelijk vanuit onschuld, omdat uit onschuld vertrouwen voortkomt.

Met vertrouwen ontstaat ook acceptatie. Aanvaarding betekent niet dat je compromissen sluit met het leven, met situaties en personen. Nee. Het betekent het leven en al zijn vormen verwelkomen als een prachtig geschenk van het Bestaan. Elke persoon of situatie is een nieuwe gebeurtenis. Het accepteren ervan op een diep niveau is overgave. Met mensen en situaties moet met de nodige tact worden omgegaan. Maar de spontane en diepe aanvaarding van het moment is overgave.

Aanvaarding is de diepe nederigheid tegenover het diepe Bestaan dat voor alles zorgt, ook voor jou. Het is opnieuw "ja" zeggen tegen het Bestaan. Wanneer je ja zegt, erken je de aanwezigheid van de alles doordringende levenskracht die dit universum bestuurt. Dat is overgave.

Uit overgave ontstaat diepe ontspanning. Uit overgave ontstaat een nieuwe intelligentie die weet op een ander niveau. Op dit niveau is er geen zorg om resultaat, er is alleen actie gedreven door pure energie. En energie is intelligentie. Vertrouwen betekent niet passiviteit. Het betekent in actie blijven met intelligentie in plaats van intellect. Het is vertrouwen hebben in gedachten, en intelligentie in actie.

*Een discipel kwam op zijn kameel aanrijden bij de tent van een soefimeester. Hij stapte van de kameel af, liep de tent van de meester binnen, boog zich voorover en zei: 'Meester, mijn vertrouwen in God is zo groot dat ik mijn kameel buiten ongebonden heb gelaten, in de overtuiging dat God de belangen beschermt van hen die hem liefhebben.'*

*De meester riep: 'Bind je kameel maar vast, dwaas! God doet geen moeite voor jou om te doen wat je zelf heel goed kunt doen!'*

Vertrouwen is een houding. Het is geen substituut voor passende actie. De geest van vertrouwen is de essentie van het leven zelf. Het leidt tot onschuld, overgave, ontspanning en gelukzaligheid.

Als het wordt gevolgd vanuit volledig begrip, is er niets te verliezen op zijn weg. Tot dan ben je nog steeds op het pad van vertrouwen.

Alle grote verlichte wezens zijn eeuwig gelukzalig omdat zij hun lichaam in vertrouwen hebben overgegeven aan het Bestaan. Het Bestaan stroomt door hen heen zoals lucht door holle bamboe stroomt en muziek maakt. Daarom zijn ze zo mooi. Wanneer Bestaan door hen stroomt, is de uitdrukking goddelijk. De genade van de verlichte meester is de genade van het hele Bestaan. Zij zijn de enige volkomen onschuldige wezens op de planeet aarde.

Verlichte meesters zijn gevestigd in het weten dat niets onmogelijk is in de ruimte van Bestaan. Zij zijn levende belichamingen van vertrouwen. Hun gelukzaligheid is hier een uitdrukking van. Zij hebben toegang tot alle kennis van de wereld maar zijn toch volstrekt onschuldig. Zij weten dat hun kennis de kennis van het Bestaan is. Hun kennis is geen kennis maar een vloeiende ervaring van de waarheid van het moment.

*Er is een verhaal over Hanuman<sup>274</sup>, de aapgod in de Hindoe-mythologie die een toegewijde leerling was van lord Rama<sup>275</sup>.*

*Hanuman werd eens gevraagd welke dag van de maanmaand het was.*

*Hij antwoordde: 'Ik weet niets van de dag van de maand of de stand van de sterren. Ik denk alleen aan Rama.'*

Wanneer je gevestigd bent in het wonder van de Waarheid, word je zo onschuldig, dat je leven zelf meditatief en wonderbaarlijk wordt. Het was Hanuman die met slechts één sprong de oceaan van India naar Sri Lanka overstak door de naam van Rama te reciteren. Rama zelf moest een brug bouwen om met zijn leger over te steken! Dat is de kracht van onschuldige overgave aan het Bestaan en al zijn vormen.

---

<sup>274</sup> Hanuman - De aapgod die door de Hindoes wordt vereerd en een leerling van Rama is.

<sup>275</sup> Rama - Prins van het koninkrijk Ayodhya in het Hindoe-epos Ramayana.



Wanneer men gevestigd is in overgave aan het Goddelijke, gebeuren er elk moment wonderen. Mensen zijn altijd op zoek naar wonderen. De grootste wonderen gebeuren met overgave. Er is een prachtig verhaal uit het leven van Shirdi Sai Baba<sup>276</sup>, een grote verlichte meester uit India.

*In de moskee stak Shirdi Baba elke dag de lampen aan. Hij stak ze symbolisch aan voor de vernietiging van de duisternis van onwetendheid in de mensheid. Maar de mensen dachten dat hij ervan hield de lampen aan te steken.*

*Baba haalde de olie bij de oliehandelaren. Na enige tijd besloten de oliehandelaren dat zij de olie niet gratis wilden afstaan. Zij kwamen allen bijeen en besloten Baba geen olie meer te geven.*

*Baba was op de hoogte van dit besluit, maar deed alsof hij er niets van wist en ging de volgende dag de olie halen. De kooplieden weigerden hem olie te geven.*

*Baba keerde glimlachend terug naar de moskee.*

*De dorpelingen en de oliehandelaars werden echter nieuwsgierig naar hoe hij de lampen zou aansteken. Zij verzamelden zich om hem heen.*

*Baba vulde de lampen met water en stak de lonten aan. Ze brandden met meer glans dan gewoonlijk en straalden een ander licht uit!*

*De oliehandelaren waren verbaasd en geschokt. Zij smeekten om vergiffenis, en natuurlijk vergaf Baba hen.*

Ook wij hebben kennis. Maar het probleem is dat wij denken dat onze kennis de enige juiste kennis is en dat alle andere kennis verkeerd is. Begrijp, de ultieme kennis is voor iedereen hetzelfde. Alles daartussen is gewoon een hoop geleende ideeën. Als dit duidelijk geweten wordt, zal overgave plaatsvinden en zullen we de last van kennis laten vallen en onschuldig worden.

Hoe beginnen we te weten dat we niet weten? Alleen helder weten dat we niet weten is genoeg. Mediteer gewoon op het Bestaan, de bron van alle kennis. Wees de hele tijd in een biddende en overgeevende stemming. Wees standvastig in je overgave aan de kennis van het Bestaan. Je zult zien dat wonderen om je heen beginnen te gebeuren.

Overgave staat toe dat het Bestaan door je heen gaat. Verlichte wezens genieten van het spel van het Bestaan door hen heen. Zij genieten ervan met de volslagen onschuld en het ontzag van een kind. Dat is waarom ze zo heerlijk zijn om naar te kijken.

Nog één ding: wanneer je vertrouwt en je overgeeft, wordt het moeilijk om je te bedriegen. Onschuldig vertrouwen beschermt altijd tegen bedrog. Het straalt dat soort energie uit. In onze

---

<sup>276</sup> Shirdi Sai Baba - Een verlichte meester die zowel door Hindoes als Moslims wordt aanbeden. Leefde in Shirdi bij Nasik, India.

ashram komen mensen uit alle lagen van de bevolking samen om te leven. Zodra ze de ashram binnengaan, ontwikkelen ze een gevoel van diep vertrouwen. Het besluit om als ashramiet<sup>277</sup> de sprong te wagen van de materiële wereld naar de spirituele wereld komt voort uit vertrouwen. Verder, wanneer ze de ashram binnengaan en beginnen te leven, en hun spullen delen met andere zoekers, is er zo'n vertrouwen dat niemand er iets voor over heeft om het achter slot en grendel te bewaren! De kamer kan gevuld zijn met vreemden, maar toch wordt er niet aan gedacht om je bezittingen achter slot en grendel te bewaren. Niets raakt verloren. Zelfs als iets niet gevonden kan worden, is de houding zodanig dat het hen niet uitmaakt! Dat is het mooie ervan.

*Er was een grote soefi heilige met de naam Habib Ajami. Op een dag ging hij baden in de rivier en liet zijn jas onbeheerd achter op de oever van de rivier. Een man kwam op dat moment voorbij en zag de jas. Hij dacht dat iemand hem daar onachtzaam had achtergelaten en dat hij beschermd moest worden, en besloot er over te waken tot de eigenaar langs zou komen.*

*Habib kwam terug om zijn jas te zoeken. De man vroeg hem: 'Bij wie heb je de jas achtergelaten toen je naar het bad ging? Hij kan net zo goed gestolen zijn.'*

*Habib antwoordde: 'Ik heb hem achtergelaten onder de hoede van Hem die jou de opdracht heeft gegeven erover te waken!'*

Wanneer het vertrouwen met het grootste begrip geschiedt, kan er niets verloren gaan. In de kwaliteit van vertrouwen ligt de ware essentie ervan. Ik vertel mijn leerlingen altijd over de monniken die ik in de Himalaya heb gezien tijdens mijn spirituele zwerftochten. De monniken komen naar de Himalaya om te mediteren en laten alles achter. Maar daar vechten ze om hun kleine waterpotjes! Alleen het object van bezitsdrang verandert, dat is alles! Wanneer je vertrouwt, zullen alle materiële bezittingen lijken alsof ze tot het Bestaan behoren. De houding van het bezitten zelf valt dan weg. Dat ontspant de geest. Dat is de ruimte om te ontspannen.

In het jaar 2004 zijn we met een kleine groep naar de Himalaya geweest. In het leven moet je minstens één keer de Himalaya bezocht hebben. We gingen naar Gomukh<sup>278</sup>, de bron van de heilige rivier Ganga. De tocht is per muilezel en duurt bijna vijf uur omhoog en vijf uur omlaag. Het pad is maar een meter breed. Als je je voet verkeerd zet, ga je in de gutsende Ganga rivier eronder! Toen we Gomukh bereikten, brachten we daar enige tijd door, en de groep keerde terug terwijl ik achterbleef met een paar discipelen. De groep die terugkeerde begon in de schemering. Ik zei hen zich geen zorgen te maken en dat Bestaan wel voor hen zou zorgen. In het pikkedonker, niet wetend of de muilezel de bocht van de berg nam of rechtdoor de duisternis in ging, ging de hele groep terug. De volgende dag vroeg ik hen hoe de ervaring was geweest. Een van hen zei: 'Swamiji, we hebben ervaren wat blind vertrouwen betekent!' Als je die momenten van vertrouwen

---

<sup>277</sup> Ashramiet - Bewoner van ashram.

<sup>278</sup> Gomukh - Bron van de heilige rivier Ganga in India.

kunt uitbreiden, kunnen ze de essentie van je leven worden. Dan kun je gewoon doen, en het resultaat aan het Bestaan overlaten.

Alleen al het zien van het Himalayagebergte kan je helpen vertrouwen en overgave in je te laten wortelen. De bergen vertellen je meteen dat het Bestaan machtiger is dan het intellect! Ze vertellen je dat het intellect hun grootsheid niet kan doorgronden. Wanneer deze waarheid gebeurt, houdt de strijd op. Het verstand stopt. Als je een tijdje in de Himalaya ronddwaalt, kun je ervaren dat gelukzaligheid helemaal geen doel is, maar het pad zelf. Je beseft dat gelukzaligheid in het moment zelf ligt en niet in een doel. Wanneer je tot het huidige moment komt, ben je open en onschuldig omdat er in het heden geen verstand is. Wil de geest bestaan, dan moet er beweging zijn naar het verleden of de toekomst. In het huidige moment is er geen verleden of toekomst. Het is er gewoon, dat is alles.

Vertrouwen hebben en zich overgeven is hetzelfde als het 'ik' en het 'mijn' verliezen. Ego begint met 'mijn' en gaat dan naar 'ik'. Nog voordat de identiteit van 'ik' zich aandient, komt het 'mijn' in het spel. Als je een klein kind ziet, zelfs voordat het 'ik' wortel in hem schiet, zal hij vechten voor het 'mijn'. Probeer maar eens een speeltje uit zijn hand te trekken. Hij zal zich verzetten! Het is van hem, je kunt het niet afpakken. Nog voordat hij 'ik' zegt, zal hij 'mijn' zeggen. Overgave is niets anders dan versmelten met het Bestaan, zonder identiteit van 'ik' of 'mijn'.

Overgave is de dood van de geest, de dood van het ego. Ego is niets anders dan het gevoel dat je een aparte entiteit bent van het Bestaan. Dit gevoel ontstaat als gevolg van een sterk 'ik' en 'mijn'.

De geest is een direct conflict met het wezen. Het wezen sluit zich altijd aan bij het Bestaan. De geest komt stevast in de weg. Het wezen weet. De geest twijfelt. Het wezen zegt altijd ja. De geest zegt meestal nee. Het wezen is onschuldig, maar de geest is sluw. Ja zeggen is als de dood voor de geest. Dus blijft het nee zeggen. Met overreding zegt het ja. Als het aan zichzelf wordt overgelaten, zegt het nee.

Nu zul je vragen: 'Hoe breng je de geest tot zwijgen?' Je kunt de geest niet tot zwijgen brengen door de geest. Het is alsof je verwacht dat de verdachte zich overgeeft! Dat zal nooit gebeuren. Je moet gewoon begrijpen dat de geest geen realiteit is. Het is slechts een mythe. Je houdt je vast aan iets onwerkelijks en probeert het tot zwijgen te brengen. Als je je bewust wordt van dit proces dat zich in je afspeelt, zul je in staat zijn te zien waar de geest nee zegt. Dan zul je in staat zijn om het tot rust te brengen, zodat het ja van het wezen wordt gehoord. Bewustzijn is de sleutel tot alles. Breng gewoon bewustzijn in. De weerstand van de geest zal dan afnemen. Dan ontspan je je in het wezen. Van daaruit begint de onschuld zich uit te drukken.

Als er geen onschuld is, kan er geen intimiteit zijn. Intimiteit is de taal van het Bestaan. De geest kent geen intimiteit. Alleen het wezen kent het. Met intimiteit is er openheid en kun je alles zeggen en doen wat je oprecht en gemeend voelt. Er zal echtheid zijn in je woorden en daden. Je zult

energie uitstralen die de anderen om je heen aanspoort om onschuldig en open te zijn. Dan kan de echte schoonheid van het Bestaan ervaren worden.

### **Spiritualiteit - de weg naar onschuldige gehoorzaamheid.**

Er is een beroemd gezegde: 'Als je je zorgen maakt, dan heb je niet gebeden. Als je gebeden hebt, maak je dan geen zorgen.'

Spiritualiteit is een rechte weg om je zorgen over te geven en vrij te zijn. Het is een enorme opluchting voor de moderne mens. Het is een bewezen wetenschap. In de wereld van wetenschap en kennis van vandaag, moet de roep van het wezen met mededogen en onmiddellijk worden beantwoord. Spiritualiteit is de weg. Spiritualiteit herstelt de kosmos met haar heiligheid en mystiek. Het herinnert de mens eraan dat hij niet het grootste schepsel op de planeet is. Het herinnert hem aan de krachtige Existentiële energie die het universum doordringt. Het creëert niet-weten en onschuldige overgave in de geest.

Spiritualiteit is geen ritueel. Het is de wetenschap van het versmelten met het Bestaan. Van oudsher was het eerste wat alle wereldreligies deden het creëren van een ruimte voor het Goddelijke om deel te worden van het leven. Een tempel is een ruimte om zich opnieuw te verbinden met de kosmische energie en daarin tot rust te komen. Dat is het kerndoel van alle wereldreligies. Wanneer de verbinding zich verdiept, wordt het een gelukzalige ruimte in zichzelf. Religie is een duidelijke opstap naar spiritualiteit.

Sinds onheuglijke tijden, sinds de tijd dat mensen samen leefden in stammen of groepen, hebben zij verschillende ruimtes in hun woonomgeving toegewezen voor verschillende doeleinden. Bijna in alle culturen creëerden deze groepen speciale plaatsen die zij alleen voor verering gebruikten. Onderzoekers hebben ontdekt dat zelfs dieren hetzelfde doen. Zij houden een ruimte vrij waar zij niets anders doen dan rusten. Zij gebruiken deze ruimte voor geen enkele andere activiteit. Natuurlijk kennen zij niets dat aanbidding of gebed heet. Dat is de reden waarom zij het alleen voor rust gebruiken. Als ze het wisten, zouden ze het voor aanbidding gebruikt hebben.

Die ruimte was om zich opnieuw te verbinden en te ontspannen in de schoot van het Bestaan. Wat de mens misschien mist door het tempo van zijn leven, doen dieren op een natuurlijke en nauwgezette manier! Als je in de ogen van dieren kijkt, zie je diepe onschuld omdat zij in diepe overgave aan het Bestaan leven.

Wanneer de mens alleen wetenschap bedrijft, wordt hij te wetend omdat zijn uitvindingen en ontdekkingen zijn eigen bevindingen lijken te zijn. Alles lijkt onder het bereik van zijn intellect te vallen. Spiritualiteit daarentegen houdt het mysterie van de kosmos levend. Het schept nederige gehoorzaamheid aan een levenskracht die machtiger is dan het intellect. Dat is de reden waarom

spiritualiteit de onschuld kan herstellen. Er is een onmiddellijke behoefte om eerbied te betonen aan de kosmische kracht en het intellect tot rust te brengen. Met eerbied komt een frisse intelligentie die het kosmisch bewustzijn ziet als de centrale kern van activiteit. Dan zal de mens niet meer bang zijn voor de ondoorgrondelijke kosmos. Hij zal er eenvoudigweg mee in harmonie raken met diepe toewijding, liefde en in extase.

De grootste heiligen van India, die de macht hadden om de kosmos een liefdevol respons te geven, bereikten deze macht door spiritualiteit.

*Er was een man met de naam Muruganar die een vurige toegewijde van Shiva was.*

*Elke dag voor zonsopgang nam hij een bad in het koele water van de rivier, verzamelde bloemen van bomen, velden, de rivier en klimplanten en maakte slingers voor de Shiva godheid in de tempel.*

*Hij liep elke dag naar de tempel en lette er daarbij op dat hij de bloemen in hun krans niet verstoorde! Nadat hij ze aan de godheid had geofferd, chantte hij urenlang heilige verzen.*

*Er wordt gezegd dat hij verlichting bereikte door deze onschuldige verering.*

*Vandaag de dag wordt hij vereerd als een van de 63 heiligen die Nayanmars<sup>279</sup> worden genoemd en die verlichting bereikten door onschuldige toewijding aan god.*

Degenen die spiritualiteit mijden zijn degenen die de transformerende zoetheid ervan niet hebben geproefd. Zij zijn degenen die denken dat spiritualiteit ernst is. Nee! God is altijd een belichaming van gelukzaligheid, hoe kan spiritualiteit dan ernst zijn? De mens heeft het serieus gemaakt door het te reduceren tot mondaine rituelen.

Onze meesters hebben zelfs de tijden aangegeven waarop wij ons door gebed met de diepere sferen van ons wezen moeten verbinden. Zij hebben gezegd dat het goed is om in de vroege morgen te bidden. Wat is de reden hiervoor? Het intellect heeft 's nachts goed gerust en is 's morgens nog niet gaan functioneren. Wanneer spiritualiteit op dat tijdstip wordt beoefend, is het effect op de geest groter. De impact wordt gemaakt terwijl de geest nog fris en onschuldig is, terwijl de geest nog niet begonnen is met het kauwen op het intellect. Niet voor niets hebben de grote meesters ons spiritualiteit geschonken. Wanneer de intentie wordt begrepen, wordt spiritualiteit een rechte weg naar het herstel van onschuld en vertrouwen.

Een klein verhaal:

---

<sup>279</sup> Nayanmars - Tamil toegewijde heiligen van de verlichte meester Shiva, 63 in getal, wiens levensverhalen worden verteld in het boek Periya Puranam.

*Op een avond kwam een boer op de terugweg van de markt achter dat hij zijn gebedenboek niet bij zich had. Het wiel van zijn kar kwam midden in het bos los en hij vond het jammer dat de dag voorbij zou gaan zonder zijn gebeden te hebben gezegd.*

*Dus verzoon hij een gebed voor God. Hij sprak hardop: 'O god, ik heb iets heel doms gedaan. Ik heb vandaag mijn gebedenboekjes achtergelaten. En mijn geheugen is zo slecht dat ik geen enkel gebed kan opzeggen zonder het boek. Dus dit is wat ik ga doen. Ik zal vijf keer heel langzaam de letters van het alfabet opzeggen en jij, die alle gebeden kent, voeg alsjeblieft de letters samen tot de gebeden die ik me niet kan herinneren.'*

*En god zei die dag tegen zijn engelen: 'Van alle gebeden die ik vandaag heb gehoord, was dit ongetwijfeld het beste, omdat het voortkwam uit een hart dat eenvoudig en oprecht was.'*

Spiritualiteit is een opening om onschuld in zijn zuiverste vorm tot uitdrukking te brengen. De onschuld zelf is een offer aan god. De onschuld zelf is het grootste gebed tot god.

Religie is op zichzelf niet een geloof zoals het wordt voorgedaan. Elke religie is het resultaat van de diepe spirituele ervaring van de grote meester die haar stichtte. Wat zij hebben ervaren, hebben zij als religie aan de mensheid gegeven, waardoor de mensheid dezelfde ervaring kan krijgen. Er was geen andere bedoeling. Als men dit begrijpt, kan iedereen elke religie beoefenen. Dat is de schoonheid van alle oorspronkelijke religies.

Hetzelfde is waar wanneer je in de buurt van een meester bent. Wees in een stemming van onschuldige overgave. Wanneer je onschuldig en biddend bent, dringt de stilte van de meester je wezen binnen. De religie van de stilte is de grootste religie. Het is de religie van de grote meesters en discipelen. Dat is ook ware spiritualiteit.

Spiritualiteit die vanuit onschuld wordt beoefend, houdt je kinderlijk. Als je de Tanjore<sup>280</sup> kunstschilderijen ziet die thema's uit de Hindoe-epos uitbeelden, zul je zien dat de gezichten van de mannen, vrouwen, wijzen en goden op de schilderijen altijd jong en onschuldig zijn. De reden hiervoor is dat ware spiritualiteit de essentie van het leven jong houdt omdat het zich bezighoudt met het 'voelen', niet met het 'weten'. Als je met je hoofd bent, word je snel oud. Wanneer je met het hart bent, blijf je altijd fris en jong.

Met spiritualiteit komt diepe toewijding aan het Geheel. Het is toewijding vanuit het wezen. Devotie is een uitstorting die al je verdedigingen wegneemt en je kwetsbaar maakt voor het Bestaan om bij je binnen te komen. Er zijn betoverende verhalen over de grote toegewijden uit de Hindoe-mythologie die wonderen verrichtten door pure toewijding.

---

<sup>280</sup> Tanjore art paintings - Devotionele schilderijen uit Zuid-India waarin halfedelstenen en goud als versiering worden gebruikt.

Dat is de diepte van onschuldige aanbidding. De onschuldige aanbidder blijft bidden, zelfs nadat de aanbidding voorbij is. Het gebed is een uitdrukking van de nederige onschuld en dankbaarheid jegens het Geheel, dus het kent geen reden. Het gaat gewoon door.

### **Laat sluwheid achterwege en word spontaan.**

Toen ik het verhaal van Satyakama aan een groep mensen vertelde, vroeg één persoon me: 'Misschien zijn deze technieken voor hoogontwikkelde zielen. In dat verhaal wordt de discipel verlicht wanneer de meester hem alleen maar zegent. Hij moet een hoogontwikkelde ziel zijn geweest om dat te laten gebeuren.'

Ik zei tegen die persoon: 'Nee, het is niet voor hoogontwikkelde zielen. Het is voor zeer onschuldige zielen!' Begrijp dit. Hoogontwikkelde mensen hebben geen technieken nodig. Het is zoals ik je onlangs vertelde. In wijsgeer Patanjali's leer van Ashtanga yoga<sup>281</sup> moeten de acht beschreven technieken in één keer beoefend worden. Het is niet zo dat als je de eerste techniek af hebt, je een stapje hoger bent en klaar voor de tweede. Nee! Zelfs de eerste techniek is zo sterk dat als je die beheerst en overgaat naar de tweede, je de tweede niet eens nodig hebt omdat je al klaar bent! De eerste stap is yama, dat gaat over gedragscodes. Als je in staat bent om dit alleen te beheersen, dan heb je de overige stappen niet nodig. Je hebt geen verdere yoga of adembeheersing nodig! Dus begrijp dit. Alle acht technieken zijn individueel bevredigende technieken voor de oprechte zoeker. Het zijn geen opeenvolgende stappen.

Op dezelfde manier worden technieken zoals die aan Satyakama zijn gegeven, gegeven aan onschuldige mensen die het beu zijn sluw te zijn. Begrijp deze woorden, 'moe van het sluw zijn'.

Wat is sluwheid? Het is het tegenovergestelde van intelligentie. Je kunt sluw of intelligent zijn, maar nooit beide tegelijk. Sluwheid is ook het tegenovergestelde van kwetsbaarheid. Als je sluw bent, kun je niet kwetsbaar zijn. Wanneer je kwetsbaar bent, ben je puur als een kind. Een kind kan intelligent en onschuldig tegelijk zijn. Na verloop van tijd groeit zijn intelligentie, maar de onschuld slaat stevast om in sluwheid. Dan is hij niet meer puur als een kind. Maatschappelijke conditionering zorgt ervoor dat de onschuld in de intelligentie omslaat in sluwheid. Kinderen blijven onschuldig als ze aan zichzelf worden overgelaten. Maar wij leren ze zoveel dingen dat ze sociale dieren worden. We hebben een grote verantwoordelijkheid in het opvoeden van kinderen zonder ze sluw te maken.

---

<sup>281</sup> Ashtanga yoga - Acht ledematen of paden van de Yoga van Patanjali: yama (discipline), niyama (regels), asana (lichaamshoudingen), pranayama (adembeheersing), pratyahara (terugtrekking van de zintuigen), dharana (concentratie), dhyana (meditatie) en samadhi (gelukzaligheid).

De dichter Khalil Gibran<sup>282</sup> zegt mooi over kinderen:

*Je mag ze je liefde geven, maar niet je gedachten,*

*want zij hebben hun eigen gedachten.*

*Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,*

*want hun zielen wonen in het huis van morgen,*

*dat je niet kunt bezoeken, zelfs niet in je dromen.*

*Je mag ernaar streven zoals zij te zijn, maar probeer hen niet zoals jou te maken.*

*Want het leven gaat niet terug, noch treuzelt het met gisteren.*

*Jullie zijn de bogen van waaruit jullie kinderen als levende pijlen worden uitgezonden.*

*De boogschutter ziet het teken op het pad van het oneindige,*

*en hij buigt je met zijn macht, opdat zijn pijlen snel en ver mogen gaan.*

*Laat jouw buigen in de hand van de boogschutter tot blijdschap zijn;*

*Want zoals Hij de pijl liefheeft die vliegt, zo heeft Hij ook de boog lief die stabiel is.*

Het probleem is dat we alleen weten te verdelen en te kijken. We weten nooit hoe we als een geheel moeten kijken. Als je naar een baby kijkt, zal hij naar elk speeltje kijken als een geheel. Het zal gewoon proberen om het in zijn geheel in zijn mond te duwen! Soms duwt hij het grootste deel van het speelgoed eerst in zijn mond, waar het niet eens in past. Het weet niet wat voor speelgoed het is of wat de onderdelen ervan zijn en of het gepast is om het in zijn mond te stoppen. Zijn ogen kunnen alleen als geheel zien, nooit verdeeld. Op het moment dat je het kind leert te verdelen en te kijken, zaai je sluwheid in hem.

Sluwheid is verdeeldheid. Het is een constante berekening. Het belemmert vrije en onschuldige expressie. Het weet zich alleen te uiten door berekening. Rekenen is goed voor de rekenkunde, niet voor het wezen. We berekenen om de verkeerde redenen. Berekenen wij ooit onze zegeningen? Nee, nooit! Ze worden gewoon als vanzelfsprekend beschouwd.

Sluwheid begint met de deling van het geheel. Onschuld gaat verloren wanneer de geest geleerd wordt te verdelen. Zodra het de draad weer oppakt, gaat de geest verder en verwijdert zich ver van zijn oorspronkelijke onschuld.

---

<sup>282</sup> Khalil Gibran - Libanees-Amerikaanse dichter vooral bekend om zijn 'De Profeet'



*Twee baby's zaten in een kinderwagen naast elkaar in een winkelcentrum.*

*Een van hen draaide zich naar de ander en vroeg: 'Ben jij een meisje of een jongen?'*

*'Ik weet het niet,' antwoordde de baby.*

*De eerste zei: 'Ik zie het wel.' En hij dook onder de kleren en kwam tevoorschijn en zei: 'Jij bent een meisje en ik ben een jongen.'*

*Het babymeisje was verbaasd en vroeg: 'Hoe wist je dat?'*

*Pat kwam het antwoord, 'Dat is makkelijk. Jij draagt roze laarsjes en ik draag blauwe!'*

Van jongs af aan wordt het kind verdeeldheid bijgebracht door mensen die zelf worstelen met sluwheid. Het kind ruilt zijn onschuld onbewust in voor sluwheid.

Het gevaar van sluwheid is dat het in vele richtingen wortelt en zich vastzet in de aard van het individu. De persoon zal niet eens weten dat hij sluw is. Hij zal niet eens weten dat zijn worsteling met zichzelf het gevolg is van zijn sluwheid.

Een persoon kwam naar me toe en begon me te vertellen: 'Swamiji, ik heb buitenechtelijke relaties.' Ik vroeg: 'Voel je dat het verkeerd is?' Hij zei: 'Ja, ik weet dat het verkeerd is, en ik ben er heel duidelijk over dat ik iets verkeerd doe.' Ik zei tegen hem: 'Stop er dan mee.' Hij zei: 'Nee, alleen jij kunt ermee stoppen.' Ik zei tegen hem: 'Hé, ik ben niet degene die de relatie heeft om ermee te stoppen! Jij bent degene die het heeft, dus jij bent degene die moet beslissen en stoppen!' Hij zweeg. Ik vroeg hem: 'Wat bedoel je met ik moet ermee stoppen? Bedoel je dat ik je autosleutels moet afnemen en je niet moet toestaan daarheen te gaan? Wat bedoel je met ik moet stoppen?'

Dit is sluwheid. Hij zei tegen me: 'Nee, ik heb mezelf aan jou overgegeven, dus jij moet er maar voor zorgen.' Ik zei hem dat het een goed verhaal was! Toen zei ik tegen hem: 'Je hebt net gezegd dat je alles aan mij hebt overgegeven. Goed dan, ga hier maar zitten en mediteer.' Hij vroeg: 'Wat zegt u, Swamiji? Ik zei hem, 'Jij was degene die daarnet zei dat je alles aan mij hebt overgegeven! Doe dan gewoon wat ik zeg. Beweeg je niet van hier, blijf gewoon zitten. Daar was hij niet toe bereid!'

Een klein verhaal:

*Op een dag kwamen de rivieren bijeen en klaagden tegen de zee. Zij vroegen aan de zee: 'Hoe komt het dat wanneer wij fris en fit uw wateren binnenkomen om te drinken, u ons zout en ondrinkbaar maakt?'*

*De zee, horende dat men haar beschuldigde, antwoordde: 'Kom niet. Dan zul je niet zout worden.'*

Als je niet klaar bent voor de eenvoudige oplossing, wees er dan zeker van dat je een sluw spel speelt! Tenzij je het moe bent sluw te zijn, kun je niet geholpen worden. Geen enkele techniek kan je helpen, want je sluwheid weet hoe je aan elke techniek kunt ontsnappen. Mensen komen naar me toe en zeggen: 'Wat je zegt is juist, maar...' Begrijp dit. Op het moment dat je 'maar' tegen me zegt, heb je gemist! Op het moment dat je 'maar' zegt, is het voorbij. Je probeert te ontsnappen met je sluwheid.

Sommige mensen zeggen tegen me: 'Wat je zegt is goed, maar laat me alsjeblieft doen wat je zegt.' Wat bedoel je? Moet ik twee of drie mensen continu naar je laten kijken en je dingen laten doen? Laat je sluwheid varen, dan zul je vanzelf gaan doen wat ik zeg. Sluwheid is een puur verstoppertje spelen met jezelf. Je kunt het niet met mij spelen. Ik weet meteen waar je je allemaal verstoppt. Ik hoef niet naar je toe te komen om je te vinden. Begrijp dus dat je alleen maar met jezelf aan het spelen bent. Neem gewoon een sterk besluit om volledig oprecht en authentiek te zijn voor jezelf. Alleen dan kun je je sluwheid laten varen.

Wanneer sluwheid oplost, komen authenticiteit en oprechtheid en zul je snel verlicht zijn. Met authenticiteit zul je je ook niet overgeven aan enige vorm van roddel. Roddelen is een zuivere uitdrukking van sluwheid. Als je zo sluw bent dat je een persoon niets in zijn gezicht kunt vertellen, dan praat je achter zijn rug.

Wanneer ik mensen vertel dat ze moe moeten worden van sluwheid om er uit te komen, vragen ze me: 'Hoe komt het dat ik het weet en toch weet ik het niet? Hoe komt het dat ik niet kan stoppen met sluw zijn?' Je kunt niet ophouden omdat je het stiekem koestert. Het is jouw creatie. Je mist nooit een kans om het te koesteren. Daarom doe je alsof je wilt stoppen en dring je er bij mij op aan om het voor je te stoppen. Je kunt een slapend persoon wakker maken, maar niet een persoon die doet alsof hij slaapt. Totdat je alleen nog maar doet alsof je slaapt, zul je nooit de brandende behoefte vinden om wakker te worden. Stop onmiddellijk met eraan mee te werken, dat is alles. Dat is de enige manier en het is zo eenvoudig. Als je weet dat vuur brandt, wil je me dan smeken om je ervan te weerhouden het aan te raken? Nee! Als je weet dat je sluw bent, waarom kun je het dan Als je sluwheid laat vallen, bloeit de spontaniteit. Spontaniteit is het tegenovergestelde van berekening. Intelligentie plus onschuld is spontaniteit. Intelligentie plus sluwheid is berekening. Spontaniteit is niets anders dan een vloeiende uitdrukking van je onschuld. Het is een niet-berekenende geestesgesteldheid. Het wordt sahaja<sup>283</sup> genoemd, jezelf zijn zonder enige last. De last is de last van voortdurende berekening.

Begrijp dit, met sluwheid denk je misschien dat je een heleboel dingen wint, maar de waarheid is dat je je onschuld verliest. Het verliezen van je onschuld is als het verliezen van je hele leven. Je kunt je alles veroorloven te verliezen, maar niet je onschuld.

---

<sup>283</sup> Sahaja - Spontane goddelijke vreugde.

Met sluwheid mis je je staat van sahaja, de spontaniteit die je eigen is. Door sluw te zijn probeer je voortdurend iemand anders te zijn. Wanneer je doet alsof je iemand anders bent bedrieg je niet alleen jezelf maar loop je ook het gevaar je eigen geur te missen. Net als alle andere scheppingen van het Bestaan heb jij je eigen prachtige geur. Het is de geur van sahaja, je natuurlijke spontane staat die uniek is voor jou.

Wanneer je spontaan bent, ben je zonder enige conclusie. Het is niet nodig om de hele tijd vanuit conclusies te functioneren. Intelligentie is vloeiend en creatief. Het is van het huidige moment. Conclusie is een uitgemaakte zaak. Het is van het verleden. Met conclusies gaat het sap van spontaniteit verloren. De maatschappij heeft ons geleerd om de hele tijd conclusies te trekken. Er zijn een aantal standaardconclusies, die we snel proberen te rijmen met alles wat we zien. We zijn bang om onze conclusies te laten vallen en open te zijn, omdat de geest zich altijd op zijn gemak voelt bij het herhalen van patronen. Het vindt er veiligheid in.

Het bestaan herhaalt nooit patronen. Elke dag is anders. Elke nacht is anders. Kan iemand zeggen dat het dezelfde dag of dezelfde nacht is? Nee. Het is een gebeurtenis die elke dag plaatsvindt en toch is het nooit hetzelfde. Dat is de pure schoonheid van het Bestaan. Waarom zouden we dan naar patronen zoeken? Dat is niet nodig. De vreugde zelf van spontaan leven kan heel goed worden ervaren. Kinderen zijn open en spontaan tot de leeftijd van zeven jaar. Dan begint de maatschappij een indruk op hen te maken.

*Een vrouw stopte en vroeg aan het jongetje dat op straat stond te roken: 'Zoon, weet je moeder dat je rookt op de weg?'*

*De jongen keek haar aan en vroeg, 'Weet je man dat je onderweg stopt en met vreemde jongemannen praat?'*

Kinderen zijn zo! Ze maken zich niet druk. Ze zijn gewoon spontaan.

*Een onderwijzer vroeg in de klas: 'Wat is een komeet?'*

*Een jongen stond op en zei: 'Een ster met een staart.'*

*De leraar vroeg: 'Kun je er een noemen?'*

*De jongen antwoordde: 'Mickey Mouse.'*

Kinderen zijn niet bang. Ze drukken zich alleen maar uit, dat is alles! Niemand kan voorspellen wat het kind het volgende moment gaat zeggen. Dat is zijn specialiteit! Het probleem is dat we er bij kinderen wel klaar voor zijn om met spontaniteit om te gaan, maar niet bij volwassenen. Met een kind geven wij hem mentaal de ruimte omdat wij aanvaarden dat hij van een ander niveau is. Maar bij volwassenen zien wij dat zij zich op hetzelfde niveau bevinden als wij en daarom kunnen wij het niet verdragen.

Kinderen komen met zoveel dingen weg, zelfs met jou slaan. Je geniet er zelfs van! Kun je je voorstellen hoe het voelt als een volwassene je slaat? De onschuld van het kind maakt zelfs de daad van het slaan mooi. De onschuldige energie van een kind zit volledig achter zijn actie. Bij een volwassene zit zijn verstand achter de actie. Dat is het verschil.

*Een leraar was aan het woord op een bijeenkomst toen een criticus riep: 'Luister naar hem! En zijn vader reed vroeger op een wagen die getrokken werd door een ezel.'*

*De leraar antwoordde: 'Dat klopt. Vandaag de dag zijn mijn vader en de wagen er niet meer, maar ik zie dat we de ezel nog bij ons hebben.'*

Je kunt je de toestand van de criticus wel voorstellen!

### **Onschuld, totaliteit, volwassenheid.**

De Dhammapada<sup>284</sup> zegt:

Steek de lamp van binnen aan; streef er hard naar om wijsheid te bereiken. Word zuiver en onschuldig, en leef in de wereld van licht.

Toen je op de wereld kwam, kwam je als een onschuldig kind. Je straalde de schoonheid van je onschuld uit tot de maatschappij je de geest gaf. Nu wil je van je geest af en weer onschuldig worden. De hervonden onschuld is wat men volwassenheid noemt. Het is mogelijk om het terug te krijgen. Geloof gewoon dat je ooit onschuldig was. Vertrouw erop dat die onschuld nog steeds in je zit. Dan is het mogelijk om het weer uit te gaan stralen. Dit inzicht zal het proces weer op gang brengen.

Volwassenheid zorgt ervoor dat we in totaliteit leven. Totaliteit is functioneren vanuit een immense onschuld en jouw geheel geven aan het moment. Er is geen mening, geen oordeel, geen fragmenten in je. Er is alleen intens enthousiasme voor het moment. De openheid voor het moment is de onschuld. Er is maar één ding nodig om weer onschuldig te worden. Verschuil je niet achter valse kennis. Kijk waar je je verbergt en stap naar buiten om je natuurlijke zelf te onthullen. Dan ben je helemaal open. Dit is de houding voor verlichting. Weten dat je je verschuilt is de eerste stap. Een krachtig besluit nemen om tevoorschijn te komen is de volgende stap. Dan zul je zien dat onschuld en volwassenheid beginnen te gebeuren.

Om volwassen te worden moet je eerst naar binnen gaan, want volwassenheid heeft alles te maken met op je gemak zijn met je ware aard zonder pretenties. Je natuurlijke zelf je eigen natuur laten zijn is volwassenheid. De beste manier om je natuurlijke zelf te worden is om je kern op zijn gemak

---

<sup>284</sup> Dhammapada - Leringen van Boeddha in geschrift vorm.

te stellen. Laat de kern van jezelf altijd op zijn gemak zijn, waar je ook bent of wat je ook aan het doen bent. Dan kun je je zuiverheid behouden. Voel altijd je natuurlijke zelf in je kern, zonder spanning, zonder inspanning of pretenties.

Het probleem van valsheid komt omdat de maatschappij je leert om altijd iemand speciaal te zijn. Het is niet nodig om altijd een speciaal iemand te zijn. Het is een onvolwassen idee om de hele tijd een speciaal iemand te zijn. Zodra dit idee is afgezworen, ontspant de geest. Het voelt geen druk om scherpzinnig te zijn. Deze ontspanning geeft geboorte aan onschuld.

Op dit moment vecht je voor onschuld omdat je niet in staat bent je geest tot bedaren te brengen. Als je meewerkt met het inzicht dat je geest je belemmert om je onschuld te herwinnen, is de strijd voorbij. Aan de andere kant, als je je verzet tegen het inzicht, dan worstel je. De strijd is met je ego. Het ego verzet zich tegen elk begrip dat het schokt.

Als je de geest laat vallen, val je in het moment. Om de denkkeest te koesteren moet je ofwel in het verleden ofwel in de toekomst reizen. Een kind is altijd in het heden. Hij geeft er niet om het verleden in zijn geheugen te bewaren. Het is van geen nut voor hem. Hij is geïnteresseerd in het genieten van het moment. Het is niet nodig om aan het verleden vast te houden. Als we ons iets herinneren, herinneren we ons geen dagen, we herinneren ons alleen momenten, is het niet? Waarom dan niet elk moment waardig maken om herinnerd te worden? Waarom achter het verleden of de toekomst aanlopen? Gewoon pure logica!

Om de drang te voelen om je onschuld te herwinnen moet je misschien afdwalen, want wanneer je afdwaalt en de gevolgen onder ogen ziet, begint de introspectie. De introspectie triggert de behoefte om je onschuld terug te vinden. Veroordeel jezelf niet omdat je afgedwaald bent. Breng alleen het bewustzijn naar binnen om jezelf voor altijd op het juiste pad te integreren. Als volwassenheid op deze manier gaat gebeuren is het zeker de moeite waard.

Volwassenheid is een krachtig besluit nemen om jezelf niet langer voor de gek te houden. Het is ontwaken tot het bewustzijn binnenin. Het is jezelf integreren met eerlijkheid. Wanneer dit gebeurt, begin je weer kind te worden. Als kind was je onschuldig, maar niet bewust. Ergens in het proces van opgroeien ben je die onschuld kwijtgeraakt. Je bent het nu aan het herwinnen. De nieuwe onschuld zal volledig bewust zijn en dat is de echte onschuld.

Wanneer je je onschuld hervindt, bloei je op met het inzicht dat er niets onbetaalbaarder is dan weer kind te worden. Dat is het proces van verlichting.

Daarom moet de onschuld van een kind met de grootste zorg worden gekoesterd. Bij elke onschuldige waarneming die een kind doet, zal het kind, als wij het onze kennis niet opdringen, opgroeien met behoud van zijn onschuld. Als het kind bijvoorbeeld vraagt: "Hoe komt het dat de lucht soms blauw is en soms wit?" zeg je gewoon tegen het kind dat de lucht soms blauw is en soms wit. Hij zal dat toch wel leren in zijn lessen op school. Maar als je hem kunt vertellen dat ze

gewoon zijn zoals ze zijn, zal hij meteen de spontaniteit van de natuur begrijpen. Hij zal niet op zoek zijn naar verdere kennis om zich mee te voeden. Daar zorgen de universiteiten toch wel voor.

Thuis, als je nog de invloedrijkste persoon in zijn leven bent, als je hem doet inzien dat het zo is, dat het niet nodig is alles met kennis te kennen, overleeft de onschuld in hem. Hij vangt de draad niet op van het oordelen over de natuur. Hij leert te zien zonder er woorden bij te halen. Hij leert gewoon te zien en te zijn. Op het moment dat er woorden bij worden gehaald, is de onschuld verloren. Dan is het geen zien meer. Het wordt kijken. De hele schoonheid ervan gaat dan verloren.

Opgroeien wordt altijd beschouwd als een ernstige zaak. Als je in ernst opgroeit, word je alleen maar oud. Als je opgroeit in speelsheid, blijf je jong! Het is goed om te zien wat kinderen, dieren en andere wezens soms doen, omdat ze allemaal leven met onschuld en speelsheid. Het zal helpen om de onschuld te begrijpen en er weer mee in contact te komen.

Een klein verhaal:

*Een leeuw liep door de jungle en peilde wie de grootste van alle wilde dieren was.*

*Hij kwam een neushoorn tegen en vroeg: 'Wie is de koning van de jungle?' De neushoorn antwoordde: 'Natuurlijk ben jij dat!'*

*De leeuw was blij en liep verder. Toen kwam hij een zebra tegen. Hij vroeg de zebra,*

*'Vertel me, wie is de koning van de jungle'*

*De zebra antwoordde onmiddellijk: 'Dat bent u, o koning!'*

*De leeuw liep met grote trots verder en zag een olifant. Hij vroeg de olifant,*

*'Vertel me, wie is de koning van de jungle?' De olifant pakte hem op met zijn slurf, en slingerde hem tegen een grote boom. De leeuw stuitte van de boom, raakte de grond en zei: 'Je hoeft niet zo boos te worden alleen omdat je het goede antwoord niet weet!'*

Onschuld is de manier om het leven te benaderen! Op het moment dat je je realiseert dat je je onschuld moet hervinden, ben je klaar voor de transformatie. De maatstaf voor het hervinden van onschuld is te kijken naar je reactie op de kleine dingen in het leven. Onschuld ziet alle kleine dingen met ontzag en verwondering. Daarom zijn kinderen de hele tijd zo verwonderd. Je kunt het in hun wijde ogen zien. Als je in staat bent om dingen met verwondering te zien, dan is de onschuld in jou begonnen. Het is mogelijk dat je met alle kennis van de wereld nog steeds heldere en onschuldige ogen kunt hebben. Dat zijn de ogen van de wijze.

De kinderlijke onschuld ontdekt veel dingen, maar kan het meeste niet begrijpen. Het geniet ervan op het niveau van zijn onschuld, dat is alles. Terwijl de hervonden onschuld niet alleen deze nieuwe dingen ontdekt, maar ze ook allemaal begrijpt. Dat is het verschil.

Kinderlijke onschuld is mooi, maar niet genoeg. Het moet verloren gaan voor het leven en herwonnen worden met volledig bewustzijn en volwassenheid.

Er wordt gezegd dat een gek en een mysticus op elkaar lijken. Beiden zullen excentriek zijn in hun doen en laten, abrupt lachen en onbegrijpelijke dingen doen. Maar in feite bevinden ze zich aan de uiterste twee uiteinden van hetzelfde spectrum! Uitersten lijken altijd op elkaar. Uiterlijk lijken ze hetzelfde, dat is alles. Zo kunnen ook een kind en een heilige in hun onschuld op elkaar lijken, maar in werkelijkheid bevinden zij zich aan de twee uiterste uiteinden van hetzelfde spectrum. Het kind is nog niet eens begonnen met het bereiken van zijn hervonden onschuld, terwijl de heilige daar al mee klaar is.

De onschuld van het kind is nog steeds de onschuld die het van God heeft meegekregen, niet de onschuld die het door het leven heeft herwonnen. De onschuld van een kind kan gemakkelijk verstoord worden, terwijl de onschuld van een wijze nooit verstoord kan worden. Het verstoord raken van de onschuld en het werken aan het blijvend hervinden ervan is het proces van volwassenheid. Dat is de reis naar het andere eind van het spectrum om een heilige te worden.

Als een kind in liefde wordt opgevoed, blijft de onschuld van het kind bewaard. Dan beweegt hij zich met zijn hart, niet met zijn hoofd. Hij kan zijn hoofd gebruiken als nutsvoorziening, maar functioneert vanuit zijn hart. Dat betekent niet dat het kind nutteloos wordt. Nee. Zijn onschuld zal niet bedorven worden door kennis, dat is alles. Hij zal gecentreerd zijn op liefde in plaats van op kennis, dat is alles. Kennis zelf is niet het probleem. Alleen de houding waarmee het wordt gedragen is het probleem.

Als je je onschuld hervonden hebt, zul je weer in de ogen van de ander kunnen kijken. Je onschuld maakt je niet alleen kwetsbaar, het maakt je ook geïntegreerd. Met kennis, ben je gefragmenteerd in jezelf. Met herwonnen onschuld, ben je geïntegreerd en eerlijk naar jezelf en naar anderen. Die eerlijkheid zal uit je ogen stralen en de ander raken. Die eerlijkheid is volwassenheid.

Alleen het verlangen om weer onschuldig te worden is al genoeg. Het zal beginnen met het vernietigen van alles wat niet jij is in jou. Het zijn tenslotte maar lagen van conditionering. Maar het is belangrijk om je wil sterk te houden totdat het proces is voltooid. De wil is een voortdurende herinnering om oprecht en eerlijk te zijn zonder sluwheid. Besluit niet te rusten tot de ontconditionering totaal is.

Het mooie van volwassenheid is dat het je in staat stelt te functioneren als een volwassen persoon wanneer dat nodig is en als een kind op alle andere momenten. Het laat je gemakkelijk van het een in het ander overgaan, zodat je in perfecte harmonie bent met het Geheel.

Wanneer je je onschuld hervindt, word je dvija<sup>285</sup> genoemd, herboren, volwassen. De sleutel is om niet op te geven in je inspanning om je onschuld te herwinnen. De reis kan soms frustrerend zijn, omdat het tijd kost en niet gebeurt. Dat komt omdat de maatschappij je geconditioneerd heeft met vele lagen. De ui moet laag na laag worden afgepeld om het centrum te bereiken. Frustratie is een voorwaarde om open te barsten met transformatie. Dus ontspan je niet, dat is genoeg. Het zal gebeuren. Onthoud dat de onschuld al in je zit. Het gaat niet om een einddoel buiten. Alleen al deze herinnering zal je de ontspanning geven na elke frustratie.

Ga elke dag gewoon even zitten, in je eentje en ga rustig in je onschuld. Voel de onschuld in je. Voel de zuiverheid in je. Voel de overvloeiing vanuit je binnenste. Laat het zich verspreiden door je lichaam, geest en wezen. Voel hoe mooi je bent in je onschuld. Doe dit elke dag. Spoedig zul je zien dat het ontwaakt als je eigen natuur. Alles wat niet van jou is zal verbrand worden en de echte jij zal tevoorschijn komen.

Onschuld heeft een totaliteit over zich. Deze totaliteit wordt genade genoemd. Daarom lijken verlichte meesters altijd zo gracieus en mooi te zijn. Onschuld manifesteert zich als wonderbaarlijke schoonheid in de ogen van de toeschouwer. Zij is zo totaal dat zelfs de meest geslepen geest haar niet kan ontkennen. Het tart eenvoudigweg alle logica en raakt je.

Onschuldig zijn is als functioneren vanuit je eigen bewustzijn. Het is gedachteloos bewustzijn. Tot dan functioneer je vanuit je geest. Als je gewoon zit en kijkt naar de bron van elke gedachte die in je opkomt, zul je spoedig alle gedachten laten vallen en teruggaan naar het gedachteloze bewustzijn dat je als kind had. Gedachteloos bewustzijn is onschuld. Maar deze keer zal het de onschuld van volwassenheid zijn, omdat je het proces hebt doorgemaakt. Gedachteloos bewustzijn voegt niets toe aan je kennis. Het verdiept alleen je onschuld en laat je het universum met meer ontzag en verwondering bekijken. Onschuld ziet geen tegenstellingen, ze ziet alleen, dat is alles. Haar schoonheid ligt in het niet-oordelend zien.

*Een man ging zijn vriendin opzoeken na een lange tijd.*

*Helaas ontdekte hij dat haar jongere broer, die veel jonger was dan zij, televisie zat te kijken en een snack aan het eten was.*

*Hij ging naast hem zitten en zei tegen hem: 'Weet je wat? Als je boven op het terras gaat zitten en naar de weg kijkt, geef ik je voor elke man met een rode hoed die je passeert, vijftig cent.'*

*De jongen was opgetogen en rende de trap op en nam zijn plaats op het terras in.*

*De man nam zijn plaats in naast zijn vriendin.*

---

<sup>285</sup> Dvija - Tweemaal geboren. Verwijst naar de staat van het ontwaken van Bewustzijn.



*Tien minuten later, net toen hij intiem met haar wilde worden, stormde de jongen de kamer binnen.*

*De man was vreselijk teleurgesteld en riep: 'Heb ik je niet gezegd dat je op de weg moest letten voor mannen met rode hoeden?'*

*De jongen antwoordde naar adem snakkend: 'Ik weet het! Er is net een optocht voorbij getrokken en voor vijftig cent per hoofd ben je me twaalfhonderd dollar schuldig!'*

We denken altijd dat kinderen onvolwassen zijn. We denken dat volwassenen die huilen onvolwassen zijn. We zijn geconditioneerd om te geloven dat het uiten van welke emotie dan ook onvolwassen is. Het uiten van emoties op een ongefilterde manier is een teken van onschuld. De geslepenen bewerken zelfs hun emoties. Af en toe is het goed om te huilen in het bijzijn van mensen. Wat is daar mis mee? Wat probeer je te verbergen? Door te huilen geef je alleen uiting aan je ware gevoelens. Wat valt er te verbergen? Het probleem is dat de maatschappij ons altijd heeft geleerd om onze ware aard te verbergen en alleen onze geprojecteerde persoonlijkheid te tonen. Daarom vergeten we mettertijd wat onze aard is. We vergeten hoe we onschuldig kunnen zijn.

*Een leraar zei tegen de ouder tijdens de ouderavond: "Je dochter is heel goed in al haar activiteiten. Ze is alleen emotioneel een beetje onvolwassen. Maar het komt wel goed met haar."*

*De ouder keek haar verbaasd aan en vroeg: 'Met drie jaar, hoe verwacht je anders dat ze is?'*

Alleen al door bij kinderen te zijn als hun vriend, als hun speelkameraad, is het mogelijk om weer in contact te komen met de onschuld. Wanneer je bij hen bent, doe dan niet alsof je een kind bent. Neem het echt serieus en word een kind! Het is de grootste gunst die je jezelf kunt bewijzen.

Het probleem is dat we bang zijn te verliezen wat de maatschappij ons geleerd heeft. Van de maatschappij hebben we geleerd hoe we onze persoonlijkheid moeten opbouwen. Maar ons karakter is anders dan onze persoonlijkheid. Karakter is echt.

Persoonlijkheid is een opgebouwd beeld. Als we werken aan het verstevigen van karakter, werken we in de zone van de realiteit. Als we werken aan het verstevigen van persoonlijkheid, werken we in de zone van dromen.

Misschien is het je opgevallen dat wanneer je met je kinderen aan tafel zit te eten, zij de kleine chips omhoog houden en de vorm van elke chip bewonderen voordat ze gaan eten. Zij hebben het vermogen om betoverd te worden door de eeuwige mysteries en wonderen van het leven. Dat is hun grootste zegen. Ze denken niet na, ze genieten gewoon, dat is alles. Wanneer het kind onze aandacht vestigt op de chip, vragen we hem snel te eten! We missen het moment dat we in de mysteries van het leven worden geleid. We missen de ontdekking van onze eigen onschuld.

Er zijn talloze manieren om het kind dat in je schuilt te herontdekken. Speel verstoppertje met kinderen of leer koekjes bakken of kijk naar Tom en Jerry tekenfilms of eet verschillende kleuren snoepjes of maak modderpoppen! Al deze dingen zullen het kind in je naar boven brengen. Je vaste identiteit zal oplossen. Je wordt vloeibaar als een rivier en stroomt. Het gewicht van je ernst zal vallen en je zult licht en gelukkig worden.

Ernst is ego. Wanneer je bang bent om gekwetst te worden, wanneer je bang bent om je controle of macht te verliezen, word je ernstig.

Wanneer je te veel op jezelf gericht bent, gebeurt dit. Wanneer je loslaat en weer gaat spelen en je onschuld aanraakt, zul je plotseling genieten van een breuk met jezelf. Die breuk is het vallen van je ernst. In die kloof zul je beseffen dat er niets is om je aan vast te houden. Er is alleen vrije geest.

Als je je hiervan bewust wordt, kun je er bewust aan werken en je volledig onschuldig en oprecht gaan gedragen.

Onschuld is het bewustzijn op het niveau van het hart houden, niet toestaan dat het zich in het hoofd nestelt.

**Je bent deel van het Collectieve Bewustzijn**

**Verlichting leven is  
eenheid ervaren met alles in het Bestaan.**

We gaan nu over op een iets complexer onderwerp. Het gaat over de relatie die we hebben met de wereld om ons heen. Waarom zien we wat we zien? Hoe zien we wat we zien? Hoe passen wij in het schema van het Bestaan?

### **Materie, energie en verder.**

Waar is deze wereld van gemaakt? Onze vijf zintuigen - zien, horen, ruiken, proeven en aanraken - zijn onze poorten om deze wereld waar te nemen. Zij vertellen ons dat deze wereld is opgebouwd uit materie of objecten in verschillende vormen, kleuren en kwaliteiten.

Wij zien onszelf leven in een driedimensionale wereld die fundamenteel is opgebouwd uit de vijf basiselementen - aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Wij zien dat alle voorwerpen in deze wereld in de loop van de tijd veranderen. Ze worden allemaal geschapen, onderhouden en in de loop van de tijd weer opgelost.

De klassieke natuurkunde vertelt ons dat materie wordt beheerst door de wetten van de natuurkunde, zoals de drie bewegingswetten, de wet van de zwaartekracht, de wetten van de vloeistofdynamica, enzovoort. Alle voorwerpen worden geacht te zijn opgebouwd uit moleculen, die weer zijn opgebouwd uit atomen, die op hun beurt weer zijn opgebouwd uit drie soorten deeltjes - protonen, neutronen en elektronen. Al deze fundamentele dingen hebben we op school geleerd.

Maar volgens de moderne wetenschap bestaat de wereld niet fundamenteel uit materie. De fundamentele deeltjes zijn niet protonen, neutronen en elektronen. De moderne wetenschap zegt dat materie zelf eigenlijk energie is!

De beroemde vergelijking van de wetenschapper Albert Einstein,  $E=mc^2$  (waarbij de E energie is, m de massa van het voorwerp en c de snelheid van het licht) bewijst de gelijkwaardigheid van materie en energie. Ik las een zeer recent artikel<sup>286</sup>, ook gepubliceerd in het Amerikaanse tijdschrift Science, over een onderzoek dat de vergelijking van Einstein bewees. De fundamentele deeltjes in de kern zelf worden geacht te zijn opgebouwd uit kleinere deeltjes, quarks genaamd, die worden gebonden door gluonen. Het verrassende is dat de massa van gluonen nul is en de massa van quarks slechts vijf procent. Volgens de studie is de ontbrekende 95 procent afkomstig van de energie van de bewegingen en interacties van quarks en gluonen. Energie en massa zijn dus equivalent.

Deze waarheid, die enkele decennia geleden door de wetenschap werd ontdekt, werd door de oosterse rishis in de Upanishads, de essentie van de vedische kennis, verkondigd. De allereerste

---

<sup>286</sup> <http://www.physorg.com/news146415074.html>

regel van de Isa Vasya Upanishad<sup>287</sup>, duizenden jaren geleden geschreven, verklaart, *Isa vasyam idam sarvam* of alles wat bestaat is energie!

## **Kwantum wereld.**

Vandaag de dag bevinden we ons in het tijdperk van de kwantumwereld. We hebben het over kwantumfysica, kwantumsprongen en kwantum denken. Wat wordt precies bedoeld met het woord "kwantum"?

Kwantum betekent eenvoudigweg een sprong van de ene toestand naar de andere zonder door een van de tussenliggende toestanden te gaan. Vandaag de dag heeft niemand de tijd om tussenliggende toestanden te doorlopen. Wij willen onmiddellijke resultaten in alles. We willen kwantum resultaten!

Een klein verhaal:

*Een man had moeite met slapen en ging naar zijn dokter. Hij smeekte de dokter om hem een heel sterk medicijn te geven. De dokter zei hem: "Er is niet veel nodig. Neem gewoon de helft van deze pil en je zult heel goed slapen.*

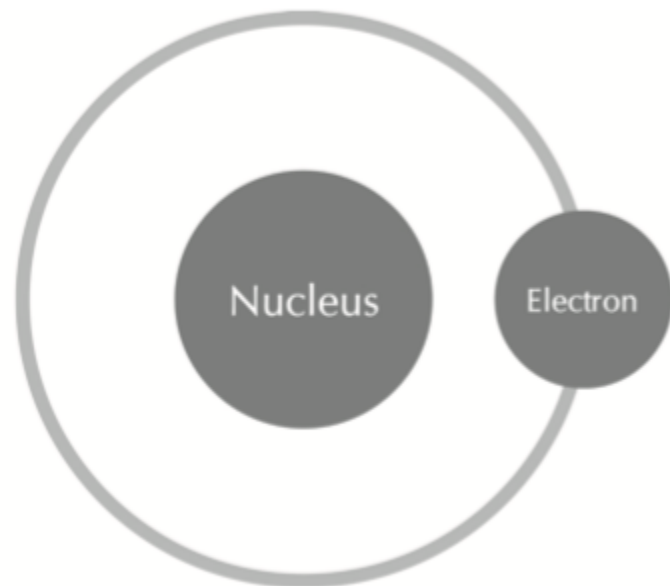
*De man ging naar huis en haalde de pil eruit. Hij nam de hele pil om er zeker van te zijn dat hij goed sliep. 's Morgens werd hij wakker en voelde zich helemaal fris en opgewekt.*

*Hij maakte zich klaar en ging naar kantoor. Hij ging naar zijn baas en zei: 'Ik ben klaar om vandaag alles te doen! Ik heb geslapen als een roos en werd vanochtend wakker als een kind!'*

*De baas antwoordde: 'Dat is mooi, maar waar was je gisteren?'*

Wij willen kwantum resultaten in alles.

Terugkomend op het onderwerp: we hebben bij natuurkunde geleerd dat een



Atomic representation of hydrogen atom

---

<sup>287</sup> Isa Vasya Upanishad - Een van de belangrijkste en oudste vedische geschriften.

atoom bestaat uit een kern met elektronen die op specifieke afstanden van de kern in een baan om de kern draaien.

Wij hebben geleerd dat het elektron gewoonlijk in zijn baan blijft (zijn regelmatige cirkelvormige bewegingsbaan). Maar als het wordt opgewonden door middel van warmte of een chemische reactie, absorbeert het energie en springt het naar een hogere baan. Als hij energie vrijgeeft, springt hij naar de lagere baan. Het is belangrijk op te merken dat wanneer het elektron van de ene baan naar de andere springt, het de sprong maakt zonder door de tussenliggende ruimte te bewegen. Het ene moment is het in de ene baan te zien, en het volgende moment in de andere baan! Dit wordt een kwantumsprong genoemd. Een kwantumsprong is een verandering van de ene toestand naar de andere zonder door iets er tussenin te gaan.

### **Materie is vibrerende energie.**

Materie is eigenlijk energie die trilt op verschillende frequenties en zich manifesteert in verschillende vormen. Wij zijn niet in staat om deze trilling met onze ogen te zien omdat de trillingsfrequenties te hoog zijn. Het is net als wanneer beweging te snel is, het oog de bewegende objecten niet kan waarnemen als onafhankelijke raamwerken. Het oog ziet de objecten voortdurend in elkaar overgaan.

Op dezelfde manier kan de trilling van energie niet door het oog worden waargenomen. Het lijkt vaste materie te zijn! Energie in grove vorm is materie. Materie in subtiele vorm is energie. Het lichaam is de bruto (gros) manifestatie van de subtiele geest. De geest is de subtiele manifestatie van het grove lichaam. Een belangrijk ding dat hier begrepen moet worden is dat de perceptie van de wereld verschilt van persoon tot persoon omdat de werking van de geest verschilt van persoon tot persoon!

Zelfs interacties tussen mensen zijn slechts energie-interacties. Bijvoorbeeld, een atoom dat bestaat uit een kern met een wolk van elektronen omheen kan vergeleken worden met een voetbalveld. De kern is als een pinda in het midden van een voetbalveld en de wolk van elektronen is als de lege ruimte in het veld. Een andere vergelijking die ik tegenkwam is, dat als je alle ruimte tussen alle atomen op de planeet aarde zou weghalen, de overblijvende materie ongeveer de grootte van een suikerklontje zou hebben!

Wat wij zien als vaste materie, zoals het voetbalveld in dit voorbeeld, zijn eigenlijk de elektronenwolken of enorme lege ruimtes die met elkaar interageren. Op dezelfde manier zijn onze interacties en ons contact met andere mensen en voorwerpen ook alleen maar interactie van energieën. Er is een uitwisseling van energie die plaatsvindt. Je geeft een deel van je energie en je krijgt energie van die persoon of dat voorwerp!

## **De wereld van oneindige mogelijkheden.**

Nu, wat is de oorsprong van materie en energie? Wat is de oorsprong van het lichaam en de geest? Waar komt de energie in alle voorwerpen vandaan? Wat is dan de werkelijkheid achter deze waargenomen wereld? Als we niet in staat zijn de werkelijkheid te zien zoals ze bestaat via de zintuigen, wat is dan de aard van de werkelijkheid?

Deze vraag wordt gesteld in de Shiva Sutras, een oud vedisch geschrift over de wetenschap van verlichting. Shiva's gemalin Devi vraagt hem: 'Wat is de aard van dit wonderbaarlijke universum?' Als antwoord geeft Shiva 112 verlichtingstechnieken die, wanneer ze beoefend worden, het antwoord geven als een directe ervaring!

Deze vraag naar de werkelijkheid leidt ons naar een wereld voorbij materie en energie, voorbij de beperkingen van ruimte en tijd. Dit is de wereld waar alle mogelijkheden als zaad bestaan. Het is de essentie en de oorsprong van gedachten, en het is de essentie en de oorsprong van gebeurtenissen in de materiële wereld.

In deze wereld-voorbij bestaat gewone logica niet. Oorzaak en gevolg relaties bestaan niet. Het gebeuren van een gebeurtenis veroorzaakt niet dat een andere gebeurtenis gebeurt, maar het is gecorreleerd met de andere gebeurtenis die gebeurt. Deze correlatie is niet afhankelijk van ruimte en tijd. Dus wat wij de kiem noemen is de oceaan van oneindige mogelijkheden waaruit de golven van gebeurtenissen ontstaan.

Dit hele Bestaan en al zijn gebeurtenissen gebeuren als oorzakelijke gelukzaligheid, zoals golven ontstaan in een oceaan. Het Bestaan is een oceaan van gelukzaligheid en extase. Uit de oorzakelijke, overvloeiende extase rijst de golf van schepping op in de oceaan van Bestaan! Dat is hoe de dingen gebeuren. Het Goddelijke, spelend met zijn oneindige manifestaties in ontelbare universa wordt levensonderhoud genoemd.

Het laten vallen uit het spel en ontspannen in Zichzelf wordt oplossing genoemd. Oplossen is het terugkeren in de Absolute of Parabrahman<sup>288</sup> staat. Dan, zonder logische reden, begint het spel opnieuw...! Dit gaat zo door. Wat we zien als resultaten zijn de oneindige gebeurtenissen in het universum.

## **De ware aard.**

---

<sup>288</sup> Parabrahma - Opperwezen.

Wij zien dit oorzakelijke en extatische spel van het Bestaan door onze eigen individuele perceptie! Onze perceptie zelf vernauwd het prachtige gebeuren in een gelokaliseerde realiteit. Ieder individu 'kookt' het prachtige gebeuren in tot zijn eigen individuele werkelijkheid.

Iemand vroeg me: 'Ik zie deze tafel hier. Alle mensen in deze kamer zien dezelfde tafel. Hoe kun je dan zeggen dat deze tafel geen werkelijkheid is?' Begrijp alsjeblieft dat wat jij ziet als deze tafel hier, niet hetzelfde is als wat de andere persoon ziet! Iedere persoon in deze kamer ziet deze tafel anders! Dat is de waarheid. Dat is wat ik hier probeer uit te leggen.

Zolang de geest probeert waar te nemen, is wat wordt waargenomen niet de uiteindelijke werkelijkheid. Alleen een oneindig wezen kan de werkelijkheid precies waarnemen zoals die zich voordoet. Hij kan het ook niet in woorden uitleggen, omdat woorden niet kunnen beschrijven wat voorbij ruimte en tijd is.

Hij kan alleen maar zeggen dat je moet wachten tot het je eigen ervaring wordt! Daarom antwoordt Shiva niet met filosofie maar met technieken. Hij geeft rechtstreeks technieken aan Devi om de werkelijkheid, de aard van het universum te ervaren.

Laat me dit concept uitleggen aan de hand van het energie-materie idee. We zagen dat materie eigenlijk energie is. De klassieke natuurkunde zei dat het elektron een deeltje is. De kwantumfysica zegt echter dat het een golf is. In feite vertoont het elektron de eigenschappen van zowel een deeltje als een golf in verschillende situaties. Natuurkundigen hebben nu geconcludeerd dat het elektron een duale aard heeft als een "deeltje-golf"!

### **De waarneming doet de mogelijkheid ineens tot werkelijkheid.**

Aangezien het elektron een deeltje is, wat is dan de plaats van het elektron? Aangezien het een golf is, wat is het momentum van de golf? De antwoorden op deze vragen leiden tot een zeer verrassende ontdekking dat het deeltje-golf zowel een deeltje als een golf kan zijn of zelfs beide tegelijk. Maar je kunt niet tegelijkertijd de plaats en het momentum van het elektron bepalen, omdat het waarnemen van de plaats van het elektron zijn momentum zal veranderen, en het bepalen van het momentum van het elektron zijn plaats zal veranderen! Dit is wat in de wetenschap bekend staat als het Heisenberg Onzekerheidsprincipe.

Het deeltje-golf is tegelijkertijd een deeltje en een golf, totdat de waarneming in het spel komt. Deze waarnemingsdaad kan nu worden verbonden met onze waarnemingsdaad van de oorzakelijke gebeurtenissen van het Bestaan. Wanneer we waarnemen, doen we dat via onze eigen conditionering, wat we engrammen noemen of vooringenomen en diep gegraveerde herinneringen en conclusies. De waarnemingsdaad van ieder individu is gekleurd door zijn eigen conditionering



of engrammen. Gebaseerd op die conditionering, verlaagt hij het gebeuren om het aan te passen aan zijn eigen ervaring van de werkelijkheid!

In het geval van het deeltje-golf, 'vernauwd' de waarnemingsdaad zelf het golf-deeltje tot een deeltje of golf. Dit is wat de natuurkundige Erwin Schrödinger aantoonde in zijn hypothetische katten experiment.

Stel dat je een kat en een flesje giftig zuur in een kamer zet en die afsluit. Er is geen enkele manier waarop de waarnemer buiten kan bepalen of de kat leeft of dood is. Aangezien wij dat niet kunnen weten, is de kat zowel dood als levend. Het is een verdeling van waarschijnlijkheden die zowel de waarschijnlijkheid van een dode als van een levende toestand omvat.

Wanneer je de kamer openbreekt om te zien hoe het met de kat gaat, kan het openbreken van de kamer op zich al de toestand van de kat veranderen. De kat kan gedood worden door het breken van de kamer, omdat de flacon met zuur gebroken wordt. Men kan dus nooit weten wat het resultaat zou zijn geweest als het niet in zijn ware gedaante was waargenomen.

Dit brengt ons tot het diepe inzicht dat beide mogelijkheden gelijktijdig bestaan, en dat het juist de handeling van de waarneming is die de mogelijkheid verandert in een bepaalde werkelijkheid.

Laat me een ander wetenschappelijk experiment geven dat duidelijk maakt hoe de eigenlijke handeling van het meten de mooie werkelijkheid vervormt. Je hebt misschien wel eens gehoord van het dubbele-spleten-experiment met licht.

Bij dit experiment wordt een lichtstraal gericht op een barrière met twee verticale spleten. Aan de andere kant van de barrière bevindt zich een fotografische plaat die wordt gebruikt om het licht vast te leggen zoals het erop valt nadat het door de barrière is gegaan. Als slechts één spleet open is, is het patroon op de fotografische plaat zoals verwacht, een enkele lijn van licht uitgelijnd met de spleet. Als beide spleten open zijn, zouden we twee lichtlijnen op de plaat verwachten, uitgelijnd met de spleten, maar wat wordt waargenomen zijn meerdere lichtlijnen en duisternis in verschillende mate. Dit is het interferentie principe waarbij lichtstralen zich gedragen als golven die met elkaar interfereren.

Nu, als de lichtstraal zodanig wordt vertraagd dat in plaats van een stroom lichtdeeltjes of fotonen die de plaat raken, elk foton afzonderlijk de plaat raakt, dan zou er geen interferentie moeten zijn en zou de plaat een lichtpatroon moeten vertonen dat is uitgelijnd met de spleet. Maar het resulterende patroon vertoonde nog steeds interferentie!

Hoe is dit mogelijk? Er is maar één foton, waar kan het mee interfereren... behalve met zichzelf? Men concludeerde dat elk foton niet alleen door beide spleten gaat, maar ook tegelijkertijd elk mogelijk pad neemt op weg naar het doel!

Om te zien hoe dit kan gebeuren, werden experimenten gedaan om de individuele fotonpaden te volgen. Maar wat er gebeurde was dat de meting op de een of andere manier de paden van de fotonen verstoortte. Telkens wanneer men probeerde waar te nemen, lijdten slechts twee heldere lijnen op de fotografische plaat uit met de spleten! Als men niet probeerde te meten, werd het patroon weer de meervoudige lijnen van licht en duisternis!

Elk foton beweegt gelijktijdig in een aantal paden. Maar een poging om de paden te meten doet het ineens tot een enkel pad! Op dezelfde manier veroorzaakt onze inspanning om de oneindige opstijgingen van de oceaan van Bestaan waar te nemen, dat het verschijnt als wat onze beperkte geest waarneemt!

*Eens vroeg een leerling aan een Zenmeester: 'Wat is het pad?' De meester antwoordde: 'Het dagelijks leven is het pad.' De student vroeg, 'Kan het bestudeerd worden?'*

*De meester zei: 'Als je het probeert te bestuderen, zul je er ver van verwijderd zijn.' De student vroeg: 'Als ik het niet bestudeer, hoe kan ik dan weten dat het het pad is?'*

*De meester zei: 'Het pad behoort niet tot de waarnemingswereld. Evenmin behoort het tot de niet-waarnemingswereld. Waarneming is een begoocheling en niet-waarneming is zinloos. Als je het ware pad zonder twijfel wilt bereiken, plaats jezelf dan in dezelfde vrijheid als de hemel. Je noemt het goed noch niet-goed.'*

### **Fysiologie van de waarneming.**

Laten we beginnen met wat er werkelijk gebeurt op een fysiek niveau wanneer we dingen waarnemen. Wanneer er een waarneming is van de fysieke werkelijkheid, vertonen de verschillende delen van de hersenen een verandering in neurale activiteit doordat de neuronen, die de basisbouwstenen zijn van het zenuwstelsel, synchroon vuren. Hierdoor worden de willekeurige visuele patronen van licht waargenomen als specifieke vormen en gedaanten. Dit is hoe de input van elk van onze zintuigen wordt waargenomen als een ervaring van bepaald geluid, aanraking, reuk, smaak of zicht.

Als je nu een stap terug doet en kijkt, kun je zien dat vóór de waarneming of de perceptie, zowel de wereld als jijzelf, dat wil zeggen de geziene en de waarnemer, in een dynamische en chaotische staat van activiteit verkeerden. De handeling van de waarneming verandert die chaotische toestand in een soort orde die tegelijkertijd het geziene in de buitenwereld en het proces van zien in de ziener (als de activiteit in het zenuwstelsel) wordt. Op het moment van zien stort de waarschijnlijkheid van wat gezien wordt ineens tot een specifieke vorm.

In de Bhagavad Gita kiest Krishna, de heer en meester, ervoor om Arjuna<sup>289</sup> de ervaring van Krishna's kosmische vorm te geven. Tot dan toe had Arjuna Krishna alleen gezien als de twee meter lange, knappe vriend. Maar op Arjuna's verzoek en nadat Krishna ziet dat Arjuna klaar is om de ervaring van de kosmische gedaante te ontvangen, besluit Hij deze aan hem te geven. Arjuna ziet Krishna dan als de manifestatie van de hele kosmos in al zijn schijnbare chaos.

Hij roept uit: 'O Heer! Ik kan alle goden en godheden in Uw lichaam zien. Ik kan alle wijzen en goddelijke slangen zien. O Heer van het Universum, ik zie vele armen, magen, gezichten, ogen en uw grenzeloze vorm. O Universele Vorm, ik kan uw begin, midden of einde niet zien.'

Arjuna is niet in staat de ervaring te verdragen omdat hij zijn intellectuele controle over de dingen verliest! Hij smeekt om evenwicht, wat betekent dat hij wil dat zijn geest weer onder zijn intellectuele controle komt. Hij wil oorzaak en gevolg van de dingen kennen en voelen dat hij ze onder controle heeft, want de ervaring rukt hem weg van zijn perceptie van de oorzaak-en-gevolg logica zelf.

Zolang de logica van oorzaak en gevolg onder je controle is, heb je het gevoel dat je de werkelijkheid waarneemt! Je ego is sterk en standvastig. Maar op het moment dat de logica aan het wankelen wordt gebracht, voel je een enorme angst. Je voelt dat je slechts een druppel in een oceaan bent. Wat Arjuna ziet is de absolute Werkelijkheid, maar hij is bang voor die Werkelijkheid omdat die niet overeenstemt met zijn logica. Hij smeekt om terug te keren naar de vroegere staat van waarneming door zijn vijf zintuigen alleen, door zijn eigen vaste identiteit, zijn eigen vaste ego.

### **Perceptie van ruimte-tijd.**

Laten we analyseren wat ruimte is.

### **De 1D, 2D en 3D werelden.**

Neem een basiselement, een punt, een eendimensionaal object. Wanneer een punt een richting volgt, genereert het een lijn. Laat ons nu de beweging van een lijn, een tweedimensionaal voorwerp, traceren. Als het beweegt in dezelfde richting als waarin het zich bevindt, zal het

---

<sup>289</sup> Arjuna - Krijgerprins en de derde van de vijf broers van de Pandava-familie in het grote Indiase epos Mahabharata. Hij was een discipel van de verlichte meester Krishna en ontving de wijsheid in de Bhagavad Gita van Krishna.

natuurlijk gewoon een lijn blijven. Als hij beweegt in een richting die er niet in ligt, dan traceert hij een oppervlak of een vlak.

Op dezelfde manier, als een oppervlak of



een vlak beweegt in een richting die er niet in ligt, zal het een vast lichaam, een driedimensionaal voorwerp, volgen. Een lijn is dus een oneindig aantal punten. Een oppervlak is een oneindig

aantal lijnen. Een vast lichaam is een oneindig aantal oppervlakken. Op dezelfde manier kunnen we ons een vierdimensionale ruimte voorstellen als een oneindig aantal driedimensionale ruimten.

Net zoals we deze hogere dimensies hebben opgebouwd

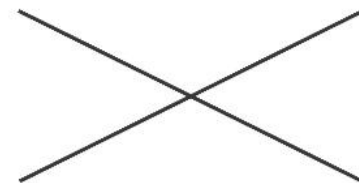
uit de lagere dimensies, kunnen we de lagere dimensies ook zien als delen of secties van een ruimte van een hogere dimensie. Een punt is bijvoorbeeld het snijpunt van twee lijnen. Een punt is dus een doorsnede van een lijn.



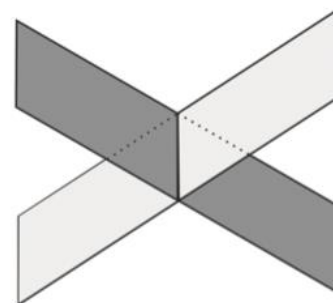
Een lijn is een doorsnede van een oppervlak. Een oppervlak is een doorsnede van een vast lichaam.

Als we dit uitbreiden, kunnen we zeggen dat een vast lichaam een doorsnede is van een vierdimensionaal lichaam. Onze driedimensionale ruimte is een doorsnede van een vierdimensionale ruimte. P.D.Ouspensky<sup>290</sup>, in zijn boek Tertium Organum, legt dit heel mooi uit. Hij breidt dit uit door te zeggen dat vele afzonderlijke driedimensionale lichamen, zoals mensen bijvoorbeeld, in feite de secties of delen van één vier dimensionaal lichaam kunnen zijn!

Hij legt dit uit met een eenvoudig voorbeeld. Stel dat een horizontaal vlak de top van een boom snijdt, evenwijdig aan het oppervlak van de aarde. Nu, op dit vlak, lijken de secties van takken allemaal afzonderlijk te zijn, niet met elkaar



Point - Intersection of two lines



Line - Intersection of two planes

<sup>290</sup> P.D.Ouspensky - Russisch filosoof, wiskundige en leerling van de verlichte meester George Gurdjieff.

verbonden. Maar vanuit de driedimensionale ruimte kunnen we zien dat het allemaal delen van takken zijn van één enkele boom.

### **De vier-dimensionale wereld van ruimte-tijd.**

In onze vier-dimensionale wereld, kunnen de maximale dimensies in de ruimte slechts drie zijn. We kunnen deze vierde dimensie tijd noemen. Dus, de vier-dimensionale wereld kan worden gezien als een ruimte-tijd continuüm. Men kan zeggen dat tijd de vierde dimensie van ruimte is.



Wij vatten tijd op in drie vormen - verleden, heden en toekomst. Wij denken dat het verleden voorbij is en niet meer bestaat. De toekomst heeft nog niet plaatsgevonden en bestaat dus ook niet. Het heden vindt dus plaats op de overgang van de niet-bestaande toekomst naar een ander niet-bestaan, het verleden.

In de driedimensionale wereld zien we dat de schijnbaar afzonderlijke delen van de boom in de tweedimensionale wereld in feite met elkaar verbonden zijn in de derde dimensie. Op dezelfde manier, als we ons een bewustzijn voorstellen dat boven ons niveau van leven kan uitstijgen, kan dit

bewustzijn ook de continuïteit zien in de vierde dimensie van tijd met het verleden, het heden en de toekomst die allen gelijktijdig bestaan. Dit bewustzijn ziet het gelijktijdig gebeuren van gebeurtenissen, die het gewone bewustzijn ziet als afzonderlijke gebeurtenissen gescheiden door perioden van tijd.

Een driedimensionaal lichaam, bewegend in de tijd, volgt een vier-dimensionaal lichaam. Door de tijd heen kunnen we de beweging zien terwijl we opgroeien van kind tot jeugdige, tot volwassene, tot bejaarde. Maar wij zijn niet in staat dit "vierdimensionale lichaam" te zien of te voelen vanwege onze beperkte waarneming. Omdat we in dezelfde driedimensionale wereld zijn, zien we alleen het gedeelte van het vierdimensionale lichaam dat het normale driedimensionale lichaam is. Het is als een van een serie foto's op een filmrolletje.

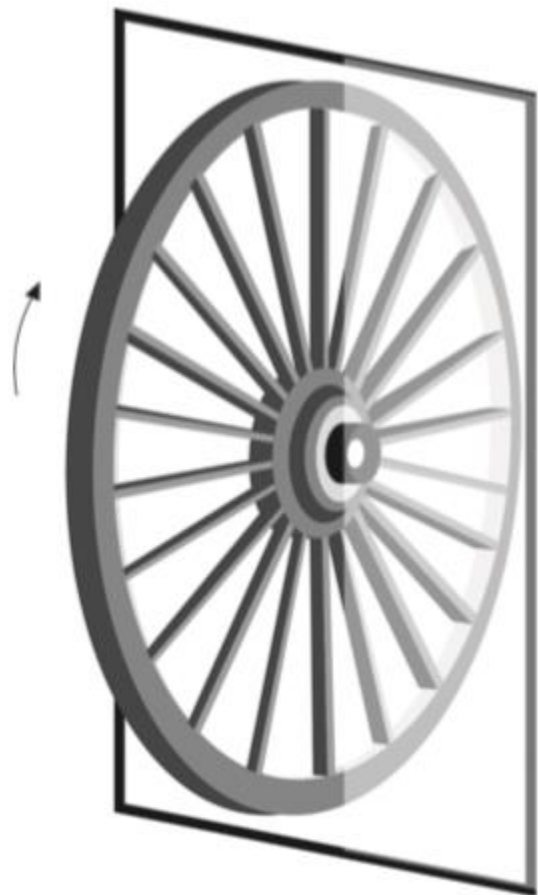
Om te begrijpen hoe een vierdimensionale wereld in driedimensionale vorm wordt waargenomen, moeten we eerst zien hoe een driedimensionaal gebeuren in een tweedimensionale wereld wordt waargenomen.

Stel dat je in een tweedimensionale wereld bevindt, de wereld van vlakken en oppervlakken. Je leven, je waarneming is beperkt tot een vlak, zoals een verticale muur. Stel je nu eens voor dat een wiel waarvan elke spaak in een andere kleur is geverfd, loodrecht op het vlak waarin je leeft ronddraait.

Hoe zal je de beweging van dit wiel waarnemen? Wanneer een spaak van het wiel het vlak snijdt, zal je een lijn van een bepaalde kleur zien op het snijpunt van het wiel en het vlak. Dan, nadat een spaak is gepasseerd, zal er een gat zijn waarin je niets zult zien. Dan zal de volgende spaak van een andere kleur door het vlak gaan. Je zult de beweging van het wiel dus waarnemen als lijnen van verschillende kleuren die zich met regelmatige tussenpozen voordoen.

Wat er gebeurt is dit, de beperkte waarneming in een lagere dimensionale wereld verandert de waarneming van ruimte in een fenomeen in tijd! Aangezien je slechts twee van de drie dimensies van de ruimte kunt zien, zie je de derde dimensie pas wanneer die zich in de loop van de tijd op jouw vlak manifesteert. Vandaar dat je het ziet als niet gerelateerd aan jouw twee dimensies van ruimte, en je noemt het een verschijnsel in de tijd. Stel je nu eens voor dat wanneer een groene spaak door het vlak gaat, er tegelijkertijd een ander onafhankelijk verschijnsel optreedt, bijvoorbeeld het blaffen van een hond. In de tweedimensionale wereld zal dit worden gezien als een correlatie tussen het verschijnen van de groene streep en het geluid van een blaffende hond, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is!

Het is onmogelijk voor het tweedimensionale wezen om te geloven dat er een stijging kan zijn van gebeurtenissen buiten zijn vlak van waarneming. Dat betekent dat hij, om de driedimensionale wereld te begrijpen, niet in het tweedimensionale bewustzijn kan zijn, hij moet opstijgen naar het driedimensionale bewustzijn.



A rotating 3D wheel when seen in a 2D plane appears as lines appearing at regular intervals

Evenzo, om de vierdimensionale wereld te begrijpen, moeten we in het vier-dimensionale bewustzijn zijn.

Is dit mogelijk? Is het voor ons mogelijk om verder te gaan dan de waarneming van de zintuigen, die ons slechts een driedimensionaal beeld geven? Kunnen wij werkelijk de werkelijkheid zien in plaats van slechts glimpen van de werkelijkheid als verschijnselen in de tijd? Het antwoord is JA.

Door diepgaand onderzoek en ontwikkeling hebben de Oosterse mystici en wijzen ontdekt dat het mogelijk is de Werkelijkheid te begrijpen zoals zij bestaat en haar ook te ervaren. Dit kan gebeuren als een natuurlijke manier van leven, niet slechts als een toevallige gebeurtenis. Deze ervaring is bij hen gebeurd.

Door meditatie is het voor ons mogelijk om deze zelfde staat van bewustzijn te ervaren.

Een mooi Zen-verhaal:

*Eens keken twee soldaten naar een vlag die wapperde in de wind. Een van hen zei: 'De vlag beweegt.' De tweede zei: 'Nee, het is de wind die beweegt.'*

*Een Zenmeester die langs liep zag de discussie die gaande was. De soldaten vroegen de meester hen te helpen deze ernstige kwestie op te lossen.*

*Een van de soldaten vroeg: 'Meester, ik zeg dat de vlag beweegt. Maar hij zegt dat de wind beweegt. Wat is juist?' De meester zegt: 'Geen van beide is juist. Alleen het bewustzijn beweegt.'*

Vanaf nu is wat we elke dag van ons leven als werkelijkheid ervaren ook een 'virtuele' werkelijkheid. Het is slechts een perceptie van dingen die gescheiden zijn in ruimte en tijd. Als je diep kijkt, kun je zien hoe onze perceptie van de wereld zelf twijfelachtig is. Vanuit welke kwaliteit van bewustzijn we ook zien, dat verschijnt als onze werkelijkheid, niet de absolute Werkelijkheid.

### **De werkelijkheid bestaat uit elf dimensies.**

Wij denken dat we leven in een wereld van de drie dimensies van ruimte en de vierde dimensie van tijd. In werkelijkheid zijn er echter elf dimensies. De fundamentele dimensies zijn lengte, breedte, diepte, tijd en bewustzijn. De hogere dimensies zijn combinaties van deze fundamentele dimensies.

Bijvoorbeeld, een stok heeft lengte, breedte en diepte. Het bevindt zich in tijd en ruimte. Als we nu de lengte en de breedte behouden en alleen de diepte weghalen, zal het stokje gezien worden, maar de hand zal door het stokje gaan. Je kunt ook de diepte behouden en de lengte en breedte

weghalen. Dan zal er niets te zien zijn, maar de hand zal iets raken als je probeert er doorheen te gaan.

Op deze manier zijn er verschillende combinaties die leiden tot de elf dimensies waaruit het universum bestaat. Wanneer je je in een vlak bevindt boven de vier-dimensionale ruimtetijd die je momenteel kunt waarnemen, kun je deze elf dimensies zien, je kunt de Werkelijkheid zien zoals verlichte wezens dat kunnen.

### **Chaos is orde - orde is chaos.**

Of het nu de energie in het atoom is of de energie in de kosmos, er is een grote chaos in het energiespel. Binnen die chaos is er een orde die je je niet eens kunt voorstellen. Wanneer chaos beweegt in een orde, creëert het wat bewustzijn of intelligentie wordt genoemd.

### **Chaos is energie.**

Alles in chaos is wild en energiek. Alles wat orde heeft, is saai. In ons leven kunnen we zien: alles wat in chaos is, alles wat wild is, straalt energie uit. We kunnen zien dat wanneer kinderen vrij mogen zijn, ze zo wild zijn. Ze stralen zoveel energie uit. In ons eigen leven, als we een regel mogen breken, voelen we zoveel vreugde. We stralen zoveel energie uit. Chaos is direct gerelateerd aan energie. De vrijheid van chaos, en het niet gebonden zijn aan regels, is de reden waarom we ons zo energiek voelen als we vrij dansen, zonder vastgelegde passen.

Op het moment dat we weten dat we gebonden zijn, worden we saai. De dufheid zal automatisch in ons binnendringen, zelfs als het ons niet direct fysiek beïnvloedt. Als je bijvoorbeeld in de zaal zit en je weet dat de zaal open is, en je weet dat je op elk moment weg kunt gaan, dan zal je levendig, fris en blij zijn. Maar als je plotseling te horen krijgt dat de zaal op slot is en je er niet uit kunt, zul je dan comfortabel kunnen zitten? Nee!

Elke regel beperkt de vrijheid, vermindert de energie. Elke regel haalt je energie naar beneden. Zelfs in je huis, als iemand zegt: "Ga niet op die plaats zitten", zul je zin hebben om alleen op die plaats te zitten. Maar zolang die regel er niet is, zul je nooit de moeite nemen om daar te gaan zitten!

Zelfs gewoonten als roken worden in stand gehouden voor de subtiele mentale bevrediging dat je wild bent, dat je niet gebonden bent. Als je jezelf bewust aftast, zul je begrijpen dat bijna al je geluk alleen komt wanneer je sommige regels breekt, wanneer je chaotisch bent!



## **Chaos is orde.**

Het hele Bestaan is chaos. In het universum zijn zoveel planeten in beweging. Er zijn geen verkeersborden, politie of wegwijzers! Toch bewegen de planeten zo mooi in orde. Op dezelfde manier, in de kwantumfysica, zijn de kleinste elementen niet eens deeltjes. Ze zijn zowel deeltjes als golven, en een veelheid van waarschijnlijkheden! Maar er is een orde in die chaos.

Als het universum een chaos is zonder enige orde, zal het afstevenen op de ondergang. 'Chaos in orde' is wat ik 'kosmische intelligentie' noem.

Neem de planeet aarde waarop wij leven. Zelfs als er ook maar één ding ontbreekt, of het nu temperatuur of water of lucht of vuur is, als er ook maar iets ontbreekt, zullen we niet in staat zijn om op deze planeet aarde te leven zoals we nu leven. Dus, dit is niet zomaar een ongeluk. De hele chaos heeft een bepaalde orde.

De wetenschap is nog steeds niet in staat om te bewijzen dat er orde is in de chaos van het universum, dat er orde is binnenin het atoom, omdat dat begrip vereist dat we verder gaan dan het intellect. De rishi's, de vedische wetenschappers zijn er heel duidelijk over dat er een orde is in de chaos. Dit is wat zij 'kosmische intelligentie' noemen.

Ik had de gelegenheid om Dr. Charles Townes<sup>291</sup> te ontmoeten, de Nobelprijswinnaar en natuurkundige, die bekend is om zijn werk aan de laser en maser-apparaten. Hij vertelde me zo mooi: "Ik voel dat het hele universum iets speciaals is, het hele universum is een spiritueel wezen. Het heeft zijn eigen intelligentie. Ook al kan ik het niet met woorden bewijzen, ik voel dat het een intelligent en spiritueel wezen is."

Begrijp alsjeblieft dat het hele universum zijn eigen intelligentie heeft. Het is niet alleen kracht. Het is ook energie. Er is een verschil tussen kracht en energie. Kracht plus intelligentie is energie. Energie zonder intelligentie is macht. De kosmos is niet alleen maar een kracht. Het is 'kracht plus intelligentie'. Het reageert op je gedachten, op je gebeden, op je wezen, omdat het intelligentie is.

Eens vroeg iemand aan Boeddha: 'Wie is de schepper van dit universum?' Boeddha antwoordde: 'Het universum zelf is zijn schepper.'

Als de schepper en het geschapene twee afzonderlijke entiteiten zijn, betekent dit dat alleen de schepper intelligent is en het geschapene niet intelligent is. De kosmos zelf is de schepper omdat hij zijn eigen intelligentie heeft. De kosmos is een levende energie. Je zit in een levende energie.

---

<sup>291</sup> Dr. Charles Townes - Nobelprijswinnaar voor natuurkunde voor zijn werk op het gebied van laser en maser.

De Taittreya Upanishad<sup>292</sup> zegt prachtig, 'Uit het Bewustzijn, of god, of het Ultieme Bewustzijn, kwam ether, ruimte. Uit de ether kwam lucht. Uit lucht kwam vuur. Uit vuur kwam water. Uit water kwam de aarde. Uit de aarde kwam voedsel. Dit is de manier waarop het bestaan is gebeurd. Zo benadrukken mystici keer op keer dat wij uit Bewustzijn voortkomen, dat wij uit god voortkomen.

De schepping zelf is de schepper, het is eenvoudigweg intelligentie die zichzelf uitdrukt. Zolang je gelooft dat wat je ziet als het universum materieel is, mechanisch, zonder enige intelligentie, zul je niets hebben om naar te streven in het leven. 'Macht is recht' zal de ultieme wet zijn.

Geloven dat de wereld slechts materie is, is de basisfout. Dit geloof is de wortel van alle terrorisme en geweld op de planeet aarde. Zolang we geloven dat het universum slechts dode materie is, zal het alleen maar leiden tot meer en meer dorst naar macht. Als we het gevoel hebben dat de hele wereld een chaos is, dan zullen we natuurlijk denken: 'Als alles een chaos is, laat me dan grijpen wat mogelijk is en zoveel leven als ik kan.' We zullen geïnspireerd worden om te leven met het idee 'macht heeft gelijk'.

Keer op keer bewijst de kosmische intelligentie dat zij reageert op onze gedachten. Er zijn honderden experimenten gedaan, niet alleen met planten en dieren, zelfs met stenen, vuur en water. Al deze dingen reageren op onze gedachten. De experimenten van de Japanse wetenschapper Dr. Masaru Emoto bewijzen hoe water prachtig reageert op onze gedachten en hoe het zijn eigen structuur verandert al naar gelang de gedachten waaraan het wordt blootgesteld.

Pas wanneer we beseffen dat het universum zijn eigen intelligentie heeft, wanneer we beseffen dat het universum een spiritueel wezen is, wordt het zaad van de vrede gezaaid. Pas als we begrijpen dat onze gedachten worden beantwoord, dat onze manier van leven wordt beloond, dat onze gebeden worden verhoord, dat er een levende intelligente kracht is en dat er orde is in de chaos, pas dan kunnen we ons realiseren en werken aan vrede, gelukzaligheid en spiritualiteit. Dan, in plaats van te proberen onze grenzen en begrenzingen te bezitten of uit te breiden, zullen we proberen ons bewustzijn uit te breiden. Op het moment dat we beginnen te geloven of te vertrouwen dat het universum 'intelligentie' is, kunnen we eenvoudig ontspannen, erop vertrouwend.

## **Orde is chaos.**

Er is een mooi Zen-verhaal:

---

<sup>292</sup> Taittreya Upanishad - Een van de belangrijkste Upanishads of geschriften die de concepten van de vijf elementen en vijf koshas of energiemantels uitlegt.

*Een discipel gaat naar een Zenmeester en vraagt: 'Meester, leg me alstublieft uit hoe u bent begonnen, hoe u het pad hebt afgelegd, hoe u de ultieme ervaring hebt bereikt.'*

*De meester zegt: 'Toen ik begon, was berg een berg, rivier was een rivier en boom was een boom. Toen ik op reis was, was de berg geen berg, de rivier geen rivier en de boom geen boom. Nogmaals, toen ik mijn doel bereikte, was de berg een berg, de rivier een rivier en de boom een boom.'*

Vóór het bereiken, ook al denk je dat je buitengewoon bent, ben je gewoon. Na het bereiken, ook al ben je buitengewoon, begrijp je dat je gewoon bent.

Er is een wonderlijke chaos in wat je 'orde' noemt, je lichaam, geest en wezen. Wanneer je ervaart dat er een orde is in de chaos van de kosmos, de macrokosmos (brahmanda), beseft je dat er een chaos is in de orde van de microkosmos, het lichaam (pindanda).

Je bent niet slechts een eenvoudig lichaam. Je bent niet alleen maar een microkosmos. Je bent de macrokosmos in miniatuurvorm. Je beseft dat je de ultieme, eindeloze oceaan van potentiële energie bent, net als het universum. Je ervaart dat je iets verder bent, iets meer dan wat je denkt.

Nu denk je dat je in een orde bent, omdat je denkt dat je grens heel klein is. Op het moment dat je het kosmisch bewustzijn ervaart, de orde in de chaos, zul je de chaos binnen je orde beseffen. Je zult de energie, het bewustzijn binnenin je lichaam beseffen. Dan zul je je nooit meer druk maken over hoe je jezelf in orde kunt houden, het zal gewoon gebeuren. Je zult niet werken voor discipline, discipline zal gewoon in je gebeuren!

Pas wanneer je het kosmisch bewustzijn in je lichaam beseft, de macrokosmos in je microkosmos, zul je echt ordelijk worden, zul je echt leren ordelijk te zijn zonder je energie te verminderen. Zolang je ordelijk probeert te worden, zul je alleen je energie onderdrukken, en je zult ook alle anderen onderdrukken.

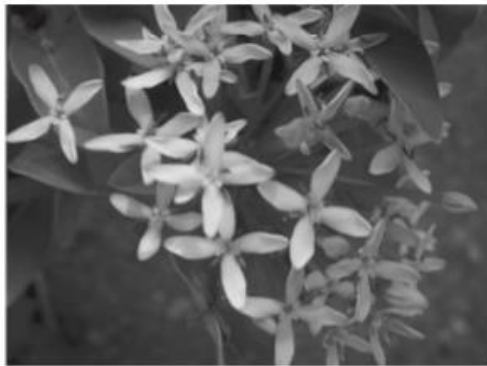
Ten eerste, wanneer je de orde in de chaos realiseert, zul je een spiritueel wezen worden, je zult liefde en gelukzaligheid ervaren. Wanneer je de chaos in de orde realiseert, zul je een mededogend wezen worden. Wanneer je de orde in de chaos realiseert, zul je het ervaringsdeel van liefde ervaren, gelukzaligheid. Wanneer je de chaos in de orde beseft, zul je het uitdrukkingdeel van de liefde, dat is mededogen, tot uitdrukking brengen.

### **Ziener-geziene-zien.**

We zien twee dingen in het proces van 'zien', de ziener en het geziene object. Wat gebeurt er eigenlijk in het proces van zien? (Hoewel hier het voorbeeld van de ogen wordt genomen, geldt het voor alle zintuigen).

Vanuit de ziener maakt het bewustzijn voortdurend een sprong naar het geziene, omdat het niet in staat is zich te ontspannen in de ziener zelf. Door zijn rusteloosheid geeft het leven aan het geziene.

De voortdurende sprong die plaatsvindt tussen de ziener en het geziene - van de ziener naar het geziene, van het geziene naar de ziener, opnieuw van de ziener naar het geziene en opnieuw van



Seen



Seeing

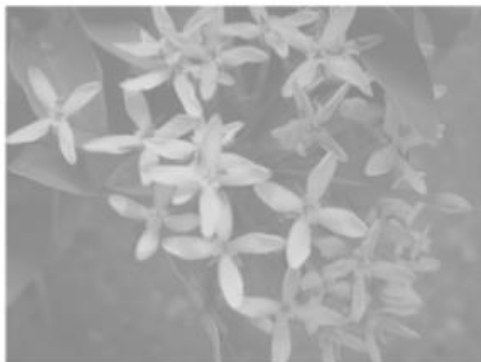


Seer

het geziene naar de ziener - is wat ZIEN is.

Wanneer de ziener niet compleet in gelukzaligheid is met zichzelf, begint hij rusteloos te worden en springt. Wanneer hij springt, geeft hij leven aan het geziene. Omdat hij leven geeft aan het geziene, wordt het proces van springen ZIEN.

Er zijn twee manieren om dit proces van zien te laten vallen. Ofwel de ziener ofwel het geziene moet vallen opdat het proces van zien zou stoppen.



Seen dissolves

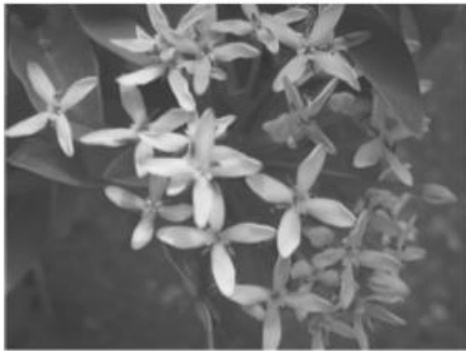


Seer relaxes in Seer

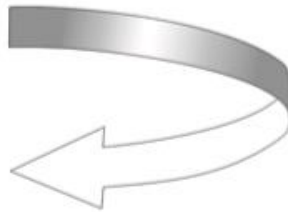
Een persoon die deze sprong stopt door het 'geziene' te laten vallen is een verzaker, een sannyasi. Hij neemt al zijn verlangen weg om dingen te zien, om te geloven dat een van de zintuiglijke

objecten waarde voor hem heeft. Het geziene wordt onaantrekkelijk, en het springen houdt op. Hij wordt verlicht door afstand te doen. Dit is ware zelfkennis - gnana<sup>293</sup>. Op het pad van gnana ervaart de ziener onthechting en een volledig getuige zijn van het leven. Op deze manier probeert hij de Werkelijkheid te ontdekken. Het belangrijkste doel is de ontwikkeling van een scherpe en zuivere intelligentie waardoor de Werkelijkheid ervaren kan worden. Adi Shankara, de grote verlichte heilige uit India, bewandelde het pad van gnana en bereikte verlichting. Hij creëerde de meest diepgaande en scherpe geschriften over Zelfkennis die ooit zijn geschreven.

Aan de andere kant, wanneer de ziener zelf wegvalt, is wat overblijft het geziene, en opnieuw stopt het springen tussen de ziener en het geziene. De werkelijkheid wordt gezien. De ziener wordt verlicht door devotie of bhakti<sup>294</sup>.



Seen



Seer dissolves in seen

Wanneer de identiteit van de ziener wegvalt, oplost in het geziene, ontstaat diepe toewijding aan het Bestaan! Alles wordt een opwindende manifestatie van het Bestaan voor hem! Zijn identiteit is er niet meer. Hij gaat op in het Bestaan zelf. Dat is de reden waarom verlichte heiligen zoals Meerabai<sup>295</sup> uit India, die het pad van bhakti bewandelden, de hele tijd in trance waren, opgaand in het goddelijk bewustzijn, hun eigen identiteit vergetend. Ze zong alleen maar lofliederen op God en liep rond op straat zonder enig zelfbewustzijn.

Dus, op de een of andere manier, moet ofwel de ziener ofwel het geziene vallen. Alleen dan zal het springen tussen de ziener en het geziene stoppen. Wanneer het springen stopt, stopt ook het proces van zien.

---

<sup>293</sup> Gnana - Kennis.

<sup>294</sup> Bhakti - Devotie.

<sup>295</sup> Meerabai - Prinses van Chittor, een toegewijde van Krishna, mystieke dichteres en zangeres, die door haar man werd mishandeld vanwege haar toewijding aan Krishna.

Of je nu vastzit met de ziener of met het geziene, kom volledig vast te zitten en je bent verlicht! Als je heen en weer springt tussen de ziener en het geziene, niet ontspannen in een van beide, verkeer je in de illusie van een gescheiden bestaan van de ziener en het geziene. Dit springen is wat zich manifesteert als je individuele zien.

Wanneer de frequentie van het geziene hoger is dan die van de ziener, kan de ziener veranderd of gemanipuleerd worden door het geziene. Wanneer de frequentie van de ziener meer is dan de geziene, kan de geziene veranderd of gemanipuleerd worden door de ziener.

### **Het soepel veranderen van bewustzijn in "ziener(s) en geziene(n)".**

Zoals we eerder zeiden, ontstaat uit redenloze, overvloeiende extase, de golf van Schepping in de oceaan van Bestaan. Het Goddelijke, spelend met zijn ontelbare manifestaties in ontelbare universa, wordt levensonderhoud genoemd. Het laten vallen uit het spel en ontspannen in Zichzelf wordt oplossing genoemd. Dit is terugkeren naar de Absolute staat. Dan, zonder logische reden, begint het spel opnieuw. Op deze manier neemt het universele Bewustzijn ontelbare vormen aan, en creëert zo ontelbare ziener(s) en geziene(n)! Dit is de oorsprong van de fysieke wereld.

### **Collectief Bewustzijn.**

We zijn niet losgekoppeld en gescheiden eilanden zoals we denken. Misschien lijken we in de fysieke laag allemaal individuele eilanden. Maar of we het leuk vinden of niet, of we het accepteren of niet, of we het willen of niet, we zijn allemaal met elkaar verbonden door het collectieve bewustzijn.

Het is als volgt: als het voedsel vergiftigd is, lijdt alleen degene die het eet, niet iedereen. In die zin kun je jezelf zien als een individu. Maar als je je beweegt naar de subtielere niveaus van Bestaan, kun je onze onderlinge verbondenheid duidelijker zien. Bijvoorbeeld, als de lucht vergiftigd is, zal iedereen die het inademt lijden, zelfs als ze ver van elkaar verwijderd zijn. Deze verbinding is op het niveau van de adem. Dit betekent dat in de subtielere energielagen de afstand tussen ons kleiner wordt.

Meer nog dan op het fysieke niveau en het ademniveau, zijn we op het mentale niveau nauwer met elkaar verbonden. Als ik zeg mentaal niveau, bedoel ik het niveau van gedachten. Onze gedachten beïnvloeden niet alleen ons, maar ook iedereen om ons heen en daarbuiten. Je gedachten zijn besmettelijker dan je verkoudheid. In feite kunnen mensen aan je verkoudheid ontsnappen, maar ze kunnen niet aan je gedachten ontsnappen.

Neem een eenvoudig voorbeeld: je gaat op zondag naar een college football wedstrijd. Als je het stadion zelf binnenkomt, zie je de lucht geladen met emoties. Je wordt ook onmiddellijk getroffen door de juichende stemming die er heerst! Op dezelfde manier, als er sprake is van groeps geweld, zoals een religieuze strijd of collectief verdriet, zoals een sterfgeval in huis, beïnvloedt de stemming je buiten je controle om. (Het hoofdstuk over "Intelligentie" bevat meer details hierover).

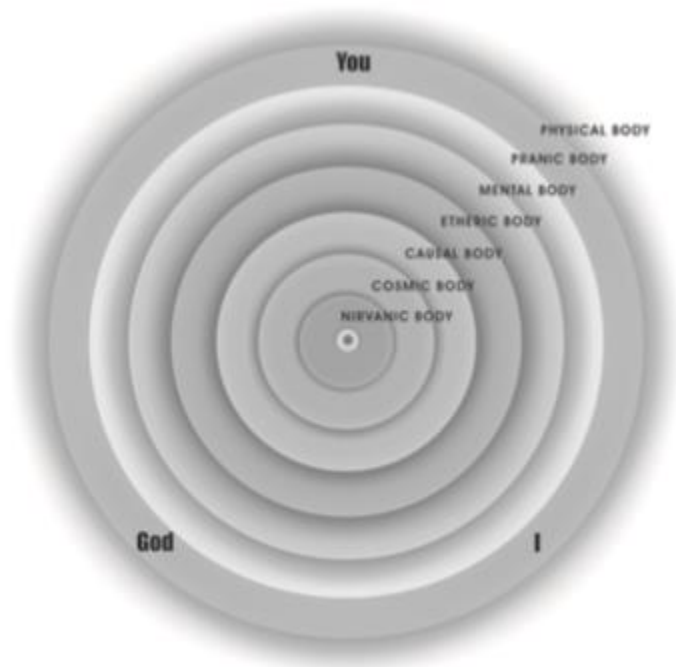
Als iemand je verkouden maakt, lijdt je daar een paar dagen onder en dan ben je er eindelijk overheen. Maar als je gedachten van mensen krijgt, lijdt je geestelijk met hen mee. Op dezelfde manier beïnvloedt alles wat je denkt de mensen om je heen. Als een individuele geest vervuild is, lijdt niet alleen het individu, maar een veel grotere groep eronder. Als bijvoorbeeld één persoon met een verstoorde geest aan het hoofd van een stad staat, zal de hele stad worden beïnvloed door de beslissingen die hij neemt! Zijn verstoord denken zal resulteren in verkeerde beslissingen en zal dus schadelijk zijn voor de hele stad.

Nog een stap verder, als één corrupte visualisatie tot een bepaalde actie leidt, kan de actie een enorme impact hebben op een enorme bevolking, niet alleen op die persoon met de corruptie.

Neem bijvoorbeeld het geval van de atoombom. Het is niets anders dan een 'visualisatie' van de atoomtheorie! De basis van de atoombom kan worden gevonden in de beroemde formule  $E=mc^2$ , die werd ontdekt door de natuurkundige Albert Einstein. Maar corrupte visualisatie van deze formule leidde tot versterking van de hele planeet aarde. We worden nu allemaal bedreigd door deze ene theorie, door deze ene uitvinding. Vandaag de dag heeft de planeet aarde genoeg atoomwapens om zichzelf 700 keer te verbranden, keer op keer.

Zaden van geweld worden geschapen wanneer wij het gevoel hebben dat wij individuen zijn, niet verbonden of niet verbonden met anderen. We worden egoïstisch, dogmatisch en gewelddadig. Wanneer we leven met alleen een individueel bewustzijn, ontleden we, snijden we dingen in stukken en analyseren we. Dergelijke logica vernietigt altijd dingen. Aan de andere kant, door ons af te stemmen op het collectieve bewustzijn, verenigen we de dingen.

Begrijp: niet alleen op mentaal niveau, zelfs op de diepere bewuste niveaus,



hoe dieper je gaat, hoe dieper je verbonden bent. Zie dit schema hier. Ik zal proberen de waarheid uit te leggen aan de hand van dit diagram.

Deze zeven cirkels stellen de zeven energielagen in ons voor. De eerste laag is het fysieke lichaam, het lichaam dat je kunt voelen als je handen, benen enz. De tweede laag is het pranisch lichaam, het lichaam waarin je prana of levensenergie of adem circuleert. Zo zijn er zeven energielagen die samen het totale lichaam vormen, waarbij het fysieke lichaam slechts één van die lagen is.

Nu, in de fysieke laag, kunnen jij, God en ik worden voorgesteld als drie verschillende punten in de cirkel. In het fysieke niveau is de afstand tussen ons groot.

Als je een beetje naar binnen gaat naar het pranische niveau, wordt de afstand tussen ons kleiner. Als je dieper naar binnen gaat naar het mentale niveau, wordt de afstand nog kleiner. Als je dieper en dieper gaat, versmelt het uiteindelijk tot één. Je kunt zien dat op het diepste punt van al deze lagen, God, jij en ik één zijn. Er is geen afstand. Dat is de Waarheid, zelfs op het grove niveau! Het is alleen je perceptie die je doet denken dat je een aparte entiteit bent.

Je bent niet een aparte entiteit zoals je denkt. Wanneer je iemand intiem liefhebt, beïnvloedt zijn of haar liefde en lijden jou. Het komt en gaat uit je wezen. Dat komt omdat je in de diepere lagen geen individuele entiteit hebt, je bent een deel van het collectieve bewustzijn. Je wilt geen lijden, maar op de een of andere manier ben je niet in staat eraan te ontsnappen. Keer op keer, of het nu fysieke pijn is of mentaal lijden of spirituele gebondenheid, je blijft het ervaren. Dit komt omdat je je er niet van bewust bent dat je deel uitmaakt van het collectief bewustzijn. Zodra je je ervan bewust wordt en beseft dat je deel uitmaakt van het collectief bewustzijn, dat je geen individuele identiteit hebt, dat je geen afgescheiden ego hebt, lijdt je niet meer.

In het Bestaan bestaat er niets zoals een afzonderlijke, individuele identiteit. Zodra je dit ervaart, ga je voorbij aan pijn, lijden, depressie en ziekte. Begrijp alsjeblieft dat zolang je je eigen set concepten hebt, je een individueel bewustzijn blijft, en je op de een of andere manier blijft lijden.

Waarom denk je dat je je steeds verzet tegen warmte en kou, aspecten van de natuur? Wat de natuur ook biedt, je verzet je ertegen.

Er is een mooi gezegde:

*De mens is in de regel een dwaas*

*Als het warm is, vraag je om koelte*

*Als het koel is, vraagt hij om warmte*

*Altijd vragen om wat er niet is!*



Als het koel is, verzet je je tegen de kou. Dit gebeurt omdat je denkt dat je anders bent dan het Bestaan. Ik heb zelf in de extreme koude van het Himalaya gebergte geleefd, met het absolute minimum aan kleding. Het lichaam werd nooit gestoord. Ik had nooit een probleem. De reden is dat ik nooit dacht dat ik anders was dan de atmosfeer. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik gescheiden was van de natuur. Ik heb veel sannyasis in de Himalaya gezien die hetzelfde doen.

Het is pas wanneer je begint te denken dat je anders bent dan de atmosfeer dat je je ertegen begint te verzetten. Er is een heel eenvoudige praktijk die je nu kunt toepassen. Als je het koud hebt, ontspan je dan in jezelf. Identificeer het gebied waar je het koud hebt. Wees getuige van dat gebied. In dat gebied, verzet je niet tegen de atmosfeer. Verzet je niet tegen de lucht. Verzet je niet tegen de temperatuur. Zeg gewoon tegen jezelf, "Ik ga me niet verzetten tegen de natuur. Ik ga me niet verzetten tegen de temperatuur. Ik ga me niet verzetten tegen het Bestaan. Laat me ontspannen. Maak een bewuste beslissing. Je zult zien dat het lichaam zich ontspant, en het idee van kou verdwijnt! Je wordt helemaal comfortabel.

Als ik dit zeg, vragen mensen me: 'Het is goed om het hier te oefenen, maar hoe zit het in echte extreme omstandigheden?' De geest houdt er altijd van om aan extremen te denken, zelfs als ze nooit zullen gebeuren. Wees er heel duidelijk over dat je dit zelfs in extreme omstandigheden kunt doen, als je je er met volle inzet voor inzet. Het probleem op dit moment is dat je niet zoveel totaliteit hebt, zoveel helderheid. Als je volledig in harmonie kunt zijn met de natuur, kun je zeker comfortabel zijn, zelfs in extreme omstandigheden. Er zijn veel mensen die dat kunnen en jij kunt dat ook.

Een ander ding is dat in de lucht alle mogelijke bacteriën en virussen aanwezig zijn. Op elk moment kan één enkel virus of bacterie een ziekte bij je veroorzaken. Maar als je volledig in harmonie bent met de natuur, dan zal zelfs als het virus of de bacterie in je gaat, je niet gestoord worden! Op het moment dat je begint te denken dat je iemand bent, een individu los van het Bestaan, dan wordt het hele Bestaan je vijand. Het Bestaan is er niet om je te doden of te vernietigen. Het is je enige betrouwbare vader, moeder, vriend en leraar.

Wanneer je in harmonie bent met het collectieve bewustzijn, wanneer je een deel wordt van het collectieve bewustzijn, dan is de natuur met je. De natuur wordt je vriend, en ze beschermt je.

Waar je ook succes wilt behalen in de sociale of economische lijn, alleen wanneer je je afgestemd voelt op de hele groep, alleen wanneer je in harmonie bent met het collectieve bewustzijn, zul je in staat zijn te bereiken wat je wilt bereiken. Zolang je het gevoel hebt dat je een individu bent, zolang je een aparte plaats voor jezelf wilt behouden, zolang je een idee wilt hebben dat je 'iemand' bent, een 'identiteit', wees heel duidelijk, zul je verzet krijgen en zul je weerstand ondervinden. Of het nu thuis is of op kantoor of op vakantie, dit zal gebeuren. Als je in het collectieve bewustzijn verdwijnt, zul je steeds weer beschermd worden en voor je gezorgd worden. Je zult volledig succes bereiken, niet alleen sociaal en economisch, maar je zult het ook ervaren als een gevoel van

vervulling. Het gevoel zal onverklaarbaar zijn. Op het moment dat je je gaat verzetten, begin je er een hel van te maken.

Een klein verhaal:

*Een man kreeg van een groep mensen te horen dat zijn vrouw in de rivier was gevallen en dat hij moest springen om haar te redden. Hij sprong er onmiddellijk in en begon tegen de stroom in te zwemmen.*

*Iedereen was verbaasd en riep naar hem: 'Hé! Waarom zwem je tegen de stroom in? Ze zou natuurlijk met de stroom mee naar beneden zijn gegaan.'*

*Hij antwoordde: 'Jullie kennen mijn vrouw niet. Zelfs als ze in de rivier valt, zal ze ertegen vechten zoals ze tegen alles vecht! Zij zal zich alleen tegen de stroom in bewegen!'*

Zolang je je tegen de stroom verzet, of het nu om je werkplek gaat of je huis of je bedrijf of welke plek dan ook, zolang je niet in het collectieve bewustzijn verdwijnt, zul je voortdurend een hel voor jezelf en voor anderen creëren. Zelfs in de fysieke laag, als je denkt dat je iets aparts bent, wees heel duidelijk, je zult ziekten uitnodigen.

In de mentale laag, als je denkt dat je een afgescheiden individu bent, zul je steeds weer de zaden van geweld zaaien. De zaden van geweld zullen worden gecreëerd wanneer je denkt dat je een individu bent. Met collectief bewustzijn verenig je, maar met individueel bewustzijn ontleed je, snij je dingen in stukken. Logica breekt altijd. Intuïtie verenigt altijd.

Op het moment dat je begrijpt dat je diep verbonden bent, totaal verbonden, intens verbonden met de hele groep, met het hele universum, begin je niet alleen de gelukzaligheid te ervaren, je begint ook te leven. Je begint vele dimensies van je wezen te openen.

Op dit moment ben je gestrest, voortdurend van streek, je moet te veel denken. Met dit ene lichaam, hoef je niet zoveel te denken. Je kunt zoveel genieten. Als je in dit collectieve bewustzijn verdwijnt, zul je zoveel dimensies hebben, zoveel mogelijkheden dat je het je gewoon niet kunt voorstellen! Zie, nu met één lichaam, is er een gevoel van vreugde en je bent in staat om zo veel te genieten. Stel je voor wat je kunt doen als je twee lichamen hebt? En stel je eens voor wat je kunt voelen als je veel lichamen hebt! Dit is de ervaring die je zult krijgen wanneer je beseft dat je deel uitmaakt van het collectieve bewustzijn. Wanneer je het gevoel van eenheid of collectief bewustzijn ervaart, vergeet je alle verschillen van je naam, rijkdom, sociale status en prestige. Wat je ook als jezelf beschouwt, verdwijnt gewoon. Wat je bent wordt onthuld.

**Toeval van gedachten.**

Als je een school zwemmende vissen hebt geobserveerd of een zwerm vogels die samen vliegen, zie je een vluchtige synchroniciteit in hun beweging. Er kunnen honderden vogels samen vliegen in een V-vormige formatie, maar wanneer ze van richting moeten veranderen, doen ze dat allemaal op hetzelfde moment, zonder verwarring of tijdvertraging! Wetenschappers hebben geprobeerd te begrijpen hoe dit mogelijk is. Zelfs studies van insecten en dieren hebben aangetoond dat wanneer zij met bedreigingen worden geconfronteerd, hun reacties zo snel zijn dat zij niet door normale communicatiemethoden kunnen worden verklaard.

Een interessant experiment werd gedaan om de kracht van gedachten op honden te bestuderen. De hondeneigenaars werd gevraagd het huis te verlaten zonder de bedoeling naar een bepaalde plaats te gaan. Nadat zij het huis hadden verlaten, kregen zij instructies om naar bepaalde plaatsen te gaan en vervolgens werd hen op willekeurige tijdstippen gevraagd terug te komen. Het bleek dat op het moment dat de eigenaar terug naar huis ging, bijna altijd op hetzelfde tijdstip, de hond naar de deur ging en op de eigenaar wachtte.

Bij de enorme tsunami die de Indiase eilanden Andaman en Nicobar trof, bleek dat alle dieren, ook de grote, zoals olifanten, voordat de tsunami de eilanden trof, naar hoger gelegen gronden waren verhuisd, veilig weg van de oceaan. Er zijn een aantal verslagen van dieren en insecten die zich bewust zijn van komende aardbevingen minuten voordat de aardbeving daadwerkelijk toeslaat. Wat is het verschil tussen deze dieren en ons? Het is hun verbinding met de natuur! Omdat ze in harmonie zijn met de natuur, kunnen ze de signalen van de natuur waarnemen. In het geval van de mens hebben we, vanwege ons valse gevoel van identiteit en ego, het contact met de natuur verloren en zijn we ongevoelig geworden voor de directe signalen van de natuur.

### **Afstemmen op de hogere intelligentie.**

Er zijn zoveel gevallen in de geschiedenis waar dezelfde ontdekking op ongeveer hetzelfde moment werd gedaan door mensen in verschillende delen van de wereld en door mensen die elkaar niet eens kenden. De reden is dat de ideeën in het collectieve bewustzijn zweven. Het is als volgt: er zijn honderden elektromagnetische golven in de lucht, maar jouw televisietoestel pikt alleen de golven op van de frequentie waarop het is afgestemd. Op dezelfde manier zullen de gedachten zich op de zwevende ideeën afstemmen en die potentie in werkelijkheid omzetten!

Wanneer we repeterende gedachten hebben, zenden en ontvangen we die gedachtegolven die hetzelfde patroon hebben. We zitten min of meer vast in ons web van gedachten. Dit is hoe een doorsnee persoon het grootste deel van zijn leven leidt. Maar intelligente mensen begrijpen de wet van de kosmos en stemmen zich af op de hogere intelligentie om de kanalen van creativiteit en innovatie te worden.

Net zoals het universum ons zoveel hints geeft over zijn bestaan als één wezen, kunnen we in de natuur hints vinden over de aard van de werkelijkheid. In een reeks experimenten in de jaren 1920 werd ontdekt dat, ongeacht welk deel van de hersenen van een rat werd verwijderd, de rat nog steeds zijn geheugen behield van hoe complexe taken uit te voeren die hij voor de operatie had geleerd. De hersenen van de rat vertoonden in feite een 'holografisch' geheugen. Wetenschappers stelden dat herinneringen niet in neuronen worden gecodeerd, maar in de patronen van zenuwimpulsen die kriskras door de hersenen lopen, vergelijkbaar met hoe een hologram wordt gevormd door verschillende patronen van laserlicht die kriskras door elkaar heen lopen. Dit zou kunnen verklaren hoe het menselijk brein tot tien miljard bits aan informatie kan opslaan, wat de kleine omvang van twee vuisten is!

Het universum is een hologram en wij zijn een deel van dat hologram. In een hologram weerspiegelt elk afzonderlijk deel van het hologram, zelfs als het gesplitst is, de totaliteit van dat hologram. Zo weerspiegelen ook wij de totaliteit van het universum. Het universum is niet een verzameling van levende en dode materie. Het is een groot onderling verbonden Geheel. Je bent in hoge mate verbonden met je medebezitters om je heen - de bomen, dieren, vogels en rotsen op aarde en ook de planeten, sterren en melkwegstelsels in het universum. Of je het waarneemt of niet hangt af van het bewustzijnsvlak van waaruit je het allemaal waarneemt.

### **Vragen en Antwoorden.**

Vraag: Volgens de wetenschap is vacuüm de afwezigheid van materie. Maar volgens u is vacuüm energie. Materie is manifestatie van energie. Hoe zou u vacuüm definiëren?

Begrijp alsjeblieft dat de wetenschap zijn mening heeft veranderd. Nu komen wetenschappers met een duidelijk idee dat er niet zoiets als 'vacuüm' kan worden gecreëerd.

Zelfs in de ruimte, waar volgens jou vacuüm is, is ether aanwezig. Ether is de grove vorm van energie. De wetenschap komt ook met het feit dat ether ook materie is. Het kan gemeten en behandeld worden. De wetenschap is zover geëvolueerd dat zij spirituele waarheden tot op zekere hoogte kan begrijpen. Men begint te begrijpen dat vacuüm niet de afwezigheid van materie is. Het is de afwezigheid van bepaalde delen van materie. Er zijn vijf belangrijke elementen - aarde, vuur, water, lucht, ether. Vacuüm is de afwezigheid van vier van deze hoofdelementen - aarde, water, vuur, lucht. Dat is alles. Het is niet de afwezigheid van materie, het is de afwezigheid van vier elementen.

Duizenden jaren geleden ontwikkelden de oosterse rishi's de wetenschap van Vastu Shastra<sup>296</sup>. Het is de wetenschap die je leert hoe je de kracht van de ether in het dagelijks leven kunt gebruiken.

---

<sup>296</sup> Vastu Shastra - Vedische wetenschap van de ruimte, van hoe we omgaan met de ruimte om ons heen.

Het is de techniek om huizen en woningen zo te bouwen dat de ether energie op de best mogelijke manier in de ruimte van het huis wordt ingesloten. Vandaag de dag werken wetenschappers aan het begrijpen van methoden om ether te gebruiken!

Dus, volgens mij en volgens de wetenschap, is vacuüm energie. Vacuüm is niet de afwezigheid van materie.

Vraag: Er is gezegd dat een individu controle heeft over zijn geest. Betekent dit dat de geest van buitenaf nog steeds de geest en het denkproces van een individu kunnen beïnvloeden? Hoe kunnen we dit beheersen en bevrijd worden van woede en depressie?

Leuke vraag. Heb jij controle over je geest?

Vraagsteller: Soms vind ik het moeilijk...

Goed. Dit is het antwoord dat ik van bijna iedereen krijg. De bewering dat een individu controle heeft over de geest, wordt alleen gezegd, nooit beoefend en nooit ervaren. Vervolgens kunnen geesten van buitenaf de geest en het denkproces van het individu beïnvloeden.

Bent u getrouwd?

Vraagsteller: Ja!

Dan zul je het met me eens zijn dat je echtgenoot heel goed je denkproces kan beïnvloeden. Deze beïnvloeding geschiedt niet alleen door woorden van hem, maar ook anderszins gebeurt het!

Laten we een voorbeeld nemen, je wilt hier komen mediteren. Je vertelt hem dat je wilt gaan mediteren. Hij protesteert niet, maar hij trekt een lang gezicht. Alleen al de herinnering aan zijn gezicht kan je meditatie hier beïnvloeden. Als je hier zit, zul je mediteren op zijn lange gezicht! Zelfs als hij niet in de stad is als je hier komt, is alleen al de herinnering aan zijn lange gezicht, alleen al de energie die hij uitstraalde toen je bij een eerdere gelegenheid om toestemming vroeg, genoeg - je zult hier in een lage stemming raken als je zit te mediteren.

Begrijp dus dat anderen je geest kunnen beïnvloeden zonder zelfs maar hun gedachten te uiten.

Vraag: Hoe kunnen we deze invloeden van de geest beheersen om woede en depressie te vermijden?

Door meditatie!

Je bent net als een ui. Als je de ui laagje voor laagje afpelt, wat zit er dan binnenin? Alleen maar leegte! De ui denkt dat hij iets vast heeft, maar als hij laagje voor laagje geopend wordt, is hij leeg. Op dezelfde manier denkt de mens dat hij het individuele bewustzijn is, maar als we de individuele lagen afpellen, zal hij ervaren dat hij het kosmische bewustzijn is, het collectieve

bewustzijn! Dit is de enige manier om woede of depressie te voorkomen die je bewustzijn binnensluipt van anderen, via anderen, door anderen. Naarmate je mediteert, zal je bewustzijn toenemen en zul je een getuige beginnen te worden van het individuele bewustzijn. Alles waarvan je getuige bent zal oplossen in het kosmisch bewustzijn.

Vraag: Waarom moeten we lijden? In onze kindertijd worden we getraind om afgescheiden te zijn van anderen. Op school wordt ons geleerd om iemand te zijn. Als volwassenen wordt ons geleerd met anderen te wedijveren. Als de ultieme waarheid is dat we allemaal één zijn, dat we allemaal gelukzaligheid zijn, waarom kan het massabewustzijn dan niet ook deze vreugde, vrede en liefde weerspiegelen?

Dit is een mooie vraag. Ik zal deze stap voor stap beantwoorden. Deze vraag heeft veel potentiële betekenis.

De mensen die het huidige onderwijssysteem hebben gecreëerd zijn niet verlicht. Het oude onderwijssysteem genaamd de gurukul<sup>297</sup> werd gecreëerd door de rishis. Jammer genoeg is het niet meer levend.

Laat me een paar dingen zeggen over het onderwijssysteem dat door deze verlichte meesters in het leven werd geroepen. In dit systeem behoort elk kind dat van het land is aan de meester toe! De meester zorgt voor hem. De ouders dragen het kind een paar jaar na zijn of haar geboorte over aan de meester.

In dit opvoedingssysteem werden kinderen tot een bepaalde leeftijd niet verplicht kleren te dragen. Door geen kleren te dragen, ontwikkelden de kinderen niet het idee dat zij individuele lichamen waren! Het werd hen meteen toegestaan zich te verhouden tot het Bestaan, tot de ether. Ze mochten zich verhouden tot bloemen, bossen, bomen, aarde. Zij kregen niet het idee dat zij iemand waren.

Ook kregen zij niet het idee dat zij man of vrouw waren. In werkelijkheid zijn mannen voor 51 procent man en voor 49 procent vrouw. Vrouwen zijn voor 51 procent vrouwelijk en voor 49 procent mannelijk. Maar hun mindere helft wordt door de maatschappij onderdrukt en ze worden wijsgemaakt dat ze puur mannelijk of puur vrouwelijk zijn. Dit veroorzaakt veel repercussies in hun bewustzijn.

Dit zijn enkele basisdingen die je moet volgen bij het opvoeden van kinderen. Als je ze kleren moet aantrekken, doe ze dan eendelige kleding aan die zowel het boven- als onderlichaam bedekt, in plaats van tweedelige kleding aan te trekken die het boven- en onderlichaam bij de heup scheidt. Geef ze ook niet voortdurend het idee dat ze iemand zijn. Natuurlijk kan het een beetje moeilijk voor je zijn, omdat je ze naar school moet sturen, maar probeer het op zijn minst met je beste inspanning.

---

<sup>297</sup> Gurukul - Vedische onderwijsinstelling.

In het gurukul systeem, kregen kinderen eerst een meditatietechniek. Zelfs als ze het idee kregen dat ze man of vrouw waren, konden ze deze meditatietechniek gebruiken en dat ingebeelde gevoel verdunnen. Deze meditatietechniek hielp hen het gevoel weg te spoelen, en hielp hen steeds weer af te stemmen op het collectieve bewustzijn. Die techniek noemen we de Gayatri mantra<sup>298</sup>.

Van zeven tot veertien jaar beoefenden kinderen de Gayatri, waarmee zij zich voortdurend probeerden te verbinden met het collectieve bewustzijn. Tegen de tijd dat ze veertien jaar oud waren, hadden ze een glimp opgevangen van het collectieve bewustzijn. Zij zouden een glimp hebben opgevangen van de blauwdruk van het collectief bewustzijn. Nadat ze een glimp van de blauwdruk hadden opgevangen, kregen ze, afhankelijk van de intensiteit ervan, diepere technieken aangereikt. Tegen de tijd dat ze 21 waren, werden ze verlicht!

Ik zeg je eerlijk, er was een tijd dat 70 procent van de mensen verlicht was. De andere 30 procent werkte naar de verlichting toe. De sociale structuur die door de verlichte meesters was gecreëerd, was zodanig dat mensen of al verlicht waren of er naar toe werkten. Er was geen andere categorie. Er waren alleen verlichte mensen en zoekers. Helaas zijn we dit systeem vandaag de dag kwijtgeraakt. Dat is de reden waarom we deze meditatie programma's elke week over de hele wereld moeten uitvoeren.

We hebben een gurukul systeem in onze ashram in India. We doen het vedische systeem herleven zonder het moderne onderwijs te verstoren, zodat kinderen weer kunnen opgroeien in verbinding met het collectieve bewustzijn.

Vraag: We maken allemaal deel uit van het collectieve bewustzijn. Hoe komt god hier dan bij kijken?

Het collectieve bewustzijn is wat ik God noem. Het Geheel is wat ik God noem. Als je Geheel bent, ben je heilig.

---

<sup>298</sup> Gayatri mantra - Beschouwd als een van de krachtigste mantra's in de vedische traditie, was Gayatri de initiatie mantra voor alle jonge studenten.

**Wereldvrede start bij jou**

**Verlichting leven is  
een vredige zegen zijn voor planeet aarde.**



Wanneer wij ons bewust worden van onze rol in het Existentiële schema der dingen, kunnen wij ons niet langer afgescheiden voelen van al degenen om ons heen. Wij kunnen ons alleen afgescheiden voelen wanneer wij ons onbewust zijn van onze rol, wanneer wij ons er niet van bewust zijn.

De tijd is gekomen om een kritische massa van verlichte mensen op de planeet aarde te creëren. Alleen door meer en meer mensen te creëren die ontwaakt zijn, die verlicht zijn, kan de collectieve invloed van individuele negativiteit worden vernietigd. Alle calamiteiten in de wereld worden alleen gecreëerd door onbewuste mensen. Opwarming van de aarde, HIV, religieus terrorisme, fanatisme, en stapels atoomwapens, zijn allemaal het gevolg van deze negativiteit. Vandaag de dag worden we geconfronteerd met zoveel gevaren, dat tenzij we een vreedzame, gelukzalige, vreugdevolle en verlichte samenleving creëren, we niet in staat zullen zijn om deze prachtige planeet aarde te behouden.

Mijn missie is om een vreedzame, vreugdevolle, gelukzalige, bewuste, verlichte samenleving te creëren.

## **Wereldvrede - een bijproduct van individuele gelukzaligheid**

### **Zelf-tegensprekende gedachten**

Eigenlijk zijn de meesten van ons verwickeld in gevechten met ons eigen zelf. We zijn gevangen een web van zelf-tegensprekende gedachten en verlangens. Onze gedachten en woorden zijn zo krachtig, maar we gebruiken ze zo terloops.

Bijvoorbeeld, stel dat je hoofdpijn hebt, wat doe je dan? Je zegt tegen jezelf: 'Ik wou dat die hoofdpijn wegging!' Je realiseert je niet dat elk van deze woorden de kracht van verlangen en actualisatie in zich draagt. Door deze woorden uit te spreken, geef je evenveel kracht aan het woord 'hoofdpijn' als aan de woorden 'ga weg'. Dit is wat ik bedoel met zelf-tegenstrijdige gedachten. Door je gedachte zelf spreek je je oorspronkelijke verlangen tegen. Zelfs je positieve intentie zit gevangen in het gevecht, het dilemma van je eigen gedachten en woorden. De aard van de geest is dilemma.

Je zult dan vragen: 'Hoe kom ik van deze hoofdpijn af?' Zeg gewoon: 'Laat me genezen!' dat is alles. De geest is zo gewend om alleen maar negatieve woorden te denken, dat is het probleem. Onze tegenstrijdige gedachten zijn de hoofdoorzaak van al ons lijden. Al ons lijden komt voort uit onze onwetendheid over de waarheid dat we van nature gelukzalig zijn. Wij zijn een deel van het Bestaan, dat van nature gelukzalig is. Zodra we intellectueel en ervaringsgewijs dit begrijpen zullen we bewust en sterk tegenstrijdige gedachten worden vervangen door zelfhelende gedachten.

Als we steeds weer helende gedachten in ons systeem brengen, geven we kracht aan positieve woorden en gedachten. Ze raken verankerd in ons spiergeheugen. Dus op momenten van lage stemming en depressie, zullen deze helende gedachten automatisch opkomen in onze innerlijke ruimte en ons uit de lage stemming trekken. Op eigen kracht kunnen we onszelf verheffen uit onze lage gevoelens en het negatieve spel van de geest.

## **Individuele vrede raakt door zijn aard de wereld**

Een mooi verhaal uit het leven van Boeddha:

*Devadatta, een neef van Boeddha, trad toe tot Boeddha's orde van monniken. Hij was hongerig naar macht en status. Hij wilde het hoofd worden van de orde van monniken. Maar Boeddha wilde niet dat zo'n onvolwassen persoon, die uit was op status in plaats van op verlichting, zijn missie zou leiden. Devadatta koesterde dus jaloezie en kwade gevoelens jegens Boeddha en deed zelfs verschillende pogingen om hem te doden.*

*Eens haalde Devadatta de koninklijke olifantenhouders over om een woeste olifant los te laten op het pad van Boeddha. De olifant was bedwelmd en werd losgelaten in de straten waar Boeddha regelmatig wandelde. De dolle olifant rende wild heen en weer. Mensen raakten in paniek en vluchtten alle kanten op.*

*De olifant kwam op Boeddha af. Boeddha bleef lopen en straalde dezelfde vrede en kalmte uit, zelfs in het aangezicht van dit gevaar. Zijn gelukzaligheid en vrede werden in het geheel niet aangetast door de dreiging van de wilde olifant. De olifant stormde in een dolle razernij op Boeddha af. Eenmaal bij Boeddha aangekomen, kalmeerde hij onmiddellijk volledig. Zijn wilde aard loste eenvoudig op in Boeddha's verlichte aanwezigheid. Boeddha raakte het voorhoofd van de olifant aan en streelde het zachtjes. Gekalmeerd door de aai, boog de olifant op zijn knieën en boog voor Boeddha.*

*De mensen die het hele tafereel aanschouwden waren gewoon geschokt!*

Het effect van de vrede die wordt uitgestraald door een persoon die volledig tevreden en gelukzalig is in zichzelf, is vergelijkbaar met de golven die in een meer ontstaan wanneer je er een steen in gooit. Alles in het meer wordt geraakt door het effect van de steen. De golven van gelukzaligheid die uitstralen van een vredig persoon raken natuurlijk en automatisch de

mensen, dieren, bomen en rotsen, die alles in de buurt beïnvloeden.

Om de hele wereld gelukkig en gelukkig te maken, hoef je niets te doen. Verander gewoon je centrum. Als je een horrorfilm ziet, zal je wereld gevuld zijn met angst. Maar als je gewoon het kanaal verandert naar bijvoorbeeld een komedie film, kun je zien hoe je hele wereld verandert!

Wanneer het innerlijke ontwaken gebeurt, gebeuren de hogere emoties. Het komt uiteindelijk allemaal neer op je eigen ervaring van wat er gebeurt. Als je de wereld wilt redden, hoef je alleen maar jezelf te redden!

In feite gebeurt er van alles in deze wereld - grote spirituele sessies waar verlichting wordt gedeeld en tegelijkertijd terroristische trainingskampen waar geweld wordt gedeeld. Afhankelijk van waar je je op afstemt, zal de wereld die je aantrekt er ook zo uitzien. Je zult dezelfde soort mensen en situaties in je leven aantrekken.

Zelfs één persoon die vecht voor verlichting, op zoek is, verhoogt het bewustzijn van minstens een miljoen mensen.

### **Collectief bewustzijn**

Niet alleen zijn wij allen sociaal met elkaar verbonden, de grote Waarheid is dat wij allen deel uitmaken van het Geheel, het Collectief Bewustzijn.

Wij zijn geen individuele eilanden. Onze gedachten, onze emoties en onze gevoelens hebben niet alleen invloed op ons, maar ook op de rest van de wereld.

Wij zijn allemaal golven in de oceaan van het Bestaan. Het Bestaan zelf is pure, intelligente energie. Dit liefdevolle Bestaan verlangt dat ieder van ons slaagt en vervulling ervaart in het leven. Wanneer wij ons dit realiseren, kunnen wij eenvoudig onze angsten, verlangens, jaloezie, pijn en depressies loslaten en ons ontspannen in de liefdevolle armen van het Bestaan.

Als we ons deze grote Waarheid realiseren, zullen we zien hoe ieder van ons een uniek en onvervangbaar deel is van het grote orkest van het universum, van het Bestaan.

### **Naar binnen kijken**

In plaats van elkaar als vijanden te zien, zul je, als je naar binnen begint te kijken, beseffen dat de vijand in jezelf alle problemen veroorzaakt. Als zodanig is er geen vijandschap met anderen. De ander is gewoon een gelukkig deel van het Bestaan, net als jij.

We denken negatief omdat we ons er niet van bewust zijn. Onze gedachten beïnvloeden de mensen om ons heen en ook de hele wereld. Harde woorden, boze gevoelens, onderdrukte emoties en lijden dragen allemaal rechtstreeks bij aan het ontstaan van onrust in de wereld.

Individuele stress, haat en geweld veroorzaken een toename van de collectieve stress, haat en geweld in de samenleving! Dit leidt tot een afname van het menselijk bewustzijn, wat resulteert in meer geweld tegen de natuur. We moeten deze cyclus doorbreken, anders zal het meer rampen veroorzaken, zowel natuurlijke als door de mens veroorzaakte, omdat het wiel van de natuur geen geweld meer kan verdragen.

Dus wereldvrede, als zodanig, heeft geen betekenis. Het is de vrede en gelukzaligheid in het individu die direct zal resulteren in wereldvrede. De innerlijke tevredenheid van het individu, de toename in bewustzijn, creativiteit en intelligentie zullen automatisch leiden tot wereldvrede, welvaart en harmonie.

### **Hoe om te gaan met het lijden in de wereld**

Ten eerste moeten we begrijpen dat elke belangrijke beslissing die op het hogere niveau van macht en bestuur wordt genomen, een uitdrukking is van collectieve positiviteit of collectieve negativiteit, want het is het massabewustzijn of collectief bewustzijn dat de leiders creëert. Dus voordat we anderen, zoals leiders, politici of ambtenaren, de schuld geven, als we een beetje energie in onszelf kunnen steken en beginnen te werken aan het creëren van een positiever bewustzijn in onze innerlijke ruimte, zullen we iets heel nuttigs doen.

Er zijn twee manieren om met iets om te gaan. De ene is alleen maar praten over dingen en de andere is daadwerkelijk dingen doen.

Als je geïnteresseerd bent in alleen maar praten over dingen, dan zul je iedereen om je heen de schuld geven, beginnend bij je buurman tot de politici, zakenmensen en wereldleiders. Iedereen de schuld geven en bekritisieren zal niet direct nuttig zijn. Niet alleen dat, het zal echt je eigen energie naar beneden trekken. Dit is een gebruikelijke, maar ineffectieve manier van werken.

De tweede manier is deze: als je echt niet van de situatie houdt, zul je oprecht zijn en iets doen om het te veranderen. Je zult werken aan het creëren van meer collectieve positieve energie, eerst in jezelf, en dan in de wereld.

Het is tijd...

Laten we meer positiviteit van onze kant creëren.

Laten we meer liefde in onze acties brengen.

Laten we de frequentie van ons individuele bewustzijn verhogen.

In plaats van van streek te raken of gestoord te worden door negatieve beslissingen, creëer je gewoon positieve energie, zodat de mensen om je heen en in de wereld ook worden beïnvloed door dit positieve bewustzijn. Dan zul je zien dat het ook door de leiders heen straalt. Wanneer meer en meer mensen beginnen zichzelf te transformeren, moet de collectieve positiviteit zich uiten via de juiste politici en de juiste leiders.

Realiseer je dat alle leiders kanalen zijn van de collectieve positiviteit of negativiteit die door de massa wordt gecreëerd. Zij worden ook geleid door de massa.

Er zijn twee manieren om naar de dingen te kijken: zitten en dingen verwijten, of werken om meer positieve energie te creëren. Een oprecht mens zou moeten beginnen te werken aan het creëren van meer positieve energie in plaats van verwijten te maken, kritiek te leveren, van streek te raken of verontrust te zijn.

Als je van streek raakt, wat zal er dan gebeuren? Er zal niets gebeuren behalve dat je een beetje meer depressie krijgt, een beetje meer negativiteit. En daardoor zul je zelf meer negativiteit aan de wereld toevoegen, je zult meer massa toevoegen aan het negatieve bewustzijn.

Dus revolutie is niet de weg. Evolutie is de weg.

Elke revolutie belooft de waarheid of de ultieme oplossing. Maar wat zien we als we terugkijken? In de laatste 3000 jaar van de geschiedenis van de planeet aarde, hebben we 5000 geregistreerde oorlogen gehad! Onderzoekers hebben geschat dat in de laatste 3000 jaar van de geschiedenis van de planeet aarde, er minstens 9000 vredesverdragen zijn geweest, en de gemiddelde levensduur van deze verdragen was slechts 8 jaar!

Het lijkt wel of de mens niets anders deed dan oorlog voeren! De reden is, we geloofden in revolutie. Nu is het tijd om te geloven in individuele evolutie. Zie je, massarevolutie wordt weer een systeem. Iedereen die aan de macht komt, wordt weer geleid door massale negativiteit of massale positiviteit. Dus is het nu onze verantwoordelijkheid om meer en meer positiviteit toe te voegen. Dat is het enige wat een individu kan doen.

Vrede moet in het hart van het individu gebracht worden. Dan zal het uitstralen als de geur van een bloem en de hele planeet aarde transformeren. Laten we allemaal eerlijk zijn met ons wezen, en vrede brengen in onszelf en zo in de hele wereld. Dan zullen we bijdragen aan het collectieve positieve bewustzijn.

Creëer gewoon positieve energie, zodat de mensen om je heen en over de hele wereld ook worden beïnvloed door dit positieve bewustzijn. Dan zul je zien dat het ook door de leiders heen straalt.

**Hoe kom je van het lijden in de wereld af**

Veel van wat er om ons heen gebeurt, is het resultaat van al onze daden in het verleden. Laten we in ieder geval op dit moment meer en meer positief bewustzijn en positieve energie creëren, zodat we dezelfde uitdagingen en calamiteiten in de toekomst zullen vermijden. Als we geagiteerd en verontrust raken, dan zullen we meer geweld en negativiteit creëren in onze pogingen om het bestaande geweld te stoppen. Geweld kan geweld niet stoppen. Bloed kan geen bloed wegwassen.

Boeddha zegt mooi dat als we gaan denken in de lijn van 'oog om oog', de hele wereld blind zal worden! Als we gaan werken volgens de logica van 'oog om oog', dan zal een persoon uit deze groep een oog afpakken van iemand uit de andere groep, en een persoon uit die groep zal een oog afpakken van iemand uit deze groep. Dan zal de hele wereld blind worden!

Het enige wat je kunt doen is beginnen steeds meer positieve en vreedzame sfeer in je wezen te scheppen, en voortdurend werken aan het scheppen van vrede en liefde buiten je gebied. Dat is de enige mogelijke oplossing.

Besluit gewoon: 'Ja, op dit moment, met de kracht die ik heb, zal ik een kleine dienst bewijzen met alles wat ik tot mijn beschikking heb. Ik zal vreedzame gebeden, gedachten en positieve energie uitzenden. Wat ik ook onder controle heb van mijn lichaam en geest, ik zal het positief maken.'

Je opwinden zal op geen enkele manier productief zijn. Het zijn geagiteerde mensen die oorlogen veroorzaken. Als wij ook geagiteerd raken, hoe denk je dan dat we het probleem gaan oplossen? We zullen alleen maar meer problemen veroorzaken. Als je geagiteerd raakt, heb je het spel al verloren. De enige manier is om te doen wat we kunnen zonder geagiteerd te raken.

De enige manier is door 'hier en nu' te zijn, en steeds meer vreugde, gelukzaligheid en stilte aan het hele bewustzijn toe te voegen.

Iedereen die de weg van de revolutie probeerde, creëerde slechts een nieuw systeem, een nieuwe traditie en een nieuw machtsspel. Het eindigde in nog een oorlog. Dus, de enige weg is de weg van Boeddha, de weg van vrede, de weg van stilte, de weg van Shiva.

Werken met onszelf, meesters worden over onszelf, dingen doen die gedaan moeten worden zonder opgewonden te raken, is de juiste weg. We moeten productieve mensen worden, geen opgewonden mensen. We moeten zoveel mogelijk doen voor vrede, stilte en gelukzaligheid, en mensen helpen die door oorlogen en conflicten zijn vastgelopen. We moeten proberen om meer en meer vrede in het bewustzijn van de leiders te brengen door het in onszelf te brengen.

We zouden mededogen moeten tonen om de persoon te helpen. Maar het belangrijkste is dat we zelf niet gaan lijden.

Bijvoorbeeld, als een rijk persoon al zijn rijkdom aan arme mensen uitdeelt, wat zal er dan gebeuren? Dan hebben we nog een arme! Omdat hij al zijn rijkdom zou hebben weggegeven. Niet

alleen dat, de mensen die ontvangen hebben misschien ook niet de intelligentie om de ontvangen rijkdom te behouden en te vergroten. Zo begin je vaak, in plaats van de ander op te beuren, zelf te lijden. Druk liefde en mededogen uit, maar begin zelf niet te lijden. Als je begint ware liefde te delen, zul je in feite beginnen betere keuzes aan anderen te geven. Geef de intelligentie aan anderen om betere keuzes te maken, dat is de echte hulp die je kunt geven.

### **Collectieve positiviteit verhogen om chaos te verminderen**

Als je de temperatuur van een systeem verlaagt, vermindert de chaos en onrust in dat fysieke systeem. Bijvoorbeeld, als je de temperatuur verlaagt, wordt vloeibaar water vast ijs. Ook worden de onzuiverheden in het systeem verwijderd. Als je zout water bevriest, kun je zien dat het zout op de bodem blijft liggen, terwijl alleen het water ijs wordt. Op dezelfde manier, wanneer het collectieve bewustzijn van de samenleving wordt getransformeerd, vermindert de chaos en begint het systeem zichzelf te reinigen.

### **Studies naar de effecten van meditatie op vrede**

Er zijn verschillende studies gedaan om de effecten van groepsmeditatie op gemeenschappen te meten. Sommige observeerden het effect van een kritische massa van mensen die mediteerden met behulp van de techniek van Transcendente Meditatie<sup>299</sup>. Deze studies toonden een daling aan van 8 procent in het misdaadcijfer in de steden waar groepsmeditatie werd uitgevoerd.

Andere rapporten toonden een significante vermindering aan van 17 procent in gewelddaden en een toename van 13 procent in coöperatieve, behulpzame daden. In door oorlog geteisterde gebieden was er een daling van meer dan 50 procent in dagelijkse oorlogsdoden en een daling van meer dan 25 procent in oorlogsverwondingen. De algemene statistieken toonden met groepsmeditatie, verminderde misdaadcijfers, minder ziekenhuisopnames, en minder geweld, wat leidt tot een verhoging van de algemene levenskwaliteit.

### **Wereldwijde vredesmeditatie**

21 september wordt gevierd als de Internationale Dag van de Vrede. Miljoenen mensen wereldwijd komen samen in gebed, meditatie, viering en samenwerking voor wereldvrede en wereldwijde harmonie. Elk jaar houden de centra van de Nithyananda Missie bij deze gelegenheid wereldwijd collectieve groepsmeditaties. Het collectieve bewustzijn wordt op een veel krachtigere manier verhoogd wanneer meditatie in groepsverband wordt gedaan.

---

<sup>299</sup> Transcendente Meditatie - Een meditatie techniek die werd gepopulariseerd door Maharishi Mahesh Yogi.

Wanneer materie gedeeld wordt, vermindert het in omvang. Bijvoorbeeld, als een appel gedeeld moet worden door vier mensen, moet hij in vier stukken gesneden worden. Het wordt kleiner. Wanneer elektrische energie wordt gedeeld, wordt de spanning niet kleiner, maar blijft hij gelijk.

Als we bijvoorbeeld 10 volt elektriciteit in een draad hebben, zal één persoon die de draad aanraakt 10 volt voelen, en vier mensen die dezelfde draad aanraken zullen ook 10 volt voelen.

Maar het is anders in het geval van de krachtige, subtiele energie van meditatie. Wanneer meditatie wordt gedaan door een groep mensen, vermenigvuldigt het zich! In plaats van af te nemen of gelijk te blijven, wordt het voordeel gedeeld en versterkt door de hele groep en daarbuiten. Als één persoon die mediteert 10 'volt' aan energie genereert, dan genereren 100 mensen die samen zitten in een collectieve meditatie 10 x 100 of 1000 'volt' aan energie. Stel je voor! De kracht van de energie die wordt opgewekt zal gewoon de hele ruimte waar de meditatie wordt gedaan reinigen.

Dat is de reden waarom collectieve, groepsmeditatie wordt aangemoedigd.

Dit kan ook vergeleken worden met het verschil in intensiteit tussen een gewoon licht en een laser. De coherentie in de laser, het groepseffect, zorgt ervoor dat de intensiteit wordt uitvergroot.

### **De onvermijdelijke liefdevolle aanraking van verlichte wezens**

Een verhaal uit het leven van de verlichte meester Boeddha:

*Er was een bandiet met de naam Angulimala. Hij woonde in een bos dat veel mensen moesten doorkruisen. Hij overviel de mensen en beroofde hen van hun waardevolle spullen. Dan sneed hij de pink van de persoon af en maakte een krans van alle vingers. Daarom werd hij Angulimala of krans van vingers genoemd.*

*Toen Boeddha eens op reis was, stond hij op het punt het bos te doorkruisen. Mensen waarschuwden hem voor de angstaanjagende Angulimala. Maar Boeddha was niet verontrust en liep verder. Diep in het woud sprong Angulimala uit het struikgewas en riep dreigend naar Boeddha: 'Sta stil!'*

*Boeddha stopte en antwoordde: 'Ik ben stil. Moge jij stil zijn.'*

*Angulimala was voor de eerste keer in zijn leven tot in zijn diepste wezen geschokt. Iets van Boeddha raakte hem diep. Hij kon zichzelf niet eens dwingen Boeddha aan te vallen. Zijn handen bevroren. Hij viel gewoon huilend en smekend om vergeving aan de voeten van Boeddha!*



Dit verhaal illustreert een van de waarheden van de impact van verlichte wezens. Zonder inspanning of intentie straalt een verlicht wezen eenvoudigweg een enorme vrede en mededogen uit, die de kracht heeft om anderen eenvoudigweg te transformeren.

Dit effect is niet beperkt tot menselijke wezens. Zelfs dieren worden geraakt door de pure liefde en het mededogen dat door een verlicht wezen wordt uitgestraald. Alles wordt veranderd wanneer het wordt blootgesteld aan dat hoge frequentie energieveld.

Dit is een prachtig verhaal uit het leven van Adi Shankara, een verlichte meester uit het oude India:

*Shankara zwierf rond in Zuid-India in de stad Shringeri. Op een dag gebeurde er een vreemd en prachtig tafereel voor zijn ogen: twee kikkers zaten op een rots. Het werd erg warm, zodat de kikkers op het punt stonden in het water te springen. Juist toen hief een cobra zijn kap op en spreidde die over de twee kikkers, waardoor zij schaduw kregen. De kikkers genoten van de koele schaduw en gingen een poosje achterover zitten. Na enige tijd doken ze in het water. De cobra vouwde ook zijn kap terug en ging weg.*

*Zonder inspanning of intentie straalt een verlicht wezen gewoon een enorme vrede en mededogen uit.*

*Shankara keek hiernaar en was verbaasd. Hij was een zeer scherpzinnig intellectueel persoon. Hij liet het niet bij dit voorval. Zijn intellect zag onmiddellijk in dat, tenzij de plaats op de een of andere manier geheiligd was door een hogere energie, het niet mogelijk was voor dieren om hun vijandschap te vergeten en op zo'n prachtige manier samen te leven. Hij ging rond en vroeg naar details over de plaats. Hij vernam dat ooit in het verleden een grote verlichte wijze daar zijn ashram<sup>300</sup> had gevestigd en vele jaren lang had onderhouden!*

*Shankara was zo ontroerd door het hele voorval dat hij besloot dat ook hij op een dag zijn missie op diezelfde plaats zou vestigen. Jaren later, toen hij dezelfde plaats passeerde, stopte hij en vestigde er zijn eerste ashram, genaamd de Shringeri Math. Tot op de dag van vandaag staat het als een van de belangrijkste plaatsen van spirituele wijsheid in de wereld!*

Een verlicht wezen straalt moeiteloos zijn allesomvattende innerlijke ruimte uit, waardoor een collectief positivisme ontstaat.

Zoals Patanjali in de Yoga Sutra's zegt: 'In de aanwezigheid van een verlicht wezen verliezen zelfs natuurlijke vijanden hun vijandschap.'

Het vuur dat vol is van zijn eigen licht verteert alles, maar het wordt door niets besmet. In de hitte van het vuur wordt gezuiverd wat erin gaat, maar het vuur wordt niet aangetast door de

---

<sup>300</sup> Ashram - Een klooster voor Hindoe of Boeddhistische monniken.

eigenschappen van wat het verteert. Op dezelfde manier zijn verlichte wezens onaangetast door de kwaliteiten, goed of slecht, waarmee ze in contact komen. Hun aanwezigheid is zo intens dat alles en iedereen wordt aangeraakt door de liefde en het mededogen die hun eigenlijke natuur is.

De directe en enige weg naar wereldvrede is het genereren van meer van dit verlichte Bewustzijn. Dit is waar mijn hele missie om draait.

### **De Nithyananda Missie**

Mijn komst op de planeet aarde is om een nieuwe cyclus van individueel bewustzijn te creëren waardoor het Collectief Bewustzijn de Superbewuste zone binnengaat.

Om dit te bereiken,

zullen honderdduizend mensen worden ingewijd om als Jeevan Muktas te leven - bevrijde wezens die 'levende verlichting' ervaren

&

een miljard mensen zullen ingewijd worden in Nithya Dhyaan - Levens Gelukzaligheid Meditatie - ontworpen om een positieve verschuiving te veroorzaken in het individuele bewustzijn op de planeet aarde.

### **Meditatietechniek voor wereldvrede**

De manier om wereldvrede te bereiken is het creëren van individuele vrede. De meditatie voor wereldvrede is een collectieve meditatie. Dit is een zeer eenvoudige maar zeer krachtige meditatie.

Ga in een cirkel of concentrische cirkels zitten en houd elkaars handen vast, zodat je de hand van de persoon rechts van je vasthoudt met je rechter handpalm naar beneden gericht, wat betekent dat je vrede en gelukzaligheid 'geeft', terwijl je je linker handpalm naar boven gericht aanbiedt om vrede en gelukzaligheid van de persoon links van je te 'ontvangen'. Deze verbonden cirkel van mensen genereert een krachtige energicyclus. De meditatieve energie van één persoon wordt gedeeld door alle anderen. Deze meditatie kan minstens 21 minuten worden gedaan.

**Sannyas is de ultieme gok**

**Verlichting leven is**

**het winnen van de ultieme gok van sannyas**

Ons vermogen om in harmonie te zijn met anderen en met het Bestaan hangt volledig af van hoe wij ons gedragen. Het hangt af van de prioriteiten die we in het leven kiezen. Wat als we niet kiezen? Wat als we de dingen accepteren zoals ze ons overkomen?

Het is tijd om te praten over afstand nemen. Afstand doen is niet weglopen van het leven. Afstand doen is meegaan met het leven zonder weerstand. Het Sanskriet woord sannyas verwijst naar deze staat van vertrouwen met het Bestaan dat ons in staat stelt alle andere dingen in het leven los te laten.

### **Sannyas...**

Er is een mooi verhaal uit het leven van Boeddha:

*Na zijn verlichting bezocht Boeddha vele plaatsen om zijn dhamma of leer te prediken en mensen in te wijden in het spirituele leven.*

*Onderweg kwam hij in Kapilavastu, zijn geboorteplaats. Hij liep door de straten met zijn discipelen in het saffraan gewaad. Iedereen keek met grote verwondering naar hen.*

*De vrouw van Boeddha, Yashodhara, hoorde het lawaai in de straat en vroeg wat het was. Haar dienstmeisjes vertelden haar dat het niemand anders was dan haar eigen man die was teruggekeerd als de Boeddha, de verlichte ziel. Zij ging niet naar hem toe. In plaats daarvan, riep ze haar zoon Rahul. Rahul was geboren in de nacht dat Boeddha zijn huis verliet op zoek naar verlichting.*

*Zij vroeg aan Rahul: 'Zie je die stralende figuur daar, die een bedelnap vasthoudt en er toch uitziet als een koning? Hij is je vader. Ga naar hem toe en vraag hem om je erfenis.'*

*De jongen rende naar beneden en drong door tot waar Boeddha stond. Hij viel aan Boeddha's voeten en herhaalde vrijmoedig wat zijn moeder hem verteld had.*

*Boeddha tilde hem met een glimlach voorzichtig op en keek hem aan. Hij verwijderde eenvoudig de met goud omzoomde doek die de jongen droeg en verving die door een saffraan doek.*

*De jongen, zeven jaar oud, kreeg zijn erfenis. Hij was het eerste en enige kind dat werd toegelaten tot de kloosterorde van de Boeddha.*

Iemand vroeg mij: 'Als alles in het leven op natuurlijke wijze evolueert door het proces van evolutie zoals aap in mens en slecht in goed, zou de mens dan uiteindelijk niet evolueren in god? Waar is dan de behoefte aan meditatie, sannyas... waar is dan de behoefte aan inspiratie?'

Ik antwoordde: 'Het heeft vijfduizend jaar geduurd voordat de aap de mens werd, en het zou even lang duren voordat de mens god werd. Als je bereid bent zo lang te wachten, is het goed voor mij!'

Aan de andere kant kun je besluiten om bewust te leven met een helder begrip over het leven, de wetten en structuur van het universum, en meditatie. Je kunt een revolutie teweegbrengen in het proces van je evolutie. De juiste revolutie leidt tot evolutie of verlichting. Dat is sannyas, de grootste revolutie van een individu. Het is te leven als een Paramahamsa, te leven als een verlicht wezen.

Adi Shankara, de verlichte meester uit India, zegt prachtig in zijn werk Vivekachoodamani<sup>301</sup>:

*Voor alle levende wezens, is een menselijke geboorte zeldzaam,  
en nog zeldzamer is het om een sattvische (goedheid) houding te hebben,  
en nog meer om standvastigheid te hebben op het pad van spirituele activiteit  
zoals uitgelegd in de Veda's...*

Deze woorden hadden een zeer krachtig effect op het leven van Vivekananda, een verlichte meester uit India die duizenden jaren na Shankara leefde. Toen Vivekananda zich voorbereidde op zijn examen rechten, vielen deze woorden hem als een donderslag bij heldere hemel. Hij kon niet verder lezen. Hij liet zijn boeken achter en begon langs de weg te rennen. Hij rende naar zijn meester, Sri Ramakrishna Paramahamsa. Terwijl hij rende, klonk de waarheid van Shankara's woorden door in zijn wezen. Hij dacht bij zichzelf, 'Ik heb al deze drie verworven: Ik ben als mens geboren. Ik heb het verlangen naar bevrijding gekregen. Ik heb een groot meester gekregen.... Dan waarom verspil ik nog steeds mijn leven? Waarom verspil ik nog steeds mijn leven?' Steeds weer spookten deze woorden door zijn hoofd. Vivekananda werd verlicht en verspreidde Ramakrishna's missie wereldwijd.

Sannyas is het pad voor hen die over zichzelf willen zegevieren, die voor altijd vrij willen zijn van de klauwen van jaloezie, woede, stress en depressie. Mensen denken dat sannyas gekozen wordt door verliezers. Nee. Natuurlijk nemen soms mensen die niet weten wat ze met hun leven moeten doen sannyas aan. Maar dat is niet de geest van sannyas.

Sannyas is de inspanning om voor de eerste keer bewust te worden, bewust van het mechanisme dat je als mens omringt. Je bent een deel van het Bestaan. Het Bestaan beweegt met zijn eigen mechanisme, met zijn eigen muziek. Er mee in harmonie raken is de wetenschap van sannyas.

---

<sup>301</sup> Vivekachoodamani - Adi Shankara's filosofische werk.

Sannyas is een relatie op het niveau van het wezen, in harmonie zijn met het geheel van het Bestaan. Dat is het kortste pad naar succes in het leven.

Om het lied van het Bestaan te horen, moet je je in de juiste ruimte gaan bewegen. Om die ruimte te vinden, moet je eerst elk ander ding dat je kent laten vallen, en met diep bewustzijn naar het lied luisteren. Je zult het vinden. In die ruimte zal het leven stromen als een rivier die naar de zee stroomt. Elke andere weg zal langer duren.

Wanneer het leven een stromende rivier wordt, moet het samensmelten met de zee. Er is geen andere weg. Sannyas is de wetenschap van het stromen met de natuurlijke loop van het Bestaan en er uiteindelijk in op te gaan.

### **Stroom als een rivier**

De rivier stroomt alleen richting de zee. Hij stagneert nergens. Een sannyasi gaat alleen in de richting van zijn doel van verlichting. Hij kent geen afleidingen. De rivier stroomt gelukkig, wat er onderweg ook in de rivier gegooid wordt. Er worden zoveel dingen in de rivier gegooid - bloemen, twijgen, voedsel, dieren, vogels, dode lichamen, enz. Maar de rivier stroomt zonder zich ergens iets van aan te trekken.

Op dezelfde manier beweegt een sannyasi zich gelukkig, onaangeroerd door alles wat op zijn weg komt. De stroming trekt de rivier over zijn obstakels, en het gorgelt, met een constante muziek, bewegend naar de zee. De kosmische intelligentie trekt de sannyasi over hindernissen terwijl hij zich naar het uiteindelijke doel beweegt. Hij weet niet wat obstakels zijn. Voor hem zijn het allemaal stapstenen op het pad naar gelukzaligheid.

Tijdens mijn dagen van spirituele zwerftochten bracht ik negen maanden door tussen twee locaties - aan de oevers van de heilige rivier de Ganga en aan de oevers van de heilige rivier de Narmada<sup>302</sup> in Noord-India. Gedurende deze tijd werd ik elke dag voor zonsopgang wakker, nam een bad in de rivier en ging op de oever zitten. Ik keek hoe de rivier stroomde. De zon zou opkomen. Terwijl ik de rivier zag stromen, kwam mijn geest tot rust, gedachten werden geleidelijk minder en het verbaliseren werd gestopt. Ik was één met de stromende rivier voor uren aaneen.

Niet alleen dat, als je voortdurend naar de rivier kijkt, laat je de angst vallen. Er zullen zoveel dingen in de rivier drijven. Als je dode lichamen ziet drijven, zul je duidelijk zien dat op een dag jij ook zo zult drijven. De diepgewortelde angsten zullen verdwijnen wanneer je samensmelt met de stroom van de rivier.

---

<sup>302</sup> Narmada - Vijfde grootste rivier in India beginnend in de Vindhya heuvels in centraal India en stromend van oost naar west, eindigend in de Arabische zee.

Een Zen meester werd gevraagd, 'Wat is Zen?'  
Hij antwoordde: 'Loop door!'

Het zenboeddhisme zegt prachtig, het leven is als de rivier die stroomt en elke vorm vult, en zijn eigen beperkingen doet barsten om zijn capaciteit uit te breiden. Dit is de essentie van het leven, en van sannyas. Sannyas is leren in actie zoals het leven beweegt, niet filosoferen. Het is een kracht, geen dogma. Voor een echte sannyasi beweegt het leven eenvoudigweg in de juiste richting. Het leren gebeurt tijdens de beweging, niet als een apart iets.

Een klein verhaal:

*Er leefde eens een dief die een zoon had. De zoon vroeg hem om hem de geheimen van het vak te leren. De vader stemde toe en die nacht nam hij hem mee om uit een groot huis te stelen. Nadat iedereen was gaan slapen, leidde hij zijn zoon stilletjes naar een kamer waar een kledingkast was. Hij zei hem dat hij de kast in moest gaan om wat kleren te stelen. Zodra de zoon naar binnen ging, sloot hij snel de deur en sloot hem op. Daarna ging hij naar buiten en klopte luid op de voordeur. Het hele huishouden werd wakker. Hij rende snel weg voordat iemand hem zag.*

*Uren later kwam zijn zoon thuis en riep hem boos toe: 'Waarom heb je me in die kast opgesloten?'*

*De vader glimlachte alleen maar en antwoordde: 'Als ik dat niet had gedaan, had je je eerste les in de kunst van het inbreken niet gehad!'*

Sannyas is niets anders dan het onmiddellijk beoefenen van de waarheden elk moment. Er is genoeg filosofie in de wereld maar niemand om ze te volgen. Sannyas is eenvoudigweg een bewuste beslissing om de waarheid onmiddellijk in je leven te leven.

Een Zen-meester zegt heel mooi tegen zijn discipel: 'De waarheid bestuderen als een filosofie is slechts het verzamelen van preekmateriaal. Onthoud dat tenzij je voortdurend oefent, je licht van de waarheid kan doven.'

Beoefening is niets anders dan voortdurend in de juiste richting stromen zonder te stagneren. Zelfs in stagnatie zal er beweging zijn rond het obstakel, proberen om de stroom weer te vinden. Er is geen stoppen aan.

*Een grote Japanse krijger besloot zijn vijand aan te vallen. Zijn leger was slechts een tiende van dat van zijn vijand, maar hij was er zeker van dat hij zou winnen. Zijn soldaten geloofden dat echter niet. Op weg naar de oorlog ging hij naar een tempel en zei tegen zijn mannen: 'Ik zal in*

*de tempel een munt opgooien. Als het kop is, winnen we. Als het munt is, verliezen we. Het lot heeft ons in haar handen.'*

*De soldaten stemden toe. Hij ging de tempel binnen, bad een stil gebed en gooide de munt op. Er verscheen kop.*

*Zijn soldaten waren zo opgewonden, dat ze naar voren gingen en met al hun moed vochten en de slag wonnen.*

*Na de slag zei een van zijn assistenten tegen hem: 'Niemand kan de hand van het lot veranderen!'  
De krijger zei: 'Ik denk het niet', en liet hem een munt zien met aan beide kanten kop.*

Een sannyasi beweegt voortdurend met de intelligentie van het Bestaan. Er is geen stoppen aan. Hij leeft in het moment, spontaan en in overeenstemming met de behoefte van het moment, wat vloeibaarheid wordt genoemd.

Net zoals de rivier zich heeft overgegeven aan de stroom van het Bestaan, beweegt de sannyasi met de intelligentie van het Bestaan, en het Bestaan brengt hem samen met de vogels en de dieren naar de zee. Met overgave bedoel ik niet passiviteit. Ik bedoel actie met een houding van overgave. Dan worden de resultaten gestuurd door de wet van Bestaan en je ontspant je eenvoudigweg in de stroom.

Wanneer je ontspant, geef je respons met verantwoordelijkheid voor het leven en mensen. Tot dan reageer je alleen maar, je geeft nooit respons. Reactie is de uitdrukking van het onbewuste. Respons is de uitdrukking van het bewustzijn, en dat is wat verantwoordelijkheid wordt genoemd. Reactie is nooit verantwoordelijkheid. Sannyas is de eerste bewuste stap naar verantwoordelijkheid jegens jezelf en jegens de wereld. Dit is een weinig bekend feit over sannyas. Mensen denken dat sannyasis de verantwoordelijkheden van het leven hebben afgeschoven. Nee! Ze hebben meer verantwoordelijkheid op zich genomen in het leven. Hun familie is praktisch de hele wereld. Ze nemen verantwoordelijkheid voor elk individu.

### **Sannyas is geen afzwering**

Sannyas is altijd ten onrechte geassocieerd met afzwering. Je hoeft niet iets af te zweren. Je moet alleen begrijpen dat je een tijdelijke bewaarder bent van enige rijkdom, die een deel is van het bestaan, net zoals jij dat ook bent. Dan hoeft je er geen afstand van te doen, omdat je nooit iets bezat in de eerste plaats! Zelfs als je afstand moet doen van rijkdom, zul je niet het gevoel hebben dat je iets weggeeft of je bezittingen te verliezen. Het probleem begint met de houding van het bezitten, het gevoel van 'van mij'.



Ik las een mooie regel in een Zen-boek. Het was zei, 'Geef mentaal alles weg dat waarvan je denkt dat het van jou is. Dan op een dag, als het er echt niet is, zul je niet lijden. Dit kan gedaan worden als een mooie 10 minuten meditatie elke dag. Het kan een krachtige invloed hebben op de houding van bezitten.

Ga gewoon in jezelf zitten zodra je wakker wordt in de ochtend. Sluit je ogen en visualiseer dat al je dingen toebehoren aan Het Bestaan. Niets ervan is van jou. Bestaan is zo gracieus dat het je heeft toegestaan te hebben. Voel de dankbaarheid in je stromen naar het Bestaan. Ervaar dit sterk en duidelijk. Je zult zien, plotseling, de hele zaak een draai van 180 graden maakt. Je zult je afvragen wat echt van jou is in de in de eerste plaats. Sannyas begint met dankbaarheid.

Noch hoeft een sannyasi afstand te doen van de wereld, noch hoeft een samsari om bang te zijn om afstand te doen. Gewoon het begrip dat het Bestaan geeft en neemt op het juiste moment is genoeg. Dan weet je dat wat er gebeurt het juiste ding voor het moment is en het leven zoals het hoort. Dit creëert een mentale kloof tussen jou en je rijkdom en die kloof heet verzaking! Het is gewoon een kloof, een breuk in de houding van bezitten, niets anders. Het is ten onrechte gebruikt in de context van sannyas.

Een klein verhaal:

*Twee monniken waren samen op reis. Eén van hen geloofde sterk in het verwerven rijkdom. Hij beoefende spiritualiteit door dit te doen. De andere volgde sterk het pad van afstand doen. Ze discussieerden over deze twee manieren van leven. Terwijl ze dit deden werd het nacht en ze bereikten een rivier die ze moesten oversteken.*

*Degene die geloofde in verzaking had geen geld bij zich. Hij zei, "We hebben geen geld om de rivier over te steken. Laten we hier overnachten en iemand zal ons over de rivier brengen morgenochtend".*

*De ander antwoordde, 'Dat is niet mogelijk. We zullen worden opgegeten door wilde dieren als we hier overnachten. Ik heb geld bij me. Laten we de bootman betalen en de rivier oversteken'.*

*Toen ze veilig de rivier overgestoken waren, vroeg hij zijn metgezel, 'Begrijp je nu de waarde van geld? Als ik ook een man van verzaking was geweest, wat zou er dan met ons gebeurd zijn?'*

*De eerste antwoordde: 'Het was jouw verzaking die ons veilig over bracht. Je hebt je geld afgestaan om de rivier over te steken!'*

Afstand doen is 'hebben' zonder het idee van hebben, en 'afscheid nemen' zonder het idee van

afscheid. Anders, door alleen maar afstand te doen uiterlijke rijkdom, zul je niets winnen. Je zult alleen de pijn voelen van het opofferen van het 'mijn'. Sannyas is niet ontsnappen aan het 'mijn'. Het is voorbij het 'mijn' gaan. Dat is alleen mogelijk door een goed begrip. Als je afstand doet met begrip, is het in orde. Anders zal het 'mijn' gewoon blijven bestaan, waar je ook gaat. Niet alleen dat, als je afstand doet met het idee dat je afstand doet van 'het jouwe', wordt het de juiste actie maar voor de verkeerde reden! Door alleen maar afstand te doen van uiterlijke rijkdom, kun je nooit een sannyasi zijn. Sannyas is een verandering in de innerlijke mentale instelling, niet een verandering in de uiterlijke materiële instelling. Afstand doen van uiterlijke rijkdom om een sannyasi te zijn is als het doen van de juiste actie, maar voor de verkeerde reden.

Een klein verhaal:

*Er waren drie mannen in een psychiatrisch gesticht. Op een dag gingen ze naar de dokter en zeiden dat ze klaar waren om ontslagen te worden.*

*De dokter was verbaasd! Hij zei, 'Oké, kom met me mee. We zullen een kleine test doen om te kijken jullie goed genoeg zijn om te vertrekken om veilig in de wereld te leven.'*

*Hij nam hen mee naar een zwembad dat geen water had. Hij vertelde de eerste man om in het zwembad te springen en te zwemmen. De man sprong en verzwikte zijn enkel.*

*De dokter zei hem dat hij nog niet klaar was om ontslagen te worden.*

*Vervolgens zei hij tegen de tweede man dat hij moest springen. De tweede man sprong ook en verstuikte zijn pols. De dokter zei hem dat ook hij nog niet klaar was om ontslagen te worden.*

*Toen zei hij tegen de derde man dat hij moest springen. De derde man weigerde te springen en zei: 'Nee, ik ga het niet doen!'*

*De dokter was erg blij en verklaarde dat de derde man genezen was en naar huis kon gaan. Toen de man zijn papieren tekende om te vertrekken, was de dokter nieuwsgierig en vroeg hem, 'Vertel me, hoe heb je besloten dat je niet zou te springen?'*

*De man antwoordde: 'Hoe kan ik springen? Ik weet niet hoe ik moet zwemmen!'*

Begrijp: juiste actie, maar voor de verkeerde reden! Afstand doen van rijkdom om een sannyasi te worden is het doen van de juiste actie, maar voor de verkeerde reden!

Afstand doen van rijkdom om een sannyasi te worden is de juiste actie, maar met de verkeerde reden. Rijkdom en sannyas zijn sluiten elkaar niet uit. In feite, sannyas is de kunst en wetenschap van het feilloos creëren van rijkdom.

Je moet één feit weten: het hoogste percentage van India's goud bevindt zich in tempels en kloosters! Alleen al in Zuid-India zijn er zo veel tempels met gouden torens. Stel je eens voor! Wanneer je de realiteit of waarheid van sannyas begrijpt, zul je niet ontsnappen aan rijkdom. Je zult eerlijk respect hebben voor rijkdom. Het enige is dat je er nooit in gevangen zult raken. Je zult het nooit internaliseren. Er zal geen ruimte voor rijkdom in je innerlijke ruimte. Dus je zult er nooit voor lijden. Je zult er nooit onder lijden.

Als je de vedische geschriften leest zul je zien dat ze altijd alleen maar praten over de overvloed van het leven. Ze leren nooit om eraan te ontsnappen. Ze onderwijzen het loslaten van de gehechtheid aan bezittingen, niet afstand te doen of het te haten. Sannyas is het zien van de enorme overvloed van het leven als één geheel, en daarom niet gehecht zijn aan je eigen kleine bezittingen. Het is weten dat rijkdom ook een manifestatie is van het Bestaan en niet de essentie van het leven zelf. Zodra dit een weten is, maakt het niet uit hoeveel rijkdom er bij je ligt.

Je blijft er onaangeroerd door. Ongebonden blijven aan rijkdom werd in de oudheid omschreven als 'afstand doen'.

De sannyasi die fysiek afstand doet van rijkdom kan dit doen als een keuze, niet omdat het een definitie is van een sannyasi. Een echte sannyasi is degene die boven rijkdom leeft. Wanneer hij voorbij rijkdom is gegaan, doet het er niet toe of hij die rijkdom heeft of niet. Als hij al fysiek afstand doet, dan is dat uit uit een diep begrip van de hele zaak, niet uit mislukking of dwang.

Sannyas is geen zelfmoord. Het is leven. Sannyas is leven in enorme schoonheid - binnen en buiten je.

De Perzische mystieke dichter Jalaluddin Rumi<sup>303</sup> vertelt een verhaal:

*Een wijze ging eens naar buiten om zijn veld om te ploegen en zag een pauw druk bezig zijn eigen verenkleed te vernietigen met zijn snavel. De wijze kon het niet verdragen om deze zelfvernietiging te zien, en dan nog wel van de mooiste vogel. Hij zei tegen de pauw om te stoppen met wat hij aan het doen was.*

*De pauw zei hem: 'Ik zal niet ophouden. Mijn verenkleed dat je zo bewondert is een bron van gevaar voor mijn eigenaar. Jagers volgen mij de hele tijd en mijn eigenaar heeft moeite om mij te*

---

<sup>303</sup> Jalaluddin Rumi - 13de eeuwse Perzische Soefi dichter.

*houden vanwege dit. Dus is het beter dat ik mijn veren verwijder met mijn eigen snavel en mezelf lelijk maak, zodat ze me niet zullen achtervolgen.'*

Uiterlijke schoonheid en rijkdom zijn geen vijanden op het pad van sannyas. Zij zijn complementair. Sannyas voegt innerlijke rijkdom en schoonheid toe aan je uiterlijke rijkdom en schoonheid. Het geeft ons de intelligentie om met de uiterlijke rijkdom en schoonheid om te gaan zonder enige vorm van lijden eraan gerelateerd.

### **Leef in de realiteit!**

Sannyas is geen spel van de ene wereld tegen een andere, van materieel tegen spiritueel.

Het eerste wat je moet begrijpen is dat er geen twee werelden zoals materiële en spirituele zijn. Er is maar één wereld. Het tweede is dat sannyas geen doctrine is. Het is een bepaalde houding van leven in de wereld zonder te lijden. Het is een begrip van hoe te leven op de best mogelijke manier. Het is een bewuste keuze om het leven zo dicht mogelijk bij de realiteit te benaderen, omdat leven in de realiteit is leven op de meest optimale manier.

Wat is leven in de werkelijkheid?

Een persoon stelde me een vraag, 'U zegt dat op dit moment onze wakende staat niet de realiteit is, het is ook een droom. Maar hoe kan dat? Telkens als we slapen en terugkomen in de wakende staat, vinden we de dingen om ons heen hetzelfde - huis, bezittingen, mensen enz. Maar als we naar de droomtoestand gaan, dingen in de droom zijn niet hetzelfde. Dus natuurlijk, kunnen we concluderen dat de droom een droom is en de waaktoestand de realiteit is.'

Begrijp goed wat ik nu ga zeggen...

Soms, in de droom van één nacht, zul je tien tot twaalf jaar van je leven dromen. Heb ik gelijk? Je begint met je studie en tegen de tijd dat je uit je slaap komt, ben je klaar met je huwelijk, kinderen, alles! Je zou iets van een decennium in een nacht geleefd hebben!

Wat betekent het?

Het betekent dat je tien jaar van je leven geleefd hebt in tien uur. Heb ik gelijk? Maar wanneer je de droom aan het dromen bent, voel je niet dat je vooruit aan het spoelen bent. Je bent heel duidelijk dat je de tien jaar van je leven aan het leven bent in zijn eigen tempo. Maar wanneer je plotseling wakker wordt, realiseer je je dat je slechts tien uur in slaap hebt doorgebracht!

Op dezelfde manier, kun je op elk moment wakker worden en voelen dat je niet zeventig jaar op de planeet aarde hebt doorgebracht, maar dat je slechts zeven uur hebt doorgebracht!

Laat me het uitleggen.

Laten we ons voorstellen dat je tussen 9 mei en 10 mei je droomt alsof je leeft voor een decennium. In de tien uur slaap, droom je dat je studeert in je college, en dat je een paar uur in slaap valt elke dag, en weer terug komt. Gedurende de hele tien jaar, kan je niet zonder in slaap te vallen, toch? Dus je droomt dat je ook in slaap valt, en een normaal leven leeft.

Begrijp nu een belangrijk ding. In deze tien levensjaren, in één doorlopende droom, van de 9e nacht tot de 10e ochtend, leefde je tien jaar van je leven. Vele malen ben je in slaap gevallen en teruggekomen als deel van het leven in de droom zelf. In deze droom, wanneer je terugkwam uit de slaap, was je met dezelfde identiteit als je was voordat je in slaap ging. Heb ik gelijk? Dat wil zeggen, in je droom, als je ging slapen als een student, werd je ook wakker als dezelfde student. Dat is waarom je begon met college, ging je naar de volgende stap...de volgende stap...de volgende stap en zo verder zonder enige verwarring.

Wat betekent dit? Net als in de waak staat, kwam je terug naar dezelfde identiteit elke keer. Dus, terugkomen op dezelfde identiteit, zoals je zei, dezelfde bezittingen, dezelfde plaats, etc. is niet de schaal om te bewijzen dat het een permanente realiteit is! Heb ik gelijk?

Wat betekent het? Het betekent dat alleen al in slaap vallen en terugkomen met hetzelfde banksaldo, auto, huis en vrouw, ook niet betekent dat je in de realiteit bent!

Dit is een zeer belangrijk inzicht. Dit begrip kan leiden tot zo'n scherpe analyse van je leven. Je krijgt duidelijkheid in zoveel dingen.

Als je dit ene concept begrijpt, dat alles maya of illusie is, zul je niet iets afzweren. Je zult met alles leven zonder erdoor verstoord te worden.

Nu, net als hoe deze tien jaar droom gebeurt in tien uur, kan er een andere kalender zijn waar je 70 jaar, bijvoorbeeld 1950 tot 2020, slechts zeven uur zijn voor iemand die in een andere ruimte zit!

Als het aantal gedachten per seconde meer is, zul je voelen alsof je een langer tijd leeft. Bijvoorbeeld, als je zit met iemand waarmee je volledig in harmonie bent, zul je voelen dat de tijd erg snel gaat omdat je gedachten per seconde op dat moment erg laag zullen zijn. Maar als je bij iemand zit met wie je je niet verbonden voelt, wat ga je dan doen elke vijf minuten? Je zal blijven kijken op het horloge. Je gedachten per seconde zullen hoog zijn. Je zult rusteloos zijn. Dus je zult het gevoel hebben dat er veel tijd voorbij is gegaan.

Dat is waarom in de vedische traditie, de eenheid van tijd kshana wordt genoemd. Het wordt niet gemeten als een chronologische seconde. Volgens het Westerse begrip, wordt de chronologische tijd berekend met de eenheid van seconde. Dit betekent dat één tijdseenheid gelijk is aan een seconde. In de vedische traditie, wordt de eenheid van tijd kshana genoemd. Kshana betekent het gat tussen een gedachte en de volgende gedachte. Volgens de westerse kalender, zijn jouw ene seconde en mijn ene seconde één en dezelfde. Maar volgens de vedische kalender, zullen jouw ene kshana en mijn kshana verschillend zijn! Dit komt omdat het gat tussen de ene gedachte en de volgende gedachte voor mij anders zal zijn dan die van jou. Hier, is tijd niet chronologisch, het is psychologisch.

Wij verwijzen naar Gedachten Per Seconde als GPS.

Nu, in de droomtoestand, heb je te veel gedachten of een hoge GPS. Dat is waarom je voelt alsof je een lange tijd leeft. In de waaktoestand, is er een gemiddeld aantal GPS. Dat is waarom het lijkt alsof de tijd snel gaat. Voor de hemelse wezens, is de GPS veel minder, en dat is waarom hun één dag voor ons één jaar zal zijn! Je kunt dit zien in de vedische kalenders.

Als je je GPS aanzienlijk verlaagt, kun je samadhi of turiya binnentreden, samensmelten met het goddelijke bewustzijn, dat realiteit is. Dus begrijp dat het alleen wanneer je je GPS naar beneden brengt, je de realiteit zult begrijpen.

Nu, laten we teruggaan naar onze droom en waaktoestand. In de waaktoestand, wanneer je GPS lager is dan in de droom staat, je realiseerde je dat de droomtoestand niet de realiteit was. Heb ik gelijk? Maar toen je in de droomtoestand was, realiseerde je je dat je niet in de realiteit was? Nee! Je voelde dat het echt was omdat je alles realistisch doormaakte. Je reageerde op alles. Je had nachtmerries, je had alle gewone problemen. Alleen toen je GPS naar beneden werd gehaald in de waaktoestand, realiseerde je beseftte je dat de droomtoestand een illusie was. Nu... op dezelfde manier, om te begrijpen dat je waaktoestand zelf een illusie is, moet je je GPS verder naar beneden brengen! Kom naar beneden... kom naar de turiya staat. Plotseling zul je beseffen dat deze waaktoestand staat ook een illusie is.

In de droom toestand, als je GPS, laten we zeggen 1000 is, dan kan het in de waaktoestand 100 zijn. In de samadhi staat, is het nul. Vanwege een verminderde GPS in de waaktoestand begrijp je dat de droomtoestand een illusie was. Op dezelfde manier, alleen in de samadhi staat, zul je begrijpen dat de waaktoestand een illusie is! Vanaf nu, is je innerlijke ruimte bezet met alles wat wat je ervaart in de waaktoestand. Dat is waarom je nooit in de samadhi staat komt.

Nog één ding om te realiseren is dat deze hele situatie als een vicieuze cirkel is. Zolang je geniet van van de droom, zul je nooit uit de droom komen. Alleen als je eruit komt zul je

beseffen dat het maar een droom is. Op dezelfde manier, zolang je geniet van de wakende staat, zul je nooit begrijpen dat het een illusie is!

Hier is waar Shiva ons komt helpen.

Hij geeft een techniek of methode om ons uit de illusoire waaktoestand te halen. Dit is een zeer subtiel en belangrijk punt. Of je in de droomstaat bent of in de wakende staat of samadhi staat, de dromer is dezelfde, heb ik gelijk? Of je nu een 1000 GPS droom ziet, of een 100 GPS droom, of je bent in 0 GPS, de dromer is hetzelfde. Maar wat ervoor zorgde dat je wakker werd uit de illusie was de verschuiving van de aandacht van het geziene naar de ziener. Heb ik gelijk?

Telkens als je aandacht verschuift van het geziene naar de ziener, dat is van het object dat je zag naar de persoon die het zag kwam je in de volgende staat, je werd wakker! Dus begrijp, wanneer je aandacht wordt afgeleid van het geziene naar de ziener, word je wakker.

Dit is de techniek. Dit is de sleutel: draai je bewustzijn van het geziene naar het ziener. Jij zult ontwaken!

Sannyas is niets anders dan het voeden van het bewustzijn naar de ziener toe. Al de technieken van verzaking en meditatie zijn methoden om het bewustzijn van het geziene naar de ziener te trekken.

Als je eenmaal de ziener wordt, begin je je alleenheid te ervaren. Alleenheid is je oorspronkelijke aard. Je ervoer het in de baarmoeder van je moeder toen je alleen was. Alleenheid is iets anders dan eenzaamheid. De maatschappij leert je om altijd met mensen thuis te zijn of in een club of feest of op zijn minst bij de televisie. Het verzwakt je door je deze steunpunten te geven.

Wanneer deze er niet zijn, voel je je eenzaam. Eenzaamheid brengt altijd lijden met zich mee. Alleenheid aan de andere kant is de oorzaakloze gelukzaligheid die de hele tijd in je is, de gelukzaligheid waar alle grote verlichte meesterskeer op keer over gesproken hebben. Alleenheid geeft je kracht.

Sannyas is alles over het herontdekken van die alleenheid en je erin te ontspannen.

## **Samsar en Sannyas**

Samsar betekent letterlijk de 'wereld' of het 'pad'. Het verwijst naar het wereldse leven dat eindeloze cycli van geboorte en dood veroorzaakt.

Er zijn twee manieren om je op een pad te bewegen: ofwel met bagage en mensen of met jezelf. In het eerste geval, moet je misschien een langere tijd wachten. In het tweede geval kunt je het bereiken, zelfs op dit moment.

Sannyas is de beslissing om geen bagage mee te nemen terwijl je je voort beweegt. Je kunt alles hebben, maar je hoeft het niet te dragen. Als je niets meeneemt, geeft het Bestaan je wat je nodig hebt op het moment. Dat is sannyas.

Er is een mooi verhaal uit het leven van Boeddha.

Boeddha's discipelen verzamelden zich om hem heen op een dag en vroegen hem hen te onderwijzen in de essentie van sannyas. Hij vertelde hen een klein verhaal:

*Een man leefde alleen op een eiland. Plotseling kreeg hij het gevoel dat het tijd was om van het eiland te verhuizen. Hij had geen boot. Dus maakte hij er een met wat hij maar kon vinden - twijgen, takken, bladeren. Het was een moeilijke reis, maar op de een of andere manier maakte hij de oversteek en bereikte hij de andere kant.*

*Boeddha vroeg de discipelen, 'Na het bereiken van de andere kant, moet de man de boot houden of weggooien?' De discipelen kwamen met verschillende antwoorden.*

*Boeddha vervolgde, 'De man van sannyas werpt de boot af in de wetenschap dat hij in de toekomst in zijn behoeften zal worden voorzien. De man van samsar houdt het zodat zijn inspanning niet verloren gaat als hij wil terug wil reizen!'*

Een sannyasi loopt met zijn gedachten over Bestaan. Een samsari wandelt met zijn gedachten over hoe te bestaan. Een sannyasi gebruikt de boot om de oceaan van het leven over te steken. Een samsari draagt de boot zelfs langer dan dat het nodig is, niet wetende dat hij hem kan laten vallen. Dat is het verschil. Er is niets goed of verkeerd in dit. Het zijn gewoon twee verschillende manieren om te leven.

Laat me sannyas uitleggen in de context van karma omdat sannyas de kortste weg is naar karma uit te putten.

Karma is niets anders dan de onvervulde acties uit je verleden die je steeds weer aantrekken om geboorte te nemen om ze te vervullen. Het is de eigenlijke oorzaak van de cyclus van geboorte en dood. Het laat je steeds opnieuw geboren worden in deze wereld tot het is uitgeput.



Er zijn drie soorten karma: sanchita<sup>304</sup>, prarabdha<sup>305</sup> en agamya<sup>306</sup>. Sanchita karma is je hele banksaldo van onvervulde acties (karma) geaccumuleerd over vele levens. Prarabdha karma is dat deel van sanchita dat je meebrengt en komt uitputten in deze ene geboorte. Iedere keer dat je geboren wordt, breng je een klein deel van sanchita mee als je prarabdha om uit te putten. Het omvat al je onvervulde verlangens, lust, woede, angst, en dergelijke dingen. Het derde karma, agamya karma is het nieuwe karma dat je in deze geboorte creëert vanwege nieuwe, onvervulde daden.

Uiteindelijk, moeten deze drie dingen gedaan worden om al het karma volledig uit te putten. Ten eerste, de nieuwe agamya moet niet gecreëerd worden omdat het alleen maar bijdraagt aan het bank saldo of sanchita aan het eind van het leven. Ten tweede, de prarabdha waarmee je gekomen bent moet uitgeput raken, of vervuld worden in dit leven, volledig zonder een spoor achter te blijven. Ten derde, het volume van de sanchita zelf moet op een of andere manier verbrand worden zodat het aantal keren dat je geboorte neemt vermindert. Dit gebeurt door het vervullen van de prarabdha zonder de agamya te accumuleren in een leven.

Als de prarabdha op de juiste manier wordt uitgeput zal er geen agamya ontstaan. Dezelfde intelligentie die op de juiste manier de prarabdha uitput, zal ervoor zorgen dat er geen nieuwe agamya gecreëerd wordt. De sanchita zelf kan uitgeput worden alleen bij de gratie van een verlichte meester.

Begrijp het nu goed: als de fantasie van je prarabdha groter is dan je intelligentie, dan is samsar (huwelijk) het pad voor jou. Als de fantasie van je prarabdha kleiner is dan je intelligentie, dan is sannyas het pad voor jou! Op het pad van sannyas, wint je intelligentie het van je prarabdha en brengt het onder controle en put het uit. Op het pad van samsar, leert het leven je op verschillende manieren en je put je prarabdha uit door miljoenen geboorten.

In Patanjali's Yoga Sutras<sup>307</sup> is er een achtvoudig pad naar verlichting. Alle acht delen moeten tegelijkertijd gevolgd worden. Drie van de delen zijn pratyahara, dharana en dhyana. Pratyahara is het naar binnen trekken van de geest, weg van de vijf zintuigen. De volgende is dharana of het samensmelten van de geest met het innerlijke Zelf. De derde is dhyana, meditatie.

Het terugtrekken van de geest uit de vijf zintuigen zelf kan alleen gebeuren wanneer de geest

---

<sup>304</sup> Sanchita karma - Bank van geaccumuleerd karma waaruit we kiezen om in deze geboorte een aantal als prarabdha karma.

<sup>305</sup> Prarabdha karma - Gedachten en verlangens die we in deze wereld brengen wanneer we geboren worden.

<sup>306</sup> Agamya karma - De handelingen die men voortdurend uit vrije wil verricht na de geboorte op de planeet aarde. Deze zijn niet geboren uit ware verlangens, maar uit verlangens ontleend aan de maatschappij, door naar anderen te kijken.

<sup>307</sup> Yoga Sutras - Het boek over yoga geschreven door de verlichte meester Patanjali

samensmelt met het innerlijke Zelf! Bijvoorbeeld, je kunt je voet pas van de onderste tree van de ladder loslaten nadat je jezelf in de hogere trede hebt gevestigd, is het niet? Je kun je de onderste tak van de boom loslaten pas nadat je je hebt vastgeklampt aan de hogere tak. Wij denken allemaal dat alleen na het afstand doen van wereldse gehechtheden, we God kunnen bereiken. Nee! De waarheid is, alleen na het bereiken van God kan je echt de wereldse dingen afschudden. Alleen nadat je nithyananda of eeuwige gelukzaligheid ervaart, kun je mithyananda of wereldse fantasieën afschudden.

Als je je bewust kunt worden van en je vast kunt houden en je steviger vast houdt aan de hogere trede, kun je de lagere trede makkelijker loslaten. Dat bewustzijn wordt sannyas genoemd. Het is het proces van begrijpen en bewegen naar de hogere trede en het verlaten van de lagere trede. Terwijl je je beweegt vindt verzaking plaats als een bijproduct. Omdat je beseft dat je om hoger te klimmen heb je niets anders nodig jezelf! Alles wat je met je meeneemt maakt het alleen maar moeilijker om te klimmen.

Een klein Zen-verhaal:

*Na afstand te hebben gedaan van zijn koninkrijk, vroeg een koning aan een Zen meester om hem te accepteren als zijn discipel*

*De meester zei hem, 'Ik zal je accepteren, maar ik vind dat je moet wachten tot je rijper bent.'*

*De koning was te ongeduldig om te wachten. Hij pleitte bij de meester. De meester ging uiteindelijk akkoord op de voorwaarde dat de koning zou verhuizen naar naar een ander bos en daar zou wonen. De koning volgde de woorden van de meester.*

*Na een paar dagen in het bos, kon de koning niet meer tegen de muggen in het bos. Hij kocht een klamboe en beschermde zichzelf. Een paar dagen later voelde hij dat het beter zou zijn om een bed te hebben om op te zitten voor meditatie, dus ging hij en kocht een bedje.*

*Toen ontdekte hij dat de regen het bedje bedierf. Om het bedje tegen de regen te beschermen, bouwde hij een kleine kamer en hield het bedje daarin. Korte tijd later voelde hij de behoefte aan iemand om elke dag de kamer schoon te maken, dus nam hij een helper in dienst. Dan, om de helper bezig te houden, bracht hij nog een persoon bij.*

*Dit ging maar door en door en uiteindelijk creëerde hij een koninkrijk in het bos!*

Begrijp, een koning creëert een koninkrijk zelfs in het bos.

Een samsari gaat naar plaatsen om de schoonheid te zien van het Bestaan. Een sannyasi ziet alles om hem heen als reeds goddelijk en mooi. Wanneer de samsari zich naar binnen keert, wordt hij een sannyasi. Tot hij de brandende behoefte daarvoor vindt, is het beter voor hem om door te gaan met wat hij aan het doen is. Voor een sannyasi, is de geest de hele tijd gelukkig. Wat hij krijgt is wat hij wil. Hij leeft altijd in de stemming van dankbare en welkome aanvaarding. Voor een samsari, is de geest bezet met te veel conflicten. Hij blijft proberen om te krijgen wat hij wil. Met intelligentie, kan de samsari ontwaken tot de waarheid dat wat hij krijgt is wat hij nodig heeft voor dat moment en voor zijn uiteindelijke vervulling.

*Er was een sannyasi die leefde in een berggebied. De dieren en vogels zouden tegen hem praten en hij zou antwoorden. Ze bleven de hele dag dag bij zijn hut en 's nachts gingen ze terug naar hun huizen. Drie keer per week ging de sannyasi naar de markt om te preken. Hij sprak veel over hoe je wat je hebt met anderen moet delen zonder bang te zijn arm te worden. Hij onderwees dat het Bestaan zou overladen met overvloed als men vertrouwt en doet.*

*Op een dag, naderden drie mannen zijn hut in de bergen. Ze kwamen en vroegen hem: 'U hebt ons altijd verteld om te delen wat we hebben en hoe goed het is om dat te doen. Nu hebben we geld nodig voor zaken. Kunt u ons wat geld geven dat we teruggeven zodra de zaken weer aantrekken?'*

*De sannyasi was verbaasd. Hij nam hen mee naar zijn hut en liet het hen zien. Hij had een mat, een stel kleren en een kruik water. Hij zei: 'Neem deze als jullie willen. Ik heb geen goud of zilver om aan jullie te geven.'*

*De mannen werden boos en riepen tegen hem hem, 'Dus jij onderwijst en predikt wat je zelf niet volgt!'*

De samsari houdt zich bezig met materiële dingen en leeft het leven op een beperkte manier. De sannyasi is bezorgd over de dood - de dood van alles wat niet van hem is: ego, bezitterigheid, lust, woede, angst, jaloezie en ontevredenheid. Hij weet dat hij iets is dat dit alles overstijgt. Zijn hele zoektocht is om dit te vinden, want als hij het gevonden heeft, heeft hij de hogere trede van de ladder gevonden en kan hij de lagere trede verlaten, waar het constante duwen en trekken van al deze emoties en materiële dingen verblijven.

Sannyas is de zoektocht om de vraag te beantwoorden 'Wie ben ik?' Een sannyasi steekt zijn hele energie in het ontdekken van het antwoord op deze vraag. Als mensen je vragen: 'Wie ben je?' zul je meestal antwoorden, 'Ik ben zo-en-zo's zoon, ik ben een ingenieur, ik ben een professor.

Maar die woorden beschrijven wie je bent in je relaties met de wereld. Als er geen wereld zou zijn, wie ben je dan?

De grote verlichte meesters die de wereldreligies stichtten hebben één ding herhaaldelijk gezegd: Aham Brahmasmi of 'Ik ben Dat' in de Hindoe traditie, of 'Wees stil en weet dat ik god ben' in de Christelijke traditie, of Anal-Haq of 'Ik ben de Waarheid' in de Islam traditie. Ervaren dat je god bent is het doel van het menselijk leven.

Als dit doel eenmaal ervaren is, begint de innerlijke gelukzaligheid te gebeuren waarover al deze grote meesters praten. Dan begrijp je dat de uiterlijke wereld een prachtig toneel is waar het goddelijke spel zich afspeelt. Daar is ultieme vrijheid van alle wereldse moeilijkheden. Je doet, en toch doe je niet, je spreekt en toch spreek je niet. Je huilt en toch huil je niet. Je innerlijke Zelf blijft onaangeroerd. Je bent in 'eeuwige gelukzaligheid' of nithya ananda.

Het probleem is dat mensen over het algemeen denken dat sannyas een belemmering is voor het wereldse leven. Ze denken dat sannyas serieusheid is. Nee! Sannyas is een bepaalde kwaliteit om het leven optimaal te leven. Serieusheid zal nooit iemand helpen het leven te leven naar zijn volle potentieel. Alleen oprechtheid en lachen zal helpen. Lachen is de grootste spirituele kwaliteit.

*Een meester zat met zijn discipelen. Hij was in een uitgelaten stemming en zijn discipelen besloten hem te vragen over de verschillende stadia die hij doormaakte om het Goddelijke te bereiken.*

*De meester begon prachtig uit te leggen...*

*'God hield me bij de hand en bracht me eerst me naar het Land van Actie. Ik verbleef daar enkele jaren. Toen keerde God terug en nam me mee naar het Land van Verdriet. Ik viel in diepe smarten maar uiteindelijk ging ik ze te boven. Ik voelde me gelukkig. En toen..., plotseling ontdekte ik dat God me in het Land van Liefde bracht. Ik ging door brandende emoties en vond mezelf grondig gereinigd. Toen bracht hij me naar het Land van Stilte. Daar leerde ik de mysteries van leven en dood.'*

*De discipelen vroegen, 'Was dat het laatste stadium van je zoektocht?' De meester zei: 'Nee. Op een dag zei god, Vandaag zal ik je meenemen naar mijn eigen hart en hij leidde me naar het Land van de Lach.'*

Dus begrijp, sannyas is je eigen energie. Hoe kan het een belemmering zijn voor wat dan ook? Niet alleen dat, met de energie van sannyas, ben je altijd jong. Met de energie van sannyas, bent je klaar voor de uitdagingen van het leven.

Sannyas is kracht. Het is de kwaliteit van opperste zelfdiscipline in deze fantasie wereld. Iemand vroeg Mahavira, de grote verlichte Jain meester, 'Wie is meer superieur, de samsari of de sannyasi?'

Hij antwoordde: 'Zelfdiscipline is het meest superieur!' Een samsari kan soms meer zelfgedisciplineerd zijn dan een sannyasi. Alsjeblieft begrijp dat zelfdiscipline geen zelf marteling is. Het is een mooie rust die plaatsvindt binnenin je. Het gebeurt vanuit een diep begrip van de aard van je geest en de wereld. Dat is alles. Het gebeurt binnenin je.

Als ik dit idee deel, vragen mensen me; 'Waarom kunnen we dan niet in samsar blijven en leven met het bewustzijn van een sannyasi?' Ziet je, de aard van de mens is zodanig dat tenzij er een bewuste beslissing wordt genomen, het moeilijk is om een permanente transformatie in het bewustzijn teweeg te brengen. Sannyas is een bewuste beslissing om het bewustzijn te transformeren. Sannyas is een bewuste beslissing. Dat is waarom sannyas moet worden genomen. Met een bewuste beslissing, is er voortdurend gewaarzijn. Voortdurend gewaarzijn vermindert de kans om terug te glijden. Zonder dat, is er niets bindends om op het pad te blijven. Het wordt gemakkelijk om eruit te glijden.

Met sannyas, zul je blijven doen wat je doet, maar op een veel betere manier, op een meer zelfverzekerde manier, op een meer creatieve manier, op een manier die dichter bij God staat. Schepping is de kwaliteit van God of het Bestaan. Bestaan schept voortdurend. Sannyas is het zich eigen maken van de kwaliteiten van het Bestaan, en weten dat alles de creatie is van het Bestaan is.

Een klein verhaal:

*Een vrouw liep van haar dorp naar het naburige dorp. Terwijl ze liep, kwam ze bij een veld met gouden pompoenen. Ze zag een grote eik in een hoek van het veld.*

*Omdat ze erg moe was, ging ze zitten onder de eik om even uit te rusten.*

*Plotseling keek ze omhoog en zag kleine eikeltjes overal op de grote takken van de eikenboom. Voor haar zag ze ook grote pompoenen aan kleine wijnstokken in de velden.*

*Ze dacht bij zichzelf, 'Zelfs God maakt blunders met zijn creaties. Hij had de kleine eikels aan de kleine ranken en de grote pompoenen op de takken van de grote eikenbomen moeten laten groeien.'*

*Na een tijdje rekte ze zich uit en besloot een dutje te doen onder de eik boom. Ze viel in slaap.*

*Er waaide een harde wind. Ze werd gewekt door een kleine eikel die viel en tegen haar wang stuitte. Ze wreef haar wang en dacht, 'Misschien heeft God toch gelijk!'*

Sannyas gaat over het zien van de prachtige co-existentie van alles in het Bestaan. Sannyas is bestaan in relaties als een waterdruppel op het lotusblad. Als je het lotusblad ziet, zal de waterdruppel op het blad zijn, maar wordt er niet door aangeraakt. Sannyas is leven in relaties terwijl je onaangeroerd blijft door hen. Een veel voorkomende misvatting is dat sannyas afstand doen is van relaties. Nee. Sannyas verrijkt relaties.

Zo veel van mijn discipelen die het pad van sannyas omarmd hebben komen en vertellen ‘Swamiji, na de inwijding, is het man-vrouw begrip zo prachtig. Nu leven we echt in harmonie met elkaar en met alles om ons heen.’

Met sannyas, begin je te kijken naar alles. Je wordt een getuige. Vanwege het getuige zijn, wordt er een kloof gecreëerd tussen jou en de andere persoon. Die kloof wordt verkeerd begrepen als 'verzaking'. Als je het opmerkt was die kloof er eerder niet. De een verstikte de ander. Nu is de kloof er. De kloof is niet een kloof van afstand maar een kloof van bewustzijn.

Gewaarszijn is je bewustzijn brengen naar je geest en er zonder oordeel naar kijken. Het is een heel subtiele actie. Al snel wordt het continu in je. Dat is sannyas! Voortdurend bewustzijn brengen naar het moment is sannyas. Met bewustzijn, wordt de wortel van het lijden aangepakt voordat het wortel schiet. Het lijden wordt aangepakt omdat je kijkt. Zonder bewustzijn, is er gebondenheid aan lijden.

Sannyas is ook leven zonder de last van de innerlijke vrouw of de innerlijke man. Wat wordt bedoeld met innerlijke vrouw of innerlijke man? Het is niets anders dan de lust verborgen in je geest, de fantasieën die je hebt gecreëerd in je geest. Shiva zegt prachtig in de Tantra<sup>308</sup>, een man die de vrouw heeft verlaten in zijn innerlijke geest is een sannyasi, zelfs als hij nog steeds in de familie is. Integendeel, als gedachten van een vrouw in de geest van een sannyasi zich blijft voortzetten, kan hij geen sannyasi genoemd worden. Dit is de schaal om te meten of een man een sannyasi is.

In Boeddha's leer, de Vier Edele Waarheden, gaat de tweede waarheid over de oorzaak van lijden. Hij zegt prachtig dat lijden het gevolg is van de eisen die we elk moment aan het leven stellen. Het is als aan een bananenboom vragen om mango's te dragen! Wij zullen deze gewoonte alleen begrijpen wanneer we het in bewustzijn brengen.

Niet alleen dat, als je kijkt, begin je precies te zien hoe transacties gebeuren in relaties. Je ziet hoe verwachtingen de drijvende kracht is achter alles. Je ziet de bijbedoelingen in alles.

---

<sup>308</sup> Tantra - Oude vedische traditie om verlichting te bereiken door spirituele technieken of praktijken, meditatie en rituele aanbidding.

Ik herinner me een incident dat gebeurde toen ik ongeveer twaalf jaar oud was. Een van mijn grootmoeders was ongeveer 104 toen ze overleed. Ze had zelf geen kinderen. Ze werd verzorgd door een van mijn ooms. Mijn oom en zijn vrouw waren niet gelukkig met de zorg voor haar. Ze klaagden over haar en zorgden niet goed voor haar. Ze was ook een moeilijk en onaangenaam persoon. Ze was erg gierig, ook al was ze rijk. Ze vroeg me vaak om tabak voor haar te kopen. Als ik om geld vroeg, zei ze dat ik het aan mijn vader moest vragen! Ze wilde zelfs geen water uit haar put aan haar burens geven in de zomer.

Toen ze stierf, huilde er niemand in de familie. Maar de vrouwen in het huishouden veranderden hun sari's in goedkope sari's<sup>309</sup> deden hun juwelen af en maakten zich klaar om vrienden en burens te ontvangen die aankwamen om te condoleren. Zodra de gasten arriveerden, begonnen de vrouwen te jammeren. Elke keer als er een nieuwe groep familie arriveerde, begon het gejammer helemaal opnieuw. Ik was geschokt door de hypocrisie van de situatie.

Toen het dode lichaam nog in het huis was en familieleden nog steeds kwamen, ging de directe familie naar de kamer van de dode dame waar haar doos met juwelen werd bewaard onder haar bed. Ze legden allemaal hun individuele aanspraak op haar sieraden en begonnen te onderhandelen nog voordat haar lichaam koud was geworden! Ze riepen een goudsmid erbij om om de waarde van de juwelen te schatten.

Op dat moment, verloor ik alle respect voor familie en haar sociale conditionering. Ik begon hardop te lachen om hun gedrag. Een oom probeerde me te slaan om mijn gelach te stoppen. Ik hield zijn hand vast en zei hem dat als hij probeerde me weer zou slaan, ik de hele menigte zou vertellen wat ze van plan waren - proberen te plunderen zelfs voordat het lichaam gecremeerd was. Mijn moeder kende me goed en zei tegen de oom voorzichtig te zijn. Ze wist dat ik heel goed in staat was te doen wat ik dreigde te doen!

Toen begonnen de familieleden te ruziën over wie de begrafenis kosten zou betalen. Mijn vader, een milde en onschuldige man die een hekel had aan ruzies, stemde er onmiddellijk mee in alle kosten op zich te nemen.

Volkomen verafschuwd, nam ik mijn Bhagavad Gita boek en begon de verzen te reciteren voor het dode lichaam. Er wordt gezegd dat alleen al het lezen van de Gita voor een dood lichaam de ziel kan bevrijden.

Gezien mijn leeftijd, was dit het beste wat ik kon doen in die situatie. Een sannyasi neemt verantwoordelijkheid voor het hele Bestaan. Hij kent het verschil niet tussen zijn familie en de rest van de wereld. Allen zijn hetzelfde. Hij wenst de bevrijding van iedereen die op zijn pad komt. Aan de andere kant, een samsari neemt de verantwoordelijkheid voor een familie of misschien

---

<sup>309</sup> Sari - Kledingstuk uit één stuk, gedragen door Indiase vrouwen.

voor een paar organisaties. Dit nemen van verantwoordelijkheid is altijd voor een bepaald doel. Het is ofwel om het krediet te vergaren van het dienen, om aan een verplichting te voldoen, of om samen te leven met de mensen om hem heen.

De aard van de verantwoordelijkheid van een sannyasi is heel anders. Voor hem is de hele wereld zijn familie. Er is geen verplichting die hem drijft. Verantwoordelijkheid komt volledig uit de kwaliteit van zijn innerlijke ruimte. Ook kan een samsari rusten na het vervullen van elke plicht in die fase van het leven. Een sannyasi werkt onophoudelijk, omdat mensen voortdurend behoefte hebben aan waarheden in hun leven.

Een sannyasi is gevestigd in rijke relaties. Mensen denken dat sannyasis wegllopen van relaties. Een jong meisje vroeg me toen ik een college bijeenkomst toesprak. 'Was het falen in de liefde dat U een sannyasi bent geworden?'

Ik vertelde haar, 'Het was succes in liefde dat dat me een sannyasi heeft doen worden!' In werkelijkheid, is sannyas wat je verzacht in echte liefde, liefde niet alleen voor één persoon, maar voor het hele bestaan.

Gewone liefde komt met een reden, of met lust. Echte liefde kent geen reden. Het is slechts een oorzaakloze overvloeiende energie naar alles in het Bestaan.

In werkelijkheid is sannyas leven als een koning. Sannyas is het begin van een koninklijk leven want als je jezelf hebt gereinigd van al je lijden, dan heb je alles gewonnen alles wat je ooit kunt winnen! Je wint veel meer dan louter rijkdom je kan geven.

Toen ik geboren werd, werd de familie astroloog geroepen om mijn horoscoop te bepalen volgens de familie traditie. De astroloog bestudeerde het en zei dat ik een raja sannyasi<sup>310</sup> zou worden. Een koninklijke sannyasi. Als sannyas in de juiste geest wordt toegepast, geeft het een koninklijke status. Sannyas is de ultieme koninklijkheid, omdat het rijk is zonder enige parafernalia! Een koning is rijk vanwege zijn uiterlijke rijkdom. Een sannyasi is rijk vanwege zijn innerlijke rijkdom. Met uiterlijke rijkdom, bestaat het gevaar dat je elk moment een pauper kunt worden. Met innerlijke rijkdom, blijf je rijk voor altijd.

Er wordt gezegd dat wanneer Boeddha ging bedelen, hij eruit zou zien als een koning, en de persoon die hem aalmoezen gaf eruit zag als een bedelaar! Dat is het kenmerk van de sannyas kwaliteit. Natuurlijk was Boeddha verlicht in die tijd. Maar de sannyas dimensie zelf heeft deze kwaliteit in zich. Het zal gewoon een koninklijke energie uitstralen.

---

<sup>310</sup> Raja Sannyasi - Koning onder de monniken



Niet alleen dat, de innerlijke rijkdom zorgt ervoor dat alles buiten wordt ervaren met rijkdom. Een sannyasi herkent de oneindige overvloed van het Bestaan. Zijn visie is oceanisch. Hij zit niet vast in nauwe percepties. Hij ziet het geheel van Bestaan als één. Hij voelt zich deel van het geheel. Dat is waarom hij rijk is. Een rijk man die denkt dat hij een paar hectare bezit is niet echt rijk. De man die de overvloed van het bestaan voelt, is pas echt rijk.

Een klein verhaal:

*Op een dag nam een rijke man zijn zoon mee op een reis naar het platteland met de bedoeling om zijn zoon te laten zien hoe arme mensen leven. Ze brachten een paar dagen door bij de familie van een boer.*

*Toen ze terugkwamen van hun reis, vroeg hij zijn zoon, 'Hoe was de reis?'*

*De zoon antwoordde, 'Het was erg goed, Pap.'*

*De vader vroeg, 'Heb je gezien hoe arme mensen leven?'*

*De zoon antwoordde: 'Ja ik heb het gezien.' De vader vroeg, 'Kun je me vertellen wat je geleerd hebt van de reis?'*

*De zoon antwoordde: 'Ik heb gezien dat wij één hond hebben en zij hadden er vier. Wij hebben een zwembad dat tot het midden van onze tuin, terwijl zij een rivier hebben dat geen einde heeft. Wij hebben geïmporteerde lichten in onze tuin, maar zij hebben de sterren s nachts. Onze binnenplaats reikt tot aan de voortuin, en zij hebben de hele horizon. Wij hebben een klein stukje land om op te leven, terwijl zij velden hebben die verder reiken dan ons zicht.'*

*Wij hebben dienaren die ons dienen, maar zij dienen anderen. Wij kopen ons voedsel, maar zij verbouwen hun eigen voedsel. We hebben muren rond ons eigendom om ons te beschermen, terwijl zij beschermd worden door vrienden.'*

*De vader was geschokt! De zoon zei uiteindelijk, 'Dank je, vader, dat je me hebt laten zien hoe arm we zijn.'*

Begrijp dat het woord 'rijk' verkeerd geïnterpreteerd is. Hoe kan een persoon die slechts van een paar bungalows heeft rijk zijn? Dat kan hij niet zijn! De rijke persoon is degene die geniet van alles om hem heen voortdurend. Zijn rijkdom is de rijkdom van het hele Bestaan. Hij geniet van alles zonder gehechtheid aan iets.

**Ontwaak voor de vrijheid**

*(Deze sectie bevat woorden gesproken door Nithyananda tijdens een korte uitleg van het gedicht 'Lied van een Sanyasin' van Vivekananda, een grote verlichte meester uit India. Hij bracht dit gedicht aan een kleine groep ashramieten in de Bidadi ashram, het spirituele hoofdkwartier van de Missie in Bangalore, India. Hij sprak weinig, maar met een overvloed die de groep overweldigde in verdwaasde stilte. Hij stopte abrupt en zei dat hij later verder zou gaan. Vetgedrukte gedeelten zijn woorden uit de verzen.)*

*Nithyananda legde uit hoe hij werkt op de brahmacharis en brahmacharinis (jonge jongens en meisjes die trainen op het pad van sannyas) en hoe zij het proces kunnen versnellen door het proces te begrijpen).*

**Ontwaak de noot!...!**

**Ontwaak de noot! het lied dat zijn geboorte**

**Ver weg, waar wereldse smet nooit kon bereiken**

**In berggrotten en bossen diep,**

**Wiens rust geen zucht naar lust of rijkdom of roem**

**ooit zou durven breken; waar de stroom rolt**

**van kennis, waarheid, en gelukzaligheid die beiden volgt.**

**Zing hoog die noot, Sannyasin dapper! Zeg**

**-**

**"Om Tat Sat, Om.**

**Sla je boeien af. Banden die je neer binden,**

**Van glanzend goud of donkerder, onedeler erts;**

**Liefde, haat, goed, slecht, en al het dubbele troep,**

**Weet, slaaf is slaaf, gestreeld of gezeseld, niet vrij.**

**Want ketens, hoewel van goud, zijn niet minder sterk om te binden**

## **Dan weg met hen, Sannyasin dapper! Zeg**

-

### **"Om Tat Sat, Om!**

Of je nu gestreeld of gezeseld wordt, een slaaf is een slaaf.

Begrijp: op dit moment, is je ego gevestigd op een paar plaatsen. Je ego is gevestigd in trots, lust, woede, rijkdom, sociale belangrijkheid, persoonlijke vrijheid en dat soort dingen. Zolang als je leeft volgens die dingen, of je nu je verlangens vervult of niet, depressie zal je basis zijn. Elke manifestatie van ego veroorzaakt depressie, hetzij op een subtiele manier of op een grote manier. Begrijp je het? Ik denk dat dit gedicht een uitleg is voor jullie allemaal...!

### **dubbele menigte...gestreeld of geslagen ....**

Of je nu liefde krijgt van de meester, of dat je door hem geslagen wordt, zolang je je ego gebaseerde routine volgt, je ego gebaseerde levensstijl, zul je een slaaf blijven.

### **voor boeien, hoewel van goud**

Begrijp, er is iets genaamd "onmiddellijke vrijheid". Het is als volgt: wanneer je wakker wordt, leid je je leven naar hoe je je voelt. Je wordt wakker op welk tijdstip je maar wilt, doet dingen volgens hoe je denkt dat ze gedaan moeten worden, geeft geld uit zoals jij dat wilt uitgeven. Dit alles is onmiddellijke vrijheid. Alleen als je die onmiddellijke vrijheid afschudt, zal de cognitieve verschuiving in je plaatsvinden. De gevoelens van 'ik' en 'mijn' zullen worden geschokt. De verschuiving zal plaatsvinden.

Als je kijkt wat ik doe, zul je zien dat ik gewoon je onmiddellijke vrijheid afschudt de hele tijd! Niets anders. Op dit moment heb je je hele persoonlijkheid geïnvesteerd in wat je denkt als je onmiddellijke vrijheid. Ik zal het gewoon schudden!

Laat me dit uitleggen, zodat je het kunt begrijpen in de context van je eigen leven.

Op dit moment, volg je misschien de ashram routine van vijf uur 's ochtends tot middernacht. Vanaf morgen, als ik je tien dagen vrij geef als een vakantie, en zeg dat je niet de ashram routine hoeft te volgen, wat zul je doen? De eerste vier dagen zul je lange uren slapen, rondscharrelen in bed! Wat zal er daarna gebeuren? Je eigen verlangens zullen het overnemen, en je zult beginnen te functioneren volgens je eigen manieren.

De routine die door mij voor je is ingesteld is er om je bewustzijn te verhogen, maar het zal saai voor je zijn. Wanneer je een pauze krijgt, zul je je voor een paar dagen vrij voelen. Maar daarna, wat zal er gebeuren? De onkruid in je, je onbewuste verlangens, zullen aan je trekken en je overnemen. Zonder dat je het weet, zul je weer een slaaf zijn, maar dan van je eigen verlangens.

Wat voel je op dit moment? Je vraagt je af of er een noodzaak is om te werken als een slaaf de hele tijd van 's morgens tot 's avonds, elke dag volgens dezelfde routine. Maar wat zal je doen na vier dagen van vrijheid van die routine? Je zult een slaaf zijn van je eigen verlangens! Dat is alles.

Als je je eigen verlangens volgt, zul je je gewoon je routine uitstellen en ontspannen. Je etenstijd, je slaaptijd, je hele routine zal ontspannen. Terwijl je dit doet, zal een dikke laag van depressie ontwikkelen in je wezen. Als je eigen grillen je routine gaan leiden, zonder dat je het weet, ontwikkelt zich een depressie in je. Maar in de levensstijl die ik geef, zal die dikke depressieve laag zich niet ontwikkelen. Dag na dag, voorbij je logica, zal een lichtere en lichtere stemming je omhullen! Dit is het grote verschil tussen deze twee paden.

**Laat de duisternis gaan! De wil-o'-de-wisp die leidt**

**Met knipperend licht om meer somberheid te stapelen op somberheid.**

**Deze dorst naar leven, voor altijd te doven; het sleept**

**Van geboorte tot dood, en dood tot geboorte, de ziel**

**Hij overwint allen die zichzelf overwint. Weet dit.**

**En geef nooit op, moedige Sannyasin! Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om !"**

Begrijp goed: in de periode tussen de dood en de volgende geboorte, degene die zegt, 'Aha, ik heb goed werk verricht en ben weggekomen,' diegene is een sannyasi. In de periode tussen geboorte en dood, die het leven is, degene die denkt, 'Aha, ik doe iets groots,' die is een samsari!

Begrijp je?

Het is in het gat tussen de dood en de volgende geboorte dat de ziel haar daden uit het verleden herziet. De ziel voelt zich goed wanneer ze het vorige leven het dichtst bij de realiteit heeft geleefd. De ziel voelt spijt wanneer zij in illusie heeft geleefd. De sannyasi is degene, die gedurende deze

tijd tussen de dood en de volgende geboorte, het gevoel heeft dat hij zijn leven goed heeft gedaan en wegkomt omdat hij het dichtst naar de werkelijkheid heeft geleefd.

De samsari, aan de andere kant, is degene die gedurende de tijd tussen geboorte en dood, die het leven is, prat gaat op illusoire prestaties, en concludeert dat hij goed bezig is! Begrijp me goed: als ik samsari zeg, bedoel ik niet getrouwde mensen. Ik bedoel de 'mentaliteit' die van de illusoire wereld. Dit moet duidelijk begrepen worden.

### **dorst naar leven, voor altijd te lessen; het sleept**

De dorst naar het leven sterft nooit. Het blijft eeuwig plaatsvinden. Na vele levens te hebben genomen, en verveeld te zijn, 'settelen is wat ik noem anubhava', de ultieme ervaring van het leven. De verlichte meester is iemand die, na miljoenen levens te hebben geleid en zich verveeld heeft gevoeld, eindelijk tot rust komt en zo'n energie uitstraalt dat een persoon die hem alleen maar ziet, hem voor het leven vasthoudt! Dat is het kenmerk van de verlichte meester. Dat is hoe de relatie tussen de meester en discipel gebeurt. De discipel ziet eenvoudig de meester op een manier die voorbij de leerling zijn logica gaat en houdt zo vast aan de meester!

Begrijp, alle ervaringen die door vele, vele levens kunnen gebeuren, heb ik doorgemaakt en ben nu hier gekomen. Ik ben wat jullie noemen een 'oudere ziel'. Anders, kun je enige correlatie zien tussen mijn 31 jarige leeftijd en de ziel die hier binnen is? Nee! Er is hier geen verband!

Op het moment dat ik de oudere ziel zie, die ervaring op te vangen en zichzelf te verheffen... is wat men sannyas noemt! Dat is wat Vivekananda hier zegt. Sannyas is het zien van de verlichte en hem vasthouden aan hem om zichzelf te verheffen.

**Hij overwint allen die zichzelf overwinnen. Weet dit.**

**En geef nooit op, moedige Sannyasin! Zeg... "Om Tat Sat, Om !**

**"Wie zaait moet oogsten," zeggen ze, "en oorzaak moet brengen**

**het zekere gevolg brengen; goed, goed; slecht, slecht; en niemand**

**ontsnapt aan de wet. Maar wie zo'n vorm**

**Moet de ketting dragen. Te waar, maar ver voorbij**

**zowel naam als vorm is Atman<sup>311</sup> altijd**

---

<sup>311</sup> Atman - Ziel, Geest, Bewustzijn enz. als verwijzing naar de individuele onvergankelijke energie die een holografisch beeld is van het Kosmische Bewustzijn

**vrij.**

**Weet dat gij dat zijt, stoutmoedige Sannyasin! Zeg...**

**'Om Tat Sat, Om!'**

Alleen door te ontsnappen aan een wet of een situatie, denk nooit dat je echt ontsnapt bent. Als er een probleem opduikt, ga dan gewoon in je wezen. Genees jezelf door te zeggen, 'Ik ben atman', en voel de reactie op dat probleem dat in je gebeurt, hoe moeilijk het ook mag zijn. Handel in overeenstemming met die reactie. Dat alleen is vrijheid. Op dit moment, als je een probleem hebt, wat doe je dan? Je vlucht gewoon uit die situatie of van die persoon of van die plaats. Heb ik gelijk? Door te ontsnappen, denk je dat je vrijheid hebt. Dat is wat Vivekananda hier ontkent!

**Zowel naam als vorm is Atman, altijd Vrij.**

**Weet dat gij dat zijt**

Door het toepassen van de diepe levens oplossingen binnenin je, in je wezen, zal een vrijheid ontwaken. Die vrijheid, die van diep, binnen is de echte vrijheid. Alleen dat zal je naar de ultieme vrijheid brengen. Anders dan dat, via een andere weg, als je probeert naar vrijheid te gaan, zal het je alleen maar leiden naar meer en meer slavernij.

**"Wie zaait moet oogsten," zeggen ze, "en oorzaak moet brengen**

**het zekere gevolg; goed, goed; slecht, slecht; en niemand**

**ontsnapt aan de wet. Maar wie een vorm draagt**

**Moet de ketting dragen. Te waar; maar ver verder dan**

Zie: zodra je een vorm aanneemt, zodra je geboren wordt, wat je ook probeert te doen om vrijheid te bereiken, hetzij door te ontsnappen aan iets of door je tegen iets te verzetten, er komt nooit vrijheid. Net zoals wanneer je een ketting verwijdert die je bindt, bind je een andere ketting om jezelf! Als je een wond wilt, moet je er medicijn op aanbrengen. Kun je het genezen door er continu in te graven? Nee! Op dezelfde manier, wanneer je vrijheid wilt, zal de moeite die je doet aan de buitenkant zal je alleen maar meer en meer in depressie brengen. Vanuit die depressie, wat voor werk je ook doet, zal je alleen maar naar verdere depressie leiden. Alles wat je doet vanuit slavernij zal brengt je alleen maar naar verdere slavernij. Werken vanuit de binnenkant is het enige dat je zal helpen.

Bijvoorbeeld, als jullie mensen iets verkeerd doen, om eraan te ontsnappen, verander je een situatie of mensen in de buitenwereld wereld, toch? Je herschikt gewoon een paar dingen om het

te verdoezelen. Daarna overkomt je alleen nog maar erger verdriet! Zodra dat verdriet er is denk je, 'Wat zal ik de mensen vertellen die hiernaar vragen? Wat voor antwoord zal ik ze geven?' Je ego zal je niet toestaan om te vertellen dat je het verdriet zelf hebt gebracht. Dus wat doe je? Zonder je fouten bloot te leggen, zonder toe te staan het lijden van het verdriet te laten zien, zonder te laten zien dat je nog dieper in de put zit, zeg je, 'Ah...ik heb alles goed gedaan. Laat het. Alles gaat zoals het zou moeten gaan.'

Heb ik gelijk? Dit is de manier waarop het leven verder gaat nu! Neem het leven hier in de ashram. Wanneer het hier begint te koken, als ik problemen begin te veroorzaken voor het ego, voor de opgebouwde identiteit, dan ontsnap je van hier en ga je naar de Pondicherry<sup>312</sup> ashram. Wanneer je naar Pondicherry ashram gaat, is er daar een groter verdriet dat daar op je wacht! Je ontsnapt van daar naar Salem<sup>313</sup> ashram. Van Salem ren je naar de Tiruvannamalai ashram. Als geen van deze werkt, ga je uit van de organisatie zelf! Je ontsnapt ergens, toch? Begrijp dat door te ontsnappen, er alleen maar een groter verdriet zal komen op je pad. Maar zelfs nadat dat komt, wat doe je dan?

Je redt je gezicht! Je zegt, 'Er is niets aan de hand. Alles is in orde.' Zelfs als je weet dat het lijden alleen kwam omdat je ego niet in staat was het koken te verdragen, zul je jezelf troosten en doorgaan met wat je aan het doen was. Als deze cyclus doorgaat, blokkeer je de kans om er van bevrijd te worden.

**Zowel naam als vorm is Atman, altijd vrij.**

**Weet dat gij dat zijt**

Wat is de oplossing? Telkens weer, zegt Vivekananda, 'Weet 'gij zijt Dat'. In jezelf, steeds weer, sta op en ervaar de vrijheid van de innerlijke wereld door acceptatie. Wat er ook er in de buitenwereld gebeurt, ervaar het als een gebeurtenis in het Bestaan. Weet van de onvermijdelijkheid van het 'moment'.

Begrijp dat je de atman of ziel bent. Eigenlijk, hoef je het niet eens te begrijpen. Denk gewoon dat je de ziel bent; dat is genoeg. Denk gewoon dat je de pure ziel bent, niet gebonden aan het lichaam en geest. Ervaar wat er ook gebeurt met je in de buitenwereld als een goddelijk spel dat binnen in je gebeurt. Weet dat wat je ziet slechts reflecties zijn. Door jezelf te herinneren aan deze waarheden, zal er een vrijheid ontwaken. Dat is de echte vrijheid. Dat is de ultieme vrijheid.

**Weet dat gij dat zijt, Sannyasin stoutmoedig! Zeg...**

---

<sup>312</sup> Pondicherry - Een staat in Zuid-India die grenst aan Tamilnadu.

<sup>313</sup> Salem - Een stad in Tamilnadu

**"Om Tat Sat, Om !**

**Zij kennen de waarheid niet die zulke lege dromen**

**als vader, moeder, kinderen, vrouw en vriend.**

**Het geslachtloze Zelf ! Wiens vader is hij ? Wiens kind?**

**Wiens vriend, wiens vijand is Hij die maar Eén is?**

**Het Zelf is alles in allen, niets anders bestaat;**

**En gij zijt dat, stoutmoedige Sannyasin! Zeg**

-

**'Om Tat Sat, Om!'**

**Aye...!**

**Zij kennen de waarheid niet die zulke lege dromen**

**als vader, moeder, kinderen, vrouw en vriend.**

**Het geslachtloze Zelf ! wiens vader hij ? wiens kind?**

**Wiens vriend, wiens vijand is Hij die slechts Eén is?**

Duizenden gedachten gaan door je hoofd elk moment. Gedachten zijn niets anders dan loze dromen, illusies gecreëerd door je geest. Alle relaties en emoties zijn slechts illusies. Je kwam in deze wereld om je karma uit te putten en te vertrekken als een verlichte ziel. Maar nadat je hier kwam, raakte je verstrikt in lege dromen zoals relaties, emoties en dergelijke dingen. Als deze lege dromen door je geest passeren, voel je plotseling dat de meest martelende dingen met je gebeuren. Je voelt dat je het niet meer kunt verdragen. Begrijp, als je deze verstikking voelt, betekent het dat de tijd is gekomen om op te staan! De tijd is gekomen om de illusies af te schudden en de realiteit te zien. Maar wat doe je? Je verandert de droom! Je verandert de situatie! En wat gebeurt er dan? Je zet de droom voort op een mildere toon. Je mist de Kans om te ontwaken en de Waarheid te zien.

Als ik je keer op keer kook, als ik de dromen verschrikkelijk voor je maak, begrijp dan dat ik je wakker maak! Wanneer de aardappel wordt gekookt, als hij eruit springt wat zal er dan mee gebeuren? Het wordt afval! Op dezelfde manier, als ik het koken verhoog, als je er niet uitspringt,



als je binnen blijft en je bedenkt om te zien wat er gaat gebeuren, is het genoeg! Dat is het worden van een siddha<sup>314</sup>, iemand die spirituele wijsheid bereikt.

**Zij kennen de waarheid niet die zulke inhoudsloze dromen**

**als vader, moeder, kinderen, vrouw en vriend.**

**Het geslachtloze Zelf ! wiens vader hij ? wiens kind?**

**Wiens vriend, wiens vijand is Hij die maar Eén is?**

**Het Zelf is alles in allen, niets anders bestaat; En gij zijt dat, stoutmoedige Sannyasin! Zeg**

-

**"Om Tat Sat, Om!"**

Begrijp dat door eruit te springen, je alleen de droom verlengt. Kijk, tenzij het een wilde droom is, zul je niet wakker worden! Als het maar een milde droom is, zul je niet wakker worden. Als ik je leven in een wilde droom verander, alsjeblieft begrijp dan dat ik je wakker maak! Ik doe het werk om je wakker te maken. Op dat moment als je schreeuwt, 'Nee! Laat me, Swamiji!' en je verandert je situatie, wat zal er gebeuren? Het zal een milde droom worden. Dan wat ga je dan doen? Je blijft doorgaan met dromen. Je kunt doorgaan voor zoveel dagen als je wilt. Het is ieders voorkeur....mmm.

**Er is er maar één - de vrije, de Kenner - Zelf !**

**Zonder naam, zonder vorm of vlek. In hem is Maya, die dit alles droomt.**

**De Getuige, Hij verschijnt als de natuur, ziel.**

**Weet dat gij dat zijt, Sannyasin stoutmoedig! Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om !**

**Heb je geen thuis. Welk huis kan je vasthouden, vriend?**

**De hemel je dak, het gras je bed; en voedsel**

**wat het toeval kan brengen, goed gekookt of slecht, oordeel niet.**

---

<sup>314</sup> Siddha - Iemand die een beoefenaar is van de spirituele technieken

**Geen eten of drinken kan dat edele Zelf**

**Dat zichzelf kent. Als een rollende rivier vrij**

**Gij altijd, Sannyasin moedig! Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om !**

**Zo, dag na dag, tot Karma's krachten opgebruikt zijn,**

**Laat de ziel voor altijd vrij. Niet meer is geboorte**

**Vivekananda zegt: 'Leef elke dag alsof het een mogelijkheid is om te ontwaken.'**

Maar wat doe je dan? Ook al kom je naar me toe met deze sterke inspiratie, na een tijdje, vergeet je dat elke dag alleen voor mij is om je te koken en je te doen ontwaken. Je vergeet dat elke dag alleen maar bedoeld is als doel om je te koken. Wat doe je dan? Je gaat gewoon zitten met een alledaagse houding. Je denkt, 'Ah ... dit alles is gewoon business. Wat heeft dit te betekenen? Wat is er in dat? Je gaat zitten met deze gedachten en raakt verwaterd. Je begint mij als vanzelfsprekend te beschouwen.

**Zo, dag na dag, tot Karma's krachten opgebruikt zijn,**

**Laat de ziel voor altijd vrij. Niet meer is geboorte,**

**Noch ik, noch gij, noch God, noch mens.**

**De 'IK'**

**Is Alles geworden, Het Al is 'Ik' en Gelukzaligheid.**

**Weet dat gij dat zijt, Sannyasin stoutmoedig!**

**Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om!**

**Let dan niet meer op hoe het lichaam leeft of gaat,**

**Zijn taak is volbracht. Laat Karma het drijven naar beneden;**

**Laat een slingers om, een ander schoppen**

**Dit frame; zeg niets. Geen lof of schuld kan zijn**

**Waar lof, geprezen, en blamer, verwijten één zijn.**

**Dus wees kalm, Sannyasin moedig! Zeg**

**-**

**"Om Tat Sat, Om !"**

**De waarheid komt nooit waar lust en roem en hebzucht**

**van winst verblijven. Geen man die aan een vrouw denkt**

**als zijn vrouw kan ooit volmaakt zijn;**

**Noch hij die de minste dingen bezit, noch hij**

**die door woede wordt geketend, kan nooit Maya's poorten passeren.**

**Dus geef dit op, moedige Sannyasin!**

**Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om!"**

**Zeg: 'Vrede voor iedereen: Van mij is geen gevaar.**

**Voor iets dat leeft. In hen die hoog wonen,**

**In hen die laag kruipen, ben ik het Zelf in allen.**

**Al het leven zowel hier als daar, doe ik afstand van,**

**Alle hemelen en aarden en hellen, alle hoop en vrees.**

**Snijd zo je banden door, stoutmoedige Sannyasin!**

**Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om.**

**Waar zoekt gij? Die vrijheid, vriend, deze wereld**

**Noch die kan geven. In boeken en tempels tevergeefs**

**Je zoektocht.**

**Van jou alleen is die hand die het touw**

**het touw dat je verder sleept.**

**Hou dan op met klagen,**

**Laat je greep los, Sannyasin dapper!**

**Zeg...**

**"Om Tat Sat, Om !**

Vivekananda zegt: 'Boeken of tempels geven je niet de juiste wijsheid. Het zijn de handen van de goeroe die de waarheid leeft die je wijsheid geven. Houd je aan die handen vast. Laat ze niet los. Na dat, is er geen verdriet voor jou.'

Vivekananda was een echte sannyasi! Hij offerde zijn eigen leven op terwille van het doel. Hij leefde om te laten zien hoe een Paramahansa op de planeet aarde leeft! Begrijp, deze verzen zijn uitdrukkingen van een groot Bewustzijn. Ze sporen aan om helderheid in zichzelf te brengen, keer op keer, om op te staan en de juiste beslissingen te nemen. Daaruit, zegt hij, ontstaat de vrijheid die we zoeken.

Dus begrijp, om uit de depressie te komen, moet je de situatie niet veranderen. Wanneer je de situatie verandert, ga je alleen maar nog depressiever worden. Welke beslissingen je ook neemt tijdens een depressie het zal de volgende scène van erger depressie creëren.

Stel je gewoon voor, als je in een depressie bent, zal je dan genoeg helderheid om een goede beslissingen te nemen? Zal je de helderheid hebben om om iets goed af te handelen? Nee! Dat zul je niet. Wat je ook doet op dat moment zal zijn als het vasthaken aan nog vier of vijf sleutels en jezelf ermee verstrengelen. Wanneer een dronken man een touw krijgt, zal hij zichzelf onbewust meer en meer vastbinden hiermee, denkend dat hij het ongedaan maakt! Al de beslissingen genomen tijdens een depressie zijn als deze.

De enige manier om uit een depressie te komen is om helderheid in jezelf te brengen. Kijk en sta op met moed. Dan zal de echte vrijheid zal beginnen.

### **Namo Arihanta<sup>315</sup>!**

Wat is de rol van de meester in sannyas ?

Mahavir Jain was een grote Jain meester die de leer van het Jainisme samenstelde, bekend als de Jain Sutras. Het vers begint, 'namo arihantana'. Namu arihantana betekent, 'Ik buig in eerbied voor de arihantas die de hoogste waarheden hebben bereikt.' Hij heeft het over de grote verlichte meesters.

Deze meesters bereiken niet alleen, maar ze stralen de waarheden zo uit dat degenen die bij hen in de buurt komen ook geïnspireerd worden om te bereiken! Arihanta betekent niet een persoon die les geeft. Nee! Arihanta is een persoon die inspireert. Je kunt verlichting niet reproduceren door te onderwijzen. Als we dat konden, zouden we het al lang geleden zijn gaan verkopen! Wij zouden winkels gemaakt hebben zoals [www.enlightenment.com](http://www.enlightenment.com). 'Bezoek onze website om verlicht te worden!' We zouden "Verlichting Gegarandeerd" winkels creëren. Nee! Gelukkig of helaas, kun je geen verlichting in een wezen creëren door te onderwijzen. Je kunt alleen verlichting reproduceren verlichting reproduceren door te inspireren.

Arihanta is de persoon die de waarheid uitstraalt, zeer krachtig, zeer sterk. Zijn aanwezigheid is zo intens dat iedereen die bij hem in de buurt komt, zelfs al zijn ze maar een paar minuten bij hem in de buurt, geïnspireerd raken. Het vuur wordt ontstoken. De transmissie van licht gebeurt. Ze beginnen te voelen dat dit de beste staat is om in te leven. Dit is de beste ruimte om in te bestaan. Dit is het beste wat me kan overkomen in mijn leven. Alsjeblieft begrijp dat als je in de buurt komt van een verlicht wezen, zelfs als je maar twee tot drie minuten bij hem in de buurt bent, je plotseling zult voelen dat deze ervaring het beste is wat je kan overkomen.

Alleen al door zijn aanwezigheid zul je je god voelen. Hij zal een fantasie in je worden. Hij zal je zo inspireren. Hij zal je innerlijke ruimte zo bezig houden dat je ofwel begint te werken om die staat te bereiken of dat je voelt dat je er niet toe in staat bent. Zelfs als je voelt dat je er niet toe in staat bent, is het oké. Je hebt tenminste de eerste stap gezet. Je bent begonnen.

Respect voor een verlicht wezen is de eerste stap naar verlichting. Het betekent dat je die staat wilt. Normaal gesproken, zul je niets respecteren tenzij je het eens bent met de ideologie. Tenzij je een klein beetje gehechtheid of gevoel hebt tegenover die ideologie, op zijn minst een subtiel gevoel dat je hetzelfde zou moeten zijn, zul je geen respect hebben. Bijvoorbeeld, als je iemand respecteert die fysiek mooi of knap is, wees heel duidelijk, dat je een subtiel verlangen hebt om in

---

<sup>315</sup> Namu arihanta - 'Ik buig mij neer voor Arihanta', de Jain meester en godheid.

die staat te zijn, om die kwaliteit te hebben. Op dezelfde manier, als je een rijk persoon respecteert, is er een subtiel verlangen in je om rijkdom te hebben. Alles wat je respecteert laat zien dat het je innerlijke ruimte is binnen gekomen.

Als je zegt, 'Ik buig in eerbied voor verlichte wezens', betekent dit dat je je respect betuigt aan de verlichting. Hier buig je niet voor iemand die je helpt als je bang bent. Nee. Je buigt niet voor een koning. Je buigt niet voor een rijk persoon die je je geld geeft. Nee. Je buigt niet voor een persoon die je logica zal geven of filosofie, louter woorden. Nee. Je bent niet hier een persoon aan het volgen. Je buigt alleen voor een persoon die inspireert, die het zaad van verlichting in je plant, die je helpt verlichting te bereiken! Ergens voel je dat alleen al het samenzijn met die persoon genoeg is. Verlichting zal gebeuren. Dat is de aard van de arihanta!

Er is een mooi commentaar dat zegt als je voor een arihanta zit, het ultieme bewuste wezen, zonder jouw kennis, zonder zelfs maar je bewuste begrip, je hele wezen integreert naar dat ene doel, naar verlichting. Vanaf nu zijn jullie niet één wezen zoals je denkt. Je hoofd trekt, roept je in één richting. Je ogen trekken je in de andere richting. Je oren trekken je in een andere richting. Een bewuste beslissing om deze te integreren verschillende fragmenten te integreren en het wezen te leiden naar verlichting is sannyas! Sannyas is de vastberadenheid om te transformeren. Dan kan het verlichte wezen je helpen.

Wanneer je sannyas bereikt, kunt je het aan niemand uitleggen! Je kunt het ervaren... het ervaren. Je kunt het uitstralen, en ze zullen het opvangen op de manier waarop je loopt, op de manier waarop je praat en hoe je je beweegt. Je wordt een spontane publiekstrekker. Je zult een onbegrijpelijke charme en energie uitstralen.

Genade gebeurt op natuurlijke wijze met sannyas, omdat sannyas niets anders is dan het onthullen je innerlijke schoonheid. De geur zelf van sannyas is genade en gelukzaligheid.

### **Integriteit - de eigenschap van een sannyasi!**

Het woord 'boetedoening' betekent niets anders dan jezelf integreren, van jezelf een één enkele entiteit maken. Je kunt je afvragen, 'Zijn we nu niet zo?' Als je goed kijkt, zul je zien dat we bestaan als verschillende entiteiten, nooit als één. Er is al het andere in ons leven, behalve integratie.

Als je diep van binnen kijkt, zul je begrijpen dat er honderden stemmen zijn die voortdurend in je praten. Op moment dat de geest zegt, 'Laten we dit doen, het volgende moment zal de gedachte opkomen, 'Nee. Laten we het niet doen!' Na het denken aan de neveneffecten en na-effecten, begint de geest te oscilleren.

Het integreren van de gefragmenteerde delen van de geest is de essentie van het leven. Het integreren van de gevoelens en de geest, het integreren van je gezicht en je geest, zorgen ervoor dat je gezicht hetzelfde laat zien als wat je geest denkt, is de essentie van het leven.

Als je het leven van grote meesters bestudeert en probeert te zoeken naar één basis essentie in al hun levens, zul je ontdekken dat het niet kennis of toewijding is. Het is integriteit! Waar zij in geloofden, leefden zij naar. Dat is alles! Hun integriteit was solide. Ze waren bereid om zelfs hun leven te verliezen, maar niet hun integriteit.

Chaitanya Mahaprabhu<sup>316</sup>, de grote verlichte meester uit India, ging altijd rond in de straten alleen maar devotionele liederen zingend. Hij trok zich nooit iets aan wat anderen over hem zeiden. Wat hij voelde, uitte hij. Hij werd in de zee gegooid vanwege de manier waarop hij over straat liep, maar dat hield hem niet tegen. Om zo te zijn vereist een diep gevoel van opoffering. Het vergt de moed om alles op te offeren om te leven met integriteit!

Ashrama - De vier stadia in iemands leven: brahmacharya als een student, grihastha als een getrouwde huishouder, vanaprastha aan het einde van een productief huwelijksleven en sannyasi als een persoon die afstand doet van alle materiële aspecten in het leven.

Dat is waarom alles wat deze grote meesters deden in hun leven altijd uitmondde in eeuwige gelukzaligheid! Alles wat zij deden was een poging om zichzelf te integreren met diepe oprechtheid en toewijding. De intense inspanning om zichzelf te integreren is wat men penitentie noemt. Penitentie eindigt altijd in gelukzaligheid. Er zullen ontelbare dingen die de hele tijd in je leven gebeuren. Het verdragen van al die dingen en het intensiveren je integriteit met hen - dat heet penitentie. Aan de andere kant, als je toestaat dat de gebeurtenissen in het leven je door elkaar schudden, dan beland je in ongenade. Welke welke kant je ook je wenst te gaan, is aan jou.

*Adi Shankara was een grote verlichte meester uit India. Als jonge jongen, zat hij in een dilemma toen hij het pad van sannyas wilde volgen. Hij wilde zijn huis verlaten met de toestemming van zijn moeder, maar zij was niet bereid hem los te laten.*

*Op een dag ging hij een bad nemen in de rivier. Plotseling, hoorde zijn moeder hem luid schreeuwen om hulp roepen. Ze rende naar buiten en zag dat een krokodil zijn been te pakken had. Hij worstelde om vrij te komen.*

*Plotseling, door een flits van gedachten, riep hij haar toe: 'Moeder, als je mij toestemming geeft om een sannyasi te worden, zal ik bevrijd worden van deze krokodil om verder te gaan met mijn leven.'*

---

<sup>316</sup> Chaitanya Mahaprabhu - Een mysticus uit Bengalen, India doordrenkt van toewijding aan de verlichte meester

*De moeder was verbaasd en vroeg hoe. Hij legde uit: 'Volgens de Veda's staat het gelijk aan opnieuw geboren worden als ik een nieuwe ashrama\* (levensfase) binnenga. Dus, als je mij toestemming geeft om in sannyas te gaan, dan zal God mij misschien een nieuw leven schenken! De moeder was totaal hulpeloos. Ze nam snel een beslissing. Het was beter om haar zoon als sannyasi te hebben dan hem dood te zien. Ze stemde toe.*

*Onmiddellijk liet de krokodil zijn greep los! Sankara rende met grote vreugde naar zijn moeder. Hij had naar de waarheid geleefd die hij op dat moment zocht en het had gewerkt.*

Kijk, er zijn drie dingen:

De waarheid denken

De waarheid spreken

De waarheid leven

De eerste twee zijn makkelijk te volgen. Maar de derde, de hele tijd de waarheid leven, is moeilijk. Het is zeer zeldzaam. Sannyas is de moed om te leven wat we denken dat de waarheid is. We hechten belang aan het spreken van de Waarheid. Maar de waarheid leven is het belangrijkste. Als je begint je waarheid te leven, zal je respect voor jezelf toenemen. Dat is de schoonheid ervan. Als je naar me toekomt met een probleem, geef ik je soms troost en vertel dat het in orde is. Zie je, het feit dat je naar me toekomt met het probleem laat zien dat je niet de integriteit hebt om ermee te leven en het op te lossen! Dus, ik moet je troosten. Alles kan verloren gaan, maar niet integriteit. Met integriteit, gaat je eigen evaluatie omhoog. Wanneer je eigen onbewuste geest begint te geloven, is dat het meest gunstige ding dat in je leven kan gebeuren. De poorten van de hemel zijn dan open!

Wanneer je integreert, laat je hypocrisie vallen. Hypocrisie is doen alsof je bent wat je niet bent. Hypocrisie is je op vele plaatsen verstoppen zodat mensen niet kunnen zien wie je werkelijk bent. De fragmenten in jou overheersen elkaar en maken je hypocriet. Als je vecht met je eigen fragmenten en wint, ben je een dheera, een moedige! Het is gemakkelijk om te vechten met anderen en te winnen. Als je met anderen vecht en wint, ben je een veera, een krijger. Maar met jezelf vechten vereist meer moed. Je vecht niet tenzij je moe bent van jezelf. Alleen als je moe bent, accepteer je dat je het gevecht moet beginnen.

Zodra je integreert, voor de eerste keer, weet je wie je werkelijk bent. Alle maskers vallen af. Je bent klaar om jezelf bloot te geven in relaties. Je wordt authentieker. Je realiseert je plotseling dat je dingen mist vanwege jezelf! Sannyas draait allemaal om meer authentiek worden. Als ik zeg authentiek, bedoel ik dat je je individualiteit gaat uitstralen in plaats van je persoonlijkheid. Met fragmenten, ben je een persoonlijkheid. Met integriteit, bent je individualiteit. Eigenheid is je authenticiteit zien door je eigen ogen. Persoonlijkheid is een opgebouwd beeld in de ogen van de



maatschappij. Het werk van de meester is om een ruimte in je te creëren waar je je persoonlijkheid niet hoeft te bewaken, waar je vrij kunt zijn, waar alleen begrip transformatie kan veroorzaken.

Boeddha zei altijd tegen zijn discipelen, 'Tel je leven pas nadat je sannyas hebt genomen.'

Iemand vroeg me of het afleggen van de gelofte van brahmacharya<sup>317</sup> of sannyas tot verlichting zal leiden. Of het afleggen van de gelofte al dan niet tot verlichting leidt is van secundair belang. Maar als je de geloften strikt naleeft gedurende één maand, met succes, zal het respect dat je voor jezelf hebt enorm toenemen. Dat is voldoende! Het wordt asaadhya sadhana genoemd - de schijnbaar onmogelijke taak met succes volbrengen. Het is je laten doen wat je verstand zegt dat je niet kunt doen! Technieken zoals vuurlopen behoren tot deze categorie. Gewoonlijk zal de geest zeggen dat je niet op een vuurbed kan lopen. Als je het eenmaal doet, zal het respect dat je voor jezelf hebt toenemen! Dan kom je in integriteit.

Integriteit moet op twee manieren worden opgevat.

Het eerste deel is het integreren van de vechtende delen van de geest tot één. Kijk, het leven zelf wordt verspild in de oscillatie van de geest. Als je één pad kunt volgen, zul je het bereiken.

Bijvoorbeeld, stel dat er twee wegen zijn om Bangalore te bereiken. Het ene pad is 30 kilometer en het andere is 30.000 kilometer. Je bent aan het pendelen tussen welk pad te kiezen. Als je een pad kiest en doorgaat, zul je Bangalore bereiken.

Maar als je blijft pendelen, als je een half uur het ene pad, en dan van gedachten verandert en het andere pad kiest volgend half uur, wat gebeurt er dan? Je zult nooit Bangalore bereiken! Als je tenminste besluit en het 30.000 kilometer pad neemt, zul je Bangalore bereiken, zelfs al doe je er een jaar over! Maar als je blijft pendelen tussen deze twee paden, ook al duurt het dertig jaar, zul je Bangalore niet bereiken.

Zelfs als de gekozen weg verkeerd is, degene die beweegt met integriteit komt automatisch op het juiste pad. Hij bereikt wat bereikt moet worden. Begrijp dat er maar twee soorten mensen zijn op de planeet aarde, zij die leven met integriteit en zij die leven zonder integriteit, dat is alles! De schaal om een persoon te meten is niet het pad waarop hij ging maar of hij met integriteit leefde of niet.

Integriteit is de kracht om je geloof te leven, wat er ook gebeurt.

---

<sup>317</sup> Brahmacharya - Letterlijk betekent wandelen in de werkelijkheid. De eerste fase van het leven in de vedische traditie als een celibatair.

Ten tweede, niet verwateren door externe invloeden, is ook integriteit. Het is het vermogen om onze integriteit niet te veranderen of onszelf te verwateren door innerlijke verwarringen of invloeden van buitenaf. De persoon die leeft met integriteit, zelfs als hij sterft op het perron, zal sterven met de voldoening dat hij volledig heeft geleefd. De persoon die leeft zonder integriteit, zelfs als hij sterft in het beste ziekenhuis, zal sterven met ontevredenheid. De schaal om de kwaliteit van iemands leven te meten, is te zien in hoeverre hij leefde in overeenstemming met wat hij voelde dat leven was. Bijvoorbeeld, als hij een atheïst is, als hij leefde als een sterke atheïst en stierf als een sterke atheïst, is er niets aan de hand. Hij zal het bereiken! Die grote kracht, als het dieper en dieper gaat in hem en zoekt, zal hem de waarheid laten zien!

Het integreren van de geest is de essentie van het leven. Beslis dat je altijd alleen zult zeggen en doen wat je voelt dat juist is. Dan, zul je komen tot enorme helderheid en overtuiging in de innerlijke en uiterlijke wereld.

Vivekananda verhaalt in zijn leven dat zijn meester, Ramakrishna Paramahansa, stierf en hem de verantwoordelijkheid gaf van de missie. Op hetzelfde moment overleed Vivekananda's vader, een gezin achterlatend in uiterste armoede. Vivekananda was de enige hoop voor zijn familie. Hij stond tussen het redden van zijn familie en het redden van de wereld. Niemand herkende de missie waar hij over sprak. Hij zegt mooi, 'Wie zal sympathiseren met de verbeelding van een jongen?' Hij was, tenslotte tenslotte een jonge jongen!

Hij beschrijft die paar dagen als een 'onvoorstelbare hel'. Hij was met een kleine groep jongens, zonder geld, met maar één ding: de integriteit om het leven te leiden waarin ze geloofden, het leven dat hun meester hen had geleerd. Tien jaar later, zegt hij, 'Tien jaar geleden, kon ik geen honderd mensen krijgen om de geboortedag van de meester te vieren. Vandaag zijn het er vijftigduizend!' Sannyas neemt een sterk besluit om het onbewustzijn het bewustzijn niet te laten hinderen en om het bewustzijn stevig te vestigen op zijn woorden.

Vivekananda werd ondervraagd over hoe hij zijn familie op dat moment in de steek kon laten. Vivekananda antwoordde prachtig: 'Ik geloofde dat Ramakrishna's leringen India en vele vreemde rassen kon rationaliseren. Met dat geloof kwam het besef dat het beter is dat een paar mensen lijden dan dat zulke ideeën uit de wereld sterven. Wat als een moeder of twee broers sterven? Het is een offer. Laat het gebeuren. Geen groot ding kan worden gedaan zonder opoffering. Het hart moet worden geplukt en het bloedende hart op het altaar gelegd worden. Dan, worden grote dingen gedaan!'

Zo was zijn integriteit

Niet alleen dat, zij die spraken dat Vivekananda zijn familie in de steek liet, kennen de juiste feiten niet. Hij bleef zijn plicht vervullen door hen het absolute minimum te geven. Hij ging ook naar het gerechtshof om enkele juridische kwesties waarmee zij te maken hadden te regelen.

Een klein verhaal:

*Tijdens de burgeroorlogen in Japan, trad het leger een stad binnen en nam de controle over de hele stad. Voordat het leger in een bepaald dorp aankwam, vluchtte iedereen, behalve een Zen meester.*

*Nieuwsgierig naar deze meester, ging de generaal naar de tempel om te zien wat voor een man de meester was. De meester herkende zelfs de generaal niet. De generaal werd erg boos toen hij niet respectvol werd behandeld op de manier waaraan hij gewend was.*

*Hij trok zijn zwaard en riep, 'Jij dwaas! Besef je niet dat je voor een man staat die je kan doorboren zonder met zijn ogen te knippen?'*

*De meester bleef kalm en vroeg, 'En realiseer je je dat je voor een man staat die doorboort kan worden, zonder met zijn ogen te knippen?'*

Met de kracht van integriteit komt uiterste vrijheid en gelukzaligheid. Met vrijheid en gelukzaligheid is er geen angst in de innerlijke of uiterlijke wereld!

### **Het leven is voor verlichting!**

Het eigenlijke doel van het leven is verlichting. Jij kunt andere doelen hebben, maar bewust of onbewust, zijn het gewoon verschillende namen die we geven aan het doel van verlichting. Op dezelfde manier, wat je verder ook zoekt, wat je eigenlijk zoekt is sannyas zelf. Maar je weet het niet. Dat is het probleem!

Je denkt misschien dat je doelen zijn om meer geld te hebben en meer relaties. De waarheid is dat zelfs degene die geld zoekt eigenlijk naar verlichting zoekt! Kijk, er zijn maar twee dingen. Het ene is geld, en het andere is naam en roem. Naam en roem betekenen niets dan om meer relaties te hebben. Wat voor ervaring je ook denkt te krijgen door geld of relaties, je zult het alleen krijgen door verlichting!

Dat is de reden waarom de ziel nooit rust totdat verlichting plaatsvindt. Geen enkele hoeveelheid geld bevredigt de ziel. Geen enkele relatie bevredigt de ziel. Wanneer geld en relaties geen voldoening geven, wordt dit de 'depressie van succes' genoemd. Dit is wat er gebeurt na het

bereiken van de top van onze carrière. Mensen komen naar me toe en zeggen: 'Ik heb alles bereikt wat ik wilde bereiken, maar wat ik wilde bereiken, heb ik niet bereikt. Ik voel me incompleet. Begrijp dat dit de roep is van je wezen dat geen ander doel nastreeft dan verlichting. Het antwoord daarop is sannyas. Niet goed begrijpen van het doel van het leven is de oorzaak van alle problemen. Sannyas is het doel op de juiste manier herkennen en het integreren om het te bereiken. Welk doel je ook achterna loopt in je leven - geld of relatie of wat dan ook, je einddoel is alleen gelukzaligheid. Er is geen ander apart doel in het leven!

Er zijn maar twee soorten mensen. De ene groep kent het woord gelukzaligheid of verlichting, en het pad ernaartoe. Zij leven hun leven in overeenstemming daarmee. De andere groep kent het woord of het pad niet, dus draait het in cirkels rond. Dat is alles! De eerste groep is sannyasi, de tweede is samsari.

Als je in Mysore Road staat en besluit naar Bangalore te gaan, kun je de kortere weg nemen en na dertig kilometer aankomen. Zonder de kortere weg te kennen, kunt je omlopen en na 30.000 kilometer aankomen. De mensen die de kortere weg niet kennen blijven rondgaan.

Elk ander doel dan verlichting zal je halverwege het proces achterlaten. Elk ander doel zal je niet volledig vervullen. Alleen het doel van verlichting heeft de energie om tot het einde bij je te blijven en je te vervullen als het bereikt is.

Je zult misschien 70 of 80 jaar in dit lichaam zijn. Heb ik gelijk? In die jaren, kun je je bewustzijn houden ofwel in een hoge staat of in een lage staat. Je kunt er op beide manieren mee spelen. De vrijheid om je bewustzijn op een hoog of laag niveau te houden is beschikbaar voor je voor een periode van 70 tot 80 jaar. Begrijp goed, als je een ander geschenk krijgt en het verspilt, is het goed. Maar als je de gave van bewustzijn krijgt en het verspilt, is dat het grootste verlies ooit.

Er zijn veel glazen stukken. Maar slechts een paar zijn zo geplaatst om de reflectie van de zon te ontvangen. Evenzo zijn er miljoenen levende wezens. Niet allemaal zijn in de staat om het kosmische bewustzijn te ontvangen en het zelf te reflecteren. Alleen de mens heeft de kracht om het kosmisch bewustzijn in zichzelf te weerspiegelen als het 'ik'. Alleen al om die reflectie op ons te laten vallen, zijn we zijn wij zeer gezegende zielen. Het is de hoogste mogelijkheid op de planeet aarde.

Als de richting van het glas verandert, of als het glas breekt, bestaat de mogelijkheid niet meer. Het grootste verlies is het verliezen van de mogelijkheid dat het glas de zon reflecteert in zichzelf. De mens is het glas dat gezegend is met de reflecterende capaciteit en de juiste oriëntatie heeft gekregen om de reflectie van het kosmische bewustzijn te ontvangen. Alleen het menselijk bewustzijn heeft de hoogste mogelijkheid om uit te bloeien tot verlichting.

Over het algemeen dwing of dring ik niemand iets op. Maar als ik zie hoe mensen de hoogste mogelijkheid van hun geboorte verspillen, voel ik me slecht voor hen. Iedereen beweegt zich rond als mensen die geblinddoekt het bos in zijn geleid. Je loopt rond in cirkels om het ego van andere mensen te bevredigen. Je rent niet eens om je eigen ego te bevredigen. Je rent om iemand anders zijn ego te bevredigen! Je leven zelf beweegt zich op deze manier. Je weet niet waarom je rent.

Je hebt het menselijk lichaam bereikt dat je de hoogste mogelijkheid geeft om de sprong in bewustzijn te maken. Het glas weerkaatst het zonlicht al. Alles wat het glas nu nog hoeft te doen is de bron van de reflectie zien. Dat is alles! Versmelting met de Bron is wat ik verlichting noem, het samensmelten van het individuele bewustzijn met het kosmische bewustzijn.

Als dit gebeurt, dan is het doel van het leven, het doel waarvoor het glas geschapen is, bereikt. Dan is er geen probleem, zelfs als het glas breekt. Maar zonder dat te bereiken, als het glas breekt, is dat het grootste verlies ooit. Als het menselijk lichaam vóór de verlichting vergaat, kan er geen groter verlies zijn dan dat.

Sannyas is het middel om dit te bereiken. Sannyas is niet het einde van het leven. Het is het begin van het leven. Sannyas is de weg naar verlichting, het enige en permanente doel van het leven.

### **Conditionering is de boosdoener**

Als het doel van het leven zelf verlichting is, waar zitten we dan vast op dit moment? Op welke gebieden van ons leven bewegen we ons in de verkeerde richting? Begrijp dat het probleem zit in het herkennen van het juiste doel. Als je doel juist is, betekent het dat je het al leeft.

Sannyas is niets anders dan duidelijkheid scheppen over het juiste doel. Mensen missen omdat ze geen duidelijkheid hebben over het doel. Jeevan mukta, een persoon die een bevrijd leven leidt, is een persoon die duidelijkheid heeft over het doel en zijn bewustzijn alleen richt op dat doel elk moment van het leven.

'Conditionering' is de reden dat je het doel mist. Toen je geboren werd, kwam je als een vrije vogel, Paramahansa of de opperste zwaan, om gelukkig rond te fladderen en te vliegen en te genieten van het hele bestaan. Maar na je komst, vloog je niet alleen maar landde onbewust je ook op de planeet aarde. Dat was het probleem. Er zijn veel mensen die wachten om zulke vogels te vangen die landen! De maatschappij wacht om je in te passen in het kader van land, religie, kaste, gemeenschap en geloofsovertuiging.

Je was een lieve ziel toen je op de planeet aarde landde. Je was geen Hindoe, of een ingenieur of een arbeider. Maar begrijp dat de maatschappij ingenieurs en arbeiders wil. Ze is niet bezorgd over je bewustzijn. Eigenlijk zijn noch je ouders, noch de maatschappij zich ervan bewust dat er iets is dat bewustzijn heet. Zij hebben zelf die intelligentie niet. Ze leren je wat hen geleerd is. Dat is alles. Hun conditionering is geen opzettelijke poging om je te beperken of te conditioneren.

Conditionering is de ongewenste bruidsschat die generaties lang en levenslang is doorgegeven, van persoon tot persoon. Eerst is er de ouderlijke conditionering. Dan is er de maatschappelijke conditionering. Gebaseerd op deze twee, creëer je een bepaalde ethiek voor jezelf. Dit is de zelf opgelegde conditionering, je eigen dharma, je eigen pad van gerechtigheid.

Omdat we zoveel lagen van conditionering creëren, zijn we niet in staat om de Waarheid direct te zien. We zijn niet in staat om het doel direct waar te nemen. We zijn niet in staat om het doel direct te leven. We zitten gevangen in de conditionering en vergeten wie we werkelijk zijn. De conditionering creëert bepaalde beperkingen in ons, en we beginnen te denken dat de beperkingen ons echte zelf zijn. Zelfs de kleren die we dragen conditioneren ons te geloven dat wij de kleren zijn!

Veel van de conditioneringen zijn gecreëerd in de maatschappij om vreedzaam samen te leven. Voor bijvoorbeeld gemakkelijke communicatie, worden vele talen aangeleerd. Er is niets mis in het leren van een taal, maar het nemen als een conditionering en het tot je eigen leven maken, en verdriet creëren voor jezelf en anderen is verkeerd. Die mentale houding is verkeerd. Zoveel mensen hebben hun leven opgeofferd omwille van taal. Als de conditionering er niet was geweest, zouden er niet zoveel doden hebben plaatsgevonden! De geschiedenis van de mensheid zou anders geschreven zijn. Conditionering is de reden voor terrorisme onder de mensen. Vandaag de dag, gaat de op conditionering-gebaseerde verdeeldheid tot op het niveau van het behoren tot specifieke politieke partijen!

Laat me je vertellen, het moment dat conditionering in je wordt gezaaid, dat moment zelf, valt de de strop van Yama of de heer van de Dood op je. Denk niet dat het alleen op je valt op het moment van de dood. Wanneer conditionering zijn hoogtepunt bereikt, komt het als de definitieve dood van het lichaam, dat is alles. De dood is het hoogtepunt punt van conditionering. Zij die gevangen zijn in conditionering bewegen naar de dood, elke minuut van hun leven. Zij die onder leiding staan van een verlichte meester zijn degenen die naar vrijheid bewegen, elke minuut van hun leven. De ene groep beweegt zich in de richting van Yama, terwijl de andere groep zich in de richting beweegt van Shiva! Als de spiraal van conditionering toeneemt dag na dag, beweeg je in de richting van Yama. Als de kronkel dag na dag lossert wordt, beweeg je in de richting van Shiva. Je bevrijdt jezelf meer en meer van de conditionering.

Door sannyas te nemen, neem je de eerste bewuste stap om het verleden te laten vallen en een nieuwe wereld binnen te gaan. Het verleden is vertrouwd, dus je draag het graag met je mee. De geest houdt altijd van bekende patronen. Ook, de maatschappij leert je om het verleden te dragen, zodat het schuldgevoel en angst in je kan stoppen die gebaseerd zijn op incidenten uit het verleden. Het verleden is ongewenste bagage. Sannyas is je losmaken van het verleden. Wanneer je je losmaakt van het verleden en naar een nieuwe toekomst gaat, is er aanvankelijk volstrekte onzekerheid. Sannyas is volstrekte onzekerheid. In uiterste onzekerheid, is er niets anders om je aan vast te houden, dus zul je God vinden!

Waarom denk je dat ik je een spirituele naam geef? Ik geef je een spirituele naam om je te helpen je makkelijker los te maken van het verleden. Als iemand je naam roept, grijpt je bewustzijn je onmiddellijk aan en je reageert. Dit is hoe diep je naam in je onderbewustzijn is verankerd. Je naam brengt onmiddellijk bewustzijn in je. Als je in een groot klaslokaal zit, en plotseling roept de leraar je naam, of je nu wegdommelt of naar hem luisterde, dan word je uit dat gedachtepatroon weggerukt, en kom je in het heden. Bent je het daarmee eens? Je naam is zo belangrijk om je te centreren.

De nieuwe naam die ik je geef zal je constant herinneren aan de psychologische revolutie die in je is gebeurd, het nieuw begrip dat is gebeurd in je. De naam geeft ook je individuele spirituele pad, volgens je eigen aangeboren aard, die zal leiden tot de uiteindelijke bloei van je bewustzijn.

Een sannyasi werkt voor het huidige moment. Hij werkt om zijn hele leven aan het Bestaan te geven en maakt zich niet druk om de resultaten. De resultaten zorgen voor zichzelf. Dat is zijn manier. Hij kent alleen het moment, niets anders. Daarom leert hij elk moment rechtstreeks van het Bestaan. Daarom heeft hij geen doctrine, geen religie. Hij beweegt in synchroniciteit met het geheel van het Bestaan en leert daardoor.

Er is een Soefi gezegde: 'De Soefi is het kind van het moment.' In soefi teksten wordt elk moment een adem genoemd. De soefi's worden 'de mensen van de ademhalingen' genoemd, omdat ze leven in volledig bewustzijn van elke ademhaling, van elk moment. Volgens hen arriveert elk moment een nieuw Zelf. Dat is de geest van sannyas, elk moment fris. Een persoon van het moment leert van het moment. Voor hem is het bestaan zijn leraar.

*Toen de grote Soefi mysticus Hasan op sterven lag, vroeg iemand: 'Hasan, wie was jouw meester?'*

*Hij zei: 'Ik had vele meesters. Als ik hun namen noem duurt het maanden of zelfs jaren, en het is nu te laat. Ik kan elk moment sterven. Ik zal je over drie meesters vertellen.'*

*De eerste was een dief. Eens verdwaalde ik in een woestijn, en toen ik in een nabijgelegen dorp kwam, was het laat en alles was gesloten. Uiteindelijk vond ik een man die een gat probeerde te*

*maken in de muur van een huis. Ik vroeg hem waar ik de nacht kon doorbrengen. Hij zei: "Op dit uur van de nacht zal het moeilijk zijn. Als je het niet erg vindt om bij een dief te slapen, ben je welkom om bij mij.'*

*Ik bleef een maand lang bij deze man. Elke avond zei hij tegen me: 'Nu ga ik naar mijn werk. Neemt u rust en bid voor mij. Als hij terugkwam, vroeg ik vroeg ik hem, 'Heb je iets gekregen?' Dan zei hij: 'Vanavond niet. Maar morgen, als God het wil, zal ik het opnieuw proberen.' Hij was altijd blij en hoopvol, nooit in een staat van hopeloosheid!*

*Toen ik vele jaren aan het mediteren was, en er gebeurde niets, vele malen kwam het moment dat ik zo wanhopig was, zo hopeloos, dat ik dacht dat ik moest stoppen met al deze onzin. Plotseling herinnerde ik me de dief die elke nacht zou zeggen, 'Als God het wil, morgen gaat het gebeuren'*

*Mijn tweede meester was een hond. Op een dag, ging ik naar de rivier om mijn dorst te lessen. Er kwam een hond en hij had ook dorst. Hij keek in de rivier, en zag een andere hond daar, die zijn eigen beeld was. Hij werd bang. Hij zou blaffen en wegrekken, maar zijn dorst was zo erg dat hij terug zou komen. Uiteindelijk, ondanks zijn angst, sprong hij in het water en zijn eigen beeld verdween. Ik realiseerde me dat de boodschap van God naar mij was gekomen: men moet ondanks je angst springen.*

*De derde meester was een klein kind. Ik ging naar een stad waar een kind een brandende kaars droeg. Hij ging naar de moskee om de kaars daar te zetten.*

*Ik vroeg de jongen, "Heb je de kaars zelf aangestoken?" Hij zei: 'Ja.'*

*Toen vroeg ik hem, 'Er was een moment dat de kaars niet aan was, en toen was er een moment dat de kaars werd aangestoken. Kun je me de bron laten zien waar het licht vandaan kwam?'*

*De jongen lachte, blies de kaars uit, en zei, 'Nu heb je het licht zien gaan. Waar is het gebleven? Vertel jij het mij maar!'*

*Mijn ego was verbrijzeld en mijn hele kennis was ook verbrijzeld.*

*Het is waar dat ik geen meester had. Dat betekent niet dat ik geen discipel was. Ik accepteerde het hele Bestaan als mijn meester. Ik vertrouwde de wolken, de bomen. Ik leerde van elke mogelijke bron.*

*Sannyas is het vreugdevolle besef dat het 'moment' je dichterbij je verlichting brengt. Alles wat je hoeft te doen is kwetsbaar te zijn, dat is alles.*

*Een sannyasi is volkomen ontspannen in het moment.*



*Een strijder uit Japan werd gevangen genomen door zijn vijanden en werd vastgehouden in een gevangenis. Hij vreesde dat hij de volgende dag zou worden gemarteld, ondervraagd en geëxecuteerd. Hij was niet in staat om te slapen.*

*Plotseling herinnerde hij zich de woorden van zijn Zen meester's, 'Morgen is niet echt. Het is een illusie. De enige realiteit is het nu.' Zich deze woorden herinnerend, werd de krijger kalm en vredig en viel in slaap.*

Morgen komt ook in de vorm van vandaag. Dus waarom niet focussen op alleen vandaag? Wanneer je in het moment bent, is er geen ruimte voor pijn of lijden. Alleen als je in het verleden of de toekomst leeft, creëer je ruimte voor lijden. Wanneer je in het moment leeft, creëer je automatisch een ruimte waar alles mooi is. Het leven zelf wordt een romance met het bestaan! Je resonanceert met het alles. Je bent verliefd op alles en iedereen zonder enige reden. Dat is sannyas. Dan vergaar je niets. Je vreest niet. Je maakt je geen zorgen. Dingen gebeuren om je heen als een mooie droom.

Een sannyasi is een eeuwige zwerver in de geest. Zelfs als hij op één plaats is, zwerft zijn geest zonder enig patroon, en raakt zo vele dingen ver weg. Hij geeft er niet om iets te vergaren. Hij geeft weg wat op zijn pad komt. Hij ontvangt veel meer dan hij nodig heeft. Hij leeft als een koning.

Een klein verhaaltje:

Er was een rijke man die een kelder bezat waar veel wijn in opgeslagen was.

Hij had een kruik met speciale wijn die hij bewaakte, ongeopend.

Eens, bezocht de gouverneur van de staat hem. Hij zei tegen zichzelf, 'Deze wijn is te speciaal voor hem. Ik zal een andere fles voor hem openen. Na enige tijd, bezochten leden van de koninklijke familie hem op. Hij dacht, 'Ik denk niet dat zelfs deze mensen deze wijn verdienen. Ik zal hem bewaren voor meer speciale personen. Hij schonk gewone wijn.

Toen was er een familie bruiloft, en hij wilde de wijn niet serveren, zelfs niet aan zijn naasten. Uiteindelijk op een dag stierf hij en de wijn werd tevoorschijn gehaald samen met de andere kruiken en geserveerd aan de boeren uit de buurt. Niemand wist dat het special wijn was.

Als je niet oppot, stroom het. Het leven is ontworpen om te stromen. Sannyas is stromen met het besef dat het Bestaan de stroom is die het voort trekt. Deze houding zal de welwillendheid van het Bestaan aantrekken.

## **Geniet van de vergankelijkheid!**

*In een bepaald koninkrijk was het de gewoonte dat de koninklijke olifant de volgende heerser zou kiezen. De olifant zette hem op zijn rug en keerde terug naar het paleis waar hij unaniem tot heerser zou worden gekroond.*

*Bij deze gelegenheid begon de olifant zijn weg te zoeken naar het bos. De mensen waren verbaasd en volgden. De olifant ging naar een plaats waar een heilige woonde. Hij pakte hem op en bracht hem naar het paleis! De heilige wilde niet de heerser zijn. Maar na veel overreding stemde hij toe en besteeg de troon.*

*Omdat hij een heilige was, werd hij niet gedreven door hebzucht noch angst. Door de pure kracht van zijn staat, zorgde hij ervoor dat het land in voorspoed kwam. De ministers en het volk werden teruggeworpen in zichzelf met geen ruimte voor manipulatie.*

*De naburige koning hoorde over het koninkrijk en besloot het binnen te vallen.*

*Maar de heilige kon niet worden bewogen om te reageren op de oorlogskreet. Hij bleef rustig zitten, zonder een leger te mobiliseren. De beledigende koning arriveerde op het slagveld met zijn leger en trof daar niemand aan. Verbaasd en nieuwsgierig, ging hij het koninkrijk binnen om de koning te ontmoeten. Hij zei tegen hem: 'Ik wil oorlog met u voeren.'*

*De heilige vroeg: 'Waarvoor?'*

*De koning antwoordde, 'Ik wil uw koninkrijk hebben.'*

*De heilige antwoordde, 'Neem het.'*

*De koning was geschokt! Hij riep, 'Wat bedoel je? Zonder een gevecht?'*

*De heilige antwoordde: 'Natuurlijk!'*

*De koning viel aan zijn voeten en verklaarde, 'Ik ben niet geschikt om zelfs mijn koninkrijk te regeren. Neem het alstublieft.'*

Sannyas is het begrip van de vergankelijke aard van alles. Alle verlangens, bezittingen en emoties zijn bewegend en veranderlijk. Alles is veranderlijk en in beweging. Niets is blijvend. Als je je eigen verlangens analyseert voordat er een vervuld is, lijkt het op een berg, een enorm doel. Nadat het vervuld is, lijkt hetzelfde verlangen op een molshoop. Voordat het vervuld is, lijkt het wel je hele leven. Nadat een verlangen vervuld is, ga je gewoon naar het volgende verlangen! Begrijp dat

het proces zelf laat zien dat verlangens noch solide, noch permanent zijn. Het zijn slechts wisselende fantasieën van de geest.

Sannyas helpt je de tijdelijke aard van verlangens in te zien. Langzaamaan stoppen verlangens met gecreëerd worden. Dan is alle energie die in verlangens opgesloten zat vrij beschikbaar voor je. Automatisch, zal je potentieel een sprong maken. Je bent klaar om alles te doen. Hoewel je erin leeft, trekt niets in de materiële wereld je echt aan. Zelfs als je iets moois ziet, wens je het niet te bezitten. Je geniet er gewoon van en gaat verder. Dat is alles. Dat is sannyas.

Sannyas werkt zoals het houtblok dat gebruikt wordt om het dode lichaam te verbranden en dat uiteindelijk in dezelfde brandstapel wordt gegooid. Het brandt alle fantasieën in je uit en geeft zich uiteindelijk over aan hetzelfde vuur. Het is een werktuig.

Adi Shankara zegt prachtig in zijn beroemde lied, Bhaja Govindam<sup>318</sup>:

*Zelfs wanneer dagen en nachten, winters en lentes voorbij zijn, en het leven bijna tot een einde komt, is de greep van het verlangen er nog steeds!*

Verlangen heeft zo'n aantrekkingskracht op het onbewuste dat jezelf ervan bevrijden de grootste bevrijding is.

Een klein verhaaltje:

*Er leefde eens een steenhouwer. Hij was niet tevreden met zijn positie in het leven. Op een dag kwam hij langs het huis van een rijke koopman. Door de poort die openstond, zag hij veel bezittingen en belangrijke bezoekers in het huis van de koopman. Hij dacht dat de koopman zeer machtig moest zijn. Hij werd jaloers en wenste dat hij kon zijn zoals de koopman.*

*Tot zijn grote verbazing, werd de steenhouwer plotseling de koopman en genoot van meer luxe en macht dan dan hij zich ooit had kunnen voorstellen.*

*Op een dag stond hij op de weg toen hij een hoge ambtenaar zag passeren. Hij werd gedragen in een prachtige stoel, vergezeld door bedienden en begeleid door soldaten die op gongs sloegen.*

*Iedereen, hoe rijk ook, moest buigen voor de processie.*

*Hij dacht, 'Hoe machtig die ambtenaar is! Ik wou dat ik een hoge ambtenaar kon zijn!'*

---

<sup>318</sup> Bhaja Govindam - Verzameling van 32 (soms 34) devotionele verzen gecomponeerd door de verlichte meester Adi Shankara. Dit wordt beschouwd als de essentie van Vedanta en Advaita, non-dualiteit.

*Onmiddellijk, werd hij de hoge ambtenaar, en hij werd overal heen gedragen in zijn mooie stoel.*

*Op een dag was het extreem heet, en hij voelde zich erg ongemakkelijk in de plakkerige stoel. Hij keek omhoog naar de zon. Die stond zo helder en mooi aan de hemel. Hij dacht, 'Hoe krachtig is de zon! Ik wou dat ik de zon kon zijn!'*

*Hij werd de zon! Hij genoot van zijn machtige positie over alles.*

*Op een dag, bewoog een grote zwarte wolk tussen hem en de aarde, zodat zijn licht niet langer kon schijnen op alles daaronder. Hij was verbaasd. Hij dacht, 'Wat is die enorme zwarte storm wolk! Ik wou dat ik een wolk kon zijn.'*

*Hij werd de stormwolk, drijvend over velden en dorpen.*

*Al snel merkte hij dat hij werd weggeduwd werd door een grote kracht, en besepte dat het de wind was. Hij dacht, 'Hoe krachtig is de wind! Ik wens de wind worden!'*

*Hij werd de wind en blies krachtig over de daken van huizen en door bossen.*

*Op een dag kwam hij iets tegen dat niet wilde bewegen, hoe krachtig hij er tegen blies. Het was een enorme en torenhoge rots. Hij dacht, 'Wat is die rots sterk! Ik wens de rots worden!'*

*Toen werd hij de rots, machtiger dan al het andere op aarde. Maar terwijl hij daar stond, hoorde hij het geluid van een hamer die met een beitel sloeg in het harde oppervlak, en voelde zichzelf veranderd worden. Hij dacht: 'Wat kan er krachtiger zijn dan een steen?'*

*Hij keek naar beneden en zag een steenhouwer ver onder hem!*

Dit verhaal illustreert duidelijk hoe de geest altijd denkt dat wat nog niet bereikt is, groter is dan wat wel bereikt is. Het gras aan de andere kant is altijd groener. Maar als we naar de andere kant gaan, wat gebeurt er dan? We voelen dat het gras aan de overkant groener is! We springen van het ene ding naar het andere, van het ene verlangen naar het volgende, van het ene gezichtspunt naar het volgende, maar we zijn zelden gelukkig.

De waarheid is, dat we al genoeg zijn voor onszelf. We hoeven er alleen maar voor te ontwaken.

Dat is alles. Als we tot die waarheid ontwaken, zal onze schoonheid vergroot worden. Anders verspillen we alleen maar tijd met bewegen en zoeken.

Een sannyasi is iemand die duidelijk ziet dat alles steeds verandert, en dat alles mooi is zoals het is. Hij weet ook dat schoonheid in de ogen zit van de toeschouwer. Daarom begint hij om eerst

zijn ogen schoon te maken. Ogen zijn de ramen van de ziel, dus zijn werk is op het niveau van de kern. Als je de wereld ziet door een rood gekleurde lens, lijkt alles rood. Als je ziet met een groen gekleurde lens, is alles groen. Als je ziet met heldere ogen, ziet alles er helder en mooi uit. Het bestaan is altijd mooi geweest, maar we misten het te zien. Sannyas is de beslissing om te zien met heldere ogen

Als het leven zelf voortdurend verandert, waarom proberen we het dan in te kaderen? Boeddha zegt in zijn Dhammapada, 'Het leven is als een flits bliksem in de lucht. Het leven is vergankelijk. Dan wat proberen we dan te doen? We proberen een onmogelijke taak te doen. Onze taak is om te zien, te genieten, en verder te gaan. Als alles een voorbijgaande manifestatie van het Bestaan is, waar is dan de ruimte voor ego, angst of hebzucht? Sannyas, als zodanig, verandert niets. Alles blijft hetzelfde. Maar het verandert de manier waarop je de dingen ziet. Sannyas gebeurt in jou. Sannyas heeft niets te maken met de buitenwereld.

Een klein verhaaltje:

*Eens kwam er een spirituele leraar op bezoek bij de koning. Niemand hield de leraar tegen en hij ging het hof binnen waar de koning op zijn troon zat.*

*De koning vroeg hem: 'Wat wilt u?' De leraar antwoordde: 'Ik zou graag een slaappleats in dit hotel willen hebben.'*

*De koning zei: 'Dit is mijn paleis, het is geen hotel.' De leraar vroeg hem: 'Van wie was dit paleis vóór u?'*

*De koning antwoordde: 'Mijn vader bezat dit paleis, maar nu is hij dood.' De onderwijzer vroeg: 'Van wie was het vóór hem?'*

*De koning antwoordde: 'Mijn grootvader. Hij, ook, is dood. De leraar zei, 'Dit is een plaats waar mensen voor een korte tijd leven en weer verder gaan. Toch zeg je dat dit geen hotel is!*

Sannyas is het ontwaken van de wagenmenner. Het lichaam van de mens is als een strijdwagen en zijn bewustzijn is de wagenmenner. De wagenmenner slaapt vast, en de wagen beweegt zich voort volgens de paarden. De vijf paarden zijn de vijf zintuigen, elk met zijn eigen idee. Niet één van hen is de waarheid. Het zijn slechts voorbijgaande ideeën!

Zelfs in de moeilijkste tijden blijft een sannyasi zich ervan bewust dat het leven een vluchtige droom is! Hij draagt een geheel andere definitie voor succes en mislukking. Hij draagt succes of mislukking zelf niet bij zich. Een samsari daarentegen draagt succes en mislukking met zich mee, waar hij ook gaat. Daar begint het probleem.

## **Overgave, liefde, mededogen, Sannyas**

Sannyas is 'ja' zeggen tegen het Bestaan. 'Ja' zeggen is overgave. Ja' zeggen is liefde en mededogen.

De menselijke geest is getraind om altijd 'nee' te zeggen. Nee zeggen versterkt het ego. Ja' zeggen maakt het ego kwetsbaar, dus de geest blijft 'nee' zeggen. Sannyas is 'ja' zeggen tegen het Bestaan. Het Bestaan heeft jou geschapen. Het wacht om zijn goddelijke spel te uiten via jou. Door ja te zeggen, laat je het goddelijke spel door jou gebeuren. Wanneer het goddelijk spel gebeurt, gebeuren de dingen precies volgens de stroom van het Bestaan. Dan, wordt alles gunstig! Dat is de betekenis van het laten vallen van de geest, gevoelig worden voor de stroom van het Bestaan en er in harmonie mee werken. Dat is overgave. Dat is gehoorzaamheid aan het Bestaan.

In de poging om 'ja' te zeggen, begin je zachter te worden. Sannyas gaat over zacht worden. Zolang je 'nee' zegt, blijf je hard. Wanneer je een inspanning doet om 'ja' te zeggen, begin je zachter te worden. Wanneer je een bewuste beslissing neemt om 'ja' te zeggen, begint het. Dat is waar de meester een rol speelt. Sannyas is 'ja' zeggen tegen de meester zonder om uitleg te vragen. Wanneer je de meester volledig begint te vertrouwen, begint sannyas in jou te gebeuren. Ergens krijg je de klik dat de meester het beter weet dan jij. Dan begin je je greep op je geest los te laten en begin je de handen van de meester vast te houden. De handen van de meester zijn altijd uitgestrekt, maar je was er niet klaar voor om ze vast te houden. Zodra het 'ja' begint te gebeuren, hou je zijn handen vast.

Dan ontstaat er een ruimte waar liefde begint te gebeuren. Liefde gebeurt alleen als je 'ja' begint te zeggen. Door 'ja' te zeggen, begin je niet alleen lief te hebben, maar sta je de ander ook toe om van jou te houden. Dan zal je innerlijke ruimte, die eerst rotsachtig was, als katoen beginnen te worden! Het wordt doordrenkt met liefde. De liefde is niet alleen voor één persoon of om welke reden dan ook. Het is een overvloeiende energie. Ze is gericht op het hele bestaan, zonder reden. Je begint je te verbinden met de bomen, met alles om je heen. Je voelt dat het leven een lied is, het lied van het Bestaan waar jij deel van uitmaakt. Je bent in een diep resonerende stemming met alles en iedereen om je heen, inclusief jezelf. Je acties zijn simpelweg een uitstorting van de vreugde en extase die je de hele tijd omhult.

Een klein verhaaltje:

*Een Zenmeester kwam aan op de ontmoetingsplaats van de Cambridge Buddhist Society. Hij trof iedereen aan die aan het afstoffen was en de hele plaats aan het schoonmaken in afwachting van zijn bezoek.*

*Zij waren verbaasd hem te zien, want hij zou pas de volgende dag aankomen.*

*Hij knoopte eenvoudig de mouwen van zijn mantel en voegde zich bij de voorbereidingen. Zij konden niet geloven dat hij wilde helpen. Hij vroeg: 'Waarom kan ik ook niet voorbereiden voor de grote dag van mijn aankomst!'*

Als je resoneert met het Bestaan, geniet je van alles, inclusief jezelf. Je ziet jezelf niet als afgescheiden van al het andere. Je ziet geen aparte reden voor wat dan ook. Er zijn mensen die zich vereenzelvigen met de natuur maar jammerlijk falen als het op mensen aankomt. Dan is, zelfs hun samenzijn met de natuur niet echt samenzijn. Gevoelens alleen voor de natuur is niet een schaal om liefde te meten.

Mensen vertellen me dat ze al communiceren met het Bestaan. Bomen en dieren maken geen problemen voor je. Dat is waarom je beweert met hen te communiceren! Zij houden zich stil. Je kunt gewoon alles aan hen uiten. Je kunt je gevoel op hen strooien, trek het eruit, en voel je goed, dat is alles. Het is gewoon een egotrip. De essentie zit in het vermogen om altijd in contact te komen met het geheel van het Bestaan. Als je die ruimte van liefde kunt creëren onder die omstandigheden, dan ben je aan het communiceren.

*Een dichter schreef eens een liefdesliedje en stuurde het naar zijn vrienden. Een paar dagen later ontving hij een brief van een dame aan wie hij het gedicht had gestuurd.*

*Zij schreef hem: 'Ik ben zo ontroerd door je gedicht. Kom alsjeblieft naar huis, ontmoet mijn ouders en vraag of je met me mag trouwen.'*

*De dichter was verbaasd. Hij schreef haar terug: 'Dat was een liefdesgedicht uit mijn hart dat ik voor een paar zielen wilde zingen. Het was niet meer dan dat!'*

*Zij antwoordde: 'Je bent een hypocriet. Door jou zal ik nooit meer een dichter in mijn leven vermaken.'*

Het probleem is, alles gebeurt met de reden van het intellect. Liefde is gereduceerd tot louter lust voor de ander zijn lichaam. Dat is het probleem. Echte liefde is een uitdrukking van de overvloeiende energie die in je begint te gebeuren als je "ja" te zeggen tegen het bestaan.

De beroemde dichter Kabir zegt dat wanneer liefde je bezit, je niet eens twee keer hoeft na te denken. Duik er gewoon in. Als je begint denken, is het als het schikken van je kussens wanneer de diepe slaap van rust in je ogen is gekomen. Hij zegt: 'Ook al moet het hoofd zelf gegeven worden, waarom zou je erom wenen!'

De meester wacht vele levens op je. Maar je moet 'ja' zeggen. Onthoud: de meester is een heer. Hij geeft je de vrijheid om in slavernij te blijven. Hij wacht. Zodra je ja zegt, neemt hij je in zijn armen. De meester is de enige die je de kracht van de liefde kan laten zien.

Een klein verhaaltje:

*Sadashiva Brahmendra<sup>319</sup> was een grote heilige uit Zuid-India. Hij leefde net als een kind. Hij droeg nooit kleren. Hij was altijd in extase.*

*Op een dag liep hij in diepe extase toen de Nawab<sup>320</sup>, de Moslim heerser van dat gebied, langs hem reed.*

*Hij was in zo'n diepe extase dat hij de Nawab niet opmerkte en geen respect toonde. De woedende Nawab hakte zijn hand af met zijn zwaard. Sadashiva Brahmendra liep verder, op geen enkele manier reagerend op wat er was gebeurd.*

*Een van zijn toegewijden zag het tafereel en was diep getroffen. Ze begon te wenen, 'O meester! U hebt uw hand verloren omdat u geen hoffelijkheid toonde aan de Nawab!'*

*Hij was verbaasd en vroeg de toegewijde om de afgehakte hand te brengen. Hij deed hem er weer aan, en hij werd weer heel. De toegewijde was stomverbaasd toen ze dit zag.*

*Sadashiva Brahmendra legde uit: 'De haat van de Nawab vernietigde, jouw liefde heeft het genezen!'*

De liefde en het mededogen van een verlicht wezen zijn grenzeloos. Sannyas is leven als een verlicht wezen. Het is verlichting leven.

Een sannyasi is iemand die gevestigd is in liefde en mededogen in de innerlijke wereld, terwijl terwijl hij gevestigd is in concentratie en precisie in de uiterlijke wereld. Een echte sannyasi heeft de precisie van een zwaard. Wanneer hij zijn ogen sluit, is de uiterlijke wereld niet meer. Als hij zijn ogen opent, is zijn werk perfect, perfectie niet alleen in werk, maar ook in relaties! Hij is een vader, een moeder, een broer en een vriend, allemaal op hetzelfde moment.

Hij beweegt zich, geleid, door innerlijke intelligentie. Dat is waarom hij in het huidige moment is de hele tijd. Hij reageert op het moment. Dat is het ultieme gevoel van verantwoordelijkheid, spontaan reageren op het moment. Ware liefde en mededogen zijn spontane reacties op het moment. Dat is waarom ze opduiken ongeacht mensen of situaties.

---

<sup>319</sup> Sadashiva Brahmendra - 18e eeuwse Tamil heilige en muziek componist.

<sup>320</sup> Nawab - Een edelman van het Moghul keizerrijk



Een klein verhaaltje:

*Een man ging naar een Zen-klooster en zei tegen de meester: 'Meester, ik wil de rest van mijn leven Zen beoefenen, maar ik heb nog nooit iets lang volgehouden. Ik zoek altijd naar een kortere weg voor alles. Is er een kortere weg naar verlichting?'*

*De meester zei tegen hem: 'Je wordt voor twee dagen in dit klooster opgenomen. In deze twee dagen zal je de kortere weg naar verlichting worden geleerd. Is er iets dat je in het bijzonder graag doet?'*

*De man zei: 'Omdat ik me niet lang ergens aan vasthoud, kan ik niet zeggen wat ik het liefste doe. Maar ik schaak graag.'*

*De meester riep een jonge discipel die een goede schaker zou zijn. Hij vroeg de twee van hen te gaan zitten en plaatste een schaakbord tussen hen in. Toen nam hij zijn zwaard en plaatste het voor de twee en zei: 'Jullie moeten allebei spelen. Op moment dat een van jullie verliest, zal de verliezer zijn hoofd worden afgehakt.'*

*Ze waren geschokt door de woorden van de meester! Ze begonnen het spel en speelden.*

*Ze concentreerden zich op het spel zoals ze nog nooit eerder hadden gedaan.*

*Aanvankelijk deed de jonge monnik goede zetten, en het leek erop dat hij zou gaan winnen. Toen maakte hij plotseling een fout. De man maakte van de gelegenheid gebruik en nam het spel over. Al snel was hij duidelijk op weg naar de overwinning.*

*Plotseling keek hij naar de jonge monnik en bedacht met welke vasthouding en toewijding de monnik op die jonge leeftijd zijn leven met de meester leefde. Toen dacht hij aan zijn eigen leven en hoe hij dat had verspild. Plotseling besloot hij, als er al iemand zou moeten sterven, dan zou het hijzelf moeten zijn. Hij had opzettelijk een verkeerde beweging gemaakt. De jonge monnik zag dat en nam het spel weer over.*

*De meester keek naar het hele gebeuren. Op dat moment nam hij het bord weg, en de munten vielen in de lucht. Hij zei: 'Niemand wint. Niemand verliest. Het spel is voorbij. Er zijn slechts twee dingen nodig voor verlichting: concentratie en mededogen. Vandaag, heb je beide geleerd. Blijf bij me en bestudeer de manier waarop je hebt geschaakt vandaag. Verlichting zal het jouwe zijn!'*

Sannyas is het samenbrengen van concentratie en mededogen. Met concentratie, vergeet je nooit het doel van het leven, verlichting. Met mededogen, ben je bereid om je eigen leven op te offeren zodat de ander het doel kan bereiken! Wanneer beiden er zijn, zullen zowel jij als de ander het doel bereiken! Dat is de grootsheid van sannyas. Dat is de ruimte van sannyas.

De grootste kwaliteit van een sannyasi is zijn immense vertrouwen in het Bestaan. De maatschappij traint je om jezelf altijd te beschermen tegen alles. Dat is het probleem. Je wordt verteld dat het bestaan de vijand is waartegen je jezelf moet beschermen. Je past dezelfde regel toe en beschermt jezelf ook tegen de meester. De meester komt in je leven met slechts één bedoeling - om je ego te vernietigen en de houding van sannyas in je te laten bloeien.

Sannyas is niets anders dan precies uitzoeken waar je fout gaat. Die exacte plaats is bekend als niets anders dan het ego. Als je dit begrijpt, zul je je gewoon openstellen voor de meester en hem toestaan het ego te raken. Je zult gewoon al je verdediging laten vallen en je openstellen. Gesloten zijn voor de aanwezigheid van de meester is als het sluiten van je neus met je vingers wanneer er een geurige briesje waait. Als je je voor hem openstelt met vertrouwen, zul je wonderen zien gebeuren overal om je heen.

Een klein verhaaltje:

*Er was een man met een paar discipelen. Hij was niet verlicht. Hij begeleidde alleen de jongens. Op een dag kwam er een nieuwe discipel bij de groep. Hij was zo nederig, zo puur en authentiek, dat de andere discipelen jaloeers op hem werden. Ze dachten dat hij de opvolger van de meester zou worden. Er was een hoop politiek en ze probeerden hem te doden.*

*Op een dag zeiden ze tegen hem: 'Als je echt in de meester gelooft, kun je dan van de klif afspringen? Als je vertrouwen waar is, kan je geen kwaad overkomen.' De discipel sprong van de klif.*

*De rest van hen haastte zich naar beneden bijna drieduizend voet lager in de vallei. Ze gingen om zijn verspreide botten op te rapen. Maar hij zat daar in lotushouding en keek heel gelukkig.*

*Hij opende zijn ogen en zei: "Je hebt gelijk, vertrouwen beschermd!"*

*Ze dachten dat het toeval was en smeedden een complot om hem te doden. Op een dag vloog een huis in brand en de mensen probeerden degenen die in het huis vastzaten te redden. Ze zeiden tegen hem: 'Als je onze meester met vertrouwen liefhebt, ga dan naar binnen en red de vrouw en het kind die binnen vastzitten.'*

*De discipel haastte zich naar binnen en kwam na een paar minuten naar buiten met de vrouw en het kind.*

*Nog gaven zij niet op. Op een dag gingen zij ergens heen en moesten een rivier oversteken. Ze zeiden tegen hem: 'Je hoeft niet in de boot te gaan. Je hebt zo'n groot vertrouwen, je kunt op de rivier lopen.'*

*De discipel ging erin en begon op de rivier te lopen! Ze waren gewoon geschokt.*

*Dat was de eerste keer dat de meester hem zag. Hij was zich er niet van bewust dat hem gezegd was in het dal te springen en dat hem gezegd was het brandende huis binnen te gaan. Hij zag hem op de rivier lopen en vroeg hem: 'Wat ben je aan het doen? Dat is onmogelijk!'*

*De discipel antwoordde: 'Het is helemaal niet onmogelijk! Ik doe het door uw kracht, meester!'*

*De meester dacht: 'Als mijn naam en mijn macht dit kan doen met deze onwetende man, stel je dan eens voor wat ik kan doen!' Hij stond op en probeerde op de rivier te lopen en verdronk!*

Vertrouwen heeft een verbazingwekkende kracht. Het werkt voorbij de logica. Alles wat voorbij de logica werkt, is de directe waarheid. Het faalt nooit. Wanneer je de meester vertrouwt, wanneer je je overgeeft aan de meester, geef je hem de verantwoordelijkheid over jou. Hij faalt nooit! Het betekent niet dat je je aan hem kunt overgeven en dan dwaze dingen doen. Nee! Het eerste wat je moet beseffen is dat wanneer echte overgave gebeurt, het je nooit zal aanzetten tot dwaze dingen. Alleen overgave in de naam van overgave zal proberen om dwaze dingen te doen. Echte overgave is een bewustzijn, niet een concept voor een proces.

Sannyas is een bewustzijn dat opbloeit in groepen van mensen in de aanwezigheid van de meester. Door de jaren heen is sannyas altijd in groepen gebeurd. Alle grote meesters hebben groepen sannyasins gewijd. Wanneer een groep mensen begint op te lossen in liefde, wanneer een groep mensen begint te smelten, begint sannyas te gebeuren. Plotseling, zo zoveel schoonheid uitgestraald. Plotseling blijkt het bestaan diep mystiek en mooi te zijn. De kracht van het toeval wordt een manier van leven. Enorme energie begint te stromen. Zonder reden, ziet het leven er enorm mooi uit. Alles lijkt perfect te zijn. Er is een onverklaarbaar gevoel van bloeien overal om je heen.

Het is niet dat het bestaan mooier is geworden. Het bestaan is altijd hetzelfde. Je bent begonnen er op te reageren, dat is alles. Je eigen menselijke kwaliteiten zijn enorm verrijkt. Dat is sannyas! Wanneer je begint te reageren op het Bestaan met verrijkte kwaliteiten, wanneer je begint te versmelten met het Bestaan, wanneer je ernaar begint te verlangen, begint sannyas je te overkomen.

Wanneer sannyas gebeurt, voeg je automatisch meer schoonheid toe aan het Bestaan. Je wordt een schepper. Mensen denken dat sannyas het afzweren van creativiteit is. Nee! Sannyas is een stap dichterbij god komen, en god is de ultieme schepper. De eigen energie van sannyas is creatie. Dit is een weinig bekend feit over sannyas.

### **Wanneer Sannyas gebeurt, is het moment daar...**

Een klein verhaaltje:

*Op zekere dag kwam een jongeman tot Socrates, de Griekse filosoof, en zei: 'O grote Socrates, ik kom tot u voor kennis.' Socrates nam de man mee naar de zee en drukte zijn hoofd een paar seconden in het water.*

*Toen hij hem losliet, kwam de man snakkend naar adem boven. Socrates vroeg hem te herhalen wat hij wilde. De man zei: 'Ik wil kennis.'*

*Socrates dompelde hem weer onder water, ditmaal voor een langere tijd. Toen liet hij hem los en vroeg: 'Wat wil je?' De man antwoordde: 'Kennis.'*

*Socrates herhaalde dit een paar keer.*

*Na een paar keer vroeg Socrates opnieuw: 'Wat wil je?' De man hijgde: 'Lucht. Ik wil lucht!'*

*Socrates zei: 'Goed zo. Wanneer je kennis wilt, net zoveel als je lucht wilt, zul je het krijgen.'*

Sannyas is een diepe drang die van binnenuit opstijgt. Het is een diep verlangen. Zelfs als het verlangen is, niet volledig consistent over tijd en ruimte, is het in orde. Je kunt de sprong maken. Het wordt misschien niet consistent. Maar consequent worden is niet het criterium dat nodig is. Als het wortel schiet, is dat alleen genoeg. Je bent er klaar voor. Zodra je erin springt, zorgt alles voor zichzelf.

*Een man liep in de winter naar het Himalaya gebergte. Een oude man zag hem en vroeg: 'Het is zo koud in de bergen. Weet je zeker dat je het haalt?' De man antwoordde, 'Mijn hart is er al. Dus is het gemakkelijk voor de rest van mij om daar te komen.'*

De inwijding zelf zal het proces in gang zetten. De uiterlijke versieringen van sannyas zullen zorgen voor de innerlijke versiering. Daarom worden bij de inwijding een nieuwe naam en

saffraankleding gegeven. Zij zullen het grootste deel van het werk voor je doen. Zij zullen het bewustzijn elk moment levend houden.

Maar als je begint met het analyseren van de beslissing om de sprong te wagen, zul je het missen. Sannyas is verbonden met je energie. Alleen al door het kijken naar je kan ik zeggen dat je klaar bent voor sannyas! Je kan energie niet analyseren met logica. Energie gaat voorbij de logica. Wanneer je sannyas neemt, is het het juiste moment, dat is alles. Zelfs als je het later laat vallen, heb er geen spijt van. Het zaad is gezaaid. Eens een sannyasi, altijd een sannyasi. Het zal weer gebeuren op het juiste moment. Die tijd kan de laatste keer zijn.

Sannyas is een beslissing die genomen wordt door intelligente mensen. Wanneer het leven op het kookpunt komt, op een hoogtepunt van depressie, op een punt waar je voelt dat de buitenwereld geen nut meer heeft, wanneer er niets meer kan worden gedaan om je situatie te verbeteren, zijn er drie keuzes die je kunt maken.

De eerste keuze die je kunt maken is zelfmoord. Zelfmoord lijkt onmiddellijke vrijheid te zijn maar eigenlijk creëert het verschrikkelijk lijden. Mensen denken dat zelfmoord moed vergt. Moed is een mooi woord dat verkeerd gebruikt wordt hier. Heb je moed nodig om chilipoeder in je ogen te wrijven? Nee! Het is gewoon dwaasheid. Op dezelfde manier is er geen moed voor nodig om zelfmoord te plegen. Het is gewoon dwaasheid. Er is niets moedigs aan.

Begrijp de wetenschap achter zelfmoord. Stel dat je normale levensduur bij deze geboorte negentig jaar is en je pleegt zelfmoord als je vijfenveertig bent. Voor de resterende vijfenveertig jaar, moet je wachten als een geest. Pas aan het eind van de negentig jaar kun je een volgend lichaam kiezen om te geboren te worden. Deze vijfenveertig jaar zullen de ergste hel zijn die je ooit kunt meemaken, erger dan de strijd die plaatsvond toen je in het lichaam zat. Zelfmoord is niet de opluchting die je denkt dat het is.

De tweede keuze is om je toevlucht te nemen tot een soort verslaving, zoals drugs of alcohol, en het systeem langzaam te vergiftigen tot het sterft. Dit is net zo dwaas, omdat je bewust misbruik maakt van het lichaam.

De derde en meest intelligente weg is in jezelf te kijken. Wanneer de uiterlijke wereld in je geest voorbij lijkt te zijn, is de tijd gekomen om naar binnen te kijken. Sannyas gebeurt wanneer je besluit naar binnen te kijken en naar binnen te gaan.

Sannyas is de alchemie van het transformeren van je hele levensstijl, het richten van je hele energie naar verlichting. Wanneer de eerste gedachte om naar binnen te kijken komt, wanneer de eerste gedachte om spiritualiteit te omarmen gebeurt, neemt de intelligente de sprong naar sannyas. Sannyas is de kortere weg.

Een klein verhaaltje:

*Een vijftigjarige student van verlichting benaderde een Zen-meester en zei: "Ik heb spirituele studies bestudeerd sinds ik een kleine jongen was. Ik heb geleerd dat zelfs het gras en de bomen verlicht zullen worden. Dit lijkt mij heel vreemd."*

*De meester vroeg: "Wat voor nut heeft het om te bespreken hoe gras en bomen verlicht worden? De vraag is hoe jij verlicht kunt worden. Heb je daar ooit over nagedacht?"*

*De oude man antwoordde: "Zo heb ik er nooit over nagedacht."*

*De meester zei: "Ga dan naar huis en denk erover na."*

Sannyas is een gerichte afspraak met jezelf. Het is een bewuste afspraak met jezelf dat je 'alles wat je niet bent' gaat vernietigen, en jezelf volledig gaat zuiveren.

Zodra je de verbintenis aangaat, zal je zien, horen, praten en voelen anders zijn. Dezelfde dingen zullen een nieuw begrip in je veroorzaken. Dat is wat toewijding aan sannyas met je doet. Wanneer je sannyas aanneemt, met enkel het energieniveau, voorbijgaand aan je logica, zul je zien dat er magie zal zijn in je leven. Sannyas hoeft alleen maar gezaaid te worden, het zaadje in je geplant. De rest zal automatisch gebeuren. Het is van nature een transformatie van binnen en van buiten.

Sannyas zal de enige oplossing voor de toekomst zijn, omdat het het enige is dat je leert om in jezelf gevestigd te zijn en toch te leren om in de uiterlijke wereld op een speelse, vreugdevolle, extatische manier te handelen. Sannyas stelt je in staat om een willekeurig aantal rollen te spelen zonder je met een van hen te identificeren. Het houdt je de hele tijd in voortdurende opwindning en extase. Het laat je de essentie zelf ervaren van je geboorte op de planeet aarde.

## **Herinneringen van een jeugdvriend van Nithyananda**

*(Dit gedeelte is een uittreksel van de verhalen van een jeugdvriend van Nithyananda. Diep verbonden met Nithyananda voor zijn verlichting, beschrijft Sampath het onbeschrijfelijk verlangen naar verlichting dat hij als kind in Nithyananda zag).*

Tegen het einde van zijn polytechnische jaren bereikte Swami<sup>321</sup> een stadium waarin hij voelde dat er iets was dat bereikt moest worden, maar alle activiteiten van het heden waren in die context een verspilling. Toen werd hij als een kind. Als we de gedachte krijgen dat we iets moeten

---

<sup>321</sup> Swami - Een ereteken dat wordt gebruikt voor een sannyasi, een monnik.

bereiken, zullen we alle andere dingen verwerpen en alleen daarop gericht zijn, net als een koppig kind. Totdat we krijgen wat we willen, weigeren we te eten of te slapen. Zo is hij geworden.

Onze geboortestad Tiruvannamalai, een spirituele broedplaats, is de thuisbasis van vele rondtrekkende bedelmonniken. Ze waren overal, hun pad nastrevend op verschillende manieren. In die tijd van zijn leven, begon hij te bedelen bij de sannyasis die ons passeerden. Hij ging naar hen toe en zei: 'Doe alstublieft iets voor me. Ik zal met je meegaan. Neem me alstublieft met u mee.'

Er was zo iemand die juist van buitenaf Tiruvannamalai was binnengekomen. Als je hem zag, zou je zien dat hij leek op Shiva, de Hindoe-god! Hij was misschien tussen de 28 of 30 jaar oud. Hij had een kaalgeschoren hoofd met een rudraksh<sup>322</sup> touwtje in zijn haar gebonden. Hij droeg gouden oorringen en een grote rudraksh halsketting. Hij leek sprekend op Shiva. Als je naar hem keek, zou je het gevoel hebben aan zijn voeten te vallen. Er was zoveel uitstraling in hem. Hij zong prachtig verzen van oude overleveringen. Mensen smolten van tranen als hij zong.

Hij was een gewone zwervende bedelmonnik zonder enige intensiteit van zoeken. Maar zijn uiterlijke verschijning, die op Shiva leek, wakkerde een diep verlangen in Swami aan dat buiten zijn controle was. Hij zag alleen Shiva in hem! Zodra hij deze bedelmonnik zag, viel hij aan zijn voeten en stroomden de tranen uit zijn ogen.

Hij smeekte hem, 'Swami Ik ben niet in staat...neem me alstublieft mee en ga. Neem me alstublieft met u mee. Ik zal meekomen met u. Doe alstublieft iets voor mij.' Ik was verrast.

Sinds hij naar het hoogtepunt van verlangen was gegaan, elke zwervende bedelmonnik die hij zag, begon hij te smeken, 'Doe iets voor mij. Doe iets voor mij.' Die zwervende bedelmonniken zagen duidelijk dat ze niet gekwalificeerd waren om hem op welke manier dan ook te leiden. Zij zagen duidelijk dat hij uit een andere heel andere ruimte kwam. Zij vertelden hem dat zij niet in staat zouden zijn om hem te leiden, en gingen verder.

Toen ik zijn strijd zag, begreep ik zijn toestand van onverklaarbaar verlangen van mijn eigen niveau. Toen ik zag hoe hij snikte naar die zwervende bedelmonniken om hem mee te nemen, besepte ik hoezeer hij verlangde om samen te smelten met het Oneindige. Als ik hem voor u imiteer, zult u het niet kunnen verteren.

Die paar voorvallen staan diep in mijn geheugen gegrift. Ik kan ze nooit vergeten. Ik heb me vaak afgevraagd: 'Waarom huilt hij zo? Wat is spiritualiteit? Waarom doet hij al deze dingen?' Pas nu ben ik in staat om begrijpen. Ik moet in die tijd een echte houten kop geweest zijn. Zelfs om zulke

---

<sup>322</sup> Rudraksh - Zaad van een boom gebruikt voor Hindoe rituelen en om te dragen. Behoudt de energie van meditatie.

dingen te begrijpen, hebben we de genade van de meesters. Wanneer zij een idee met ons delen, zelfs om dat idee in ons op te nemen en te laten werken, hebben we hun genade nodig. Ik denk vaak bij mezelf, alleen omdat ik bij Hem was, ben ik in staat zulke dingen te begrijpen.

Ik vroeg hem vaak: "Waarom doe je dit?"

Hij zei dan, 'Ik ben niet in staat om. . . Ik ben niet in staat om me op iets te concentreren. Ik weet niet of ik hier nog lang zal zijn. De tijd is om. Ik moet verder.'

Op dat moment wist ik niet dat er een ander leven was dan dit leven. Ik wist niet dat verlichting het doel van het leven is en dat we daarom geboren zijn.

Hij worstelde ook alsof er niemand was om hem te steunen. In die toestand had ik niet altijd het gevoel dat ik met hem mee moest gaan. Vaak voelde ik dat ik moest gaan, maar ik had geen moed of overtuiging.

In die dagen betrok hij me in alles, gewoon omdat ik zijn vriend was. Dat was alles. Uiteindelijk zei hij op een dag tegen me: 'Ik denk erover om nu weg te gaan.' Ik zei alleen maar, 'Oké. Oké. Oké. Oké.' Er kwam niets in me op om zelfs maar een discussie aan te gaan.

### **Echte liefde staat niet in de weg**

Een echte moeder is iemand die haar kind loslaat wanneer de tijd rijp is. Een moeder die te bezitterig is over haar kind zou waarschijnlijk moeten aarzelen om een kind te baren! Zelfs bevallen is een vorm van loslaten, ze staat toe dat het kind haar lichaam verlaat! Alleen een moeder die klaar is om het volgende niveau van explosie toe te staan, een moeder die klaar is om los te laten, een moeder die klaar is om inspiratie te geven, kan een echte moeder zijn.

Als je bezitterig bent, als je je verdrietig voelt als je er alleen al aan denkt om van het kind te scheiden, dan moet je het kind niet eens baren! Je moet hem voortdurend voeden via de navelstreng. De navelstreng verbinding moet voortdurend in leven worden gehouden! Net zoals het kind lichamelijk pas groeit als je het na negen maanden in de buitenwereld aflevert, zo kan het ook psychisch pas groeien als je het toestaat zich van je los te maken.

Fysieke ontkoppeling is geboorte. Psychologische ontkoppeling is sannyas.

Op die manier ben ik erg gelukkig. Toen ik mijn moeder vertelde dat ik het huis wilde verlaten voor sannyas, was het laat in de avond, rond elf uur. Ik ging naar de tempel, bracht er wat tijd door zoals gewoonlijk, en kwam op mijn normale tijd thuis. Ik opende de deur met mijn sleutel en liep



naar binnen. Ik droeg houten sandalen, normaal gedragen door rondtrekkende asceten. Ze maakten een hard geluid op die granieten vloer! Het was de gewoonte van mijn moeder om wakker te worden, het eten van mijn keuze klaar te maken, en me te bedienen op het moment dat ik binnenkwam. Als ik in de tempel al mijn avondeten had gehad, zei ik haar dat en dan gingen we allebei slapen.

Die bewuste nacht stond ze op en stond op het punt om het eten klaar te maken. Ik riep haar en vertelde haar, 'Ik heb besloten dat ik thuis wegga voor sannyas. Je kunt me vanavond te eten geven, ook al heb ik al gegeten. Ik zal nu eten want morgen vertrek ik.'

Het was een zeer terloopse aankondiging van mijn kant. Natuurlijk was ze geschokt, maar ze zei niets. Mijn hele familie wist vanaf het begin dat praten en proberen mij over te halen om iets anders te doen nooit zou werken. Ze wisten dat voordat ik iets zou zeggen, ik er van binnen heel duidelijk over zou zijn. Alleen nadat ik wist wat ik moest doen, zou ik het hardop zeggen. Als ik iets zeg, betekent het dat het gedaan gaat worden, dat is alles!

Tranen begonnen uit haar ogen te stromen. Ik keek haar aan en vroeg: 'Wat bedoel je met huilen? Bedoel je dat ik niet moet gaan?'

Ze schudde haar hoofd en zei: 'Nee, ik zeg niet dat je niet moet gaan. Ik huil omdat ik me niet kan beheersen. Ik ben niet in staat om het te accepteren. Dat is alles. Ik kan niet zeggen dat je niet mag gaan.'

Ze wist al die tijd dat dit op een dag zou gebeuren. Op een of andere dag zou ik vertrekken. Het was voorspeld via mijn horoscoop. Het mooie was, ze heeft nooit 'Nee' gezegd. Niet alleen zei ze me niet dat ik niet kon gaan, ze bracht het nieuws ook naar mijn vader. Mijn vader dacht dat ze tegen me had geschreeuwd en een probleem had gecreëerd en dat dat de reden was dat ik had besloten te gaan. Hij vroeg haar: 'Heb je tegen hem geschreeuwd? Heb je problemen veroorzaakt? Je weet hoe hij is!'

Mijn moeder zei: 'Nee, ik heb niet geschreeuwd en ik heb niets gezegd. Hij kwam uit zichzelf en vertelde me dit.' Toen kalmeerde mijn vader.

Het was een eerlijke en eenvoudige verklaring. Mijn vader kwam naar me toe, ging zitten en vroeg: 'Swami, je moeder zegt een paar dingen als jouw woorden. Zijn deze dingen waar?'

Grappig genoeg noemden ze me zelfs in die tijd nog 'Swami'!

Ik zei hem: 'Ja. Ik heb besloten thuis weg te gaan om sannyas na te streven en verlicht te worden.'

Het was een schok voor hem. Maar hij zag dat ik heel helder, evenwichtig, koel en ontspannen was. Hij maakte slechts één opmerking. Hij zei: 'Als je ziek wordt, laat het ons dan weten. We willen voor je zorgen.' Dat is alles. Hij zei eenvoudig: 'Als je ooit ergens ziek wordt tijdens je reizen, informeer ons dan. Wij willen voor je zorgen. Dat is het enige wat we willen, niets anders. Voor de rest, doe wat je wilt.'

Mijn ouders hebben me nooit in de weg gestaan. Begrijp me goed, elke relatie, ook de ouderlijke relatie, is pas een gezonde relatie als de persoon bereid is om de volgende fase toe te staan. Ik heb duizenden jongeren gezien die zo geïnspireerd zijn, die moedig genoeg zijn om deze weg van het zoeken in te slaan. Maar ze geven zichzelf niet eens de kans om te ontdekken vanwege hun ouders.

Ouders vervallen eenvoudigweg in de gewone manier van leven, leven om het ego van anderen te bevredigen, en kinderen opvoeden. Heel zelden krijgen een paar zielen de inspiratie en de moed om op onderzoek uit te gaan. Probeer te begrijpen dat ik niet je vraag om je kinderen te trainen of te dwingen om Swamis te worden. Nee! Ik zeg dat als ze al die klik naar sannyas voelen, sta hen dan niet in de weg. Je zult gezegend zijn als je hen niet in de weg staat.

Heb de intelligentie om het pad te zien dat het kind gekozen heeft. Hij heeft het ultieme pad gekozen. Zelfs als hij huilt en worstelt en een mislukking wordt, is er niets aan de hand, als dat je angst is. Ik ben misschien een mislukking geweest in mijn vorige tien geboorten. Daarom ben ik deze keer succesvol! Eén ding: wanneer de strijd voor sannyas is, zelfs als de verlichting niet gebeurt, is het geen mislukking. Het is een groot succes omdat je integer hebt geleefd, en dat ook nog in het bewuste veld. In het bewuste gebied, waakt het Bestaan volledig over je. Er wordt bij elke stap voor je gezorgd. Dus begrijp dat elke verkenning, elk onderzoek, elk avontuur in het bewuste veld moet worden aangemoedigd, toegestaan en ondersteund.

Ik ben mijn ouders eeuwig dankbaar voor het niet in de weg staan.

We bereiken nu het ultieme, of wat ik de piekervaring noem. Realisatie van wie we zijn en onze rol in dit universum is de ultieme kennis en ervaring die we kunnen hebben. Vanuit de duisternis van onwetendheid gaan we naar het licht van de waarheid. We worden verlicht.

**Verlichting is de sleutel tot je koninkrijk**

**Verlichting leven is  
je koninkrijk van gelukzaligheid terug winnen**

We bereiken nu het ultieme, of wat ik de piekervaring noem. Realisatie van wie we zijn en onze rol in dit universum is de ultieme kennis en ervaring die we kunnen hebben. Vanuit de duisternis van onwetendheid gaan we naar het licht van de waarheid. We worden verlicht.

### **Waarom verlichte wezens op de planeet aarde voorkomen.**

Wanneer je iemand ziet zwemmen, begrijp je drie dingen. Het eerste is dat zwemmen mogelijk is, dat een mens op het water kan drijven. Ten tweede heb je een enorme drang: 'Als hij het kan, waarom ik dan niet? Waarom kan ik het niet? Ik kan het ook.' Het derde is: 'Laat me erin springen!' Je krijgt inspiratie en moed!

Op dezelfde manier, wanneer je een verlicht wezen op de planeet aarde ziet lopen, wanneer je om hem heen leeft, begrijp je ook drie dingen. Het eerste is dat verlichting mogelijk is. Je kunt als god leven op deze planeet aarde. Het volgende is: 'Als hij verlichting kan bereiken, waarom ik dan niet?' omdat hij zo'n eenvoud en gewoonheid uitstraalt, die dicht bij je eigen menselijke aard ligt. Je krijgt natuurlijk vertrouwen dat het ook voor jou mogelijk is. Het derde ding is moed: 'Laat me erin springen!' Al deze drie zullen alleen gebeuren als je rond een verlichte meester leeft en voortdurend op zijn lichaamstaal let. Niets anders kan dit in je teweegbrengen.

### **De vijf universele acties.**

Er zijn vijf universele acties die pancha kriya's worden genoemd. Het zijn schepping, bescherming, vernietiging, het scheppen van illusie of maya, en het met genade uit de illusie trekken van een ziel. Van God wordt gezegd dat hij deze vijf handelingen verricht.

Nataraja<sup>323</sup>, de dansende gedaante van Shiva, heeft vier handen. Zijn rechter bovenhand houdt een trommel vast, die de Schepping symboliseert. Men gelooft dat de hele schepping is voortgekomen uit geluidstrillingen. De gebaren van de rechter- en linkerhand symboliseren bescherming. De linker bovenhand houdt vuur vast, dat vernietiging symboliseert. De slang om zijn nek symboliseert 'illusie', waarin de mens binnentreedt voor hij bevrijd wordt. Gevangen onder zijn voet zit de demon, die symbool staat voor het loskomen uit deze illusie. Shiva vernietigt symbolisch de illusie onder zijn voeten. Door al deze vijf handelingen tegelijkertijd te verrichten, blijft Shiva volkomen gelukkig en vredig!

Shiva voert deze vijf activiteiten uit terwijl hij, wat de Shiva Tandava wordt genoemd, uitvoert, Shiva's Kosmische Dans! De energie die al deze vijf activiteiten uitvoert is de kosmische energie. Shiva verricht de eerste vier handelingen, schepping, bescherming, vernietiging, en het in illusie

---

<sup>323</sup> Nataraja - Verlichte meester Shiva in de dansende gedaante in de tempel van Chidambaram in Zuid-India.

brengen, vanuit zijn nirvanische laag of gelukzaligheidslichaam, dat het binnenste lichaam is van de zeven lichamen. De Goddelijke energie kan al deze vier handelingen verrichten vanuit de nirvanische laag zelf. Het is niet nodig om een fysieke vorm aan te nemen om ze uit te voeren. Het kan worden gedaan door het lichaam op energieniveau zelf.

Echter, om de vijfde actie uit te voeren, namelijk zielen uit de illusie te trekken, moet de energie een menselijke vorm aannemen! De Goddelijke energie heeft je medewerking niet nodig om de eerste vier acties uit te voeren: schepping, bescherming, vernietiging en je in maya brengen, maar wanneer het erop aankomt je uit maya te trekken, heeft het je toestemming en medewerking nodig!

Schepping gebeurt niet met jouw toestemming. Bescherming is ook niet afhankelijk van jou. Evenzo vindt vernietiging plaats zonder jouw toestemming, en de vierde handeling, jou in illusie brengen, heeft ook jouw steun niet nodig.

Echter, De goddelijke energie heeft jouw steun nodig om je uit de illusie te trekken en je te verlichten. Het is alsof God je vraagt om een visumaanvraag in te vullen om het visum voor bevrijding te verstrekken. Je moet het invullen en ondertekenen! Het probleem is dat je de aanvraag misschien niet afmaakt of dat je het proces vertraagt. Om je bevestigde steun voor je eigen verlichting te krijgen, neemt god het menselijk lichaam aan en bezoekt hij de planeet aarde als een verlichte meester.

God neemt alle zeven lagen of lichamen aan wanneer Hij op aarde neerdaalt als een verlichte meester. Toen Hij de eerste vier handelingen verrichtte, had Hij alleen het nirvanische lichaam, maar wanneer Hij komt om jou verlichting te geven, neemt Hij alle zeven lichamen aan. Wanneer God neerdaalt als de meester, tilt Hij je op!

### **Kwantumsprong.**

Mensen vragen me tijdens meditatieprogramma's: 'Ik voelde een diepe vrede en een sterke energie tijdens de meditatie. Betekent dat dat mijn verlichting nabij is?'

Eerst wil ik dat je begrijpt dat we altijd dicht bij verlichting zijn. Dat is het belangrijkste. We zijn altijd dicht bij verlichting. Het is een zeer dwaas en verkeerd idee om te denken dat de ene persoon dichter bij verlichting is dan de andere. Er zijn slechts twee categorieën, of je bent verlicht of niet, dat is alles. Als je nog niet verlicht bent, wees dan heel duidelijk, je bent net zo dicht bij verlichting als alle anderen in jouw categorie.

Zelfs als je voor 99,9 procent verlicht bent, ben je dat niet! Verlichting is een volledige en totale verandering. Het is net zoals water pas stoom wordt bij 100 graden Celsius, zelfs bij 99 graden is

het nog steeds alleen maar water, nooit stoom. Pas bij de 100e graad wordt het stoom. Op elk moment is het of water of stoom, nooit beide. Zelfs heet water kan een brand blussen. Dat betekent dat het nog steeds de kwaliteit van water heeft, niet van stoom. Kun je een brand blussen met stoom? Nee. Dus ook al is het heet water, het kan alleen de kwaliteit van water hebben. Op dezelfde manier kun je op elk moment ofwel verlicht zijn of niet, nooit beide en nooit 'bijna'.

Begrijp, verlichting is niet een continuïteit van jezelf. Het kan nooit een ontwikkeling van jezelf zijn. Het is een kwantumsprong, geen continuïteit. Als je tijdens het spirituele proces enige groei voelt, enige ontwikkeling, helderheid, innerlijke genezing enzovoort, dan is dat oké. Al deze dingen geven je alleen maar de indicatie dat je op de goede weg bent, dat is alles. Wanneer je een verkeersbord ziet dat zegt 'Los Angeles, 100 mijl', dan is dat altijd een nuttig teken. Je weet dat je op de goede weg bent, dat is alles. Maar het betekent niet dat je aangekomen bent.

We willen altijd dat iemand ons wat troostende woorden geeft. Je zoekt hun steun en geeft in ruil daarvoor jouw steun aan hen. Maar de meester heeft je steun niet nodig, dus zal hij je meteen de echte waarheid vertellen.

Er bestaat niet zoiets als 99,9 procent verlicht of heel dicht bij verlichting of heel dicht bij verlichting. Of je bent verlicht of je bent het niet.

Verlichting is als een volledig 'ja' of een volledig 'nee'. Er zijn geen tussenstappen. Verlichting zelf is geen stapsgewijs proces dat in fasen verloopt. Verlichting is als het vervangen van een gasfles, de oude wordt volledig verwijderd en er wordt een nieuwe voor in de plaats gezet!

Na de evolutie van aap tot mens, is het nu tijd dat we de kwantumsprong maken naar het volgende niveau, naar het ultieme niveau. Een kwantumsprong in bewustzijn is het echte doel van verlichting.

Wanneer je op het pad bent, hoef je niet te stoppen en verslagen te maken over je verleden. Zolang je stopt en notities of verslagen maakt over je verleden, wees heel duidelijk, de doorbraak is nog steeds niet gebeurd.

Wanneer een duidelijke doorbraak, een kwantumsprong gebeurt, hoef je niet en zal je niet in staat zijn om te controleren of je gegroeid bent en hoeveel je gegroeid bent. De sprong zal je logica te boven gaan.

Na de kwantumsprong zul je een totaal andere soort zijn, een totaal ander wezen. Je lichaam mag er dan uitzien als een menselijk lichaam, maar je hele innerlijke ruimte zal totaal anders zijn. Je manier van leven zal totaal anders worden.

## **Verlichting is...**

### **1. Het ervaren van het grenzeloze continuüm.**

Leven met het grenzeloze continuüm is verlichting. Het grenzeloze continuüm ontstaat wanneer je je ontspant van de identiteiten die je van jezelf hebt in de uiterlijke en innerlijke wereld.

Als je tot rust bent gekomen in dat grenzeloze continuüm en in staat bent om actief te zijn, leef je verlichting. Als je niet in staat bent je erin te vestigen, maar je hebt er ten minste één ervaring van gehad, dan heb je satori ervaren.

### **2. Het realiseren van het zelf, de wereld en god.**

Het fundamentele dat nodig is voor verlichting is een 'psychologische revolutie', een nieuwe helderheid over het zelf (jeeva<sup>324</sup>), de wereld (jagat<sup>325</sup>), en god (Ishwara<sup>326</sup>).

Hoe je denkt, waarom je denkt, hoe je gedreven wordt, wat je inspiratie is, wat je motiveert in het leven - dit begrip is de helderheid over het zelf of jeeva.

Hoe je je verlangens in de wereld kunt bereiken, hoe je angsten vermijdt en andere dingen die je door de wereld worden opgedrongen - dit begrip is de helderheid over de wereld of jagat.

Helderheid over Ishwara of god betekent de bron begrijpen van zowel het individuele zelf als de wereld. Het bereiken van de bron, het kennen van al deze drie, is verlichting.

Wanneer je een helder begrip hebt van waarom je denkt en hoe je denkt, geeft juist dit begrip je de heldere ervaring van het zelf. Wanneer je begrijpt hoe je je met de wereld verbindt door je angst of hebzucht, door te bereiken wat je wilt en te vermijden wat niet nodig is, krijg je een heldere ervaring van de wereld. De derde is het ervaren van god, Ishwara, de bron van het zelf en de wereld.

Het verkrijgen van een waar begrip van het zelf, de wereld en god is verlichting.

### **3. Intense opwinding zonder reden.**

---

<sup>324</sup> Jeeva - Gewoonlijk de onvergankelijke geest die in alle levende wezens woont.

<sup>325</sup> Jagrat - Universum.

<sup>326</sup> Ishwara - Het Hoogste.

Mensen vragen mij: 'Kunnen verlichte wezens na de verlichting genieten?' Ik zeg je, pas na de verlichting kun je genieten! Daarvoor kun je alleen maar denken of je verbeelden dat je geniet.

Na de verlichting heb je zelfs geen zintuiglijke objecten meer nodig om te genieten. Je zult gewoon de hele tijd genieten. Er zal zo'n intense opwinding zijn zonder reden. Als ik verlichting in twee woorden zou moeten omschrijven, zou ik zeggen dat het 'intense opwinding' zonder reden is, intense passie gericht op geen enkel object. Er is geen object, maar er is intense passie. Er is geen reden, maar er is intense opwinding. Dat is wat ik verlichting noem.

Mensen vragen me: 'Hoe kunnen we gelukkig zijn zonder reden?' Ik zeg ze, de meesten van jullie kennen maar één geheim, hoe je verdrietig kunt zijn zonder reden. Jullie hebben die gewoonte onder de knie. Jullie zijn gepromoveerd op dat gebied! Verander het gewoon een beetje, dat is alles. Als we dat weten, waarom kunnen we dit dan niet leren?

Vele malen zal je in een sombere stemming zijn, maar je zult zoeken naar een reden waarom je in een sombere stemming bent! Je zult niet in staat zijn om de reden te identificeren, maar je zult verdrietig zijn. Je chemie zelf is getraind om in een sombere stemming te geraken zonder enige reden, omdat je jezelf zo vaak getraind hebt om in een sombere stemming te geraken met een reden. Na verloop van tijd leert je systeem, je chemie, deze gewoonte. Dan heb je geen reden meer nodig. Gewoon door de chemie, gewoon door het ingebouwde systeem, val je in sombere stemmingen.

Verlichting betekent niet ergens heen vluchten. Proeven van het leven hier en nu is wat ik verlichting noem.

#### **4. Anderen zien zoals je jezelf ziet.**

Wat ik verlichting noem is het ervaren van dezelfde intensiteit van leven die je binnenin en buiten jezelf voelt. Je leeft niet alleen in je lichaam. Je leeft ook binnenin elk ander individu, elke boom en elke rots. Je greep op je fysieke lichaam wordt getransformeerd in een greep op het kosmische lichaam! Je leeft in elke cel van de kosmos. Elke cel is een compleet, vervuld deel van de kosmos.

Er is een prachtig vers aan het begin van de devotionele hymne, Purusha Suktam<sup>327</sup>, in de Veda's,  
*Om sahasra sheersha purushaha sahasraaksha sahasrapaat  
sa bhoomim vishwato vrutva atyatishtha dashaangulam*

---

<sup>327</sup> Purusha Suktam - Een vedisch gezang opgedragen aan Purusha of het Allerhoogste.



Dit vers beschrijft prachtig de hele kosmos als een prachtige menselijke vorm die Purusha<sup>328</sup> wordt genoemd - met duizend hoofden, duizend ogen, en duizend voeten. De vorm omvat de hele aarde en overtreft die met het tienvoudige! Dit is de ervaring van verlichting.

Begrijp, ik leef evenzeer buiten als binnen mijn huid. Dus ik leef in al de miljoenen hoofden, ogen en voeten en al de miljoenen wezens in de kosmos.

Om dit te bereiken begin je alles te zien alsof je het voor de eerste keer ziet, zonder je engrammen, je in het verleden gegraveerde herinneringen, erbij te halen. Dan zul je hetzelfde leven en dezelfde intensiteit die je binnen in je huid ervaart, ook daarbuiten gaan ervaren. Probeer dit tien dagen lang. Als je eenmaal een glimp hebt opgevangen, zul je het nooit meer missen! Je zult zien dat je in extase bent zonder reden. Je bent in opwinding zonder reden. Je zult de dingen nooit meer voor lief nemen. Je zult altijd in vreugde zijn.

## **5. Ontkoppeld zijn.**

Vanaf nu verbind je alle vroegere ervaringen van je leven en creëer je een as. Al je toekomstige ervaringen hangen af van hoe je deze as hebt gecreëerd. Ze hangen af van welke woorden uit het verleden je hebt gekozen, en hoe je de as hebt gevormd. Je toekomstige emoties, reacties, gedachten en woorden hangen volledig af van deze aaneenschakeling. Maar na de verlichting ziet het leven er heel anders uit. Gedachten ontstaan, en als ze willen werken, jaagt het lichaam de gedachten na. Als het werk gedaan is, verdwijnen de gedachten. Dan, de volgende keer dat er iets gedaan moet worden, ontstaan er weer gedachten, en zo gaat het proces verder. Het geheel gaat prachtig vanzelf. Er is helemaal geen as.

Op dit moment dragen we allemaal voortdurend irritatie met ons mee, vanaf het moment dat we uit bed stappen tot het moment dat we weer naar bed gaan. Voortdurend dragen we een of andere irritatie met ons mee. We staan klaar om mensen te bespringen. We hebben alleen een excuus nodig. Na de verlichting is die constante angst of dat schuldgevoel of dat verlangen of datgene wat ons voortdurend irriteert, er niet meer. Als je je ook maar voor één moment losmaakt van de as, krijg je een glimp van verlichting.

De verschuiving van de as gebeurt in een fractie van een seconde. Als je diep bewust bent, kun je dat kostbare moment van de ontkoppeling opvangen. Al onze tapas, spirituele training, bereidt ons alleen maar voor om die verschuiving op te vangen. De verschuiving gebeurt vele malen. Je hoeft je er alleen maar echt bewust van te zijn en je kunt het opvangen. Wanneer je je voorgoed loskoppelt van de as, ben je verlicht.

---

<sup>328</sup> Purusha - In de Sankhya filosofie is dit het mannelijke principe, zuiver passief bewustzijn, dat verschilt van het actieve vrouwelijke principe Prakriti.

## **6. De vier permanente veranderingen.**

Ik kan zeggen dat er een paar blijvende veranderingen in mij plaatsvonden toen ik verlicht werd.

Het eerste was dat al het innerlijke geklets verdween. Met innerlijk gepraat bedoel ik het voortdurende geklets van woorden dat zich normaal gesproken in ons afspeelt. In het gat tussen mijn woorden als ik nu praat, zelfs in die paar seconden, is er geen gepraat van binnen. Het is gewoon pure ruimte, stilte.

Het tweede ding is dat het idee dat mijn grens hier eindigt bij dit lichaam, en daar begint de rest van de wereld verdween. Het grensbewustzijn loste op. Ik heb niet het gevoel dat ik alleen maar deze twee meter lange vorm ben. Ik zie en voel mezelf in alles. Als je naar me kijkt, zal ik de eerste zijn die geniet van al mijn foto's na een fotoshoot of op de boekomslagen! Ik speel er gewoon vier of vijf dagen mee.

Mensen vragen me, 'Wat is dit, Swamiji? U zit en geniet van uw eigen foto's!' Ik zeg hen, 'Wat maakt het uit? Ik heb niet het gevoel dat ik deze twee meter lange gedaante ben. Net zoals jullie deze vorm zien, zie ik ook deze vorm en geniet ervan! Ik geniet ervan als een deel van het Bestaan, net als jij!' In feite voel je je in verlegenheid gebracht als je je eigen foto's ziet, alleen omdat je de grens van je eigen lichaam sterk voelt! Voor mij is dat aparte gevoel er niet over mijn vorm, dus ik geniet er gewoon van, net als van al het andere.

Het derde ding is dat, ook al is het lichaam een mannelijk lichaam, de innerlijke identiteit van man of vrouw verdwenen is. Het psychologische idee dat 'ik man ben' of 'ik ben vrouw' bestaat niet meer in mij.

Het vierde ding is dat er een constante opwinding in mij is, alles windt mij op. Zelfs kleine dingen geven grote opwinding. Zelfs een eenvoudig ding creëert intense opwinding en vreugde.

Elk klein ding, een beeldje - een kleine Shiva, een kleine Boeddha of gewoon een knuffel, zal grote opwinding teweegbrengen! Elk klein ding geeft grote opwinding. Het belangrijkste is dat ik me met niets verveel. In de afgelopen vijf jaar heb ik honderden sessies van meditatie programma's geleid. Ik heb me nooit verveeld omdat er voor mij geen verharding van het verleden is. Je voelt je alleen verveeld als je het verleden vastlegt. Je hebt het gevoel dat je alles al gezien hebt. Elk gezicht dat ik zie, ik voel me opgewonden, dat is alles. De constante opwinding is er.

Ik kan zeggen dat deze vier veranderingen permanente dingen zijn die in mij gebeurden na de verlichting.

## **7. Ultiem maar niet definitief.**

Wees heel duidelijk, verlichting is niet het einde. Het is de ultieme ervaring, maar niet de laatste ervaring.

Je moet deze twee woorden 'definitief' en 'ultiem' goed begrijpen, ze zijn heel verschillend. Bijvoorbeeld, na de eerste dag van de lezing in deze serie, kwam iemand naar me toe en zei: 'Je hebt alles gezegd. Waarom hebben we nog een les nodig?' Gisteren zei een andere persoon: 'Swamiji, op de eerste dag dacht ik dat je ons niet verder kon brengen, het is voorbij. Vandaag voelde ik plotseling dat je ons dieper hebt gebracht dan gisteren, en je kunt ons niet dieper brengen dan dit. Elke dag voel ik dat je ons niet veel dieper kunt brengen dan dit, maar we gaan wel steeds dieper.' Elke dag voelde de persoon dat de ervaring ultiem was.

Ultiem betekent elk moment totaal, volledig beleven. Ultiem is niet definitief. Het kan worden bijgewerkt.

Er is een groot verschil tussen deze twee woorden, ultiem en definitief. Als het ultiem is, gebeurt het elk moment, het is niet definitief.

Mensen denken dat meesters na de verlichting niet meer groeien. Ik zeg je, na de verlichting worden ze niet alleen voortdurend bijgewerkt, elk moment vindt er groei plaats, uitbreiding vindt plaats. God groeit. Alleen God groeit! Niets anders groeit.

In je ruimte denk je misschien dat je groeit. Maar de werkelijke groei of expansie vindt alleen plaats in de kosmische energie.

Wanneer een wezen verlicht wordt, ervaart hij niet alleen zijn potentieel, maar begint hij ook meer verlichte wezens te scheppen. Hij begint de mogelijkheid van meer verlichte wezens te scheppen.

## **8. Geen verbalisatie, visualisatie.**

Wanneer je verlicht bent, zal er geen enkele beweging van letter of woord of gedachte zijn tussen je navel en je keel. Woorden zullen alleen uit de keel komen. Ik kan zeggen dat dit een van de precieze beschrijvingen van verlichting is. Er zal geen woord, gedachte, lettergreep of geluid bewegen tussen de navel en de keel.

Woorden zullen er alleen zijn wanneer je praat. Wanneer je niet praat, zullen er geen woorden binnenin zijn. Alleen de energie beweging zal er zijn. Er zal geen gedachte zijn, geen verbalisatie, geen voortdurend innerlijk gekwebbel.

Je innerlijk gekwebbel is het enige dat je hele leven verstoort. Dit is voor de meeste mensen erg moeilijk te begrijpen.

Zij denken altijd: 'Hoe kan ik ooit mijn dagelijks leven plannen, tenzij ik innerlijk geklets heb? Hoe zal ik in staat zijn om mijn bedrijf te runnen? Hoe zal ik in staat zijn om te leven?'

Begrijp, wanneer je geen innerlijk geklets hebt, is het geen doodse stilte. Het is intense energie! Vanuit die energie zal alles wat gedaan moet worden naar buiten komen als een complete visualisatie. Als je innerlijk gebabbel hebt, zal het regel voor regel komen - 's Morgens moet ik wakker worden. Daarna moet ik naar mijn kantoor. Daar zal ik aan het nieuwe project werken. 's Avonds kom ik terug. Dan ga ik misschien uit eten...' Op een lineaire manier, een voor een, komen de gedachten en woorden naar buiten.

Wanneer je geen innerlijk geklets hebt, wanneer je alleen maar bij jezelf bent, komt de hele visualisatie naar buiten als één pakket, één stuk informatie. Dat is wat we intuïtie noemen. Wanneer je door het logische proces gaat, wordt het innerlijk geklets genoemd, het is intellect. Maar als je dat innerlijk gebabbel niet hebt, beginnen de dingen zich intuïtief in je uit te drukken, je weet het meteen.

## **9. Moed om problemen aan te pakken.**

Verlichting leidt niet tot de afwezigheid van problemen. Het leidt tot de aanwezigheid van moed om problemen aan te pakken.

## **10. Hoogtepunt van het wezen.**

Wanneer het intellect rijpt en zijn hoogtepunt bereikt, wordt het intelligentie. Wanneer emotie rijpt en zijn hoogtepunt bereikt, wordt het vertrouwen. Wanneer het wezen rijpt en zijn hoogtepunt bereikt, wordt het verlichting.

## **11. Geïntegreerd innerlijk gebabbel en uiterlijke woorden.**

De persoon die hypocrisie uit zijn innerlijke ruimte heeft verwijderd, zal verlichting ervaren. Ramakrishna Paramahansa, de verlichte meester uit India, zegt prachtig: 'Het integreren van je innerlijke geklets en je gesproken woorden is verlichting.' Hij zegt, integreer gewoon je innerlijke gepraat en de woorden die je uitspreekt. Laat ze beiden geïntegreerd zijn en je bent verlicht.

Ik zeg je, te leven in een lichaam waarin innerlijk geklets en uiterlijke woorden met elkaar verbonden zijn is de hemel. Niets anders kan je meer vreugde schenken dan te leven in een lichaam waarin het innerlijke geklets en de gesproken woorden geïntegreerd zijn. Het is gewoon pure

extase! Deze voortdurende extase is wat ik nithyananda of eeuwige gelukzaligheid noem. Als je in een lichaam kunt leven waarin het innerlijk geklets en de gesproken woorden geïntegreerd zijn, op elkaar afgestemd, zul je plotseling zien dat je in een holle bamboe leeft. Je leeft met zo'n enorme innerlijke ruimte!

## **12. Jezelf voelen als de kosmische ruimte.**

Verlichting is niets anders dan jezelf voelen als de mahakasha, de kosmische ruimte. Het betekent dat je voelt dat je de kosmische ruimte bent in plaats van de chittakasha, de individuele ruimte.

## **13. Ontspannen van je identiteit in je geest.**

Wanneer je je ontspant van de identiteit die je naar buiten toe projecteert, om aan anderen te laten zien wie je bent, wordt dat de 'eerste ervaring' of satori genoemd. Ontspannen van de tweede identiteit die je in je innerlijke wereld draagt, om aan jezelf te bewijzen wie je bent, is wat ik verlichting noem!

## **14. Onderzoek & Ontwikkeling vanuit Bovenbewustzijn.**

Nadat iemand verlichting heeft bereikt, heeft hij of zij een zeer scherp bovenbewustzijn. Met dat bovenbewustzijn is het gemakkelijk om onderzoek te doen, te experimenteren en te analyseren. Zelfs na de verlichting heb ik zo veel experimenten gedaan, zo veel oefeningen samen met wetenschappers en onderzoekers van de buitenwereld en de binnenwereld, en door mijzelf.

Begrijp goed, wanneer een verlicht wezen spirituele oefeningen doet, is dat niet alleen voor hemzelf. Het is om de juiste formules te creëren voor de discipelen, zodat hij dezelfde ervaring in hen kan reproduceren.

## **15. Transcendentie van de menselijke staat.**

Iemand vroeg mij: 'Is verlichting de natuurlijke menselijke staat of is het een transcendentie van de menselijke staat?'

Zeker, verlichting is de transcendentie van de menselijke staat. Wat jij ziet als de menselijke staat is niet compleet. Je bent slechts een zaadje, een potentieel, een mogelijkheid. Je bent geen boom. Je bent geen actualiteit. Je actualiteit is verlichting.

Je wordt een mens genoemd in je potentiële staat. In je werkelijke staat, gerealiseerde staat, word je een verlicht wezen genoemd. Wees heel duidelijk, je bent geen mens met een spirituele ervaring, je bent een spiritueel wezen met een menselijke ervaring!

## **16. Voorbij yogische krachten.**

Wanneer je mediteert, kun je verschillende yogische krachten of siddhi's krijgen. Maar verlichting gebeurt wanneer je ook voorbij deze krachten gaat. Verlichting is het vermogen hebben om de krachten te hanteren, evenals de intelligentie om ze te laten vallen wanneer dat nodig is.

Onlangs las ik een interessant artikel over een boek 'Occulte Chemie', gebaseerd op onderzoek van de theosofen Annie Besant en Charles Leadbeater naar de moleculaire structuur van verschillende elementen. Er stond in dat zelfs lang voordat de natuurkundigen ontdekten dat een atoom een kern heeft, de theosofen de atomaire structuur van veel elementen hadden bepaald, en dat tot op de 'quark', het meest fundamentele deeltje dat tegenwoordig in de kwantumfysica bekend is!

Hoe hebben zij dit ontdekt zonder moderne wetenschappelijke apparatuur, voordat zelfs de kwantumfysica was geboren? Volgens het rapport gebeurde dit door middel van de siddhi, of mystieke kracht, bekend als anima, die in de Yoga Sutra's is beschreven door de wijze Patanjali, een verlichte meester uit India en vader van de Yoga-wetenschap. Patanjali beschreef anima als 'het vermogen om kennis te verwerven van het kleine, het verborgene of het verre, door het licht van de bovenfysische vermogens te richten.'

Met yogische training konden zij visuele beelden ervaren van minuscule objecten die te klein waren om door het normale oog te worden gezien. Zij vonden vijf nieuwe elementen door deze yogische krachten. Zij gingen zelfs verder dan de quark en zijn gedetailleerde structuur, tot aan de sub-quark, die de wetenschap nog moet vinden. Dezelfde bevindingen zijn ook gedaan door ten minste drie andere mensen op verschillende plaatsen in de wereld op verschillende tijdstippen, door middel van dergelijke occulte vermogens.

Zij kwamen tot de conclusie dat alle materie als luchtballen in de ruimte zit, net als parels aan een onzichtbaar koord. In het rapport staat dat de onderzoekers niet alleen de subatomaire deeltjes 'zagen', maar dat zij ook binnenin het atoom konden kijken tot aan de sub-quark, waarvoor de wetenschap een zeer krachtige deeltjesversneller nodig heeft die miljarden dollars kost!

Er zijn veel yogi's die dit soort siddhi's of krachten hebben die ontstaan als gevolg van meditatie. Ze zijn goed, zolang je er maar niet in verstrikt raakt. Anders verlies je het uiteindelijke doel van verlichting uit het oog.

## **17. Heldere, ongestoorde vrede.**

Verlichting is zo'n sterk en helder gevoel van vrede in je hebben dat zelfs je gedachten je niet kunnen verstoren.

Denk niet dat verlichte meesters geen gedachten hebben. Het is alleen zo dat hun innerlijke ruimte zo groot is dat de geest een te verwaarlozen deel is. Voor jou, als je een geest van tien acre hebt, zijn alle tien acres als een dierentuin. Bij een verlicht wezen zijn er miljoenen acres, maar nog steeds maar tien acre dierentuin. Als er in een miljoen acres op tien acres wat beweging is, kun je dat dan als iets verontrustends beschouwen? Nee! Het is te verwaarlozen. Het is er praktisch niet. Daarom voelt een doorsnee persoon 'Ik ben het lichaam' maar een verlicht wezen voelt, 'Ik ben ook het lichaam'.

Het is niet zo dat het idee 'Ik ben lichaam' verdwijnt. Het breidt zich gewoon uit tot 'Ik ben ook het lichaam'.

### **18. Het toelaten van de natuurlijke energiestroom door je lichaam.**

Verlichting betekent eenvoudigweg die natuurlijke energiestroom door je lichaam toelaten zonder conflicten te creëren. Op het moment dat je begint te kiezen en prioriteiten stelt, heb je al conflicten gecreëerd. Verlichting gebeurt nooit met een persoon die voor verlichting kiest. Het gebeurt met een persoon die kiest voor keuzeloosheid. Dit is een belangrijk begrip.

#### **Gehechtheid aan het idee van Verlichting.**

Duizenden jaren lang hebben miljoenen zoekers geworsteld. Slechts weinigen hebben de ultieme ervaring van verlichting bereikt. De reden is dat je een idee hebt over verlichting en op basis van dat idee kiest wat je denkt dat de juiste actie is.

Wanneer je levende meesters ziet, zie je altijd slechts het neveneffect van verlichting of het bijproduct van verlichting. Je idee en hebzucht over verlichting zijn gebaseerd op het zien van de kwaliteit en de energie van de levensstijl van de verlichte meester.

Dit is geen gehechtheid aan verlichting. Dit is gehechtheid aan het idee over verlichting. Je kunt bijvoorbeeld denken dat op het moment dat je verlicht wordt, iemand je plotseling een gouden troon zal geven. Je raakt alleen gehecht aan die gouden troon. Je raakt niet gehecht aan de verlichting zelf.

Hoe zul je gehecht raken aan verlichting? Welk idee je nu ook hebt over verlichting is geen verlichting, het gaat over verlichting. Hoe meer je idee over verlichting gezuiverd wordt, hoe meer je naar verlichting toe zult gaan, je kunt er nooit aan gehecht raken.

Als je eraan gehecht bent, wees dan heel duidelijk, je idee over verlichting is noch zuiver noch helder. Je moet je zuiveren en een duidelijker begrip hebben van verlichting. Lees spirituele literatuur, luister naar de woorden van de meester en krijg een duidelijk idee over verlichting.

Het heldere idee over verlichting IS verlichting! Want na verloop van tijd, wanneer je stopt met vechten met de meester, zal alle helderheid die hij je tot dan toe gegeven heeft een solide ervaring worden. Wanneer de innerlijke ruimte heel liefdevol is, verbonden met de meester, zal elk woord dat hij uitspreekt meteen een ervaring in je worden. Probeer dus een duidelijker begrip te creëren. Het zal je automatisch naar verlichting brengen, en de gehechtheid zal verdwijnen.

### **19. Bewust zijn, doen en overgave.**

Bewust zijn, de juiste dingen doen, en je overgeven aan het Goddelijke - verlichting betekent al deze drie. Zolang je denkt dat al deze drie verschillende dingen zijn, ben je niet verlicht. Wanneer je beseft dat al deze drie één zijn, gebeuren ze alle drie tegelijkertijd en spontaan. Je bent verlicht. Wanneer je je bewust bent, ben je al overgegeven aan het Goddelijke, en zul je altijd het juiste doen!

### **20. Voorbij de gelukzaligheid.**

'Altijd intens zijn' is het belangrijkste kenmerk van een verlichte meester. Als je dat ziet, versta je het als 'gelukzaligheid' of 'blijheid'. Om je eerlijk te zeggen, ik voel zelf niet dat ik een afzonderlijk gelukzalig wezen ben. Het enige wat ik weet is dat er voortdurend iets buitengewoons in mij gebeurt, heel intens. Alleen een buitenstaander voelt dat als 'gelukzaligheid'. Eigenlijk is het niet eens 'gelukzaligheid'. Het is de kwaliteit die niet beschreven kan worden, die niet door het verstand kan worden gevat.

### **21. Versmelting van de ervaring, de ervaarder, en het ervarene.**

Momenteel zie je drie afzonderlijke dingen: de ervaarder, de ervaring, en het ervarene. Bijvoorbeeld, je leest nu dit boek. Jij bent de ervaarder, dat is de lezer, de ervaring is het lezen, en het ervarene is het boek. Wanneer je verlicht raakt, worden al deze drie - ervaarder, ervaring, en het ervarene, één. Jij bent slechts de ervaarder die de ervaring van jou heeft, die ook het ervarene is!

## **Verlichting Leven**

### **1. Genieten van de chaos van de kosmos binnen het raamwerk van het lichaam**

Op dit moment ben je nog niet volwassen genoeg om de chaos, de kosmos, binnen het raamwerk van je lichaam te houden. Je moet de chaos op orde brengen omdat je niet in staat bent de kosmos te hanteren zoals hij is. Het twee meter lange lijf van je lichaam is niet volwassen genoeg om de chaos te bevatten zoals die is, om de kosmos te ervaren en ervan te genieten zoals die is.



Met een lichaam, geest en hersenen zijn die ontwaakt zijn en afgestemd om de kosmos te ervaren zoals die is, dat is wat verlichting leven is.

Hiervoor moeten het lichaam, de geest en de hersenen worden voorbereid. Het lichaam kan voorbereid worden met technieken zoals Nithya Yoga.

De geest is als de software. Het bestaat uit de bewuste geest en de onbewuste geest. De bewuste geest kan worden gezuiverd door de juiste leringen, door de verkeerde ideeën te verwijderen en heldere en juiste ideeën op te nemen. De onbewuste geest kan gezuiverd worden door meditatietechnieken.

Maar uiteindelijk, wil de software verandering blijvend zijn, dan moet ook de hardware veranderen. De groeven in je hersenen zelf moeten veranderen om de ervaring van levende verlichting vast te houden en uit te stralen. Dit kan gebeuren door inwijding, de aanraking van de meester. Inwijding is het rechtstreeks overbrengen van de energie waarna verschillende dimensies van je zullen beginnen te ontwaken.

## **2. Een conflictvrij leven leiden**

Het leven van verlichting heeft niets te maken met een getrouwd leven of celibaat. Het is gewoon een conflictvrij leven leiden waarin je daden en kennis in overeenstemming zijn met je verlangens.

## **3. Vermindering van het aantal gedachten.**

Niet in de uitersten van wat dan ook zijn, niet gevangen zijn in de uitersten van emoties is wat het Middenpad wordt genoemd. Op het middenpad, de madhyapantha<sup>329</sup>, zie je plotseling een vermindering van het aantal gedachten dat opkomt voordat enige handeling begint. Dat is de periode die 'verlichting leven' wordt genoemd. Wanneer gedachten volledig wegvallen en je in staat bent om al je activiteiten zonder gedachten te doen, ben je verlicht.

## **4. Gecentreerd in sattva.**

Gecentreerd zijn in sattva, positieve energie, stelt je in staat om al je activiteiten, je beroep, je zaken, je relaties, je hele leven op een mooie, moeiteloze manier uit te voeren. Je zult in staat zijn om alles te managen gewoon gecentreerd op positieve energie. Dat is wat ik noem 'verlichting leven' of jeevan mukti - zelfs terwijl je leeft, ben je bevrijd.

---

<sup>329</sup> Madhyapantha - 'Middenpad' voorgeschreven door verlichte meester Boeddha. Het vertegenwoordigt de kracht van het aanschouwen die ervoor zorgt dat men gematigd is zonder in extremen van emoties geduwd en getrokken te worden.

## **5. Ontwaken van de niet-mechanische delen van de hersenen.**

Wanneer je gecentreerd bent in sattva, positieve energie, heb je een duidelijk begrip van de jeeva, het zelf. Je hebt een duidelijk begrip van hoe je je moet verhouden tot de jagat, de wereld. Door de helderheid van het zelf en de wereld, zul je op natuurlijke wijze vallen in de bron, Ishwara, god.

Het begrip zelf zal je helderheid geven. Die helderheid zal automatisch de niet-mechanische delen van je hersenen doen ontwaken. Wanneer dat ontwaken gebeurt, zal er een chaos ontstaan in je routine. Je routine zal uit zichzelf herschikt worden. Werk er gewoon aan mee. Dat is wat ik 'verlichting leven' noem.

## **6. Meewerken met het ontwaken.**

Als je niet meewerkt met de nieuwe extase die zich voordoet, met het nieuwe ontwaken dat zich voordoet, en als je dezelfde oude saaie routine aan jezelf opdringt, kun je het vergeten, of je kunt jezelf terugbrengen naar dezelfde oude persoon, dezelfde oude saaiheid. Meewerken met het ontwaken dat in je gebeurt is wat ik noem een discipel van verlichting leven zijn.

## **7. Het leven van de grote waarheden.**

'Verlichting leven' is het juiste woord. Wanneer je deze grote waarheden leeft, ben je verlicht, dat is alles.

Mensen denken dat verlichting betekent dat alle verantwoordelijkheden weggenomen zijn en dat je niets meer hoeft te doen. Ze denken dat het een lange vakantie is en dat je gewoon op een strand kunt gaan liggen, en dat er niets gedaan hoeft te worden.

Je hebt een fantasie over wat je wilt hebben en alles wat je nooit in je leven hebt gehad. Je projecteert deze en ziet ze als verlichting. Je projecteert je eigen concept van de hemel en denkt dat het verlichting is. Verlichting 'hebben' is een verkeerd woord. Verlichting 'leven' is het juiste woord.

Je wordt verondersteld de waarheden te leven. De grote waarheden in je leven leven is verlichting. De meester kan je de verlichting niet overhandigen. Het is niet iets apart dat hij kan geven. Hij kan je alleen de gereedschappen geven waarmee je je verlichting kunt ervaren. Hij kan alleen het pad geven. Hij kan alleen de waarheden geven. Je moet deze waarheden gaan leven en ze in je leven gaan ervaren.

Verlichting betekent niet dat je je lichaam verlaat en sterft. Nee! Je zult in een centrum leven dat voorbij de vijf zintuigen ligt, maar met de vijf zintuigen. Alleen je centrum zal verschoven zijn.

De cognitieve verschuiving zal binnenin je plaatsvinden. Dit is wat ik jeevan mukti noem, verlichting leven.

### **Ego versus Verlichting.**

Je ego is niet machtig genoeg om je verlichting af te nemen! Begrijp dat je ego niet zo machtig is dat het je verlichting kan afnemen.

Je moet ophouden te denken dat je een ego hebt. Zelfs je ego is niet zo groot als je denkt. Je bent niet zo groot als je altijd denkt! Dus zelfs je ego kan je verlichting niet wegnemen.

Of je het nu gelooft of niet, ervaart of niet, je bent eeuwig Bewustzijn. Je logica is ook niet zo sterk als je denkt. Ik zeg altijd tegen mensen dat je onwetendheid niet zo sterk is dat het verlichting van je af kan nemen. Zelfs in je onwetendheid of ego ben je niet zo'n groot mens, en dat is de waarheid!

### **Ervoor en erna.**

Er is een mooi Zen gezegde: 'Vóór de verlichting was een berg een berg, een rivier een rivier, een bos een bos. Wanneer je begint te zoeken, wanneer je begint te onderzoeken, is een berg geen berg, een rivier geen rivier, een woud geen woud.

Alles is chaos. Wanneer je bereikt wat je zoekt - verlichting - opnieuw, is een berg een berg, een rivier een rivier, een bos een bos.' Het is heel moeilijk om deze uitspraak te begrijpen. Wat ze bedoelen is, dat voordat je begon te zoeken en nadat je verlichting hebt bereikt, de dingen duidelijk zijn. Maar tijdens het proces van het zoeken zelf, zijn de dingen niet duidelijk. Hoewel vóór het zoeken en na de verlichting de dingen duidelijk lijken te zijn, is de duidelijkheid vóór het zoeken niet dezelfde duidelijkheid als na de verlichting.

Vóór het zoeken kan de helderheid die je hebt heel gemakkelijk door van alles verward worden! Het is niet de ultieme helderheid. Het is slechts een vaag idee. Maar na de verlichting kan de helderheid die je krijgt door niets verward worden. Het is de ultieme waarheid zoals ze is. Dat is het verschil. De helderheid die door niets verward kan worden is de helderheid van verlichting. Na de verlichting zal de frequentie waarmee je de dingen ziet totaal verschillend zijn. Dus hoewel een berg een berg is, een rivier een rivier is, en een bos een bos is, zal de eigenlijke frequentie van het zien totaal verschillend zijn. Tijdens het zoeken, aangezien het een transformatieproces is, zullen de dingen slechts in verwarring zijn! Maak je er niet druk om.

### **Diep willen, geen kwalificaties.**

Mensen vragen me: 'Als een meester wil, of een discipel nu gekwalificeerd is of niet, kan hij hem dan verlichting geven?'

Een verlichte meester kan iedereen verlichten door slechts één aanraking - niet eens een aanraking, slechts een gedachte is voldoende. Iets anders is niet nodig. Hij kan iedereen bevrijden.

De grootste gebeurtenis op de planeet aarde is dat een onverlicht wezen bij een verlicht wezen gaat zitten en verlicht wordt.

De meester kan simpelweg de software van een verlichte fysiologie in iedereen downloaden. Wanneer je volledig open bent, kan de software van een verlichte fysiologie in je systeem gedownload worden. Je lichaam leert dat het beter kan zijn dan wat het nu is. Je biogeheugen leert de les van de mogelijkheid voor een beter bestaan.

Een klein verhaal uit het leven van de verlichte meester, Boeddha:

*Boeddha werd eens gevraagd: "Waarom geeft u niet aan iedereen verlichting?" Hij zei: 'Vraag alstublieft in het dorp wie verlichting wil. Breng ze naar mij en ik zal ze geven.' De man ging die dag het hele dorp door om te vragen wie verlichting wilde. Hij kwam 's avonds terug bij Boeddha met een somber gezicht. Boeddha vroeg hem: 'Wat is er gebeurd? Niemand wil verlichting, is het wel?' De man antwoordde een beetje opgewekt: 'Nee, nee, twee mensen willen verlichting.' Boeddha antwoordde: 'Ok, haal ze nu meteen. Ik zal ze verlichting geven.' De man antwoordde met een lage stem: 'Nee, ze willen niet hierheen komen. Als je het naar de plaats stuurt waar ze zijn, zullen ze het aannemen!'*

Niemand wil verlichting in de echte zin van het woord! Ze willen het alleen maar als een nutsvoorziening of om in hun vitrine te houden!

Begrijp, God geeft je de vrijheid om ook in slavernij te zijn. Verlichting kan je nooit worden opgedrongen. Als het wordt opgedrongen, zal zelfs vrijheid slavernij worden.

Er zijn twee dingen, kwalificatie en willen.

Er is geen kwalificatie nodig voor verlichting, maar het diepe gevoel, het diepe willen dat 'ik het wil', moet er zijn.

Wees alsjeblieft heel duidelijk, ik had ook ALLE problemen die jij hebt, zoals het niet kunnen vertrouwen op het Bestaan of het niet kunnen vertrouwen op mezelf, ik had alles. Alles wat ik kan zeggen is dat er geen kwalificatie is voor verlichting. Iemand die verlicht wil worden, heeft geen kwalificatie nodig.

Het is als het winnen van een lot uit de loterij! Kan iemand zeggen: 'Ik heb voor het lot gewerkt, ik heb het gekocht en verdien het om de loterij te winnen. Mijn inspanning is gelijk aan de prijs!?' Nee! Wat is de kwalificatie voor de 100 miljoen dollar loterij? Je hoeft alleen maar een lot te kopen, dat is alles! Het werk dat je doet is te klein voor het resultaat dat je krijgt. Je inspanning is niet gelijk aan het resultaat. Zo is het ook met verlichting. Dus verlichting is altijd als een loterij. De ervaring is altijd zoveel meer dan alle moeite die je doet op het spirituele pad.

Als de ervaring eenmaal plaatsvindt, zul je begrijpen dat het een zegen is. Wat je tot dan ook doet is niets meer dan het kopen van een loterijbriefje. De persoon die een lot heeft gekocht, kan niet zeggen dat hij de loterij heeft gewonnen vanwege zijn harde werk.

Ramana Maharishi zingt een prachtig gedicht voor Arunachala, de heilige heuvelmanifestatie van Shiva in de tempelstad Tiruvannamalai in Zuid-India. Daarin zingt hij: 'Ik gaf mij en kreeg U. Dus wie is de winnaar? Wie is intelligenter!'

Verlichting kan worden verkregen door jezelf te geven aan het Bestaan. Jezelf geven is niet gelijk aan wat je ontvangt. Zelfs als je je leven geeft, is dat qua inspanning of waarde niets meer dan het kopen van een loterijbriefje.

Nadat het gebeurd is, zul je begrijpen dat dit alles niets anders is dan de pure genade en zegen van het Bestaan. Het resultaat of de transformatie zal zo groot zijn, zo groot dat je geen reden kunt bedenken waarom je ervoor bent uitgekozen, waarom het over je is uitgestort! Kwalificatie is niet nodig, maar de diepe behoefte, het zoeken is nodig.

Vervulling is altijd een geschenk. Om een geschenk te ontvangen, is er niet zoiets als waardig zijn.

Zoeken is de leegte voelen, de leegte, omdat je de spirituele helderheid en verlichting nog niet hebt. De drang moet dringend worden.

De verlichte meester, Ramakrishna Paramahansa, placht te zeggen: 'Veronderstel dat je in armoede leeft, sterft zonder voedsel en zonder kleren. Maar op de een of andere manier weet je dat er in de kamer hiernaast een heleboel rijkdom ligt opgesloten. Zelfs als je het meeneemt zal niemand het weten. Zal je nu rustig kunnen slapen? Of probeer je de deur te openen of je breekt de deur open. Tenzij je die rijkdom onder controle hebt, zul je niet in staat zijn om te slapen.

Op dezelfde manier moet je weten dat je op dit moment in geestelijke armoede verkeert. Je moet weten dat er binnen in je een kamer is waarin zich een immense rijkdom bevindt die achter slot en grendel wordt bewaard. Die kennis, die houding, die intensiteit, die stemming is een basisbehoefte. Daarmee kan het zoeken simpelweg je hele leven veranderen.

Je toewijding is krachtig genoeg om je naar verlichting te leiden.

Eigenlijk is verlichting praktisch als koken. Er moet iets worden toegevoegd, er moet iets worden verwijderd. Je moet het intense zoeken toevoegen. Wat overbodig is, zoals rusteloosheid, enzovoort, zal er vanzelf uitkomen, en verlichting zal plaatsvinden!

### **Geleidelijke versus plotselinge technieken voor Verlichting.**

Ik kan zeggen dat alle grote spirituele tradities in twee grote categorieën kunnen worden ingedeeld. De ene is de categorie die geleidelijke vooruitgang geeft. Er zal een duidelijk, afgebakend pad zijn, zoals de vijf disciplines voorgeschreven door de vader van de yoga, Patanjali - yama (discipline), niyama (persoonlijk gedrag), asana (opeenvolging van houdingen), prayanama (ademhaling), en pratyahara (terugtrekking van de zintuigen). Het zal een beroep doen op de gewone geest. Je kunt beginnen en langzaam vooruitgang boeken. Het is gemakkelijk om te beginnen maar moeilijk om te eindigen, moeilijk om te bereiken.

De andere traditie zal je de ervaring rechtstreeks geven, vooral de Shiva Sutras die door Shiva zijn overgeleverd. Het gaat allemaal over technieken die je onmiddellijk verlichting geven. Maar het zal een beetje moeilijk zijn om ermee te beginnen omdat je je logischerwijze niet verbonden kunt voelen.

Shiva zegt heel duidelijk dat eenvoudige dingen je naar verlichting kunnen leiden. Er is bijvoorbeeld een techniek waarbij je je intens bewust moet zijn wanneer je niest en je kunt verlicht worden! Praktisch gezien zegt Hij dat alleen al een niesje je naar verlichting kan leiden! Hoe kun je dit geloven? Logisch gezien kun je niet overtuigd worden, logisch gezien kun je het niet begrijpen.

Er zijn sommige methoden, sommige technieken die je plotselinge verlichting geven, zoals die in de Shiva Sutras worden voorgeschreven. Een belangrijk ding dat je nodig hebt bij deze plotselinge verlichtingstechnieken is de moed en het gevoel van verbondenheid met het Bestaan of je meester.

Verlichting kan op elk moment gebeuren. Zelfs in het Tibetaans Boeddhisme hebben ze het concept van 'bardos' - de tussenliggende staten tussen dood en wedergeboorte, de staten waar de mogelijkheid van verlichting zeer groot is.

De tradities die ons geleidelijke verlichting leren, hebben echt veel bijgedragen. Voor nieuwe zoekers kunnen zij een zeer inspirerende manier zijn om te beginnen. Maar deze geleidelijke paden hebben een gevaar. Ze geven je misschien niet de ultieme doorbraak, de ultieme opening, omdat de moderne geest heel snel moe kan worden. De moderne geest is erg ongeduldig. Het wil alles onmiddellijk, zoals oploskoffie!

Plotselinge verlichtingsmethoden zijn goed omdat ze je een glimp geven van de ervaring en een overtuiging over de mogelijkheid van de ervaring. Dan zul je niet veel twijfels en problemen hebben. Al je problemen zijn niets anders dan twijfels zoals: ‘Is het echt beschikbaar? Zal ik in staat zijn om het te hebben? Zal ik succes hebben? Ik weet niet wat er met mij zal gebeuren. Wat zal er met mijn man of vrouw gebeuren?’

Al deze twijfels zijn de problemen. Wanneer je tenminste één glimp van plotselinge verlichting meemaakt, zullen al deze problemen en twijfels verdwijnen. Het zal een stuk gemakkelijker voor je zijn om je spirituele reis te maken.

Nog één ding: stop met het beoordelen van de woorden van de meester. Stop met te kiezen wat je wilt volgen uit de woorden van de meester en volg alleen die woorden. Dan zul je zien, dat de uiteindelijke verlichting je overkomt.

Begrijp dat alleen een persoon die door alle drie de staten van waken, dromen en slapen overheen gaat, verlicht kan worden. Iemand die in staat is zich te ontkoppelen uit al deze drie toestanden kan verlichting bereiken.

### **Expressie leidt tot ervaring.**

Alles wat uit verlichting voortkomt, zal je naar verlichting brengen. Als je de expressie in je opneemt, zal het je naar dezelfde ervaring leiden. Als een muziekstuk afkomstig is van een verlicht Bewustzijn, als je het gewoon met diepe ontvankelijkheid in je opneemt, zal het je in dezelfde verlichtingservaring brengen!

Onlangs las ik een artikel over kunsttherapie. Ze zeggen dat als geestelijk ongezonde mensen gevraagd wordt te schilderen, ze wild schilderen. Ze gieten de verf op het doek en doen er van alles mee. Meer dan alleen schilderen op het doek, ze schilderen op hun lichaam. Als ze dit een week tot een maand mogen doen, neemt langzaam de waanzin af en worden ze genezen.

Je zult verbaasd zijn, als een catharsis gooien ze alles weg. De tweede ontdekking was een belangrijkere: al degenen die gek werden omwille van geld, schilderen op een gelijkaardige manier. Al diegenen die gek werden omwille van vrouwen of naam en faam schilderen op een gelijkaardige manier.

Als zij mogen schilderen, doen zij de catharsis en wat van binnen zit komt naar buiten. De reden van hun waanzin komt duidelijk tot uiting in hun schilderkunst.

Het derde belangrijkste dat gebeurde, was dat de arts die al die schilderijen uitvoerig bestudeerde en conclusies gaf, gek werd!

Wees heel duidelijk, als iemand iets intens uitdrukt, en als iemand die uitdrukking diepgaand bestudeert, dan komt hij in diezelfde ervaring als de persoon die het uitdrukt. Dat is waarom de dokter gek werd.

Begrijp nu, als je de uitdrukkingen van een verlichte meester diep in je opneemt, kun je de ervaring van verlichting zelf krijgen! Gezegend zijn zij die rond een verlichte meester leven.

### **De muzikale magie.**

Wanneer de grote muzikale heiligen zoals Tyagaraja, Annamacharya en Manickavasagar uit Zuid-India spontane verzen zongen, brachten zij hun eigen ervaring van verlichting tot uitdrukking.

Traditionele Indiase muziek is ontworpen voor meditatie, voor verlichting. Klassieke Indiase dans is ontworpen voor verlichting. Daarom ervaren de persoon die optreedt en de persoon die zit en ervaart, beiden dezelfde meditatieve staat.

Je kunt de ruimte binnengaan van waaruit elke muziek wordt gecreëerd. Als het uit de ruimte van het hart komt, zul je ook in het hart vallen. Als het uit lust komt, zul je ook lust ervaren. De gemoedstoestand van de musicus speelt een belangrijke rol bij het beïnvloeden van je geest.

Wanneer je naar muziek luistert, wees dan ontvankelijk. Maak je niet druk om de woorden of de noten. Ga naar de kern ervan, ontspan je gewoon met die muziek en probeer de rode draad, de ruggengraat, de samengestelde centrale klank te zien. Plotseling zul je zien dat je hetzelfde ervaart als waar de expressie vandaan kwam.

Begrijp, als de expressie voortkomt uit verlichting, zal het leiden tot verlichting.

### **Een gezond lichaam geeft vertrouwen voor Verlichting.**

Begrijp dat als je familie je volledig steunt en je de moed en het vertrouwen geeft dat je een leider bent, je succesvol zult zijn in je beroepsleven of in je sociale leven. De juiste familie is echt belangrijk om succesvol te zijn in de maatschappij, want alleen dat zal je de moed en het vertrouwen geven om belangrijke beslissingen in je leven te nemen.

Op dezelfde manier kan alleen je lichaam je het vertrouwen geven om verlichting te bereiken. Daarom speelt yoga zo'n belangrijke rol op het pad van verlichting. Het werkt op het lichaam en de geest en geeft je het vertrouwen en de moed dat je alles kunt uitvoeren wat je denkt.



## **Verlichte samenleving.**

Tijdens de vedische tijden in India was het hele leven, de hele samenleving gebaseerd op verlichting. 70 procent van de mensen was verlicht en de overige 30 procent zocht naar verlichting, werkte eraan.

Kunsten, wetenschappen, onderwijs, levensstijl - elk gebied van het leven, elke handeling was gericht op de ultieme ervaring van verlichting. Klassieke dansen zoals Bharatanatyam, traditionele vocale en instrumentale muziek, traditionele architectuur van tempels en beeldhouwwerken, klassieke schilderijen en kunstvormen, de wetenschap van talen zoals Sanskriet, de wetenschappen van astrologie en vaastu, het unieke gurukul onderwijssysteem, traditionele ceremonies van geboorte via huwelijk tot dood - elke activiteit in elke dimensie van het leven was een uitdrukking van de verlichting van de grote zieners, alsook een middel om verlicht te worden.

## **India - de spirituele broedmachine.**

India is de spirituele broedmachine die verlichte meesters voortbrengt. Voor een premature baby heb je een couveuse nodig waarin je de juiste atmosfeer, zuurstof, voedsel en warmte kunt handhaven en de baby kunt verzorgen totdat hij op eigen kracht kan overleven.

Op dezelfde manier heeft een verlicht wezen een couveuse nodig om op de planeet aarde te landen en zijn verlichting volledig tot uitdrukking te brengen en met de wereld te delen. India is die spirituele broedmachine die het verlichte wezen voedt, omdat de maatschappelijke structuur van het oude India alleen is gecreëerd voor het innerlijk wetenschappelijk onderzoek en verlichting.

Elk gebied van het leven, persoonlijk of professioneel, was alleen bedoeld om de ultieme staat van verlichting te ervaren. Tot op de dag van vandaag is de samenleving van India het meest geschikt om de zaden van verlichting te voeden en verlichte wezens te laten groeien.

## **De ultieme energie die de tand des tijds kan doorstaan.**

Er kan niets meer zijn dan de verlichtingservaring op de planeet aarde. Geen enkele filosofie, geen enkel systeem, geen enkele theorie, geen enkele ideologie houdt stand, overleeft of gedijt langer dan één generatie als het geen verlichte basis heeft, de basis of inspiratie van een verlicht wezen.

In het oude India waren er minstens 3000 koningen die in verschillende tijden regeerden. Geen enkele koning of koninkrijk dat niet geleid werd door een verlichte meester was in staat om te bloeien.

Zelfs vandaag de dag, als je naar Zuid-Indiase dorpen gaat, zie je enorme tempels gebouwd van steen, geïnstalleerd door verlichte meesters. Maar de paleizen die door diezelfde koningen voor zichzelf werden gebouwd, bestaan niet meer.

Begrijp me goed, dezelfde koning en dezelfde architect die de tempels bouwden om de verlichte energie vast te houden, bouwden ook de paleizen voor de koning om in te verblijven. Je zou denken dat de koning beter materiaal zou hebben gebruikt voor zijn eigen paleis! Maar vandaag de dag staan de tempels er nog steeds, terwijl de paleizen met de tijd zijn verdwenen.

In mijn eigen dorp Tiruvannamalai in Zuid-India, het dorp waar ik geboren en getogen ben, hebben we een tempel met een bebouwde oppervlakte van vijftientig hectare. Het paleis dat door dezelfde koning is gebouwd, is er niet. Het is slechts een ruïne. Maar de tempel die door hem gebouwd is, leeft nog steeds omdat de energie van de verlichte meester daar is.

### **De grootste dienst aan de mensheid - de wetenschap van de verlichting levend houden.**

De grootste dienst die je in je leven kunt bewijzen, het beste gebruik dat je van je leven kunt maken, is deze wetenschap van verlichting op de planeet aarde in leven te houden. De planeet aarde leeft vandaag de dag ondanks alle atoomwapens die we hebben opgestapeld, ondanks alle uitputting van bossen, mineralen en natuurlijke hulpbronnen. Het is zo door de aanwezigheid van verlichte meesters. Zolang er verlichte meesters op de planeet aarde zijn, kan de planeet aarde nooit vernietigd worden!

## **Top 10 Redenen om Verlicht te worden.**

1. **Geen Zorgen; Wees Gelukkig!**  
Geef uiting aan spontane creativiteit voor verzekerd succes!
2. **Geniet intens van het leven!**  
Geniet van elk moment van het leven met pure opwinding!
3. **Altijd gunstig!**  
Wat er ook gebeurt in het leven, zal gunstig zijn!
4. **'Altijd Juiste' Strategische Planning!**  
Relaties, zaken, of het leven - neem altijd de juiste beslissingen!
5. **Ultieme Ervaring Elk Moment!**  
Vergroot en explodeer in alle dimensies van het leven!
6. **Geen studie, gewoon downloaden!**  
Wetenschap, kunst, religie, zaken doen, koken... Gewoon downloaden uit de Kosmische archieven!
7. **Geen Hebzucht, Geen Angst!**  
Niets te winnen of te verliezen - krijg alles wat je wilt, hier en nu!
8. **Ontkoppelen - de snelste versnelling!**  
Master-mind - Voor altijd vrij van de klauwen van de geest!
9. **God zijn!**  
Meester van je lot - creëer je realiteit!
10. **Voorbij Ruimte, Tijd, en Geest!**  
Geniet van het zijn in de schoot van eeuwige gelukzaligheid!  
Je bent eeuwige gelukzaligheid - nithya ananda!



# **Waarom mediteren?**

**Verlichting leven is  
van nature in een meditatieve staat zijn.**

In de volgende vier hoofdstukken, evenals die over meditatietechnieken die volgen in een later hoofdstuk, geef ik je aan wat de paden zijn om de waarheden te ervaren waar we over gesproken hebben. Inmiddels heb je het intellectuele begrip: wat moet er gedaan worden en waarom?

We komen nu bij het deel van hoe. Al het begrip zal alleen theoretisch blijven als het niet wordt omgezet in ervaring.

### **Wat is het werkelijke doel van leven?**

Wat is je ultieme doel in het leven?

Om meer te verdienen?

Om eeuwig jong, gezond en mooi te blijven?

Om betere, langduriger relaties te hebben?

Om je persoonlijkheid te verbeteren?

Deze lijst is eindeloos. Voor elk individu zal er een specifiek doel of vele doelen zijn.

Maar elk doel, zonder uitzondering, wijst uiteindelijk naar hetzelfde: een verlangen om te zijn in *ananda* of gelukzaligheid. Zou er iemand kunnen zeggen, 'Ik ben niet geïnteresseerd in gelukkig zijn, vervuld zijn, gelukzalig zijn?' Nee!

Ieder van ons is op zoek naar gelukzaligheid, maar we zoeken op veel verschillende manieren. Hoe intellectueel, hoe geraffineerd ook de manieren zijn waarop we het uitdrukken, we zijn allemaal op zoek naar gelukzaligheid. Alleen de manieren waarop we het zoeken zijn verschillend. Maar negenenennegentig procent van ons is zich niet eens bewust dat gelukzaligheid ons ware doel is! Omdat we ons niet bewust zijn, zoeken we buiten onszelf naar deze gelukzaligheid. We zoeken overal in de buitenwereld naar iets wat binnen in ons is, gewoon wachtend om ontdekt te worden.

Een klein verhaal:

*Op een avond was een man op de binnenplaats van zijn huis druk bezig naar iets te zoeken. Zijn vrouw vroeg hem wat het was. Hij antwoordde dat hij een gouden munt had laten vallen. Zijn vrouw ging ook mee zoeken. Spoedig verzamelden anderen zich en praktisch was de hele buurt op zoek naar de verloren munt.*

*Plotseling vroeg een buurman aan de man, 'Waar heb je de munt precies laten vallen? Hoe komt het dat we hem nog steeds niet gevonden hebben?'*

*De man antwoordde, 'Oh, ik heb de munt verloren in het huis.'*

*Iedereen die aan het zoeken was werd boos en vroegen aan hem, 'Waarom zijn we dan hier aan het zoeken?' De man antwoordde, 'Het probleem is dat ik geen licht in mijn huis heb. Daarom begon ik te zoeken bij het licht van deze straatlantaarn hier!'*

Dit is precies wat wij in ons eigen leven doen. We zijn allemaal experts in het zoeken naar antwoorden op de verkeerde plaatsen. We zoeken overal naar gelukzaligheid, in geld, macht, relaties, ideologieën, maar we bewegen niet in de voor de hand liggende richting - naar binnen.

### **Wat is gelukzaligheid?**

In het leven heeft iedereen wel eens momenten van groot geluk ervaren. Maar er is altijd een reden voor geweest. Het is een fijn gevoel maar het heeft twee verontrustende kwaliteiten: het gevoel duurt niet lang en het is het resultaat van een oorzaak of reden. Je bent gelukkig *omdat* je een promotie hebt gekregen; je bent gelukkig *omdat* je genezen bent van een ziekte; je bent gelukkig *omdat* je een nieuwe auto hebt gekocht.

De staat van dat geluk lijkt niet eeuwig te blijven. Het is er tijdelijk en wanneer het verandert of weggaat, voel je opnieuw weer pijn. Alleen het geluk dat je ervaart zonder reden, dat niet sterft om welke reden dan ook, is echt en blijvend geluk. Dit is wat men gelukzaligheid noemt. Zulk geluk hangt niet af van iets buiten je.

Het woord '*ananda*' zelf betekent, 'dat wat niet kan worden verminderd, wat niet verloren kan gaan'. Ananda vertaalt zich niet in 'geluk'. Je zal verbaasd zijn te weten dat het gewoon dat is wat niet gereduceerd kan worden of verloren kan gaan'. Gelukzaligheid is datgene wat niet vermindert om welke reden dan ook.

### **Wat is Meditatie?**

#### **Relateren tot ruimte - het enige element dat bewustzijn kan reflecteren.**

Meditatie is in harmonie vallen met de natuur, met het Bestaan. Dit is je natuurlijke staat, je ware staat van gelukzaligheid. Dit is je verbinden met het Ultieme Bewustzijn.

Zie je, het universum of de macrokosmos is opgebouwd uit de vijf elementen - aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Op dezelfde manier is het lichaam, de microkosmos, ook opgebouwd uit dezelfde vijf elementen. We kunnen ons verhouden tot de macrokosmos, het Geheel, het Goddelijke, via één of alle van deze vijf elementen. De microkosmos kan de macrokosmos ervaren door te relateren aan deze vijf elementen die beiden doordringen.

Verhouden tot de macrokosmos via het aarde-element is het aanbidden van afgoden of godheden. Afgoden zijn gemaakt van het element aarde zoals klei, messing, koper, enz. Dus hen aanbidden

is het aanbidden door middel van het aarde-element. Vereren via het element water is het aanbieden van abhishekas, heilige baden aan godheden, of ons baden in heilige rivieren. Relateren via het vuur element is het uitvoeren van homas, vuur rituelen. Relateren via het element lucht is het chanten van mantra's, goddelijke gezangen. Relateren via het element ruimte is meditatie. Via deze vijf manieren kunnen we kunnen we ons verhouden tot de macrokosmos.

Van deze vijf elementen, is ruimte het enige element dat bewustzijn kan reflecteren. De vier grovere elementen, aarde, water, vuur en lucht kunnen zich niet verhouden tot het reflecteren van bewustzijn. Alleen ruimte kan bewustzijn weerspiegelen. En de manier om je te verhouden tot ruimte-energie is meditatie.

### **Technieken om het bewustzijn te verhogen**

Elke techniek, elke methode die je bewustzijn verhoogt is meditatie.

Meditatie kan zelfs een simpele ademhalingstechniek zijn. Het kan een simpele herhaling zijn van een woord of gewoon zitten. In de Zen traditie is gewoon zitten meditatie. Jij denkt misschien dat dit de makkelijkste manier is om te doen maar in feite is gewoon zitten de moeilijkste meditatie. Alles kan meditatie worden als het je bewustzijn verhoogt.

### **Intens gelukkig in het heden**

Meditatie is gewoon gelukkig zijn in het moment. Wanneer je in volledige vrede bent in het huidige moment ben je al in een staat van meditatie.

Herinner een moment in je leven wanneer je extreme schoonheid hebt ervaren: de zon die plotseling opkomt van achter een berg, of de eerste keer dat je een prachtig stuk muziek hoorde. Plotseling werd je helemaal stil, woordeloos. In de aanwezigheid van die schoonheid raakte je betoverd, je kon niet meer denken. Je was gewoon stil, ontspannen, in gedachteloos bewustzijn. Je was volledig opgelost in die schoonheid. Dat moment was meditatie!

Na een paar momenten begon je innerlijke geklets weer. Je geest zei: 'Wat een prachtige zonsopgang!' Op het moment dat de woorden verscheen, was je uit je meditatie! Je kunt denken of mediteren. Je kunt nooit beiden doen.

Meditatie is gewoon zijn. Het is het ervaren van het huidige moment zonder weerstand.

### **Wat is de juiste manier om Meditatie te benaderen?**



Als eerste: wees oprecht. Houd een open geest. Heb de openheid om te experimenteren. Wees enthousiast.

Er is een mooie term in de Zen traditie om de houding te beschrijven – de beginnersgeest. Het betekent kijken naar elk ding in het leven als nieuw, dus alles in het leven je opwindt.

Als tweede: wees optimistisch. Gelukzaligheid is een perfect realiseerbaar doel voor jou, zelfs als je totaal onbekend bent met meditatie.

*Eens benaderde een man de grote verlichte meester Ramana Maharishi en vroeg hem, 'Bhagavan, ben ik gekwalificeerd voor het spirituele leven?'*

*Ramana antwoordde hem met een vraag, 'Leef je?' De man was geschrokken. Hij zei: 'Ja, natuurlijk!' Ramana antwoordde: 'Dat is genoeg. Jij hebt al de noodzakelijke kwalificatie voor spiritualiteit!'*

Het eigenlijke doel van het menselijk leven is verlichting. De mogelijkheid om verlicht te worden ligt in de Kundalini shakti, een buitengewone potentiële energie die verborgen zit in elk menselijk lichaam. Als het ontwaakt kan worden, zal het je naar een ander niveau van bewustzijn brengen, een ander niveau van bestaan.

De mogelijkheid om een ander bewust wezen te worden is alleen in mensen aanwezig. Dieren hebben dit potentieel niet om verlicht te worden, om andere bewuste wezens te worden.

Als derde: wees speels! Meditatie is een groot avontuur. Men mist het hele punt als men serieus wordt over meditatie. Vier de meditatie. Geniet gewoon van ervan!

Als vierde: heb geduld. Maak je niet druk over resultaten op het moment dat je begint te mediteren.

Een klein verhaal:

*Drie apen vonden eens een rijpe, sappige mango. Zoals alle apen, vochten ze om de mango voor een tijdje. Toen, op een of andere manier, hadden ze een moment van helderheid, een moment van intelligentie.*

*In plaats van de mango meteen op te eten, besloten ze de mango te zaaien. Ze wisten dat zodra de mango zaad ontkiemde en uitgroeide tot een boom, er meer dan genoeg mango's zouden zijn voor hen alle drie.*

*Elk van hen besloot om een deel van de taak op zich te nemen om voor de mangoplant te zorgen.*

*De eerste aap zei, 'Ik zal de plant elke dag water geven!'*

*De tweede aap zei, 'Ik zal de grond gezond en rijk houden, meststoffen toevoegen en zorgen dat de plant goed groeit.*

*De derde aap zei: 'Ik zal de plant zorgvuldig bewaken en beschermen tegen zware weersomstandigheden en andere dieren.'*

*Een maand ging voorbij, toen twee, toen drie. Er was geen teken van een plant die uit de grond groeide.*

*De drie apen riepen op tot een dringende vergadering bijeen om de kwestie te bespreken.*

*De eerste aap verklaarde: 'Zoals beloofd, heb ik het elke dag water gegeven.'*

*De tweede aap riep: 'Zoals beloofd, heb ik meststof toegevoegd en de grond rijk gemaakt.'*

*De derde aap zei, 'Zoals beloofd, heb ik heb ik het zaad zorgvuldig bewaakt. Niet alleen dat, ik heb het zaad er elke dag uitgehaald om te controleren of het ontkiemd is of niet!'*

Als je gretig bent naar onmiddellijke resultaten, dan voorkom je eigenlijk dat het proces zich nestelt in je systeem. Je blokkeert zelf het hele proces.

Als vijfde: geniet van de eenzaamheid. Geef jezelf een kans om je innerlijke omgeving te ervaren. Wanneer meditatie een deel van je wordt, zal gelukzaligheid vanzelf opbloeien.

## **Waarom Meditatie?**

### **Vier staten van bewustzijn**

Laat me je een eenvoudig schema geven, zodat je kunt begrijpen wat meditatie kan doen en waarom meditatie beoefend moet worden.

<b>Verschillende bewustzijnstoestanden</b>		
	<b>Met gedachten</b>	<b>Zonder gedachten</b>
<b>Met "ik"bewustzijn</b>	<b>Jagrat</b> Wakkere staat Denken	<b>Turiya</b> Gelukzalige staat Staat van volledig bewustzijn
<b>Zonder "ik" bewustzijn</b>	<b>Swapna</b> Droomstaat Dromen	<b>Sushupti</b> Onbewuste toestand Diepe slaap

We ervaren twee gemoedstoestanden in ons dagelijkse leven, de ene is met gedachten, de andere is zonder gedachten. We weten dat we gedachten hebben als we wakker zijn. In diepe slaap, hebben we dan gedachten? Nee. Dus zijn er twee toestanden van de geest: met gedachten en zonder gedachten.

Ons wezen ervaart ook twee toestanden. In één staat hebben we een duidelijke identiteit van 'ik'. Als we wakker zijn, zijn we allemaal heel duidelijk verbonden met het 'ik' bewustzijn, we hebben een identiteit over onszelf - ik ben een dokter, ik ben een kunstenaar, enz. Als we wakker zijn, is ons 'ik' bewustzijn de hele tijd als een onderstroom aanwezig. Maar in diepe slaap, ervaren we niet het 'ik' bewustzijn, toch? Heb ik gelijk? Als we in diepe slaap zijn, hebben we niet het besef van 'ik'.

Dus begrijp dat we in de geest twee toestanden ervaren, één met gedachten en één zonder gedachten. In het wezen ervaren we ook twee toestanden, één met de identiteit van 'ik' en een andere zonder de identiteit van 'ik'.

Laten we nu begrijpen hoe deze twee toestanden van de geest en de twee toestanden van het zijn met elkaar in verbinding staan en verschillende toestanden in ons bewustzijn creëren.

De eerste toestand is de waaktoestand, 'jagrat', wanneer we met het 'ik' bewustzijn zijn en ook met gedachten. Wanneer we in de wakende staat, zijn we ons zeer bewust van onze identiteit en hebben we ook gedachten. In deze waaktoestand, is de frequentie van 'ik' hoger dan de frequentie van gedachten. Dat is de reden dat we met behulp van de sterke ik-identiteit we de controle hebben over onze gedachten in deze waaktoestand. Als we dat willen, kunnen we een gedachte creëren, beheersen of uitbannen. Dit is mogelijk in de waaktoestand.

De volgende staat is de droomstaat, 'swapna'. In de droomtoestand hebben we veel gedachten maar er is geen 'ik' bewustzijn. We zijn niet bewust van onze identiteit in onze dromen, maar gedachten bestaan. Dat is waarom je misschien in je dromen, je jezelf zou kunnen zien studeren op school maar zittend met je zoon naast je! Dit laat zien dat er geen duidelijke, logische identiteit is van jou in de droom staat. In de droomtoestand is de frequentie van "ik" bewustzijn lager dan de frequentie van gedachten. Dat is de reden waarom je niet in staat om de gedachten te controleren. Dat is ook waarom je vaak grillige en onlogische gedachten hebt.

In de waaktoestand, is de frequentie van 'ik' hoger dan de frequentie van de gedachten en dat is waarom we in staat zijn om onze gedachten te controleren. In de droomtoestand, is de frequentie van 'ik' lager dan de frequentie van gedachten en dat is waarom we niet in staat zijn om onze gedachten in onze dromen te controleren.

In de derde staat, de diepe slaap staat, is er noch 'ik'-bewustzijn noch gedachten. Deze staat wordt sushupti genoemd. We hebben noch gedachten noch een identiteit in deze staat.

Dit zijn de drie toestanden die we voortdurend ervaren in ons leven – de waaktoestand, droomtoestand en diepe slaap toestand.

Maar er is een vierde staat die we nog niet ervaren. Deze wordt turiya genoemd. In deze staat bestaat het 'ik' bewustzijn maar zonder gedachten. Het wordt gedachteloze bewustzijn. Zeer weinig mensen ervaren dit in hun leven. Sommige mensen ervaren dit voor een paar seconden en gaan dan terug naar hun normale waaktoestand.

Als je een plotselinge schok krijgt of als je met de natuur zit in een volledig ontspannen toestand en in diepe stilte, is het mogelijk dat je voor enkele ogenblikken dit gedachteloos bewustzijn beleeft. De identiteit is levend, het 'ik' bewustzijn leeft, maar er zijn geen gedachten. Dit is de vierde staat van turiya.

Het ontstaan van al onze fysieke en mentale ziekte is geworteld in de droomtoestand. De droomtoestand begint de diepe slaap toestand en waaktoestand te doordringen en overlappen.

Wanneer onze wakende staat wordt doordrongen door de droomtoestand, dan wordt dit dagdromen genoemd. We fantaseren of stellen ons eindeloze dingen voor die we wensen te doen. Als onze diepe slaap wordt doordrongen door dromen, wordt het verstoorde slaap genoemd.

Voortdurend gedurende de dag of nacht heeft onze droomtoestand ons verstoord. Wanneer onze diepe slaap verstoord wordt door dromen, resulteert dit in problemen zoals chronische vermoeidheid en slapeloosheid.

Wanneer onze waaktoestand wordt verstoord wordt door dromen, zullen we dagdromen met veel minder bewustzijn van de wereld om ons heen.

Je hebt misschien ervaren dat soms in je auto stapt, dertig kilometer rijdt en je kantoor bereikt. Alleen wanneer je stopt op je parkeerplaats, de sleutels pakt en uitstapt, realiseer je je plotseling dat je zoveel kilometers hebt gereden! Je hebt honderden beslissingen genomen vanaf het moment dat je in de auto stapte tot het moment dat je je kantoor bereikte, zoals beslissen om de koppeling in te drukken, om te remmen, om het gaspedaal in te drukken, de richtingaanwijzer of te stoppen voor het stoplicht, enz. Je hebt al deze beslissingen genomen, maar zonder enig bewustzijn dat je ze gemaakt hebt. Plotseling realiseer je je, 'Oh! Ik heb het kantoor bereikt!' Wanneer dit gebeurt, wees dan duidelijk, de droom staat overlapt of doordringt de wakende staat.

Hoe meer de droomtoestand de waaktoestand binnendringt, hoe meer de frequentie van ons bewustzijn afneemt. We kunnen dan wel leven in ons menselijk lichaam, maar we zullen niet een echt menselijk leven leiden.

Wanneer de frequentie van het bewustzijn daalt, zullen we ons niet volledig bewust zijn van de beslissingen die we nemen. We zullen ons niet bewust zijn van het soort woorden die we denken. We zullen ons niet bewust zijn van wat er in ons omgaat. Het zal zijn alsof we in een huis wonen, maar we weten niet wat er allemaal gebeurt in dat huis.

Leven in de wakende staat, voortdurend verstoord worden door de droomtoestand, is wat ik leven in de hel noem.

Al onze fysieke en mentale aandoeningen zijn direct te wijten aan de droomtoestand die doordringt in de diepe slaap of in de waaktoestand.

Als zowel de wakende staat en de diepe slaaptoestand zijn doordrongen door de droomtoestand, zullen we lichamelijke en geestelijke stoornissen krijgen.

De wakende staat die te veel doordrongen is door de droomtoestand is wat we noemen depressie, want dan hebben we niet de helderheid om nieuwe gedachten te denken. We zullen niet de vrijheid of energie hebben om verder te gaan voorbij onze negatieve gedachtepatronen. Wanneer we depressief zijn, voelen we ons alsof alle deuren gesloten zijn, alle mogelijkheden zijn uitgeput.

Je vraagt: 'Waarom zou ik mediteren?' Meditatie is nodig om diep bewustzijn in te brengen in zowel je waaktoestand als de diepe slaap toestand. In plaats van dat de droomtoestand doordringt in de wakende staat en diepe slaap, zal met meditatie de turiya ofwel de gelukzalige staat gaan doordringen in de wakende en diepe slaap toestanden!

### **Mediteer om turiya te brengen in elk moment van het leven.**

Hoe meer we mediteren, hoe meer ons bewustzijn toeneemt en hoe dichter we naar het bewustzijn van de vierde of turiya staat toe bewegen. Turiya zelf betekent vierde.

Je kan geen exacte naam geven aan deze staat. Hij is bekend onder vele andere namen: samadhi, verlichting, atmagnana, brahmagnana, nirvana, satori, om er enkele te noemen. Ze duiden allemaal op dezelfde staat van bewustzijn. Wanneer deze staat begint, doordringt het de wakende en diepe slaap, en zullen we goede gezondheid zien ontwikkelen in het lichaam, geest en wezen. We zullen beginnen met het ervaren van oorzaakloze gelukzaligheid. Dan wordt onze hele staat van zijn meditatief!

Het doel van meditatie is om deze vierde staat tenminste één keer te ervaren. Als we eenmaal deze vierde staat ervaren, kunnen we de invloed ervan meer en meer inbrengen in onze wakende en diepe slaap toestanden.

Als onze wakende en diepe slaap toestanden volledig beïnvloed worden door de vierde staat, turiya, dan noemen we dat jeevan mukti of verlichting leven.

Het doel van meditatie zelf is om de vierde staat van turiya in onze wakende staat en diepe slaap te brengen.

## **Waarom hebben we meditatietechnieken nodig?**

Meditatie technieken zijn er niet om je te helpen om iets te bereiken. Ze zijn er om je te helpen herinneren dat je nog geen eeuwige gelukzaligheid hebt gevonden!

Als ik je plotseling zeg, "Glij in gelukzaligheid!" is dat dan mogelijk voor je? Nee! Je bent je er niet eens bewust van dat gelukzaligheid je natuurlijke staat is. Maar als je van zoveel meesters hoort die meditatie voorschrijven, herinner je je voortdurend dat je nog steeds zoekt.

Meditatietechnieken zijn de reddingsboeien die je helpen de oceaan van gelukzaligheid over te steken. Als je net leert zwemmen, spring je dan in je eentje in de oceaan in alleen? Nee! Je hebt een reddingsboei nodig om te drijven. Op dezelfde manier, om de oceaan van gelukzaligheid te betreden, heb je een methode nodig om je in het begin te helpen. Meditatie is de meest natuurlijke methode voor jou.

Meditatie technieken zijn niets anders dan reddingsboeien. Zodra meditatie je manier van leven wordt, zul je automatisch alle technieken laten vallen, omdat meditatie de kwaliteit van je leven wordt, niet langer een routine waar je elke dag tijd voor maakt. Elk moment zal meditatief zijn. Meditatie zal een continu gebeuren in jou zijn, ongeacht wat je ook doet in de buitenwereld.

Mensen vragen me waarom er zoveel meditatietechnieken beschikbaar zijn. Ten eerste, er zijn zoveel verschillende technieken omdat er veel verschillende soorten mensen zijn. Elke persoon heeft een andere mentale instelling. Een techniek die bij de één past, past misschien niet bij de ander. Dus kun je experimenteren om te zien welke techniek het beste werkt voor jou. Ten tweede, als je de ene meditatie na de andere blijft proberen, zullen de inspanningen van het doen van al die verschillende meditaties er uiteindelijk voor zorgen dat je geest zakt in rust, in de oceaan van gelukzaligheid!

## **Voordelen van Meditatie**

### **Lichamelijke gezondheid**

Meditatie heeft de kracht om je te transformeren fysiek, mentaal, emotioneel, en geestelijk.

Laat me uitleggen wat ik bedoel met gezondheid op deze vier gebieden. Fysieke gezondheid betekent verteren wat je eet en dat dit voedsel een deel van je lichaam wordt. Geestelijke gezondheid betekent het verteren van alle ideeën en problemen die je tegenkomt en het vormen van een duidelijke oplossing. Het is leven zonder conflicten. Spirituele gezondheid betekent het ontvangen van alle grote leringen en energie, ze verteren en een bevrijd leven leiden. Het hebben van alle drie is totale gezondheid.

Als je spijsverteringsstelsel perfect werkt, is dat fysieke gezondheid. Ik zeg je, je hebt niets anders nodig. Als je spijsverteringsstelsel perfect is, heb je niet eens voedsel nodig. Je fysiologie zal zo

intelligent zijn dat het de energie rechtstreeks uit de ether zal opnemen. Als je spijsverteringsstelsel efficiënt werkt, zul je weinig of geen voedsel nodig hebben.

Meditatie is ook een aanvulling op medicatie. Door meditatie, kun je je bloeddruk en bloedsuiker reguleren en je kunt je lichamelijke weerstand tegen ziekten verhogen. Door meditatie, is het mogelijk om zelfs chronische problemen te genezen zoals huidallergieën, astma en artritis. Geen ziekte kan ontsnappen aan de kracht van meditatie.

### **Geestelijke gezondheid - het ontwaken van intelligentie en opbloeien van intuïtie.**

Op het mentale niveau, bevordert meditatie helderheid van denken. Meditatie is ook een bewezen manier om concentratie en geheugen te verbeteren. Bovenal leidt meditatie je van intellect naar intelligentie naar intuïtie. Intellect is wanneer je beslissingen neemt met pure logica. Intelligentie is wanneer je reageert op een situatie op een meer creatieve en constructieve manier. Intelligentie is niets anders dan het vermogen om op het leven te reageren van moment tot moment, om wakker te zijn voor de uitdagingen die het leven ons voorschotelt. Intelligentie is je bewust zijn van de situatie, je antwoorden op de eisen van het moment. Intuïtie is wanneer de beslissing gewoon gebeurt als vanuit een openbaring! Het gebeurt vanuit de energie van je wezen, niet vanuit de ruimte van de geest. Meditatie brengt je in direct contact met de Goddelijke energie die latent in jou aanwezig is binnenin ieder individu.

Met meditatie, ga je voorbij de geest, naar het wezen. In het wezen bestaan geen regels. Je wordt vrij om je volledige potentieel te ontdekken. Dat is waarom je met meditatie je jezelf plotseling op je gemak voelt met je omgeving en gemakkelijk in staat bent om te gaan met nieuwe situaties. Je herontdekt je spontaniteit.

### **Zelfgenezende gedachten**

Je hebt misschien een medisch fit lichaam. Dat betekent niet dat je helemaal gezond bent. Natuurlijk, ik kan zeggen uit mijn ervaring van het zien van miljoenen mensen, dat negenennegentig procent van degenen die niet de 'zelfgenezende helderheid' in hun systeem hebben nooit in staat zullen zijn om zelfs maar de fysieke gezondheid te handhaven.

Als ik zeg 'zelfgenezende helderheid', bedoel ik de helderheid en begrip om jezelf uit de depressie te halen wanneer dit probeert om je bewustzijn binnen te dringen.

Nog maar een jaar geleden, deed ik een klein onderzoek. Ik selecteerde een groep mensen die meditatie programma's hadden gevolgd en wat spirituele studie hadden gedaan. Ik vroeg om gedurende twintig minuten te schrijven wat er in hen opkwam zonder dit aan te passen of te bewerken.

Toen vroeg ik ook een andere groep van mensen die nooit waren blootgesteld aan spiritualiteit om ook op te schrijven wat er in hen opkwam zonder dit aan te passen of te bewerken gedurende dezelfde twintig minuten. De resultaten van mijn studie waren schokkend.

In het geval van de mensen die niet aan spiritualiteit waren blootgesteld, bleek dat als ze honderd gedachten hadden, meer dan tachtig van deze gedachten hen meer en meer leidden in de richting van depressie. Slechts twintig gedachten waren zelfgenezend of brachten hen uit de depressie. Maar in het geval van degenen die blootgesteld waren aan spiritualiteit en meditatie, zag ik dat meer dan zestig van hun gedachten zelfgenezend waren! Slechts veertig procent bracht hen naar depressie. Dit is de impact van meditatie! Het houdt je holistisch gezond.

### **Kennis-wapens om depressie te bestrijden**

De kennis van de Waarheid is wat ik "kennis-wapens" of shaastra-shastras noem. Shaastra betekent Waarheid, kennis; shastra betekent wapens. Kennis-wapens zijn de wapens van de Waarheid die de depressie van je wezen kunnen vernietigen.

Wanneer je wordt aangevallen door depressie of lijden, als het lijden je aanvalt, dan bied je geest je verschillende scènes. In die momenten, kunnen deze shaastra-shastras, kennis-wapens, zo krachtig zijn, dat je gewoon uit de depressie komt. Het zijn gedachten die je helpen om jezelf uit het lijden te verheffen. Dus voel nooit dat de waarheid te veel is om in je op te nemen. Probeer het te verteren, te assimileren en bewaar het in een hoekje binnenin je. Bewaar het als kennis-wapens in je.

Hoe meer kennis-wapens je hebt, des te banger zullen depressies voor je zijn! Als je een groot leger hebt, zal het vijandelijke land natuurlijk bang zijn om je aan te vallen. Alleen al door het zien van je groot arsenaal aan wapens, zal het andere land twee keer nadenken voordat het je zal aanvallen. Op dezelfde manier geldt hier: hoe meer je de zelfgenezende gedachten accumuleert, de kennis-wapens in je wezen, hoe meer de depressies zullen vrezen om in je buurt te komen. Praktisch gesproken zal je minder depressieve gedachten hebben die je kunnen kwellen en de zelfgenezende gedachten zullen aanwezig zijn wanneer ze dat doen.

### **Vrijheid**

Met meditatie kun je je leven op een veel betere manier leiden, met meer helderheid en grotere intensiteit. Je zult bewuster zijn, creatiever. En toch, van binnen, zul je een diepe en ongestoorde stilte ervaren. Je zult niet langer aan het doen zijn, je zult alleen kijken naar de doener. Dit is het hele geheim van meditatie - om de toeschouwer te worden, de getuige zijn van je van je eigen acties en emoties.



Als je begint te kijken naar je eigen acties, zul je je realiseren dat er iemand in je zit, iemand die niet verandert, die niet boos wordt of verdrietig is, die niet geeft om geld of veiligheid of roem.

Dat is de echte jij! De echte jij kan nooit aangeraakt worden. De rest is gewoon een persoonlijkheid die je om jezelf heen hebt gevormd.

Zodra je je bewust wordt dat de echte jij niet degene is die handelt, dat de echte jij niet degene is die zich boos wordt of gekwetst of depressief is, dan ervaar je een enorm gevoel van vrijheid. Dit zal gebeuren door meditatie. Dit is echte vrijheid.

Ons hele leven zijn we op zoek naar vrijheid. Of we het beseffen of niet, ieder van ons is op zoek naar vrijheid. We denken dat onze vrijheid afhankelijk is van anderen. Nu weet je dat de andere persoon op geen enkele manier verbonden is met jouw vrijheid.

Waar we naar zoeken in ons gewone leven is ofwel 'vrijheid voor' of 'vrijheid van'.

Vrijheid om alles te doen, te hebben en te zijn wat we wensen, vrijheid om te leven zoals we denken dat we willen leven. Vrijheid van alle dingen die we haten - ziekte, zorgen, woede, stress, een laag zelfbeeld, pijn enzovoort.

We zitten gevangen tussen de hebzucht naar iets goeds en de angst voor iets slechts. Ons hele leven wordt beheerst door deze twee sporen van hebzucht en angst. Maar wanneer deze twee sporen van hebzucht en angst ons beheersen, vergeten we de echte vrijheid waar we naar hunkeren.

*Een paar weken geleden had ik een gesprek met een toevallige bezoeker, een artiest . Hij vertelde me waarom hij meditatie haatte. Hij zei, 'Ik haat al deze regels en discipline. Ik wil vrij zijn om mijn leven te leiden zoals ik dat wil. Ik sta om tien uur op, drink eerst mijn koffie, dan ga ik wanneer ik daar zin in heb zwemmen' Hij beschreef zijn hele dag aan mij.*

*Toen vroeg ik hem, 'Wat als iemand je om zes uur wakker zou maken? Of wat als je op een morgen geen koffie hebt?'*

*"Oh, dat zou me echt gek maken! zei hij, en lachte. '*

*En wat als het zou regenen en je niet kunt gaan zwemmen?' vroeg ik. '*

*Ja, dat zou een slechte zaak zijn. Als ik niet kan gaan zwemmen, voel ik me de hele dag heel slecht.'*

*Toen vroeg ik hem: 'Als je vrijheid afhankelijk is van zoveel voorwaarden, ben je dan echt vrij?'*

Hij was geschokt! Om echt vrij te zijn, moet je vrij zijn, wat er ook gebeurt.

Dat is wat ik noem echte vrijheid, niet "vrijheid voor" of "vrijheid van". Echte vrijheid komt voort uit het volledig leven in het huidige moment. Vrijheid die niet afhankelijk is van externe omstandigheden is de enige echte vrijheid. Dit is de vrijheid die je zult ervaren met meditatie.

## **Liefde en vreugde zonder reden.**

Je zult versteld staan hoeveel liefde opstijgt en je wezen overspoelt als je mediteert. Door meditatie, zul je een dimensie van je wezen ervaren die met je communiceert, die je nog niet eerder hebt aangeraakt. Wanneer je een blijvende vreugde ervaart die door geen enkele externe omstandigheid veranderd kan worden, betekent het dat je diep naar binnen gaat. Je zult deze vreugde willen delen met iedereen die je ontmoet. Wanneer deze vreugde overvloedig van jou en het de andere persoon raakt, wordt het liefde genoemd.

Net als vrijheid, zal deze liefde anders zijn dan elke liefde die je voordien ooit hebt ervaren. Je hele leven heb je liefgehad om een reden. Zelfs in je meest intieme relaties, zelfs tussen man en vrouw, tussen ouders en kinderen, zijn er verborgen redenen om lief te hebben. Al onze liefde is bezoedeld door jaloezie, bezitterigheid en verwachtingen.

Met meditatie zul je voor de eerste keer begrijpen wat het betekent om lief te hebben zonder reden. Voor de eerste keer zul je niet iets geven om te ontvangen. Je zult liefde geven gewoon omdat je zoveel te geven hebt! Jullie zullen over de wereld liefde verspreiden zoals een regenwolk op de aarde valt of een bloem spontaan haar geur verspreidt rondom. Jullie zullen liefhebben omdat jullie er zo vol en overvloedig zijn!

## **Werk als spel**

De meesten van ons hebben het gevoel dat het leven tegenwoordig zo competitief en stressvol is geworden dat we geen tijd hebben om te doen wat we willen.

Probeer dit eens: wat je ook doet, handel met bewustzijn. Als je eet, eet dan bewust. Er is geen extra tijd voor nodig dit te doen. In feite zal het minder tijd kosten om te eten want als je bewust eet, zul je precies de hoeveelheid eten die je lichaam nodig heeft in plaats van gedachteloos voedsel in je keel te proppen.

Bewustzijn heeft een enorme kennis. Bewustzijn kan betere wonderen verrichten dan alles wat je gepland hebt. Bewustzijn is niet tegenstrijdig met planning, het vult de plannen aan. Het zal potentie toevoegen.

Wanneer je bewust bent, ben *jij* afwezig. Wanneer bewustzijn aanwezig is, kan je ego niet bestaan. Wanneer je ego bestaat, kan het gewaar zijn niet aanwezig zijn. 'Je afwezigheid' zal je verlichting doen leven.

<b>Voordelen van Meditatie</b>
--------------------------------

<b>Gezondheid</b>
-------------------

Meditatie resulteert in een holistische gezondheid. Het geeft een goede gezondheid op fysieke, mentale en emotionele niveaus. Specifieke voordelen voor de gezondheid gemeld door sommigen die mediteren zijn:

1. De stabilisatie van hoge of lage bloeddruk, bloedsuiker, lichaamswarmte en hartslag.
2. Het in balans brengen van geest/lichaamsritmes.
3. Vermindering van spierspanning, sterkere botten, immuniteit tegen ziekten.
4. Reiniging - snellere eliminatie van gifstoffen en lichaamsafval.
5. Overwinnen van slapeloosheid en verbeterde kwaliteit van de slaap.
6. Verbeterde energie, verhoogde werkcapaciteit.
7. Langere levensduur - verbeterd lichaamsmetabolisme en lichaamscellen met een langere levensduur.
8. Afscheiding van gezonde lichaamschemicaliën - verhoogde afscheiding van natuurlijke antidepressiva, verbeterde afscheiding van endorfines, de 'geluks chemicaliën'.
9. Relaties - Meditatie brengt je van nature in harmonie met jezelf en anderen. Het directe resultaat hiervan is diepere, meer betekenisvolle interpersoonlijke relaties met familie, vrienden en met iedereen die je tegenkomt in je dagelijks leven.
10. Intelligentie - Om efficiënt te werken, heeft men intelligentie nodig. Meditatie activeert je aangeboren intelligentie waardoor je bewuster en scherper wordt. Het natuurlijke resultaat hiervan is verbeterde, efficiënte en moeiteloze prestaties in wat je ook doet.
11. Creativiteit - Ieder van ons heeft een onontdekte schat van talent en potentieel. Meditatie onthult deze en helpt je je innerlijke talenten te realiseren en latente creativiteit te benutten.
12. Authenticiteit - Meditatie stelt je in staat om in contact te komen met de echte jij, en maakt je bewust van je uniciteit. Zelfvertrouwen wordt dan een natuurlijk bijproduct.
13. Balans - De meesten van ons leven als in een achtbaanrit, in de greep van emoties zoals zorgen, jaloezie, ontevredenheid, angst, woede, schuldgevoel, enz. waar we geen controle over hebben. Meditatie stelt je in staat om gecentreerd te zijn in jezelf, een solide innerlijk evenwicht te hebben en zo de meester te zijn van je eigen zelf.
14. Ontspanning, vrede, gelukzaligheid - Een natuurlijk bijproduct van meditatie is iets dat we bijna een leven lang proberen te bereiken: innerlijke ontspanning en vrede. Met meditatie val je automatisch uit de vicieuze cirkel van angst, hebzucht en stress, en kom je in de deugdzame cyclus van gelukzaligheid.

15. Holistische spirituele groei - Om intellect te meten, hebben we het IQ of Intelligentie Quotiënt, dat wordt gemeten door veel gestandaardiseerde testen. De laatste tijd is een andere maatstaf steeds belangrijker, vooral in de bedrijfswereld, namelijk het EQ of Emotioneel Quotiënt. Echter, de meest belangrijke factor van ons leven - innerlijke tevredenheid en vervulling - is waar het uiteindelijk onderaan de streep om gaat. Meditatie verhoogt deze zeer belangrijke factor van het leven, het SQ of Spiritual Quotiënt, naast het verhogen van IQ en EQ.

16. Leven - Vanaf nu is onze mentale instelling rigide en weerspiegelt het onze persoonlijkheid. Vanwege dit zelfbeeld dat we in onze geest meedragen, worden we geconfronteerd met een hoop problemen in het leven en zijn we niet in staat om volledig van het leven te genieten. Meditatie is de eenvoudig herprogrammering van de software van de geest, zodat we het leven volledig kunnen leven.

17. Ultiem potentieel - Je bent als een vliegtuig met het potentieel om te vliegen, maar je denkt dat je een ossenkar bent omdat je je potentieel niet hebt geactualiseerd. Meditatie laat je eenvoudigweg beseffen en ervaren wie je werkelijk bent en wat de enorme mogelijkheden zijn waarmee je geboren bent.

Wanneer je bewust bent, zul je optimaal functioneren en gebruik je je energie efficiënt. Dus aan het einde van de dag ben je nog net zo fris als in de ochtend. Zie je, het is niet het werk dat je uitput. Het is je geest, je houding.

Neem een eenvoudig voorbeeld. Vergelijk wanneer je twee mijl moet lopen naar kantoor versus een recreatieve wandeling maken van dezelfde twee mijl langs het strand. De wandeling naar je kantoor is als werk en je voelt je moe. Maar de wandeling op het strand is verfrissend omdat je voelt dat het een ontspannende ervaring is. Dit alles hangt af van gemoedstoestand als je dingen doet.

Het hele spel van meditatie is om uit de werk-georiënteerde geest te komen en te kijken naar elk moment van het leven als een prachtig Goddelijk spel.

### **Van 'Meditatie in het leven' naar 'Leven in Meditatie'**

In het begin moet je meditatie in het leven beoefenen. Je moet bewust meditatie in je levensstijl introduceren.

Kies een techniek, beoefen dit een half uur of een uur per dag. Kijk hoe je je voelt. Als je een techniek leuk vindt, blijf er dan minstens tien dagen mee bezig zonder resultaat te verwachten. Als een techniek je heeft geraakt, is het onmogelijk dat het je niet op de een of andere manier kan

transformeren. Soms zal de transformatie subtiel zijn, en soms kunnen anderen het beter zien dan jij.

Slechts één glimp van de vreugde van meditatie is genoeg om je verliefd te laten worden op meditatie. Dan zul je niet langer vragen hoeveel uur je moet oefenen. Als je wakker wordt, zal je allereerste gedachte aan meditatie zijn. Als je een douche neemt, als je je aankleedt, als je eet, zul je alles doen met zo'n volledig bewustzijn dat elke handeling, elk moment levendig wordt door meditatie. Je zult dan beginnen met het leven in meditatie te leven.

### **Wanneer mediteren?**

De volgende vraag is wanneer te mediteren. Dit is altijd een omstreden vraag! Alle jongeren denken, 'Ik kan dit doen op mijn oude dag nadat ik mijn leven volledig geleefd heb en ik niets anders meer te doen heb.' Al de ouderen denken, 'Ik had dit moeten doen op mijn jonge leeftijd toen ik nog fris en energiek was.'

Dus de vraag is niet alleen hoe lang moet je elke dag mediteren, maar ook wanneer je de beslissing neemt om meditatie in de praktijk in je routine op te nemen.

Meditatie is net als het lezen van een handleiding voordat je begint met auto te rijden. De persoon die voordat hij de auto bestuurt de handleiding niet leest zal natuurlijk ongelukken krijgen. Op dezelfde manier is meditatie als de handleiding voor je lichaam en voor je leven. De persoon die niet is begonnen met meditatie alvorens het leven aan te gaan, zal ergens op een punt met lijden en depressie te maken krijgen. Begrijp alsjeblieft, meditatie is de basisbehoefte voor elk leven. Het is geen optie. Het is een zeer belangrijke basisbehoefte.

Na de leeftijd van zeven heb je meditatie nodig, omdat je tot dan als kind van nature in een meditatieve staat bent. Pas na zeven jaar begin je geconditioneerd te raken door de maatschappij en uit je ware aard te vallen.

Om het echt te begrijpen en binnen te gaan in meditatie, moet er één belangrijk ding in je plaatsvinden: psychologische revolutie.

Wat bedoel ik met psychologische revolutie? Het betekent een duidelijk begrip over het zelf, de wereld en god.

Op dit moment is het begrip dat je hebt over het leven is niet volledig. Dat is de reden waarom je niet in staat bent om een vredig, ontspannen gevoel in je systeem te ervaren. Als ik de woorden 'psychologische revolutie' zeg, bedoel ik een duidelijk begrip over het zelf, de wereld en god. Het is een duidelijk begrip hebben over de bron van het zelf, de bron van de wereld en de bron van god.

Het begrip dat het mogelijk maakt om je een volledig rustgevend gevoel te geven, waardoor je in staat bent om al je problemen op te lossen en waardoor je in staat bent je eigen levens oplossingen te vinden, wordt psychologisch revolutie genoemd.

Alleen een persoon die door dit proces van psychologische revolutie is gegaan kan mediteren. Tot dan lijkt elke techniek die je probeert op enig moment in de tijd te falen.

Mensen komen en vertellen me, 'Op het moment dat ik mijn ogen sluit, krijg ik meer gedachten dan wanneer ik nog niet mediteerde. Als ik in actie ben, iets aan het doen ben, heb ik minder gedachten. Op het moment dat ik mijn ogen sluit en probeer te mediteren, heb ik meer gedachten.' Dit betekent dat de psychologische revolutie niet heeft plaatsgevonden.

De droomtoestand die constant doordringt in de wakende staat en in de staat van diepe slaap is wat leidt tot meer en meer onbegrip, meer en meer duifheid, meer en meer lethargie. Dit is wat we het reizen naar lijden noemen. Het is de vicieuze cirkel van gebrek aan helderheid die leidt tot gebrek aan meditatie en vice versa.

Als de turiya of gelukzalige staat doordringt in de wakende staat en in de staat van diepe slaap, dan zijn we op weg naar vervulling. Dit is de vicieuze cirkel waar helderheid leidt tot meditatie en meditatie leidt tot helderheid.

Als je meteen je ogen sluit en begint te mediteren, kun je een toegenomen aantal gedachten ervaren. Dus in het eerste niveau geef ik altijd een techniek die niet direct een meditatie is, maar meer een contemplatie is. Wanneer je werkt met deze techniek, zal het je niet direct leiden naar een gedachteloze staat. Het zal je leiden naar meer en meer helderheid. Het zal leiden tot de psychologische revolutie.

De psychologische revolutie zal een intense innerlijke ruimte creëren waar je je begrip kunt analyseren, je beslissingen kunt overwegen en steeds opnieuw kunt nadenken over je verlangens, angsten, zorgen en alles wat je als de basis van je leven beschouwt.

Eigenlijk weten we vaak niet eens wat onze verlangens zijn.

Een klein verhaal:

*Drie oude dames zaten op te scheppen over hun zonen. Een van hen zei: 'Je weet niets van mijn zoon. Hij houdt zoveel van me, dat hij me persoonlijk naar een reisbureau heeft gebracht en een reis van twintig dagen vakantie voor mij heeft geregeld met de best mogelijke condities.'*

*De tweede dame zei: 'Je weet niet wat mijn zoon heeft gedaan. Hij bracht me niet alleen naar het reisbureau maar regelde ook een privé vlucht. Hij regelde alles voor me voor een maand lang vakantie!'*

*De derde dame zei: 'Dit is absoluut niets vergeleken met wat mijn zoon doet voor mij doet. Hij gaat naar de duurste psychiater en alles waar hij over praat is over mij!'*

Heel vaak is dat wat je denkt dat het leven is, of waar je over opschept als een geweldig leven, iets dat mogelijk op geen enkele manier iets toevoegt aan je leven.

Dus in het begin is het kiezen van een techniek die je kan doen ontwaken, die je kan helpen met de psychologische revolutie de beste manier om te beginnen.

Begin met mediteren, hier en nu. Noch leeftijd noch tijd kan een reden zijn om meditatie uit te stellen.

De volgende vraag die mensen stellen is of ze 's morgens of 's avonds moeten mediteren.

Mijn antwoord is dat het doel niet is om meditatie een kwantiteit van het leven te maken, maar eerder een kwaliteit van het leven.

Er zijn drie soorten meditatie.

De eerste is het brengen van de waarheid of bewustzijn in je leven.

Deze meditatie wordt verondersteld vierentwintig uur per dag te worden gedaan. Adem gerelateerde technieken zoals vipassana<sup>1</sup> of technieken waarbij je je bewustzijn naar het huidige moment brengt, behoren tot deze categorie van meditatie. Het is geen onderdeel van je routine. Het moet de eigenlijke kwaliteit van je routine worden. Je kunt van alles doen zoals schrijven, lezen, koken, discussiëren, maar deze draad van meditatie moet tegelijkertijd gebeuren, als een onderstroom.

Aan de tweede soort meditatie technieken moet je een bepaalde tijd besteden, zoals een uur in de ochtend of een uur in de avond, of op een andere geschikte tijd.

De Mahamantra<sup>2</sup> meditatietechniek, waarbij je een paar minuten humt en dan een paar minuten getuige blijft, kan gegeven worden als een voorbeeld voor deze categorie van meditatie. Nithya Dhyaan (uitgelegd in het hoofdstuk 'Nithya Dhyaan – Levensgeluk Meditatie' is een ander voorbeeld van dit type van meditatie, omdat het gedurende een bepaalde tijd per dag wordt beoefend).

Dan is er nog de derde vorm van meditatie technieken, waarbij alleen al de herinnering aan de techniek voldoende is. Voorbeelden hiervan zijn de verklaringen van de grote tijdloze waarheden. Wanneer je in een zeer volwassen staat bent, heb je geen aparte techniek meer nodig. Je hoeft niet de hele dag of op een bepaald tijd te oefenen. Alleen al het in gedachten houden van deze waarheden zal je in de verheven staat brengen. Dit is het derde type van meditatie. Voorbeelden

---

<sup>1</sup> Vipassana - Onderwijs van de verlichte meester Boeddha om naar binnen te kijken door de adem te observeren.

<sup>2</sup> Mahamantra - Hum meditatie die het hart energetiseert en die onderwezen wordt als onderdeel van Nithyananda's levensgeluk programma's.

van hiervan zijn de prachtige Zen koans<sup>3</sup>. Ze zijn diepzinnige waarheden geschreven op een beknopte manier. Alleen al de herinnering eraan zal je naar de zone van de Waarheid brengen!

Er is een heel mooi verhaal in de *Upanishad* waar een discipel naar de meester komt en vraagt om een techniek of een methode voor verlichting. De meester zegt gewoon '*Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi*'- 'Gij zijt dat, Gij zijt dat, Gij zijt dat', 'Je bent de Waarheid,' en het verhaal zegt dat de discipel verlicht werd!

Het lijkt een heel vreemd verhaal. De meester herhaalt gewoon een paar woorden en de discipel is plotseling verlicht. Hoe is dat mogelijk? Het lijkt ongelooflijk! Eigenlijk is het niet zo. Als we de eerste twee soorten technieken, de techniek die de hele dag gedaan moet worden en de techniek die moet worden gedaan op een bepaalde tijd, consequent hebben uitgevoerd, dan zal de ontwikkeling die uit deze beoefening is gekomen voldoende volwassen zijn om ervoor te zorgen dat de Waarheid wordt ervaren op het moment dat je het van de meester hoort!

### **Veel voorkomende angsten over Meditatie**

Veel mensen denken dat meditatie het blindelings geloven in iets inhoudt. Mensen vrezen dit. Ze komen naar me toe en zeggen: 'Ik ben bang dat ik te gehecht raak aan meditatie.'

Begrijp, meditatie zelf is niets anders dan het verwijderen van je gehechtheid! Dus je kan er niet te gehecht aan raken.

Mensen zijn ook bang dat hun verlangens, angsten en wat ze ook maar zien als hun leven van hen zal worden weggenomen als ze gaan mediteren. In zekere zin is dit waar! Als je eenmaal begint met mediteren, dan zal wat je dan ook tot dan als je leven zag, niet meer belangrijk voor je zijn! De echte waarheden zullen zich aan je openbaren. Alle illusies die je tot dan toe had zullen je verlaten.

Al die tijd probeer je jezelf te beschermen tegen de fundamentele waarheden alleen omdat je bang bent om je illusies te verliezen over het leven.

Het concept of het idee dat je een vast wezen bent, wat de hoofdoorzaak is van al je angsten, zullen gewoon door meditatie aan het wankelen worden gebracht. Alles wat je dacht dat je was, al je verlangens, al je angsten, al je zorgen zullen worden door elkaar geschud en je zult een grote verandering doormaken.

Dit is wat men de psychologische revolutie noemt. Je hebt bijna een nieuwe geboorte! Het is zoals het veranderen van de innerlijke software van je computer. Je hardware kan hetzelfde zijn, maar

---

<sup>3</sup> Koans - Raadsels gegeven als techniek in Zen om zelfrealisatie te ondersteunen.



je innerlijke software zal een grote verandering doormaken. Meditatie is alles over het veranderen van de innerlijke software.

Je lichaam, je hardware, kan hetzelfde zijn, de materiële omgeving kan hetzelfde zijn, de personen met wie je leven kunnen hetzelfde zijn, maar je wezen zal totaal anders zijn.

Het eenvoudige begrip van de vier toestanden van bewustzijn kan een psychologische revolutie in je veroorzaken. Het is als een hoofdsleutel. Als je het elk moment toepast van je leven, als je je bewust bent van deze vier zul je in elke beslissing het mechanisme of de manier waarop je denkproces naar meditatie verschuift zien en zien hoe elke beslissing op de juiste manier wordt beïnvloed. Dit is wat ik de cognitieve verschuiving noem. Het is het ontvangen van informatie, verwerken en beslissen op de best mogelijke manier.

Als je deze vier toestanden begrijpt, als je diep bewust wordt van het bestaan van deze vier toestanden van het bestaan, is dat voldoende. Het zit zo: als je in een diepe slaap bent, zul je niet uit de diepe slaap komen tenzij je enige aantrekking ervaart in de droomtoestand. Maar wanneer je uit de diepe slaap komt en de droomtoestand binnengaat zul je begrijpen dat de diepe slaaptoestand illusoir was in vergelijking met de droomtoestand! Op dezelfde manier, wanneer je in de droomstaat bent zul je niet overgaan naar de wakende staat tenzij je een verlangen hebt voor de wakkere staat. Dit is de reden waarom je zelfs na het wakker worden, je omdraait in je bed en teruggaat naar de droomtoestand!

Als je niet opstaat zodra je wakker wordt, zul je de droomtoestand meer inspirerend vinden dan de wakende staat. Maar als je eenmaal uit de droomtoestand in de wakende staat ben gekomen, zul je begrijpen dat de droom illusoir was, het was niet echt. Niet alleen dat, wanneer je in de wakkere staat bent, als je er niet erg geïnspireerd over bent, zul je wegglijden in de dagdroom staat!

Nu, om je van de wakende staat naar de turiya staat te verplaatsen, moet je een sterke inspiratie hebben. Dit is wat meditatie doet. Het verhoogt geleidelijk je bewustzijn zodat je in de turiya staat komt. Samen met meditatie, als je een levende verlichte meester hebt, kan hij een sterke rol spelen om je te inspireren om de turiya staat te bereiken. Door enkel een inwijding kan hij het hele proces versnellen en je in de turiya staat trekken.

Maar als je eenmaal van de wakende staat naar de turiya staat gaat, zul je je realiseren dat de waaktoestand ook slechts een illusie was!

Begrijp, er is geen schaalverdeling, geen bewijs om te bepalen of de staat waarin je je bevindt de authentieke realiteit is. Maar onthoud, steeds weer keer op keer, krijg je een glimp van deze Waarheid, elke keer als je geconfronteerd wordt met een diepe depressie of slecht gehumeurd bent.

Tijdens een diepe depressie komt dit begrip van binnenuit op, maar we slagen erin om het te onderdrukken, op zo'n manier dat de psychologische revolutie niet op dat moment in ons

plaatsvindt. Er staat te veel op het spel van het leven waar we ons aan vastklampen. Wij zijn bang voor de psychologische revolutie.

Het probleem is, dat als we toestaan de psychologische revolutie in ons te laten gebeuren, de resultaten totaal onbekend zijn. We weten niet wat er zal gebeuren met al onze gekoesterde verlangens, doelen, idealen en ideeën. We zijn bang dat we misschien alles moeten loslaten. Dus organiseren we het zodanig dat we het niet toestaan dat de psychologische revolutie in ons plaatsvindt.

Elk geval van depressie is eigenlijk een kans om de omwenteling toe te staan maar we missen die gelegenheid keer op keer.

Op het moment dat je het woord illusie hoort ben je bang. Je bent bang dat je alles opgeeft, alles achterlaat, en dat het leven drastisch kan veranderen. Ik zeg je, je zult maar één ding verliezen, en dat is je lijden, niets anders!

Je hebt misschien een zeldzame ervaring gehad, waar je in de droomtoestand zelf bewust was, 'Ja, ik droom!' Vanwege dat besef, was je in staat om sommige van de gebeurtenissen in de droom te veranderen. Begrijp dat je in die paar momenten je bewust was dat je aan het dromen was, en dat je in staat was om je droom te manipuleren zoals jij dat wilde. Maar als het bewustzijn dat je droomt verder toeneemt zul je wakker worden uit je droom.

Op dezelfde manier zal je, ook in deze wereld, in de wakende staat, als het bewustzijn over jezelf, het centrum, of het 'ik' toeneemt, de ervaring hebben dat de hele wereld die voor je ligt een droom is! Niet alleen zal je het besef hebben dat dit leven een wakkere droom is, maar je zult ook in staat zijn om de gebeurtenissen in je leven te beleven zoals je dat wilt! Dat is wat wij noemen het bereiken van siddhi's<sup>4</sup>.

Dus begrijp dat wanneer de frequentie van het 'ik' bewustzijn toeneemt, je plotseling de waaktoestand zult gaan ervaren als een wakende droom en je zult de energie en de vrijheid hebben om de gebeurtenissen te veranderen die voor je liggen in je leven.

Maar wanneer dit begint te gebeuren, als je verstrikt raakt in het veranderen van de gebeurtenissen in je leven, dan zal het bewustzijn van het 'ik' weer naar beneden komen, en val je terug in dezelfde waaktoestand, en zullen deze speciale krachten ook verdwijnen. Maar als je je niet te veel aangetrokken voelt tot het veranderen van de scènes, en je gecentreerd blijft op het verhogen van het bewustzijn, word je verlicht.

Of het nu ontwaken is uit de droom staat naar de waaktoestand, of ontwaken van de waaktoestand tot de verlichting staat, het proces is hetzelfde.

---

<sup>4</sup> Siddhis - Yoga krachten die opkomen tijdens een spirituele reis.

Wanneer de psychologische revolutie zich voltrekt, vindt er innerlijke genezing plaats. Als de technieken worden beoefend met de innerlijke genezing, dan zal natuurlijk ook uiterlijke genezing gebeuren.

Als de technieken worden beoefend zonder de psychologische revolutie heten ze kriya<sup>5</sup> of yoga<sup>6</sup> en zijn ze gewoon fysieke bewegingen.

Als yoga wordt gedaan met psychologische revolutie, zal het een enorme meditatie zijn. Met psychologische revolutie wordt zelfs een ritueel meditatie. Zonder psychologische revolutie zal zelfs meditatie zal een ritueel worden.

Met helderheid van binnen zul je zien dat als meditatie wordt toegevoegd aan je innerlijke ruimte, elke keer dat je mediteert, de helderheid dieper en dieper wordt. Elke keer dat je beslissingen neemt in je leven, zal het meer en meer begrip toevoegen.

Als je bewust bent, zul je soms zien dat er ook in je waaktoestand, in een tijdsbestek van zeg maar slechts een half uur, zoveel dingen om je heen gebeuren zonder dat je het beseft. Je droomtoestand zou je wakende toestand beïnvloed hebben met gedachten, waardoor je afdrijft naar de dagdromende staat.

Als je terugkomt in de waaktoestand met bewustzijn, zul je je realiseren dat er een half een uur voorbij is gegaan waarin niets echt onder jouw controle was. Je was wakker, je ogen waren open en je lichaam was aan het werk, maar je was je niet bewust van wat er gebeurde. Je was ergens tussen de droomstaat en de wakende staat. De meesten van ons brengen tachtig procent van onze dag in deze staat door.

Denk nooit dat je alleen omdat je uit je bed bent, in de wakende staat bent. Nee! Misschien kun je het je niet veroorloven om de hele dag in bed te blijven en is het noodzakelijk voor je overleving om uit bed te komen, dus kom je uit bed. Maar dat betekent niet dat je uit de droomtoestand bent.

Jezelf volledig uit de wakende, dromende en diepe slaap toestand halen noem ik 'in meditatie zijn'.

## **Werkelijkheid als droom**

Je vraagt je misschien af, 'Hoe komt het dat elke dag wanneer ik terugkom in de waaktoestand, ik dezelfde wereld zie, maar elke nacht als ik terug ga naar de droom staat, ik niet dezelfde wereld zie?' Deze vraag vormt de basis van jouw idee dat de waaktoestand een permanente realiteit is.

Laten we de droom van een nacht analyseren. Bijvoorbeeld, laten we zeggen dat je gaat slapen op de nacht van de veertiende, en op de morgen van de vijftiende word je wakker. Je slaapt ongeveer

---

<sup>5</sup> Kriya - Actie.

<sup>6</sup> Yoga - Betekent letterlijk 'verenigen' van lichaam-geest-ziel.

tien uur. Ik ben er zeker van dat velen van jullie ervaringen hebben dat je tien tot twintig jaar van je leven beleefd in een droom van één nacht, in slechts tien uur. Misschien begint de droom in je studententijd en gaat langzaam, stap voor stap, naar je huwelijk, het krijgen van een zoon, je zoon zijn huwelijk, enz. Op deze manier, leef je zelfs twintig jaar van je leven in een droom van één nacht nietwaar? Als je dit tenminste één keer hebt meegemaakt, kun je heel goed volgen wat ik nu ga presenteren.

Zie je, terwijl we slapen, gaan we door de droomtoestand en de diepe slaaptoestand. Misschien, val je voor een half uur in de diepe slaap. Dan ga je naar de droomtoestand en heb je wat dromen. Opnieuw val je voor misschien twintig minuten terug in de diepe slaap, en dan nog eens, kom je weer terug naar de droomtoestand. Op deze manier blijf je bewegen van de droomtoestand naar de diepe slaap en weer terug. In één nacht droom je dat je twintig jaar van je leven hebt geleefd. In de eerste episode van je droom zit je op de universiteit. In de tweede episode, wanneer je terugkomt in de droomtoestand na een tijd van diepe slaap, ben je aan het trouwen. In de derde droom episode heb je een zoon. Misschien in de vierde episode zie je je zoon trouwen. Een belangrijk ding dat je moet begrijpen is dat als je in een diepe slaap valt en dan terugkomt in de droomtoestand, en dan dit proces herhaalt, in deze verschillende episodes, je dezelfde wereld ziet, zelfs in je droomtoestand.

Begrijp, dit is een zeer subtiel punt, een zeer subtiel begrip; als je dit kunt snappen, zal het leiden tot zeer grote helderheid, die echt een revolutie kan veroorzaken in de manier hoe je over je leven denkt, over de manier waarop je de problemen van je leven probeert op te lossen.

Stel je voor dat een man droomt. In de droom ziet hij een tijger die hem achtervolgt en hij begint te schreeuwen, 'Oh, een tijger achtervolgt me! Red me, red me!' Zijn vrouw slaapt naast hem naast hem. Ze wordt wakker en ziet de man schreeuwen! De vrouw is verward, 'Wat moet ik?' Ze hoeft alleen maar te zeggen hem te zeggen, 'Hé, wakker worden!' In plaats daarvan, als ze probeert een wapen te leveren om de tijger in de droom te doden, wat zal er dan gebeuren? Hij kan zichzelf doden of hij kan haar doden! Elke andere oplossing die ze probeert te vinden zal alleen leiden tot meer problemen, meer moeilijkheden. Het enige wat de echtgenoot moet doen is wakker worden.

Als je deze basis zaken begrijpt, zul je plotseling zien dat je individuele besluitvormingsproces revolutionair veranderd is. De cognitieve verschuiving gebeurt in jou. De manier waarop je denkt en de manier waarop je beslissingen neemt, de manier waarop je oplossingen voor je problemen vindt, zal totaal anders zijn. Je zult in de richting van de juiste oplossingen gaan werken.

Als je droomt, kun je in een tijdsbestek van tien uur gemakkelijk twintig jaar leven. Je valt in een diepe slaap en komt vele malen terug in de droomtoestand. Telkens als je terugkomt in de droomtoestand vanuit de diepe slaap zie je dezelfde wereld, ook al was er een onderbreking van de laatste droom. Dus moet je goed begrijpen dat alleen al dezelfde wereld zien na de onderbreking in de droomtoestand dit niet de kwaliteit kan zijn om het als werkelijkheid te definiëren. Alleen

als je wakker wordt uit je slaap realiseer je je dat je twintig jaar van je leven hebt 'geleefd' in slechts tien uur.

Op dezelfde manier zul je pas, als je wakker wordt uit deze 'wakkere droom' waarin je nu leeft, plotseling beseffen dat je misschien wel negentig jaar van je leven in een paar uur hebt gedroomd! Dit leven in de wakende staat kan nog zo'n lange droom zijn!

Als je in een droom bent, denk je dat de droom de werkelijkheid is. Waar je bent, dat is realiteit voor dat moment. Er is geen andere schaal. In de droom kun je je nooit voorstellen, "Het is een droom". In de realiteit kun je nooit denken, "Het is nog een droom". Wanneer je uit de droom komt, lijkt de droom als een droom. Maar als je in de droom zelf bent, zal het er niet uitzien als een droom.

In de droom denk je, zelfs als je je herinnert over je echte leven, dat het een droom is. In de realiteit, zelfs als je de droom herinnert, denk je dat het een droom is. Dus het hangt gewoon af van de frequentie waarin je bent. Er is geen andere meetlat om te bepalen wat werkelijkheid is of droom.

Realiseren en begrijpen dat het mogelijk is dat deze wakkere staat nog een lange droom kan zijn, zal veel van je aandacht en bewustzijn naar het centrum, naar het bewustzijn, naar de ultieme realiteit leiden. Wanneer je voorbij de frequentie gaat van deze waaktoestand, zal het er ook uitzien als nog een droom.

Dit is de eerste stap in spiritualiteit. Dit is de eerste stap in psychologische revolutie.

Steeds weer geeft je lijden je een duidelijke aanwijzing dat je niet in de realiteit leeft.

Vaak wordt mij een soortgelijke vraag gesteld in dezelfde trant van 'Niet alleen ik zie deze wereld, zelfs de mensen die om me heen zien dezelfde wereld. Hoe kun je zeggen dat het een droom is?'

Je moet begrijpen dat als je in een droom een bepaalde stad ziet, en als je in die droom met je hele familie naar die stad gaat, dan zal niet alleen jij maar de familie met jou in je droom ook dezelfde stad zien, want zij zijn ook projecties zijn van jouw geest!

Dus, alleen omdat de mensen om je heen dezelfde scène zien als jij, betekent dat niet dat het de werkelijkheid is. Die mensen om je heen kunnen een projectie zijn van dezelfde scène!

De ultieme waarheid is dat de materie waaruit je droomwereld is gemaakt, hetzelfde is als de materie waaruit ook deze wakkere wereld gemaakt is.

Als je aandacht gericht is op de deze materie kan de innerlijke genezing natuurlijk niet plaatsvinden.

Als je aandacht gelijk verdeeld is over het bewustzijn en de materie, noem ik dat gezond leven, evenwichtig leven. Je zal lichamelijk en geestelijk gezond zijn en een bruisend leven hebben.

Als je aandacht volledig gericht is op het bewustzijn, niet op de materie waarmee deze werelden zijn gemaakt, noem ik dat ‘verlichting leven’ of *jeevan mukti*.

Of je nu *jeevan mukti* wilt of niet, of je verlichting wilt of niet, is secundair. Maar als je een beetje van je aandacht kunt richten op het ‘ik’ bewustzijn, naar de Waarheid, naar het centrum, zul je plotseling zien dat er een enorme innerlijke genezing plaatsvindt.

Bijvoorbeeld, als je geconfronteerd wordt met grote moeilijkheden of depressies, als je je duidelijk en bewust realiseert dat dit alles een droom is, zul je een ontspannen gevoel of innerlijke genezing ervaren dat binnen in je plaatsvindt. Die innerlijke genezing is wat ik meditatie noem. Dat rustgevende bewustzijn dat in je gebeurt is wat ik *satori* noem, de eerste glimp van *samadhi*.

Een fundamentele cognitieve verschuiving of een fundamentele psychologische revolutie met het simpele begrip dat wat je ziet misschien niet de realiteit is zoals je dat denkt, kan enorme innerlijke genezing en een groot rustgevend bewustzijn in je brengen.

### **Een glimp van wetenschappelijk onderzoek naar Meditatie**

De wetenschap krijgt nu pas een glimp door van de enorme kracht van meditatie op de hele lichaam-geest structuur zelf. De voordelen van meditatie zijn ontelbaar en op alle vlakken - fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel. Meditatie kan simpelweg de kwaliteit van het leven veranderen.

#### **Verhoogde hersenkracht**

Tot voor kort geloofde men dat in het brein de verbindingen tussen de zenuwcellen van het brein vast lagen in de kindertijd en niet veranderden, dus de groei van de hersenen stopte vroeg in het leven. Nu ontdekken wetenschappers dat het brein eigenlijk groeit en gedurende het hele leven nieuwe verbindingen vormt. Wetenschappers noemen dit vermogen neuroplasticiteit.

Onlangs las ik in de krant (Washington Post, 3 januari 2005), over onderzoek gedaan door de Universiteit van Wisconsin om de effecten te bestuderen van meditatie op de hersenen. Het onderzoek werd gedaan op een groep Tibetaanse monniken die al jaren mediteerden en ook op een groep studenten die nieuw waren met meditatie maar geleerd hadden hoe te mediteren.

Ze hadden ontdekt het bewustzijn was gegroeid en dat de hersenactiviteit van de mediterende monniken sneller en veel beter was georganiseerd en gecoördineerd dan die bij de studenten die nieuw waren met meditatie. Niet alleen dat, het hersengebied geassocieerd met geluk, positieve gedachten en emoties, was ook veel actiever bij de monniken dan bij de studenten.

Nog een belangrijke ontdekking: de onderzoekers vonden zelfs voordat de monniken begonnen te mediteren, dat de hersenactiviteit van de mediterende monniken intenser was dan die van de studenten. Dus de voordelen van meditatie zijn feitelijk blijvend. Meditatie kan simpelweg het circulatie in het brein en de innerlijke werking van de hersenen veranderen.

Veel top universiteiten in de VS zoals Yale, Harvard en MIT (Massachusetts Institute of Technology), hebben ook bestudeerd wat de effecten van meditatie zijn.

Onderzoeken met MRI (Magnetic Resonance Imaging) toonden aan dat meditatie daadwerkelijk de dikte van de hersenen in gebieden die verband houden met bewustzijn en aandacht vergrootte, evenals cognitieve verwerking en emotioneel welzijn.

De onderzoekers ontdekten dat de bloedvaten breder worden, de ondersteunende structuren ook in aantal toenemen en ze meer vertakkingen en verbindingen hebben.

### **Meditatie Versus Slaap**

Er was nog een onderzoek gedaan aan de Universiteit van Kentucky waar ze de effecten bestudeerden van slaperigheid op iemands bewustzijn. Een groep mensen werd gedwongen naar een scherm te laten kijken en ze werden verondersteld op een knop te drukken zodra er een beeld op het scherm kwam. Normaal gesproken heeft een persoon die minder slaap heeft gehad veel langer nodig om te reageren op het beeld dan een persoon die normale slaap heeft gehad. Soms zien ze zelfs het beeld helemaal niet opkomen.

De onderzoekers testten de deelnemers voor en na veertig minuten slaap, meditatie, lezen of een lichte activiteit.

Ze vonden dat met meditatie de reactie het snelst was voor elke deelnemer, ook als de deelnemers niet ervaren waren in meditatie. In feite was hun reactie zelfs beter nadat ze de hele nacht wakker waren!

### **Verbeterde concentratie en snelheid van reageren**

Er zijn veel studies geweest naar het effect van meditatie op de snelheid en juistheid van waarneming en reactie.

Een paar studies werden gedaan aan de Liverpool John Moores Universiteit in Liverpool, Engeland. In één studie kregen de deelnemers lijnen van letters met verschillende aantal streepjes boven de letters. Ze moesten de letters met meerdere streepjes zo snel mogelijk doorstrepen.

In een andere studie werden de deelnemers woorden getoond als 'ROOD', 'BLAUW' of 'GROEN', gedrukt in verschillende kleuren inkt. Ze moesten snel de kleur noemen van de inkt waarin het woord was geschreven. Normaal gesproken is dit moeilijk omdat je hersenen de neiging hebben het woord te lezen in plaats van te kijken en de kleur van de inkt waarin het woord is geschreven!

Ze ontdekten dat de mediterenden veel sneller waren en ongeveer de helft van het aantal fouten maakten als de niet-meditierenden.

Meditatie verbetert het bewustzijn, aandacht, geheugen, concentratie, reactievermogen, visualisatie, emotioneel welzijn, en algemene gezondheid direct en aanzienlijk.

De westerse wetenschap is net begonnen met het onderzoeken van de enorme dimensies van de effecten en de voordelen van meditatie die de innerlijke wetenschappers van het Oosten duizenden jaren hebben onderzocht en beleefd. De vedische cultuur berust op deze spirituele waarheden en wetenschappen. Hierdoor heeft de mens kunnen genieten van de voordelen van meditatie, de ultieme weg naar het Ultieme! Het is een onfeilbare, beproefde techniek om zichzelf te verwezenlijken.



# **Nithya Dhyaan - Levensgeluk Meditatie**

**Nithya Dhyaan is**

**de dagelijkse meditatie om verlichting te leven.**

## **Nithya Dhyaan - Levensgeluk Meditatie**

### **De Meester Techniek**

Er zijn enkele meditatietechnieken die specifiek zijn voor specifieke tijden en mensen en er zijn er een paar die universeel zijn. Nithya Dhyaan is de meditatie voor de zoeker van vandaag. Het is de cyber-tijdperk meditatie.

### **Het ontstaan van Nithya Dhyaan**

Eerst wil ik aangeven hoe deze meditatietechniek Nithya Dhyaan is ontstaan. Tot de leeftijd van elf jaar heb ik geëxperimenteerd met talrijke meditatie technieken. Op twaalfjarige leeftijd had ik mijn diepe spirituele ervaring. Van twaalf tot eenentwintig jaar scande en analyseerde ik bewust de voordelen van verschillende technieken. Gedurende drie jaar na mijn verlichting werkte ik aan het creëren van een geluidstechniek om deze ervaring van verlichting in anderen te reproduceren. De essentie van dit hele innerlijke wereld onderzoek dat ik tot nu toe heb gedaan is geformuleerd in de Nithya Dhyaan meditatie techniek.

Nithya Dhyaan is een formule en een techniek die op het hele wezen werkt om het te transformeren en het klaar te maken voor de ultieme ervaring van verlichting. Elk segment van deze unieke techniek vult de andere stappen aan om het individuele bewustzijn te helpen verhogen. Het is een dagelijkse meditatie voor eeuwige gelukzaligheid - *Nithya Ananda*.

### **Chakra bewustzijn**

Om de techniek te begrijpen, moeten we een beetje begrijpen hoe de *chakra's* ofwel subtiele energie centra functioneren. Werken aan de zeven chakra's is als het wekken van nieuwe kanalen van energie. Het is als het afstemmen op een nieuw kanaal op de televisie.

De mens kan alleen denken op basis van deze zeven energiecentra. Voor sommige mensen zal het nut van iets alleen het verlangen, lust of aanraking zijn. Voor sommigen zal alleen angst hen bewegen. Er is niets mis mee om gedreven te worden door emoties zoals verlangen. Maar je zou andere dimensies moeten ervaren zoals liefde. Je zou moeten begrijpen dat het mogelijk is om te functioneren uit pure energie.

Door het ontwaken van de *chakra's* ga je voorbij deze emoties en zul je bevrijd worden van de mentale opstelling. Je zult beginnen te functioneren als een vrij wezen. Als je bevrijd bent van deze mentale opstellingen, alleen dan zul je de waarde van vrijheid begrijpen.

Als je bevrijd bent van een specifieke *chakra*, zul je een nieuwe wereld ervaren. Op welke identiteit je persoonlijkheid ook staat, op welk idee je leven ook staat, het zal gewoon smelten. Je zult een nieuwe energie ervaren.

Als je bijvoorbeeld plotseling wilt verdiepen in de wereld van de aandelenmarkten, begin je ook geïnteresseerd te zijn in het verzamelen van updates over de aandelenmarkt middels televisie, tijdschriften, mensen etc. Na een maand of zo begin je plotseling te merken dat de hele wereld zich meer bewust wordt van de aandelenmarkt. Je voelt je nu meer omringd door mensen die met de aandelenmarkt te maken hebben. Het is niet zo dat de wereld is veranderd, het is jouw perspectief dat is veranderd. Wanneer je het energiecentrum verplaatst zullen dat soort mensen zich om je heen verzamelen.

Als je het energiecentrum verplaatst kun je de wereld die je ziet zien veranderen. In de Hindoe mythologie, zeggen ze dat er zeven werelden zijn. Dit is waar ze naar verwijzen - de zeven emoties die bepalen hoe je de wereld ziet.

## Nithya Dhyaan meditatie techniek

Dit is een vijf-stappen techniek, waarbij elke stap 7 minuten duurt.

### 1. Chaotische ademhaling



Duur: 7 minuten

Zit in *vajrasana*<sup>7</sup> (zitten met de knieën gevouwen en de voeten onder elkaar, met de onderkant rustend op de hielen). Normaal gesproken stroomt de energie in ons lichaam van de *sahasrara chakra*<sup>8</sup> (kruincentrum) naar de *muladhara chakra* (wortelcentrum). De *Vajrasana* houding helpt deze stroom om te keren en ondersteunt de opwaartse beweging van energie.

Zit met je ogen dicht, handen op je heupen en haal chaotisch adem. Inademen en uitademen diep en chaotisch, zonder een bepaald ritme. Concentreer je gewoon op de ademhaling. Je hele wezen moet de ademhaling worden.

Dit eerste deel is erg fysiek - zittend in *vajrasana* en het inademen en uitademen is intens, chaotisch. Je zult

---

<sup>7</sup> Vajrasana - Yoga houding waarbij je op de knieën zit met je voeten onder je terwijl de billen rusten op de hielen.

<sup>8</sup> Sahasrara chakra - Het zevende en uiteindelijke energiecentrum op de kruin van je hoofd.

zien dat als je een spijsverteringsprobleem hebt het volledig zal genezen. Je lichaam zal er klaar voor zijn. Wanneer de intensiteit van het lichaam verhoogd is, zul je een mooie spijsvertering hebben. Dit eerste deel van Nithya Dhyaan is voor het creëren van een gezond lichaam.



Een belangrijk aspect dat je moet begrijpen is dat de kwaliteit van de ademhaling verandert afhankelijk van je gemoedstoestand. Je emoties hebben een impact op het ademhalingsproces. Wanneer je angstig bent, verandert je ademhaling. Als je boos bent, verandert je ademhaling. Wanneer je gespannen bent en als je dan diep ademhaalt, voel je je plotseling licht, meer ontspannen en de spanning wordt losgelaten.

De ademhaling en de geest zijn met elkaar verbonden. Verandering van het ene verandert automatisch de andere. Emoties hebben we misschien niet in de hand, maar onze ademhaling wel. Als we onze ademhaling controleren of een verandering teweegbrengen in ons ademhalingspatroon, zullen we direct invloed hebben op onze emoties en gemoedstoestand.

We hebben de neiging om in een vast patroon te ademen. Onze *samskaras* uit het verleden, herinneringen uit het verleden die opgesloten zitten in onze onbewuste zone, creëren een bepaald soort ademhalingspatroon in ons systeem. Als gevolg daarvan, trekken we soortgelijke emoties en *samskara's* aan. We komen in een vicieuze cirkel waar onze *samskara's* uit het verleden ons ademhalingspatroon en het adempatroon op zijn beurt vergelijkbare *samskara's* en incidenten aantrekt in de toekomst. Deze vicieuze cirkel moet worden doorbroken.

Nithya Dhyaan begint met chaotische ademhaling. Aangezien de ademhaling chaotisch is, heeft het geen vast patroon of ritme. Het patroon van de geest dat zijn bestaan en uitdrukking vormt is gebroken. Gedachten kunnen niet meer het patroon volgen dat ze zovele jaren hebben gevolgd.

Onze spieren slaan al onze vroegere herinneringen op in de vorm van energie bio-herinneringen. De diepe chaotische ademhaling zal beginnen met het loslaten de spanning in de spieren, en deze gegraveerde geheugenpatronen in de spieren en lichaamsdelen zullen worden uitgestoten. Onze spieren staan normaal onder spanning. Chaotische ademhaling zal de spieren losmaken en het proces van het opruimen van de ingegraveerde herinneringen zal worden opgestart.

Elke emotie in ons geeft aanleiding tot een bepaald ademhalingspatroon. Je hebt misschien gezien dat kinderen diep en gelukzalig ademen. Maar als ze opgroeien, worden ze geconditioneerd door de maatschappij, pikken van de maatschappij de percepties op van pijn, plezier, schuldgevoelens, overtuigingen, enzovoort. Dan verandert de kwaliteit van de ademhaling totaal. Om dit patroon

dat is ontstaan door gewoonlijk onderdrukte emoties te veranderen, moeten we chaos inbrengen. Het invoegen van een ander patroon is niet de oplossing.

Je moet een complete chaos in je systeem creëren om alle indrukken uit het verleden op te graven. Dus ik raad geen ritmisch ademhalingspatroon zoals *pranayama*<sup>9</sup> aan in deze meditatie. Gewoon chaotisch ademen. Deze chaotische ademhaling zal de emotionele gehechtheid aan al je herinneringen uit het verleden vernietigen.

Het is als het schudden van een boom die vol is met dode bladeren. Alle dode bladeren zullen naar beneden vallen. Op dezelfde manier is chaotisch ademen als het schudden van je onderdrukte systeem. Al de in het verleden gegraveerde herinneringen worden losgelaten.

Diepe chaotische ademhaling brengt ook enorm veel zuurstof in je lichaam en laat koolstof dioxide uit het lichaam. Het creëert hyperventilatie en als gevolg daarvan voel je je levendiger en frisser. Door de verhoogde opname van zuurstof in het bloed, wordt er automatisch meer bio-energie gegenereerd in de cellen en alle aspecten van het lichaam komen tot leven. De bio-energie die wordt gegenereerd zal beginnen met het opruimen van de samskara's, waardoor je je licht, energiek en gelukkig voelt.

## 2. Intens hummen

Duur: 7 minuten

Blijf zitten in *vajrasana*, vorm *chin mudra*<sup>10</sup> met je vingers en plaats je handen op je knieën, palmen naar boven gericht.

Maak in deze houding, met je mond gesloten en de lippen op elkaar een neuriënd geluid, zo intens mogelijk, zo luid mogelijk en zo lang mogelijk.

Produceer het geluid 'Mmmm...' vanuit je lichaam. Alsof je je hoofd in een leeg aluminium vat steekt en een zoemend geluid maakt, zo zal het opgewekte geluid vergelijkbaar zijn. Merk op dat dit niet 'Humm...' of 'Omm...', het is gewoon je lippen op elkaar houden en produceer een 'mmm...' geluid. Het neuriën moet zo lang mogelijk duren tussen de ademhalingen. Het moet zo diep mogelijk zijn (vanuit het navelcentrum) en zo luid mogelijk. Het is niet nodig moeite te doen om diep in te ademen. Het lichaam zelf zal de juiste hoeveelheid adem halen wanneer dat nodig is.

Richt je volledige bewustzijn op het hummen. Wordt het hummen. Voortdurend wordt er gepraat in de geest. Neuriën is een uitstekende techniek om dit innerlijk gebabbel te verminderen. Innerlijk gebabbel is niets anders dan de stroom van onafhankelijke gedachten die voortdurend in ons zijn. Hummen laat je lichaam als energie voelen. Op het moment dat je begint te hummen, begin je je

---

<sup>9</sup> Pranayama - Adembeheersing, een van de acht ledematen van Ashtanga yoga van Patanjali.

<sup>10</sup> Chin mudra - Palmen omhoog met duim en wijsvinger in een cirkel en de andere vingers uitgestrekt.

licht te voelen, alsof je zweeft. Je voelt de zwaarte in het lichaam niet omdat het hummen de vibraties van de geest overeen laten komen met de vibraties van het lichaam. Je begint jezelf te ervaren als energie.



Word niet gespannen. Doe het gewoon op een ontspannen manier. Dompel je hele wezen en energie in het creëren van deze vibratie. Probeer het gat tussen de hummende geluiden te minimaliseren. Na een tijdje zul je voelen dat het zoemen doorgaat zonder jouw inspanning en dat je gewoon een luisteraar bent geworden. Het lichaam en de geest beginnen te resoneren met de hummende vibraties. Het hummen zal tot een gezond innerlijk gekwebbel en een gezond verhoogd emotioneel bewustzijn leiden.

### **3. Chakra Bewustzijn**

Duur: 7 minuten

Blijf in *vajrasana* zitten of ga in kleermakerszit zitten als je dat wilt. Houd je vingers in *chin mudra*.

Breng nu je bewustzijn naar elk chakra (energiecentrum), beginnend bij de *muladhara chakra* (wortelcentrum) tot de *sahasrara chakra* (kruincentrum). Je zou dat energiecentrum moeten kunnen worden wanneer je gevraagd wordt om je bewustzijn op elk energiecentrum te plaatsen.

Voel het energiecentrum volledig, alsof je hele wezen dat energiecentrum is geworden.

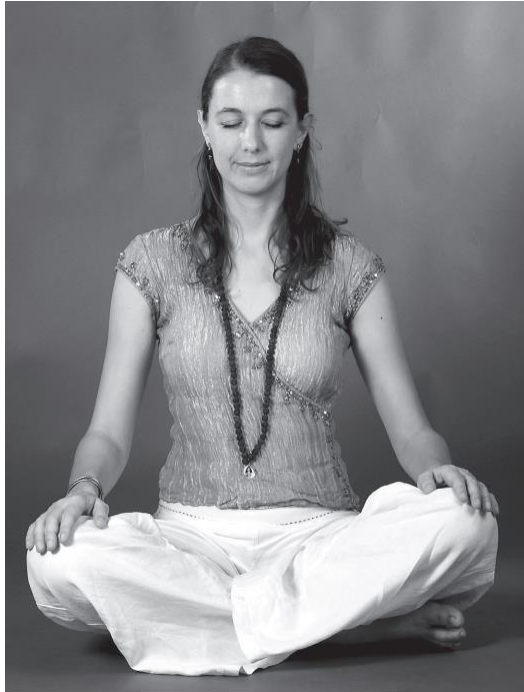
Elk van deze zeven energiecentra is geassocieerd met een specifieke emotie in ons wezen. Kirlian fotografie<sup>11</sup> heeft deze chakra's vastgelegd en bewees hun bestaan op het energieniveau. Deze emoties zelf zijn het resultaat van de ingegraveerde herinneringen die in het verleden zijn opgehoopt. Herinneringen trekken ons aan om op dezelfde oude manieren op situaties en mensen te reageren en die reactie is wat men emotie noemt. De opkomende emoties blokkeren het specifieke energie centrum, wat tot fysieke en mentale verstoringen leidt. Dus in deze stap richten we ons volledig op elk energiecentrum, beginnend bij de basis van de ruggengraat en naar de kruin.

---

<sup>11</sup> Kirlian fotografie - Vorm van fotogram gemaakt met een hoog voltage. Het is genoemd naar Semyon Kirlian, die in 1939 bij toeval ontdekte dat als een voorwerp op een fotografische plaat wordt aangesloten op een bron van hoogspanning, kleine corona-ontladingen (ontstaan door het sterke elektrische veld aan de randen van het voorwerp) een beeld vormen op de fotografische plaat.

Wanneer we iets overspoelen met bewustzijn, lost de negativiteit erin op. Dit geldt ook voor fysieke pijn. Als er pijn is in een deel van ons lichaam, en als we dat deel overspoelen met bewustzijn, zullen we zien dat de pijn tot een punt krimpt en verdwijnt!

Overstroom elk van de zeven energie centra een minuut lang met volledig bewustzijn. Voel dat



alleen dat specifieke centrum bestaat in de hele wereld. Er is niets anders. Alleen: word dat energie centrum. Voel het energiecentrum centrum helemaal, alsof je hele wezen dat energiecentrum is geworden. Ga dan naar het volgende centrum. Aan het einde van deze stap zul je je volledig energiek voelen met positiviteit en lichtheid.

Tegen de tijd dat je naar de hogere en hogere centra gaat, zullen je levendigheid en intensiteit ook omhoog komen. Je zult zeer intens zijn. Deze visualisatie helpt bij het creëren van een gezonde geest en emotie, gezond innerlijk geklets en een verhoogd emotioneel bewustzijn. Je zult je aan het einde van deze stap energiek en licht voelen.

Als je je concentreert op de energiecentra, zal je geest niet zo gemakkelijk afdwalen, het zal gewoon tot rust komen, want dit zijn levende energiecentra. Als je je probeert te concentreren op een ander deel van het lichaam, kan je geest gemakkelijk afdwalen.

#### **4. Wees ontkoppeld**

Duur: 7 minuten

Draag in deze stap het inzicht met je mee dat je gedachten niet verbonden zijn, irrationeel zijn en ontkoppeld. Zelfs als je gedachten hebt, probeer ze dan niet te onderdrukken, noch probeer er op te reageren. Bekijk ze gewoon met het begrip dat ze ontkoppeld zijn. Automatisch zal het getuige bewustzijn in je actief worden.

Begrijp dat je of je het nu beseft of niet, het accepteert of niet al verlicht bent. Door je eigen natuur ben je ontkoppeld. Zit stil en ervaar de ongebonden staat, de staat van puur zijn en gelukzaligheid. Dit is de ultieme techniek om de staat van verlichting te ervaren.

#### **5. Guru Puja**

Duur: 7 minuten

We eindigen Nithya Dhyaan met het verbinden, ontspannen en rusten in de gehele Kosmische energie.

Ga gewoon zitten op een ontspannen manier, verbonden met de hele Kosmos. Als je liefde hebt voor de meester of liefde hebt voor een god, voel je dan op een zeer diepe en passieve manier verbonden met de Kosmos, of God, of je meester, dat is alles. Gewoon ontspannen en tot rust komen.

Zit gewoon stil in een gelukzalige stemming en luister naar de *Guru Puja* mantra's die gezongen worden. Voel je verbonden met het Bestaan en voel de vibraties van de krachtige *mantra's* in je wezen. De mantra's zijn een manier om dankbaarheid te uiten aan het Bestaan en aan de meester voor het schenken aan ons van deze grote wijsheid die ons bevrijdt van onwetendheid en ons helpt de staat van eeuwige gelukzaligheid, *nithyananda* te bereiken.

Het chanten is in het Sanskriet, dat zowel taalkundig als fonetisch belang heeft. Door ons te concentreren op de vibraties die ontstaan bij het chanten van deze Sanskriet klanken, kunnen we verder gaan dan de woorden van de geest naar de vrede van ons wezen.

Zelfs als we de betekenis niet begrijpen van de klanken zal de fonetische waarde van Sanskriet onze stemming transformeren en zuivert het ons hele lichaam en geest, creëert positieve vibraties in ons wezen.

Je kunt er ook voor kiezen om de *Guru puja*<sup>12</sup> (dankbaarheid aanbieden aan de meester) in deze stap te verrichten door de *mantra's* te reciteren en de rituelen uit te voeren (Voor details raadpleeg het 'Do Guru Puja Yourself' boek).

Oefen deze meditatietechniek eenmaal per dag en je zult een nieuwe dimensie van je wezen ervaren. Nithya Dhyaan zal je lichaam en geest voorbereiden om de staat van puur bewustzijn te ervaren en gelukzaligheid te worden.

### **Voordelen van Nithya Dhyaan**

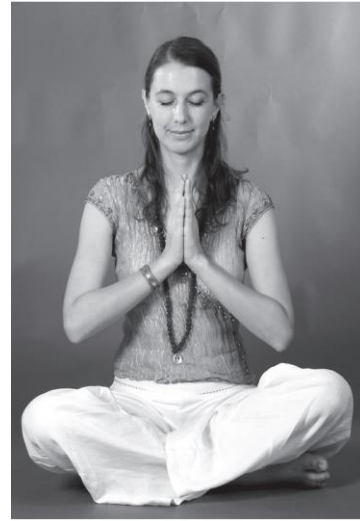
Een half uur van Nithya Dhyaan meditatie kan je de volgende voordelen geven:

---

<sup>12</sup> Guru Puja - Rituele aanbedding van de meester.



- Verlichting van stress
- Verbeterde relaties
- Innerlijke vrede en vervulling
- Ontwaakte intuïtie
- Gereguleerde bloeddruk
- Verbeterde slaappatronen
- Verhoogde helderheid
- Verhoogde energie niveaus voor de hele dag
- Verbinding met de Goddelijke energie



Je kunt je familie en vrienden laten inwijden in Nithya Dhyaan. Dit zal direct bijdragen aan de collectieve positiviteit van de planeet aarde, omdat meer en meer mensen zullen leven op een bevrijde manier als *jeevan muktas* (bevrijde wezens). Deze verschuiving in het individuele bewustzijn zal resulteren in een positieve verschuiving in het collectieve bewustzijn dat op zijn beurt invloed zal hebben op al het leven op aarde.

# **Nithya Yoga - voor lichaam, geest en meer**

**Verlicht leven is  
elk moment in yoga zijn.**

Yoga gaat niet alleen over fysieke fitheid. Het is ook om het lichaam voor te bereiden op het realiseren van het doel van het verenigen van lichaam, geest en ziel. Nithya Yoga is de techniek ontworpen in de lichaamstaal van Patanjali voor deze eenheid. Op dezelfde manier als we spraken over Nithya Dhyaan onder meditaties, Nithya Yoga is de yoga voor de moderne tijd.

## **Wat is yoga?**

Patanjali, de vader van de oude wetenschap van yoga, zegt aan het begin van de Patanjali Yoga Sutra's, de fundamentele Schrifttekst van Yoga:

*Yogaha chitta vritti nirodha*

Hij zegt: 'Yoga is het stoppen van de geest.' Begrijp je, het betekent niet dat yoga eindigt met het stoppen van de geest, maar dat yoga begint waar de geest eindigt.

Eigenlijk eindigt yoga nooit, het kan alleen maar beginnen.

Het is een voortdurende gebeurtenis.

Om te begrijpen hoe yoga een continue gebeurtenis is, moeten we de belangrijke waarheid begrijpen dat wat er ook gebeurt het gunstig is.

Wees heel duidelijk, elke ervaring verhoogt je bewustzijn en maakt je volwassener. Zelfs het verliezen van je rijkdom geeft je wat volwassenheid. Het verliezen van je gezondheid geeft je enig begrip. Wanneer je in staat bent om deze waarheid te internaliseren, zie je het leven plotseling als een prachtige gebeurtenis op elk moment.

## **Yoga begint waar de geest eindigt**

Een klein verhaal:

*Er was eens een schip dat in de oceaan voer. Plotseling zag de kapitein van het schip felle lichten voor zich en haastte zich terug om dat schip te waarschuwen om uit de weg te gaan.*

*Hij kondigde snel aan: 'Leid je koers 15 graden naar het noorden om een botsing te voorkomen.'*

*Een stem sprak terug: 'We raden je aan om je koers 15 graden naar het zuiden om te leiden om een botsing te voorkomen.'*

*Nu werd de kapitein van het schip boos en antwoordde op een trotse en bedreigende manier: 'Dit is het grootste schip van het land. We worden vergezeld door drie torpedootjagers, defensie-uitrusting en vele ondersteuningsschepen. Ik eis dat je je koers 15 graden noordwaarts wijzigt of dat er tegenmaatregelen worden genomen om de veiligheid van dit schip te waarborgen.'*

*De stem antwoordde op een directe toon: 'Wij zijn een vuurtoren!'*

Begrijp, het bestaan gebeurt voortdurend en begeleidt je ook, zodat wat er ook met je gebeurt dit op de best mogelijke manier gebeurt. Val er gewoon mee in harmonie – dat is de beste cursus! Yoga is een pad om in harmonie te vallen, net als het afstemmen van een radio op een hogere frequentie!

De meeste mensen denken dat yoga gaat over fysieke houdingen - hoe het lichaam te buigen en te bewegen.

Laatst las ik een grap:

*Een groep vleermuizen hing aan het plafond van een grot. Ze zagen een enkele vleermuis recht op de vloer van de grot staan. De vleermuizen waren verrast en vroegen: 'Wat doe je daar beneden?' De vleermuis schreeuwde terug: 'Yoga!'*

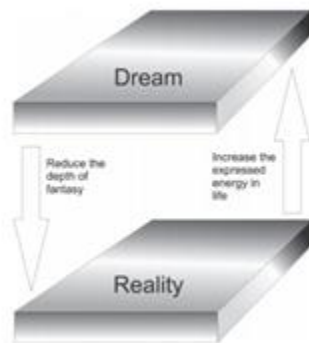
Mensen denken dat yoga gaat over het verdraaien van het lichaam en werken aan fysieke gezondheid of een bepaald doel. Begrijp alsjeblieft, yoga is niet eens een doel, het is een voortdurend gebeuren. Het woord 'yoga' betekent letterlijk 'verenigen'.

## **Het verkleinen van de kloof tussen realiteit en droom**

We hebben twee levens in ons. Een daarvan is het leven dat we willen leven, de droom. De andere is het leven in werkelijkheid, het leven dat we leven. De ontmoeting van deze twee levens is wat ik 'yoga' noem.

Hoe kunnen deze twee levens, je droom en het echte leven, zich verenigen?

Je kunt de twee verenigen door de diepte van de dromen en fantasieën te verminderen of door de expressie van je energie te vergroten, zodat de realiteit dichterbij de droom kan komen.



Als je de diepte van de fantasie vermindert, dan zullen het droomvlak en het realiteitsvlak dichterbij elkaar komen. Aan de andere kant, als je de energie die door de realiteit wordt uitgedrukt verhoogt, komt het realiteitsvlak dichterbij het droomvlak. Het ontmoeten en samenvoegen van deze twee vlakken is wat ik yoga noem.

Continu iets doen, ofwel om de diepte van de fantasie te verminderen of om de energie te verhogen die zich in de werkelijkheid uitdrukt, is yoga.

Een belangrijk ding, wanneer de twee vlakken van droom en realiteit elkaar ontmoeten, is er een spirituele explosie, of wat we 'yoga' noemen gebeurt. Maar het eindigt hier niet, yoga begint hier pas!

Meestal wordt yoga begrepen als het beheersen van houdingen of het bereiken van een bepaalde staat. Yoga is noch het beheersen van houdingen, noch het bereiken van een bepaalde staat. Het is het ontwaken voor het voortdurende gebeuren om je heen en in je.

De persoon die probeert wat je noemt 'het echte leven' naar zijn droomniveau te tillen, is een materialist. Hij probeert in zijn leven te bereiken wat hij droomt. Maar het probleem is, zijn droom is niet opgelost, het is niet statisch. Terwijl je naar de droom toewerkt, verandert het doel voortdurend. Je ideeën veranderen continu, dus het doel is continu in beweging!

De persoon die probeert de diepte van zijn fantasieën te verminderen en het droomvlak dichterbij het realiteitsvlak te brengen, is als de verzaker die zijn verlangens onderdrukt en probeert de waarheid te realiseren.

Maar een belangrijk feit is dat onderdrukking noch expressie tot de waarheid leidt. Noch het onderdrukken en afstand doen, noch het uiten van energie en het volgen van dromen werkt. Het is een heel subtiel spel. Ik kan zeggen dat dit is waar Boeddha's leer van het middenpad ons te hulp komt.

Het middelste pad kan de essentie van het ontwaken of de essentie van yoga worden genoemd. Je wordt niet geduwd of getrokken door de extremen van emoties, je bent er gewoon getuige van en volgt het Middenpad.

**Een staat van zijn**

Yoga is een staat van zijn. Wanneer de geest ophoudt te bestaan, verblijf je in de staat van yoga, de staat van niet denken, de staat van ultiem bewustzijn of verlichting.

Wanneer de staat van geen bewustzijn en zuiver bewustzijn wordt ervaren, onderga je een complete psychologische revolutie met betrekking tot het begrip en de ervaring van het zelf (jeeva), de wereld (jagat) en god (ishwara). Je realiseert je door ervaring dat deze drie entiteiten niet gescheiden zijn, maar één geheel. Zowel de wereld als God worden in jou ervaren.

Yoga is beseffen dat je geen mens bent die streeft naar een spirituele ervaring, maar dat je een spiritueel wezen bent dat de menselijke ervaring heeft.

### **Patanjali – grondlegger van yoga**

Patanjali is de grondlegger van het yogasysteem. Hij was de eerste meester die een duidelijk, wetenschappelijk, logisch systeem creëerde om de ervaring van verlichting te reproduceren.

Tot Patanjali was verlichting als het winnen van een jackpot, of een geluksdip - misschien heb je de ervaring of niet! Het was meer een gok, je speelde maar er was geen garantie om te winnen.

Patanjali was de eerste meester, ook wel 'de spirituele navigator', die de kaart creëerde en de volledige aanwijzingen gaf voor verlichting. Hij creëerde duidelijke richtingen, stap voor stap formules om de ervaring van verlichting te reproduceren. Net zoals wetenschappers een formule maken om het begrip van de uiterlijke wereldverschijnselen te reproduceren, creëerde Patanjali een prachtige formule, een technologie, om het begrip van de innerlijke wereld of verlichting te reproduceren.

### **Raghupati Yogi – meester van yoga**

Ik had het grote geluk om rond een levende meester van yoga te zijn, Yogiraj Yogananda Puri, ook wel Raghupati Yogi genoemd. Hij had de hele wetenschap van yoga onder de knie, zoals ontdekt door Patanjali.

Hij had alle aspecten van yoga onder de knie – het fysieke aspect van het buigen van het lichaam in verschillende houdingen genaamd asana<sup>13</sup> of Hatha Yoga, werken met prana of de levensenergie, werken met de geest, werken met visualisatiekracht, werken met emoties en alle dimensies van yoga. Hij had een diep inzicht in de kernwaarheden van yoga.

---

<sup>13</sup> Asana - Fysieke houding en een van de acht paden van yoga in Patanjali's Ashtanga Yoga. Asana moet stabiel en comfortabel zijn.

Begrijp alsjeblieft, in de Yoga Sutra's is alleen de verbale taal van Patanjali opgenomen. Maar de lichaamstaal die hij wilde overbrengen, werd niet opgenomen. Het doel waarvoor hij sprak en onderwees werd niet vastgelegd.

Alleen de persoon die het bewustzijn van Patanjali heeft ervaren, kan Patanjali weer tot leven brengen. Ik had het grote geluk om bij zo'n meester te zijn die dat bewustzijn of de innerlijke ruimte van Patanjali had ervaren.

Raghupati Yogi had verbazingwekkende kracht en onvoorstelbare fysieke kracht die hij zo nonchalant uitdrukte. Hij bond een ijzeren touw om zijn borst en ademde volledig uit, dan ademde hij in en brak het ijzeren touw in stukken.

Meestal kan een logische geest niet accepteren of begrijpen dat dit allemaal mogelijk is, maar deze grote yogi heeft alles mogelijk gemaakt. Ik had het geluk om bij hem te zijn en hem te zien zweven, niet één keer, maar minstens twintig keer. Hij zou diep inademen en de adem inhouden. Op het moment dat hij dat deed, zou het lichaam van de grond tillen als een opgeblazen ballon!

Van de leeftijd van drie tot dertien jaar had ik het geluk om aan zijn voeten te staan, onder zijn leiding en zorg. Elke dag van 's morgens tot 's middags gedurende minstens vier tot vijf uur per dag, liet hij me alle traditionele yogische technieken doen, zoals verschillende asana's<sup>14</sup>, neti<sup>15</sup> en dhauti<sup>16</sup> waar ik een lange doek moest inslikken om de darmen en het interne systeem schoon te maken!

### **Beweeg het lichaam met de intentie en krijg het resultaat!**

Op sommige dagen vroeg Raghupati Yogi me om stil te zitten en heel vredig te zijn, om te mediteren over stilte, vrede en rust. Na tien minuten zei hij opeens dat ik zo snel mogelijk rond de hele tempel moest rennen.

Hij liet me deze kant op buigen en die kant op. In de tempel waar hij me yoga leerde, waren er twintig tot dertig pilaren. Hij liet me elke stenen pilaar beklimmen. Ook moest ik maar één hand gebruiken om de pilaren te beklimmen en om weer naar beneden te komen!

Ik vroeg aan hem waarom hij me alle pilaren liet beklimmen, omdat ik geen boeken of sutra's<sup>17</sup> kon vinden die zeiden dat het beklimmen van pilaren deel uitmaakte van yoga!

---

<sup>14</sup> Asana - Fysieke houding en een van de acht paden van yoga in Patanjali's Ashtanga Yoga.

<sup>15</sup> Neti - Nasale reinigingstechniek van yoga.

<sup>16</sup> Dhauti - Een yogische praktijk van het reinigen van darmen.

<sup>17</sup> Soetra's - Spirituele technieken aangeboden in epigramvorm.

Hij zei iets moois: 'Voor welk doel je je lichaam ook buigt of je lichaam beweegt, die herinnering en dat idee zullen volledig in je lichaam en geest worden opgenomen en volledig worden vastgelegd.'

Het was een zeer schokkende openbaring! Hij zei, met elke intentie waarmee je je lichaam beweegt, je lichaam buigt of je lichaam actief maakt, zal die intentie, dat doel, in je lichaam worden opgenomen, de samskara zal zich in je lichaam gaan uitdrukken.

Begrijp je, hij bedoelt dat de manier waarop je buigt, waarin je opstaat, of de methode waarmee je asana's doet, al deze dingen niet al te belangrijk zijn. Het is de bedoeling die belangrijk is. Als je van plan bent om gezondheid te hebben en je lichaam op enigerlei wijze met die intentie te bewegen, zal gezondheid je gewoon overkomen!

Vandaag de dag, vooral in het Westen, is er te veel verband geweest tussen ziekte en asana's - voor deze ziekte moet je die asana doen, voor dit probleem moet je die techniek doen.

Een klein verhaal:

*Een jonge vrouw had de gewoonte om op haar vingernagels te bijten. Ze maakte zich er zorgen over en vroeg haar vriend om hulp. Haar vriendin adviseerde haar om yoga te gaan doen om dit probleem op te lossen.*

*De vrouw begon met yoga en al snel groeiden haar nagels normaal.*

*Haar vriendin was erg blij en zei: 'Kijk, ik zei je dat yoga je probleem van het bijten op je nagels zou oplossen!'*

*De vrouw antwoordde langzaam: 'Eigenlijk niet. Het is gewoon dat ik nu mijn teennagels kan bereiken, dus ik bijt ze in plaats daarvan!'*

Begrijp het, asana's doen voor het oplossen van een ziekte is niet het doel van yoga! Als je aan een ziekte denkt en yoga doet met die gedachte in je hoofd, duw je eigenlijk de afdruk van de gedachte aan die ziekte in je systeem!

Raghupati Yogi zegt dat elke asana die wordt beoefend, of elke fysieke beweging die met enige intentie voor een bepaald doel wordt beoefend, dat effect in je lichaam zal creëren. Hij zegt dat dit zelfs met gewoon zitten mogelijk is. Als je er sterk van overtuigd bent dat je door te zitten gezondheid zult hebben en je gewoon voor gezondheid zit, zul je gewoon gezondheid in je zien gebeuren.

Begrijp me goed, je lichaam zelf is gemaakt van je geheugen. Je geest, wat je denkt dat jij bent, vormt de bouwstenen van je lichaam.



Op elke manier dat je het lichaam beweegt met het geloof dat er iets in je zal gebeuren, zal het zich gewoon in je gaan uitdrukken. Elke herinnering wordt opgenomen in je spieren. Dus wanneer je de herinneringen wijzigt, kun je ook je systeem wijzigen. Je systeem kan en zal reageren op het geheugen dat je maakt.

Dit is hoe de transformatie in het lichaam-geest gebeurt door Nithya Yoga. De innerlijke ruimte wordt eerst gereinigd zodat de geest in harmonie raakt. Dan volgt het lichaam als de fysieke beweging wordt gedaan met de bedoeling. De intentie wordt ingevoegd in het spiergeheugen en de cellulaire intelligentie.

### **Wetenschappelijk bewijs**

'Wij zijn wat onze percepties zijn. Net als onze percepties, zo worden onze acties. Net als onze daden wordt ons lot.' Dit is geen citaat van de Upanishad, maar van 'The Biology of Belief', een recent boek van Dr. Bruce Lipton<sup>18</sup>, een cellulair bioloog die een nieuwe theorie heeft gepresenteerd over hoe cellen zich gedragen. We hebben allemaal geleerd dat we ons gedragen zoals onze genen zijn ontworpen. Dr. Lipton zegt na zijn onderzoek het tegenovergestelde.

Er zijn veel geregistreerde incidenten geweest van het vermogen van intentie en visualisatie, waardoor de intentie zelf fysieke realiteit werd! Mensen hebben bijvoorbeeld hun eigen dodelijke ziekten zoals kanker of enorme fysieke handicaps overkomen door hun grenzen te verleggen en verder te gaan dan wat ze dachten dat hun vermogen was. Deze dingen zijn gebeurd door de kracht van intentie die het basis cellulaire geheugen transformeert.

Deze oude waarheid wordt nu bewezen met de steun van moderne wetenschappelijke bevindingen. Het is gebleken dat alles wat we diep en voortdurend denken een diepgaand effect op ons heeft, fysiek, mentaal en spiritueel.

### **Het lichaam voorbereiden om de energie van verlichting vast te houden**

Tot mijn dertiende bereidde Raghupati Yogi mijn lichaam en geest voor om de ervaring van verlichting aan te gaan en te blijven. Het aangaan van de ervaring, het hebben van een glimp van de geen geestestoestand, het hebben van die ervaring van satori en ontkoppeling is eigenlijk niet erg moeilijk. Maar om in de ervaring te blijven en nog belangrijker, om die energie door je lichaam uit te drukken, moeten zowel je lichaam als je geest voorbereid zijn.

---

<sup>18</sup> Dr. Bruce Lipton - Moleculair cellulair bioloog en auteur van 'The Biology of Belief', bekend om zijn baanbrekende werk in het relateren van genetica aan conditionering.

Een glimp opvangen van verlichting is niet zo'n groot ding; Iedereen kan het hebben. Maar in die ruimte met hoge energie blijven, in hoog bewustzijn en de enorme energie van verlichting en voorbereiding van lichaam en geest uitdrukken en uitstralen, vereist voorbereiding van lichaam en geest.

De training die ik had met Raghupati Yogi bereidde mijn lichaam voor, inclusief mijn zenuwen, om de enorme energie van verlichting vast te houden. Een verlicht lichaam heeft een enorme energie. Ik kan een analogie geven, het is alsof ik vier olifanten in een kleine hut probeer te houden! Het is net een kernreactor. Zelfs de normale temperatuur van mijn lichaam is één tot twee graden hoger dan die van een normaal persoon.

Yoga bereidde zo mijn lichaam voor op het vasthouden van de ultieme energie van verlichting.

### **Doel van Nithya Yoga**

Nithya Yoga is mijn offer aan de wereld. Het is de wetenschap, de formule, die anderen dezelfde ervaring van verlichting zal geven als in mij.

Nithya Yoga is een weergave van yoga zoals uitgedrukt door Patanjali. Het drukt yoga uit volgens Patanjali's lichaamstaal of bio-energie en innerlijke ruimte. Het doel van Nithya Yoga is eenvoudig, om gelukzaligheid te ervaren en uit te drukken. Met Nithya Yoga, zal het vermogen om gelukzaligheid te ervaren gewoon exploderen in je innerlijke ruimte.

Het vermogen om gelukzaligheid uit te stralen zal in je lichaam beginnen te gebeuren.

Vanaf nu is je systeem misschien niet bereid om in die verlichte ruimte te blijven, om diezelfde ervaring continu uit te stralen. Nithya Yoga bereidt je lichaam voor om de innerlijke gelukzaligheid, de eeuwige gelukzaligheid, te ervaren en erin te blijven en uit te stralen.

Je geest is niet in staat om in gelukzaligheid of opwinding te blijven. Je systeem is niet in staat om in hoge opwinding en intense energie te blijven. Het is niet getraind en ook niet capabel. Door Middel van Nithya Yoga train ik zoekers niet alleen om de gelukzaligheid te ervaren, maar ook om de ervaring in hen te stabiliseren en die ervaring continu uit te stralen in hun leven.

Het doel van Nithya Yoga is om mensen te helpen de eeuwige gelukzaligheid te ervaren. Mensen kunnen ook vinden dat fysieke genezing resulteert als een bijproduct of bijwerking. Maar wees duidelijk dat yoga voor veel meer is dan fysieke gezondheid, wat slechts één voordeel van yoga is. De emotionele voordelen zijn ook enorm, maar deze lijken ook meer op bijproducten!

Op dezelfde manier is meditatie niet alleen voor mentaal welzijn. Mentaal welzijn is slechts één neveneffect dat plaatsvindt door meditatie. Dus we willen yoga en meditatie niet reduceren tot een

techniek gewoon voor fysieke en mentale gezondheid. Het is bedoeld voor een dieper doel, om een totaal andere ruimte van eeuwige gelukzaligheid te ervaren, nithyananda.

We brengen de waarheid tot leven door Nithya Yoga in dit nieuwe systeem, of ik kan zeggen het oudste systeem! Ik kan niet zeggen dat het een nieuw systeem is, het is het oudste systeem! De manier waarop Patanjali deze wetenschap, deze ervaring, tot uitdrukking bracht, brengen we ook tot leven door Nithya Yoga.

Het doel van Nithya Yoga is om je hele leven, elke activiteit en elke beweging om te zetten in yoga, in gelukzaligheid.

Nithya Yoga wordt tegenwoordig wereldwijd uitgevoerd. Elke sessie van Nithya Yoga verdiept de eenheid van de geest van lichaam en geest door alle acht ledematen van Patanjali's Ashtanga yoga<sup>19</sup> samen te brengen, door alle elementen zoals asana, pranayama<sup>20</sup>, mudra<sup>21</sup> enz. op te nemen.

Nithya Yoga gaat niet over het toevoegen van meer bewegingen aan je leven. Het gaat erom meer leven toe te voegen aan je bewegingen. Als je aanwezig bent, als je je bewust bent, en als je helemaal in het moment bent terwijl je iets doet, is het yoga - Nithya Yoga.

---

<sup>19</sup> Ashtanga Yoga - De acht ledematen of paden van Patanjali's yoga: *yama* (discipline), *niyama* (regels), *asana* (lichaamshoudingen), *pranayama* (adembeheersing), *pratyahara* (terugtrekken van de zintuigen), *dharana* (concentratie), *dhyana* (meditatie) en *samadhi* (gelukzaligheid).

<sup>20</sup> Pranayama - Adembeheersing, een van de acht ledematen van de ashtanga yoga van Patanjali.

<sup>21</sup> Mudra - Tekens gevormd met de handen gedurende yoga beoefening, voornamelijk meditatie, om de energie in het lichaam te verspreiden en verzegelen.

# **Acht stappen voor een zelig leven elke dag**

**Verlichting leven is  
elk moment in intense zaligheid verkeren.**

## **Leven in gelukzaligheid**

- Het achtvoudige pad van zalig leven of **Ananda Ashtanga**

Dit zijn:

1. *Zalig Gelach*
2. *Zalige Bevestiging*
3. *Zalige Reiniging*
4. *Zalige Yoga*
5. *Zalige Meditatie*
6. *Zalig Gereedschap*
7. *Zalige Energie*
8. *Zalige Chant*

Ananda Ashtanga of Gelukzalig Leven is een eenvoudig achtvoudig pad naar Verlichting leven. Dit zijn eenvoudige technieken die je direct meenemen in de ervaring zonder dat je het hoeft te begrijpen en te absorberen.

## **Zalig gelach**

- Lachmeditatie of Haasya Dhyana

## **Meditatie**

Zodra je 's ochtends wakker wordt, zelfs voordat je uit je bed komt, lach vijf minuten! Lach gewoon om jezelf. Lach zonder reden!



Lachen is een prachtige meditatietechniek. De techniek van de oude Zen-traditie van meesters en discipelen is om het niet-denken te raken door te lachen.

Lachen werkt, of we het nu geloven of niet. Het heeft een onmiddellijk effect. Met andere technieken moeten we oefenen om het resultaat te zien, maar met lachen hoeven we niet te oefenen. Het gebeurt de eerste keer en elke keer. Het gaat diep en geneest ons fysiek en mentaal.

Lachen zelf is geboren uit gezondheid en creëert gezondheid. Het is een overvolle energie. Het laat emotionele onderdrukkingen los.

Lachen is de grootste spirituele kwaliteit. Door te lachen worden we Boeddha – de Verlichte. Boeddha is 'niet-denken'. Als we lachen, zijn we voor die paar ogenblikken in een staat van niet-denken. Ofwel gelach ofwel onze geest kan bestaan, nooit beide tegelijk. Als we lachen, verdwijnt onze geest voor dat moment en worden we één met de energie van het Bestaan. We voelen onze identiteit niet. Kunnen we onszelf op het hoogtepunt van ons lachen als afgescheiden ervaren? Nee! Dat ophouden te bestaan is het tijdelijke niet-denken en versmelten met het Bestaan. Daarom moeten we meer lachen. De momenten van verdwijning van het zelf kunnen worden verlengd, zodat we uiteindelijk onze identiteit verliezen en als één met de energie leven.

Het is bekend dat lachen een aantal ziekten geneest, vooral ziekten die verband houden met het zenuwstelsel en de keel. Een stevige lach zou schadelijke bijproducten van cellulaire werking uitknijpen.

## **Zalige bevestiging**

- Een gelofte van gelukzaligheid of Ananda Sankalpa

Ananda betekent gelukzaligheid. Sankalpa betekent gelofte. Ananda sankalpa is een gelofte van gelukzaligheid.

Je kunt besluiten zalig te zijn. Het is een keuze die je maakt. In feite is het niet eens een keuze die je maakt. Als je jezelf toestaat om op een keuzeloze manier te stromen samen met wat het bestaan met je van plan is, zul je eeuwig in gelukzaligheid zijn. Deze houding van keuzeloos zijn kan worden gecultiveerd.

Een deel van deze meditatie vindt zijn oorsprong bij de Soefi mysticus Abdullah<sup>22</sup>. Soefi's zijn de meest extatische sekte ooit. Hun gebed is dankbaarheid, niets anders. Abdullah was beroemd om zijn altijd glimlachende gezicht. Er wordt gezegd dat hij zelfs op zijn sterfbed lachte. Uiteindelijk konden sommige van zijn discipelen het niet laten Abdullah te vragen hoe hij altijd zalig was. Ze vroegen hem: 'Meester, wat is er zo grappig aan sterven?'

Toen gaf Abdullah hen het geheim dat zijn eigen meester hem had geleerd. Hij zei: 'Vergeet niet dat je geluk altijd in jouw handen ligt. Je geluk is 100 procent je eigen keuze. Elke dag geeft het leven je de kans om gelukkig of ellendig te zijn. Wat je kiest is aan jou!'

## Meditatie techniek



Er kan geen eenvoudiger meditatietechniek zijn dan dit. Toch is het de meest effectieve.

Elke ochtend, zodra je opstaat, zelfs voordat je je ogen opent, ga je in bed zitten.

Roep je naam hardop. Als je mensen om je heen niet wilt storen door hardop te roepen, spreek dan gewoon in stilte tegen jezelf.

Vraag jezelf af (met je naam... in de eerste persoon), Wat kies ik vandaag te ervaren? Kies ik voor geluk of verdriet?

Natuurlijk, het eerste wat je 's ochtends moet doen, ga je niet kiezen voor ellende! Dus je geest zal zeggen, ik kies voor geluk.

Antwoord dan, Ok (je naam), wees blij, dat is alles!

Dan, met je ogen dicht, voor een paar minuten, sterk en bewust, kom je tot het inzicht dat niets je kan laten lijden zonder jou toestemming. Je lijdt omdat je ermee instemt om beïnvloed te worden

---

<sup>22</sup> Abdullah - Abdullah Ansari van Herat, een soefi meester.

door externe omstandigheden. Je hebt de kracht in je om altijd gelukkig te zijn. Open nu je ogen en leef je affirmatie!

Je zult gedurende de dag zien dat je door de kracht van je affirmatie de hele koers van je geest hebt veranderd. Je zult zien hoe je tot dan toe anderen de schuld gaf van je ellende, terwijl je er eigenlijk voor koos om bij elke wending gestoord te worden. Je zult een houding ontwikkelen van gelukkig zijn, niet vanwege externe omstandigheden, niet ondanks ze, maar ongeacht ze. Je bent gelukkig omdat je gelukkig bent, dat is alles.

## **Zalige reiniging**

- Olie trekken

Er wordt gezegd dat de tong een indicator is van wat er in het lichaam gebeurt. Door de tong en de kleur ervan te onderzoeken, is het mogelijk om de medische gesteldheid van een persoon te raden. Volgens Ayurveda<sup>23</sup> is de tong een kaart van verschillende orgaan locaties. Specifieke delen van de tong zijn verbonden met specifieke delen van het lichaam, zoals de nieren, longen, enz. Wanneer we olie trekken, trekt de olie slijmvliezen, bacteriën en gifstoffen aan uit je lichaam via je speeksel en tong. Volgens de Ayurvedische geneeskunde is slijm een gif dat verwijderd moet worden.

## **Meditatie techniek**

Vroeg in de ochtend, voordat je je tanden poetst, eet of drinkt, neem je een volle eetlepel sesam of geraffineerde zonnebloemolie. Stop het in je mond, ga op één plaats zitten, kantel je kin omhoog zodat de olie bij de achterste kiezen komt en trek het langzaam zachtjes knarsetandend vijftien tot twintig minuten door je tanden.

Multitask niet terwijl je dit doet. Als de tijd om is, spuug je de olie uit in een wastafel en poets je tanden goed. Als je het goed hebt gedaan, zal de olie die je uitspuugt dun en witachtig van kleur zijn. Drink twee glazen water na het spoelen en schoonmaken van de mond.



Opmerking: slik de olie niet door. Het zal parasieten en bacteriën bevatten.

---

<sup>23</sup> Ayurveda - Traditioneel Indisch systeem van geneeskunde, betekent Kennis van het Leven.



Als je na de maaltijd olie moet trekken, wacht dan minimaal vier uur voordat je dit doet.

Er wordt gezegd dat olietrekken veel aandoeningen aanpakt, waaronder alles van gebarsten hielen tot kanker. Uitgebreide onderzoeksrapporten over de voordelen van olietrekken zijn beschikbaar op internet.

## **Zalige Yoga**

-Zonnegroet of Surya Namaskar

Surya Namaskar is onderdeel van Nithya Yoga. Het unieke van Nithya Yoga is dat het direct de oorspronkelijke leringen van Patanjali tot leven brengt door het aan te passen aan de moderne geest. Wijsgeer Patanjali, uit het zuiden van India, wordt beschouwd als de Vader van Yoga.

Surya Namaskar is een dagelijkse groet aan de zon. Het helpt niet alleen om het lichaam op topconditie te houden, het brengt ook een volledig bewustzijn van de verbinding tussen lichaam en geest.

## **Voordelen van Surya Namaskar**

De beoefening van Surya Namaskar wekt de lichaamsintelligentie om direct energie uit de zon te halen. Surya Namaskar is ontworpen om toegang te krijgen tot de etherische energie om ons heen. Het heeft geweldige effecten op het lichaam en de geest, wanneer het wordt beoefend met het gezicht naar het oosten in de eerste zonnestralen van de ochtend, samen met de juiste ademhalingstechniek en de bijbehorende mantra's of gezangen. Er hoeft verder niks meer gedaan te worden.

Surya Namaskar werkt op alle lichaamsdelen, elk orgaan, systeem en chakra (vitale energiecentra in het lichaam). Het is een opeenvolging van houdingen die dynamisch en vloeiend worden gedaan met de juiste ademhaling.

Elke ochtend mag je zes tot twaalf herhalingen van Surya Namaskar doen. Van alle yogische houdingen wordt Surya Namaskar beschouwd als de meest effectieve manier om de ledematen te verstevigen, het hele lichaam en de wervelkolom te rekken en te versterken. Surya Namaskar wordt beschouwd als de koning van alle houdingen.

## **Benefits of Surya Namaskar**

Een mantra (chant) is een samenstelling van lettergrepen, woorden of zinnen die, wanneer herhaald met bewustzijn, een zeer krachtige en doordringende invloed heeft op de geest en het lichaam. De Surya Namaskar mantra bestaat uit een bija<sup>24</sup> mantra en een verheerlijkingsmantra. De verheerlijking is voor de Zonnegod.

De bija-mantra heeft op zichzelf geen betekenis, maar de vibratie die wordt gecreëerd door het te chanten is zeer krachtig in het menselijke systeem. De 'theorie van vibratie' die door moderne wetenschappers is uiteengezet, werd duizenden jaren geleden direct toegepast door de wetenschappers van de oude innerlijke wereld, onze vedische zieners!

Wetenschappelijke studies uitgevoerd door Dr. Masaru Emoto uit Japan hebben duidelijk bewezen dat geluidstrillingen een diepgaand effect hebben op water. Aangezien ons lichaam voor meer dan zestig procent uit water bestaat, is het duidelijk dat geluidstrillingen ook ons hele lichaam-geest-systeem kunnen beïnvloeden.

Onbewuste gedachten en emoties creëren sterke trillingen in ons in de vorm van opgeslagen herinneringen of samskara's. We moeten ze bewust oplossen. Dan zullen we het volledig positieve bewustzijn ervaren dat diep in ons al bestaat.

Er zijn zes bija mantra's.

Het zijn:

Om hraam

Om hreem

Om hroom

Om hraim

Om hraum

Om hraha

De verheerlijkingsmantra's benadrukken de glorieuze eigenschappen van de zon. Te beginnen met de eerste, wordt elke mantra vóór elke cyclus van Surya Namaskar met volledig bewustzijn gezongen. De mantra is gemachtigd om dezelfde kwaliteiten van verheerlijking in de oprechte beoefenaar op te nemen.

---

<sup>24</sup> Bija - Zaad.

Door deze eenvoudige reeks stappen kunnen we ons realiseren dat de buitenste zon de stralende intelligentie van ons innerlijke Zelf symboliseert. We gaan onze verbinding met de kosmische energie die alomtegenwoordig is, begrijpen.

Surya Namaskar mantra's (gevormd door het combineren van de bija mantra's met de verheerlijking mantra's)

1. ~ OM hraum mitraaya namaha

Groeten aan de Vriend van allen

2. ~ OM hreem ravaye namaha

Groeten aan de Stralende

3. ~ OM hroom suryaaya namaha

Begroeting aan Degene die activiteit induceert

4. ~ OM hraum bhaanave namaha

Groeten aan Degene die verlicht

5. ~ OM hraum khagaaya namaha

Groeten aan Degene die snel beweegt

6. ~ OM hraum pushne namaha

Groeten aan de gever van kracht

7. ~ OM hraum hiranya garbhaya namaha

Groeten aan de gouden kosmische baarmoeder

8. ~ OM hreem marechaye namaha

Groeten aan de Heer van de dageraad

9. ~ OM hroom adityaaya namaha

Groeten aan de zoon van Aditi, de oneindige kosmische Moeder

10. ~ OM hraum saavitre namaha

Groeten aan de welwillende Moeder

11. ~ OM hraum arkaaya namaha

Groeten aan degene die prijzenswaardig is

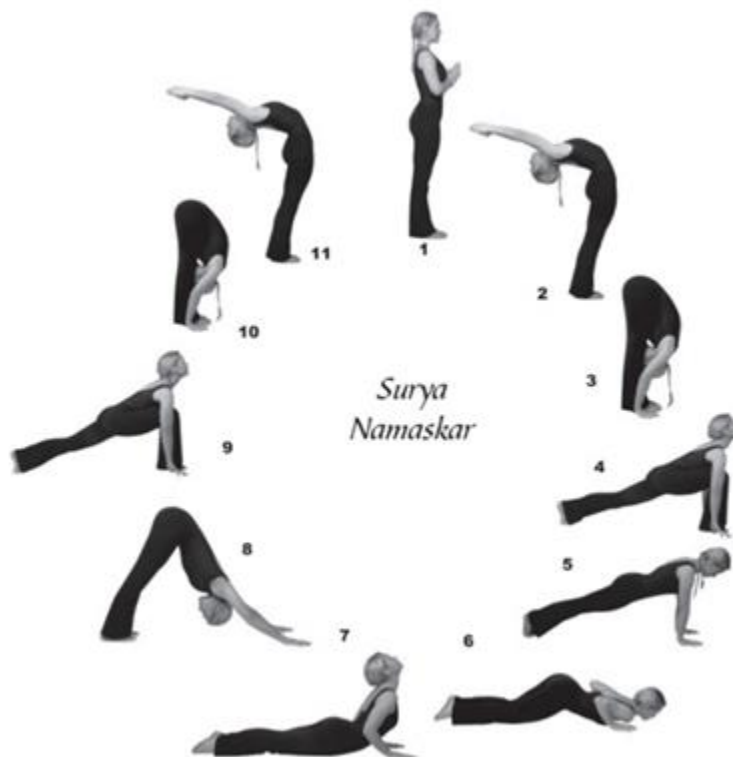
12. ~ OM hraha bhaaskaraaya namaha

Groeten aan degene die tot verlichting leidt

## Adembeheersing

In Surya Namaskar wordt elke beweging van het lichaam gesynchroniseerd met de adem. Visualiseer bij elke inademing en uitademing duidelijk dat je gelukzaligheidsenergie opneemt en uitstraalt. Voel de gelukzaligheidsenergie bewegen in elke cel van je lichaam en revitaliseer je lichaam-geest.

## Meditatie techniek



Dit moet worden gedaan op een lege maag bij voorkeur in de ochtend.

Asana (Houding) Opeenvolging van Surya Namaskar:

1. Ga met de voeten iets uit elkaar staan voor balans. Breng de handen samen in namaskar (gebedshouding) voor de borst. Houd de ogen open tijdens de hele praktijk van Surya Namaskar. Chant de bijbehorende mantra.

2. adem in, veeg sierlijk je armen over je hoofd en buig de wervelkolom naar achter.

3. Adem uit, veeg de armen naar voren en naar beneden zodat de handen de grond aan weerszijden van de voeten raken en dicht bij hen, het voorhoofd komt dicht bij de knieën. je kan de knieën buigen om dit gemakkelijker te doen

4. Adem in, stap de rechtervoet zo ver mogelijk naar achteren en til je hartcentrum op, kijk tegelijk omhoog.

5. Houd de adem in, stap de linkervoet naar achteren en kom in een plankpositie met de wervelkolom, nek en hoofd in één rechte lijn, je handen direct onder je schouders en ogen naar beneden kijkend naar de vloer.

6. Adem uit, laat de knieën, borst en kin naar de vloer zakken en neem ashtanga namaskar aan (saluut met acht delen of punten van je lichaam die de vloer raken). Laat je maag van de vloer zijn met je heupen zachtjes opgetild, de ellebogen ingestopt.

7. Adem in, wijs de tenen naar buiten, ontspan je buik om de grond aan te raken, waarbij je de ellebogen in een hoek van negentig graden gebogen houdt. Duw vervolgens zachtjes met je handen en til de borst van de vloer. Kom in bhujangasana (cobrahouding).

8. Adem uit, duw met je handen, hef je heupen omhoog en naar achteren in de lucht en neem adhomukha svanasana (neerwaartse hondhouding) aan. Spreid de vingers breed en duw je hielen voorzichtig naar de grond. Als je de vloer niet met je hielen kunt aanraken, maak je er dan niet druk om. Maar verander je positie niet zodat ze elkaar kunnen raken.

9. Kijk met een zachte blik naar voren tussen je handen en stap de rechtervoet zo ver mogelijk naar voren, tussen de handen en indien mogelijk in lijn. Adem in, til je kin en borst op.

10. Stap de linkervoet naar voren om de rechtervoet te ontmoeten, buig je knieën een beetje als dat nodig is. Adem uit en breng het hoofd dicht bij de benen.

11. Adem in, zwaai je armen over je hoofd en buig voorzichtig de ruggengraat terwijl je de zon groet.

12. Adem uit, breng je armen naar beneden en je handen terug in gebedspositie voor je hart.

Elke cyclus bestaat uit twee van dergelijke bewegingen van elk twaalf posities. Leid in de eerste helft van de cyclus met je rechterbeen in stap 4 en 9. In de tweede helft van de cyclus, leidt je het met je linkerbeen in.

Voltooi ten minste 6 van dergelijke cycli en indien mogelijk 12. Reciteer de mantra in volgorde voordat je aan elke cyclus begint.

## **Zalige meditatie**

- Life Bliss Meditatie of Nithya Dhyaan

Tot mijn elfde heb ik talloze traditionele meditatietechnieken verkend en geëxperimenteerd. Op mijn twaalfde had ik mijn diepe spirituele ervaring. Van twaalf tot eenentwintig jaar heb ik bewust de voordelen van verschillende technieken gescand en geanalyseerd. Drie jaar na mijn verlichting heb ik een technologie gecreëerd en geperfectioneerd om de ervaring van verlichting in anderen te reproduceren. De essentie van dit hele innerlijke onderzoek tot nu toe is geformuleerd in de Nithya Dhyaan meditatietechniek.

Nithya Dhyaan is een formule en een techniek die werkt op het hele wezen om het te transformeren en klaar te maken voor de ultieme ervaring van verlichting. Elk segment van deze unieke techniek vult de andere stappen aan om het bewustzijn van het individu te helpen verhogen. Het is een alledaagse meditatie voor eeuwige gelukzaligheid - nithya ananda

## **Nithya Dhyaan meditatie Uitgelegd**

Dit is een vijfstapstechniek, waarbij elke stap een duur van zeven minuten heeft. Raadpleeg het Nithya Dhyaan hoofdstuk voor meditatie instructies.

## **Zalige hulpmiddelen**

- Kenniswapens of Shaastra-shastra's

## **Meditatie**

Lees elke dag een half uur de boeken van een verlichte meester of luister naar zijn verhandelingen.

De woorden van een meester zijn meteen shaastra, de ultieme kennis, Waarheid.

Wapens die gebruikt worden om je onwetendheid te doden worden shastra genoemd.

Wanneer woorden de wapens worden om de onwetendheid te doden, worden ze shaastrashastras of kenniswapens genoemd!

De woorden van de meester zijn de kenniswapens die de onwetendheid direct kunnen doden. Een meester drukt voortdurend veel ideeën uit. Plotseling zal een idee voor je klikken. Het zal je uit een depressie halen. Het zal de oplossing voor een probleem geven. Dat is een klik. Die klik is wat inwijding wordt genoemd.

De persoon die deze kennis wapens geeft door middel van zijn woorden, technieken en lichaamstaal is een meester.

De persoon die deze kenniswapens via de meester ontvangt, is de ingewijde.

Een meester is een persoon die een technologie heeft gecreëerd om in anderen dezelfde ultieme ervaring te reproduceren als in hem.

Inwijding is de techniek. De kennis-wapens zijn de technieken om onszelf keer op keer naar een hoger Bewustzijn te tillen. De totaliteit van deze kenniswapens in ons is onze innerlijke meester. Totdat de innerlijke meester ontwaakt is, werkt de buitenste meester aan ons. Hij werkt door middel van woorden, technieken, zijn lichaamstaal, en geeft ons het vertrouwen om de kennis te gebruiken, en vooral om het leven van een verlicht wezen te leiden.

Gezegd zijn zij die de klik hebben gehad met verlichte wezens. Deze klik is niet door logica. Plots worden enkele woorden van de meester met ons hart verbonden. De eerste keer dat het gebeurt, zullen we plotseling weten dat hij onze meester is, dat dit ons pad is. Die klik is de eerste aanzet. Wie deze klik heeft gevoeld door de woorden van de meester, zijn leringen, boeken, zegeningen, technieken, energie of lichaamstaal, is gezegend

Begrijp dat het zaad altijd bang is om open te breken, om te scheuren. Maar alleen het zaad dat scheurt en opengaat, wordt een boom. Dan moet de boom de andere zaden moed geven door te zeggen: 'Wees niet bang, je zult nooit sterven door te breken, je zult alleen leven. Je zult alleen maar uitbreiden zoals ik.' Maar het zaad wacht op de boom om te gebeuren en de boom wacht op het openen van het zaad! Dat is het probleem.

Ik ken de Waarheid die ik spreek. O! Zonen van onsterfelijkheid, heb de moed om te ontkiemen en de boom te worden!

Deze energie, deze inspiratie is de meester. De komst van de meester is het grootste avontuur in iemands leven. Zodra de meester onze innerlijke ruimte is binnengegaan, hoeven we alleen nog maar op te staan met moed en vertrouwen.

Gebruik keer op keer de klikken die in je leven zijn gebeurd. Elk wapen dat niet wordt gebruikt, zal niet alleen zijn kracht op ons verliezen, maar we zullen ook vergeten hoe we het moeten gebruiken. Keer op keer zullen de wapens die daadwerkelijk worden gebruikt ons duidelijkheid en moed brengen en zullen we ook de intelligentie hebben om ze te gebruiken.

Voeg meer en meer klikken toe aan je leven door te luisteren naar de woorden van de meester. Voeg ze toe aan je innerlijke ruimte. Het creëren van een familie, vrienden, een spirituele cirkel, zal ons constant de moed en inspiratie geven om de kenniswapens te gebruiken.

Nog één ding, als we de meester zien praten, kijken we naar de lichaamstaal van een verlicht wezen. Iemands lichaamstaal straalt zijn eigen waarheid en totaliteit uit. Een meester is een belichaming van de ultieme waarheid van het bestaan. Zijn lichaamstaal is dus de lichaamstaal van het bestaan zelf. Door naar hem te kijken, zal de waarheid verder werken dan onze logica.

## **Zalige energie**

- Gebruik maken van de energie van het bestaan of Shakti Dharana

Deze techniek is ontleend aan Tantra Shastra (Kulaarnava Tantra<sup>25</sup>). Het is een mooie techniek om met de existentiële energie om te gaan.

Het is ideaal om deze meditatie 's avonds vlak voor het slapengaan te beoefenen. Dit kan ook in de ochtend, maar dan moet er minimaal een kwartier rust zijn, anders zou je door het effect van de meditatie in een staat van dronkenschap verkeren. Deze meditatie leidt tot je versmelting met de energie van het bestaan. Het belang van Shakti Dharana-meditatie is dat het je naar de drempel van de staat van turiya leidt, waar je in een staat van totaal bewustzijn bent maar zonder gedachten.

---

<sup>25</sup> Kulaarnava Tantra - Oude literatuur zou zijn geschreven door de verlichte meester Shiva.



## Meditatie techniek



Ga op je knieën staan en blijf goed in balans. Ga niet op je hurken zitten. Sluit je ogen en hef beide handen omhoog met de handpalmen naar de hemel gericht. Kantel je hoofd iets naar boven.

Voel in deze positie de existentiële energie door je heen stromen. Visualiseer dat er een lichtstraal van bestaan door je heen stroomt.

Om te beginnen kun je het gelukzalige gezicht van elke verlichte meester visualiseren. Net zoals een gierigaard op het hoogtepunt van zijn energie is wanneer hij geld telt of een minnaar op het hoogtepunt van zijn energie is wanneer hij bij zijn geliefde is, zo is ook een meester op het hoogtepunt van zijn energie wanneer hij lacht of glimlacht.

Daarom zeg ik je om zijn gelukzalige gezicht te onthouden en de energie door je heen te laten stromen. Het is ook beter dat je aan een meester denkt, dan dat je je geest laat afdwalen en aan iets anders denkt!

Terwijl de energie van het bestaan langs je armen stroomt, zul je een tintelend gevoel, een zachte trilling of een lichte trilling in je voelen. Het zou zijn alsof een zacht blad danst in de wind. Laat de beving gewoon gebeuren. Help de trilling, laat je hele lichaam trillen met de energie. Sta gewoon toe en help wat er ook gebeurt. Je zou het gevoel kunnen hebben dat de aarde beneden en de hemel erboven samensmelten, alsof de mannelijke en vrouwelijke energieën samensmelten. Je zou het gevoel kunnen hebben dat je zweeft of samensmelt. Laat elk gevoel toe, laat je gewoon volledig vallen. Er is geen 'jij'. Je bent gewoon opgelost in het bestaan.

Na twee of drie minuten wanneer je voelt dat je wezen volledig gevuld is met de energie van het bestaan. Buig voorover, rust op je ellebogen en onderarmen en kus de aarde, of laat in ieder geval je voorhoofd de grond raken. Je wordt een medium of een doorgang voor de goddelijke energie die je hebt aangetrokken om je te verenigen met de energie van de aarde. Laat al je energie in moeder aarde stromen. Je kunt de voeten van de meester visualiseren in deze houding. Het zal helpen om in een stemming van overgave aan moeder Aarde te zijn terwijl je de energie aanbiedt.

Deze meditatie verbetert de energiecirculatie in het lichaam enorm. Alle problemen met betrekking tot de ruggengraat zullen gewoon verdwijnen door deze meditatie te doen, omdat de energie



rechtstreeks naar het muladhara chakra gaat, een energiecentrum dat zich aan de basis van de wervelkolom bevindt.

Na het voltooien van de meditatie kun je in dezelfde meditatieve stemming gaan slapen. De slaap die volgt op deze meditatie zal intens en droomloos zijn. Wanneer je de volgende ochtend wakker wordt, ervaar je grote frisheid en energie.

Dit is een zeer krachtige techniek. Wanneer het consequent gebeurt, zal er een nieuw leven, een nieuwe betekenis, een nieuwe waarheid in je stromen. Er ontstaat een mooie en levende verbinding tussen het bestaan en jou. Je zult veel vreugde ervaren en elke dag zal een feest worden!

## **Zalig gezang**

- Chanting van de gelukzalige mantra of *Purashcharanam*.

Mantra's worden gezongen in de Vedische taal, sanskriet. Het mooie van het Sanskriet is dat alle mogelijke klanken worden beschreven in de eenenvijftig lettergrepen. De Sanskriet taal geeft niet alleen betekenis, de fonetische geluiden zenden ook speciale trillingen met zich mee. Zelfs als je de betekenis van de mantra's niet begrijpt, zullen de vibraties op je werken

In het Oosten worden Sanskriet mantra's gebruikt voor inwijdingen. De meester zal een mantra uiten en de mantra zelf zal de ontwakende initiatie aan de discipel geven. De trillingen zullen meteen in zijn wezen binnenkomen en gaan werken.

De Guru mantra is:

Om hreem Nithyanandaya namaha

In het Hindoeïstische denken is elke eenvoudige handeling doordrenkt met meerdere lagen van begrip. Dit begrip gebeurt afhankelijk van het bewustzijnsniveau van het bewustzijn van het individu. Het woord of geluid 'Om' betekent veel dingen op vele niveaus.

**Om** is het elementaire geluid. Men gelooft dat de hele Schepping daaruit voortgekomen is. Het bestaat uit drie uitspraken- A, U en M. De lettergreep A (aah) staat voor Lord Brahma, de Hindoegod die het universum creëert; U (ooo) staat voor Lord Vishnu, de Hindoegod die het universum in stand houdt, en M (mmm) voor Shiva, de Hindoegod die vernietigt om de ruimte te

creëren voor verdere schepping. Het gecombineerde geluid Om is daarom de manifestatie van de hele universum

Op een dieper niveau zijn de goden voorstellingen van de energieën van schepping, levensonderhoud en verjonging die plaatsvinden op cellulair niveau in ons persoonlijke universum, onze entiteit lichaam en geest.

De trilling van Om wanneer gezongen geeft men de blijvende vastberadenheid van moeder Aarde. Het lost woede, verlangen en psychosomatische ziekten in ons op. Het vult ons met de uitgestrektheid en grenzeloosheid van moeder Aarde. Het bevrijdt de geest van negatief denken. Het geeft enorme energie vrij en verjongt de hersenen. Het brengt gemoedsrust en grote kracht van concentratie. Het is een springplank om de geest te kalmeren en het zelf binnen te gaan.

**Hreem** is de bija mantra van Devi, het heilige vrouwelijke principe.

De wijzen van het oude India oefenden het chanten van deze oergeluiden en ervoeren ze diep op de niveaus van geest, lichaam en zijn. Ze presenteerden de wetenschap en de methode om ze te beoefenen aan de mensheid, zodat ze zouden kunnen ervaren wat de grote wijzen hebben ervaren. Gezongen uit de vedische tijden zijn allemaal onderzoeksrapporten van zulke wijzen wiens liefde voor de ultieme ervaring ervoor zorgde dat ze deze met de mensheid deelden.

Het samen zingen van Om en Hreem wekt de mannelijke en vrouwelijke energieën die in ons aanwezig zijn.

**Nithyananda** wordt gezongen om de naam van de meester aan te roepen als de uitdrukking van de ultieme waarheid. Het is de poorna moola-mantra (de complete en 'bron van alles'-gezing) omdat het het rechte pad is naar zowel Shakti of succes in de materiële wereld, als naar Shiva of succes in de kosmische wereld, wat verlichting is.

Het woord Nithyananda betekent ook 'eeuwige gelukzaligheid'. Door dit te chanten, geven we een duidelijke intentie aan ons wezen en het universum over ons ultieme verlangen naar eeuwig gelukzaligheid of verlichting.

**Namaha** betekent dat ik dat niet ben. Door te zeggen dat ik dat niet ben, geven we ons ego over aan het bestaan of aan de meester die de pure vorm van Bestaan is. Het woord namaha versterkt bij herhaling de ervaring van overgave. Het brengt nederigheid en eerbetuiging in ons.

## **Meditatie techniek**

Chant de Guru-mantra vierenvijftig keer per dag gedurende elf dagen of continu wanneer het wordt herinnerd. Het chanten kan zowel hardop als in stilte in de geest worden gedaan. De snelheid van chanten verschilt van persoon tot persoon.

De mantra heeft de eigenschap om je innerlijke ruimte te activeren en te voorkomen dat ongewenste gedachten opkomen. Gedachten komen op als stille woorden uit het navelgebied, de manipuraka-chakra, het vitale energiecentrum in het navelgebied. Wanneer je de Guru-mantra chant, wordt de manipuraka-chakra volledig gereinigd. Dit leidt automatisch tot het wegnemen van alle zorgen, negatieve gedachten en emoties.



De Guru-mantra zuivert de energie achter spraak, die vak-energie wordt genoemd. Het veroorzaakt het continu borrelen van energie en intens enthousiasme en opwinding voor het leven.

De vibratie van deze mantra kan de vibratie en frequentie van het wezen veranderen. Het belangrijkste is om de mantra te behouden. Wanneer je je bewustzijn voortdurend terugbrengt naar de mantra, kom je dichterbij je innerlijke bewustzijn.

Net als in een watertank, als we blauw poeder op de bodem leggen, zullen de opstijgende bubbels ook blauw zijn, op dezelfde manier, als je deze mantra in het centrum van je bewustzijn houdt, zal je hele denksysteem worden gezuiverd.

Langzaam zul je zien dat de mantra vanzelf begint te gebeuren. En je zult in een natuurlijke meditatieve staat vallen.

Wanneer de mantra met een bepaalde bevestiging wordt gedaan, wordt het een intens gebed. Medisch onderzoek heeft aangetoond dat gebed opmerkelijke effecten heeft op lichaam, geest en ziel.

Toonaangevende universiteiten in de Verenigde Staten van Amerika hebben ontdekt dat gebed een veertig procent lager sterftcijfer door hartaandoeningen en kanker veroorzaakt, tot veertien keer hogere overlevingskans na een operatie voor hartpatiënten, het aantal beroertes met de helft verlaagt bij ouderen, en verkort de opnameduur met maximaal drie weken. Er is een grote database die de positieve effecten van gebed op internet vastlegt.



# **Meester - Het Verlichte Leven**

**Meester is de vormloze energie van  
verlichting leven in menselijke vorm**

*Chitram vadataror mooley vriddhah shishyaa  
gurur yuvah  
Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu  
chinnah samshayah*

*Onder de banyan boom zitten de discipelen, oude mannen,  
de Goeroe is nog maar een jongeling!  
De Goeroe spreekt alleen door de Stilte, maar zie!  
De vragen van de discipelen lossen vanzelf op!*

Begrip van concepten zal academisch blijven en technieken zullen instrumenten blijven zonder de kracht om te transformeren, tenzij de aanwezigheid van de meester het proces katalyseert. Men heeft de meester nodig om God te realiseren.

In de vedische traditie is de spirituele leraar, de guru of de meester, belangrijker dan god. De geschriften zeggen dat de meester moeder, vader en god is, alles in één en alles te boven. God is voor de meesten van ons een concept. Er zijn maar weinigen die op grond van eigen ervaring met gezag kunnen spreken over de goddelijkheid die men heeft ervaren. Er wordt gezegd dat iemand die ervaart, niet uitdrukt, en dat iemand die uitdrukt, niet heeft ervaren. De meester is iemand die ervaren heeft en die ervaring aan anderen meedeelt, niet alleen in de vorm van uitdrukkingen, maar door zijn eigen lichaamstaal en levensstijl.

De meester is de deur naar iemands eigen goddelijke ervaring. Hij leidt de discipel er aan zijn hand doorheen om de fundamentele waarheid van zijn eigen innerlijke goddelijkheid te ervaren. In dit proces wordt de discipel een meester en gaat de cyclus verder.

Deze deugdzame cyclus van verlichting die resulteert in de ervaring van iemands ware aard, doorbreekt de vicieuze cirkel van verlangens en lijden waarin wij allen gevangen zitten. Het is met diep begrip dat Boeddha zei dat alle verlangens lijden zijn. Boeddha's verwijzing was naar de menselijke natuur die ernaar streeft deze verlangens extern te vervullen door middel van de zintuigen. Dit kan nooit gebeuren. Verlangens groeien steeds weer. Het is alleen de ervaring van de innerlijke gelukzaligheid die voortkomt uit het begrip van iemands eigen oneindige potentieel, die het lijden kan opheffen dat de menselijke natuur is geworden.

De meester is een spiegel. Hij is een intelligente spiegel van energie die ons leidt naar de ontdekking van wie we zijn. Laten we nu aan deze reis beginnen.

**Leeuw en welp verhaal**

Een klein verhaal:

*Er was eens een zwangere leeuwin die een kudde geiten aanviel terwijl ze op jacht was naar voedsel. Toen ze op een van de geiten sprong, werd de spanning haar te veel en ze stierf bij de geboorte van een welp.*

*Het pasgeboren jong kon nauwelijks zijn ogen openen. Hij maakte wat geluidjes en bewoog zich hulpeloos over de grond. De geiten zagen het verweesde welpje en voelden medelijden met hem. Je vraagt je misschien af hoe geiten medelijden kunnen voelen met een leeuwenwelp. Begrijp goed, wanneer de vijand je niet stoort of pijn doet en je je op geen enkele manier bedreigd voelt door zijn aanwezigheid, zul je medelijden met hem voelen, ook al is hij van nature je vijand. Op dezelfde manier, omdat de geiten zich niet bedreigd voelden door het leeuwenwelpje, begonnen zij liefde voor hem te tonen.*

*De geiten voelden dat het jong hen niet zou aanvallen en daardoor konden zij medelijden met hem tonen. Ze zorgden voor hem en voedden hem op op de manier die zij het beste kenden. Zij toonden hem gras te eten, geitenmelk te drinken, te leven zoals zij en zelfs te blaten zoals zij! De leeuwenwelp pikte ook de lichaamstaal van de geiten op. Vanaf zijn geboorte had niemand hem ooit verteld dat hij een leeuw was, dus wist hij nooit wat het was om een leeuw te zijn. Dus groeide de welp op en bleef leven als de geiten. Ook de geiten vonden het prima dat de welp bij hen hoorde.*

*Toen het leeuwenwelpje opgroeide, begon hij zijn kracht te uiten op een manier die voor hem natuurlijk was. Wanneer de andere jongere geiten met hem vochten, sloeg hij hen met een harde slag. De jonge geiten klaagden dan tegen de moedergeit: 'Hij slaat ons!' De moedergeit deed dan haar best om het weer goed te maken tussen de welp en de geiten door de jonge geiten te troosten en hen aan te raden het gevecht te vergeten.*

*Op een dag viel een leeuw de kudde geiten aan. De bange geiten verspreidden zich in verschillende richtingen. Toen zag de leeuw een leeuwenwelp wegreppen met de geiten mee die aan het blaten waren. De leeuw kon zijn ogen niet geloven! Hij begreep niet waarom het welpje wegliep toen hij hem zag en waarom hij net zo blies als de geiten.*

*De volgende dag keerde de leeuw terug, niet om te jagen, maar om het welpje te zoeken. Toen hij het welpje zag, ging hij langzaam achter hem staan en greep hem vast. Op het moment dat de leeuw het welpje vastpakte, begon het welpje te schreeuwen: 'Laat me gaan! Laat me gaan! Baa, baa...'*

*De leeuw zei, 'Dwaas! Wees maar niet bang. Ik ga je niet doden. Weet je niet wie je bent?' De welp riep, 'Ik ben een geit. Laat me gaan! Laat me gaan!'*



*De leeuw zei, 'Dwaas! Jij bent geen geit. Wees maar niet bang voor mij!' Maar de jonge welp was doodsbang en niet bereid om naar iets te luisteren. Op de een of andere manier wist hij zich los te maken en hij rende weg.*

*De volgende dag kwam de leeuw terug naar de plaats waar de geiten waren. Hij slaagde erin de leeuwenwelp opnieuw te vangen. Deze keer hield hij hem stevig vast.*

*De welp spartelde onder de greep, maar terwijl een deel van zijn geest hem sterk vertelde te ontsnappen, voelde een ander deel van hem zich goed door de leeuw aangeraakt te worden. Het geruststellende, comfortabele gevoel van de leeuw zijn aanraking wekte iets diep in de welp. Toen hij de strijd van het welpje zag, liet de leeuw hem gaan en zei: 'Ik zal morgen weer komen. Maar dan zal ik je niet achtervolgen.' De leeuw ging terug het bos in.*

*De leeuwenwelp bleef de hele nacht wakker, niet in staat om te slapen. Zijn geest was gevuld met zoveel gedachten... 'Ik kan niet accepteren wat de leeuw tegen me zei,' 'Maar ik denk dat er misschien een kern van waarheid zit in wat hij zei,' 'Nee! Nee! Nee! Ik denk niet dat wat hij zei juist is. Ik weet dat ik een geit ben. Ik weet het al vanaf mijn geboorte. Wat hij zegt, slaat nergens op voor mij. Hij liegt alleen maar om iets van mij te krijgen.*

*Begrijp me goed, de leeuw is tot de welp doorgedrongen op een manier die de logica van de welp te boven gaat. Laat me heel duidelijk zijn, als de aanwezigheid van de meester je voorbij je logica raakt, is de meester in jou al ontwaakt!*

*Je kunt je niet verbonden voelen met de leeuw, tenzij de leeuw in jou ontwaakt. Als je enige extase voelt, enige troost, door de aanraking van de meester, de leeuw, en als je merkt dat je steeds weer dezelfde gevoelens probeert te herscheppen die in je herinnering opkwamen toen je bij de leeuw was, zelfs al is het door visualisatie, wees dan heel duidelijk, de leeuw heeft je diep geraakt! Een deel van je is al begonnen zich gekalmeerd te voelen. Een deel van je begint al te voelen dat er iets is in wat de meester zegt.*

*De volgende dag, toen de leeuw aankwam, stond het welpje daar op hem te wachten. Het welpje stond geduldig aan de rand van het bos uit te kijken naar de leeuw. Maar toen de leeuw verscheen, begon het welpje zich van hem weg te bewegen in de richting van de kudde geiten. Maar hij wendde zijn gezicht niet af van de leeuw, want hij wilde de leeuw niet uit het oog verliezen!*

*Hij deed een paar stappen terug en zei tegen de leeuw: 'Blijf jij waar je bent en ik blijf staan waar ik nu sta. We kunnen nog steeds praten. Het is waar dat ik niet in staat ben je te vergeten. Maar laten we deze afstand tussen ons bewaren.' De leeuw antwoordde: 'Dat is goed voor mij. Jij blijft waar je bent. Laten we nu praten.'*

*De leeuw vervolgde: 'Begrijp goed, je bent een leeuw! Je negeert je ware aard door te proberen iets anders te zijn! Kijk goed en je zult het verschil zien tussen jou en die geiten.' De welp riep: 'Nee! Nee! Hoe kan dat nou? Ik eet hetzelfde gras als zij. Ik leef precies zoals de andere geiten leven.'*

*De leeuw zei: 'Dwaas! Begrijp dit heel elementaire ding. Kijk zelf maar. Geen enkele andere geit voelt zich aan mij gehecht. Geen enkele andere geit wacht op mij. Ze zijn allemaal doodsbang voor me. Alleen jij wacht op mij. Begrijp alleen al hieruit dat er iets in je gebeurt. Waarom moet je hier op me wachten? Ga met me mee naar de rivier en kijk naar je spiegelbeeld in het water. Je zult in staat zijn om je gezicht en het mijne te zien.'*

*Het welpje was bang om met de leeuw mee te gaan en zei tegen hem: 'Nee. Laten we hier gewoon blijven staan en praten. Jij blijft staan waar je staat, ik blijf staan waar ik sta. Zeg maar wat je wilt zeggen. Ik blijf hier staan en luister.' Toen zei de leeuw: 'Oké, laat me je dit vertellen. Als je me toestaat, kan ik je in de rivier je ware ik laten zien en je bewijzen dat je op mij lijkt. Maar ik zal je niet dwingen. Na een week kom ik terug. Als je er klaar voor bent, kom dan terug naar deze plek en wacht op me. Dan neem ik je mee naar de rivier. Zo niet, vergeet me dan maar. Probeer me zelfs niet te herinneren!' De leeuw vertrok toen.*

*Na een week, zoals beloofd, kwam de leeuw aan. De welp was nog steeds in de war, 'Moet ik nu wel of niet naar de leeuw gaan? Diep van binnen wilde de welp de leeuw heel graag ontmoeten, maar tegelijkertijd was hij erg bang voor de leeuw. Uiteindelijk bereikte de welp de plaats waar hij de leeuw de laatste keer had ontmoet en trof de leeuw daar aan. De leeuw keek naar hem op en stond op. Hij leidde de weg en langzaam begonnen ze naar de rivier te lopen. Terwijl ze liepen, kwam de leeuw een beetje dichterbij de welp. De welp werd bang en begon te schreeuwen: 'Nee! Nee! Jij blijft waar je bent. Wijs me alleen het pad naar de rivier. Loop alsjeblieft niet zo dicht bij me. Ik kan zelf wel naar de rivier lopen!'*

*De leeuw verwijderde zich een beetje en begon de welp verhalen te vertellen over toen hij zelf nog een welp was en hoe hij opgroeide tot een volgroeide leeuw. Luisterend naar deze verhalen, raakte de welp zo in beslag genomen dat hij vergat de afstand tussen hen beiden te bewaren. Terwijl zij liepen, begon de leeuw dichterbij de welp te komen. De welp ging helemaal op in de verhalen van de leeuw en vroeg hem: 'Is dat zo?' 'Is dat zo gebeurd?' 'Had jij ook al die problemen?'*

*Zonder dat de welp het beseftte, was de leeuw langzaam zo dichtbij gekomen, dat hij nu de welp aanraakte, terwijl zij hun wandeling voortzetten! Plotseling merkte de jonge welp dit, maar hij merkte dat het hem helemaal niet stoorde. Hij voelde de zachte aanraking van de leeuw op hem zo ontspannend! Hij protesteerde niet.*

*De leeuw praatte verder en de welp zei: 'Oh! Dat was leuk... dat was interessant...' De leeuw hield de welp nu bijna vast, maar de welp was volledig verdiept in de 'kleine verhalen' over de jonge dagen van de leeuw.*

*Zodra ze de rivier bereikten, greep de leeuw de welp en nam hem mee naar het water. De welp wist nu dat er geen ontsnappen meer aan was. Maar hij was verbaasd dat hij geen verlangen meer had om te ontsnappen!*

*Begrijp je, de welp wist dat hij niet alleen niet kon ontsnappen, maar dat hij ook niet wilde ontsnappen! Maar dan, een klein ego verstoep in een hoekje van zijn geest verontrustte hem en hij zei: "Nee! Nee! Laat me gaan! Wat doe je me aan? Waarom hou je me vast? De welp had nog wat angst in zich. Dus vroeg hij, 'Wat doe je met me? Vertel me alsjeblieft, wat doe je met me?'*

*De leeuw antwoordde: 'Ik doe je niets. Kijk maar in het water. De welp keek in het water en zei: 'Oké, ik kijk in het water.' De leeuw vroeg toen: 'Wat kun je in het water zien? Kun je twee vormen zien? De welp antwoordde: 'Ja.*

*De leeuw zei, 'Nou, de ene leeuw ben ik en de andere leeuw ben jij.*



*De welp herhaalde: 'Twee weerkaatsingen: de ene is de mijne en de andere de jouwe. Toen besepte hij plotseling wat hij zei. Hij kon het niet geloven en begon te schreeuwen: 'Misschien niet! Nee! Nee! Nee! Allebei de weerspiegelingen in het water moeten van jou zijn!'*

*De leeuw riep: "Dwaas! Kijk! Ik steek mijn hand op. Kijk welk spiegelbeeld een hand opsteekt.' De welp wees naar het spiegelbeeld in het water en zei: 'Alleen dat spiegelbeeld steekt zijn hand op.' De leeuw zei toen: 'Oké, nu steek jij je hand op.'*

*De welp stak zijn eigen hand op, keek naar de weerspiegelingen in de rivier en riep uit: 'Ja! Ja! Ja! Ik zie! Ik zie!' Toen vroeg hij met een klein, verward stemmetje: 'Maar... Hoe kan ik dan een leeuw zijn? Ben ik dan geen geit?' De leeuw keek hem gewoon aan en zei: 'Ik ben hier niet om met jou te spelen.' Op dat moment kwam er een gevoel van extase in de welp naar boven. Hij voelde dat er iets ongelooflijks stond te gebeuren.*

*Maar toen greep zijn verstand in en zijn stemming daalde en hij begon in gedachten te twijfelen: 'Ik denk dat ik gehyponotiseerd ben. Dit is niet mijn ware aard! Er is iets met mij gebeurd. Dit ben ik niet. Ik heb me nog nooit zo zalig gevoeld, zo vreugdevol! Dit ben ik niet! Hij doet iets met me. Hij heeft al iets met me gedaan!*

*De welp verzette zich nog steeds. Hij worstelde om te ontsnappen, maar het was slechts een halfslachtige poging, een act eigenlijk, omdat hij eigenlijk geen echte wens had om te ontsnappen.*

*De welp begon te protesteren, 'Nee! Nee! Nee! Laat me gaan! Laat me gaan! Ik weet dat je een leeuw bent. Als offer voor jou, zal ik het gras brengen dat ik elke dag eet. Ik zal de melk brengen die ik elke dag drink. Ik zal mijn tijd aan jou wijden.*

*Tenslotte dacht de leeuw: 'Ik moet hem nu verlaten. Hij kan alleen dit begrijpen voor nu.' Dus zei hij tegen hem: 'Goed, wees heel duidelijk, we zullen elkaar morgen weer ontmoeten. Ik zal niet naar de grens van het bos komen om je hier te brengen. Ik zal in mijn eigen huis zijn. Als je me wilt zien, zoek dan uit waar ik woon en kom op eigen gelegenheid om me daar te ontmoeten. Ik heb geen tijd te verliezen door helemaal naar jouw huis te komen om je hier te brengen! Als je niet op eigen kracht naar mij toe wilt komen, laat het dan!' De leeuw zei hem dit en vertrok.*

*Deze keer liep de welp niet weg, zoals hij gewoonlijk deed. Hij liep heel langzaam terug. Hij wilde niet gaan, maar aan de andere kant spoorde zijn verstand hem aan om terug te gaan naar de geiten. Drie poten van de leeuwenwelp bewogen niet. Slechts één poot was in staat te bewegen. Grote druppels tranen begonnen uit zijn kleine oogjes te vallen bij de gedachte aan dit afscheid.*

*De volgende dag zat de leeuw in een majestueuze pose in zijn huis. Langzaam, heel langzaam, kwam de welp naar hem toe met vers gemaaid groen gras en dacht: 'Dit is het beste gras dat er is' en legde het voor de leeuw neer met de woorden: 'Accepteer alstublieft dit offer dat ik u breng'.*

*De leeuw keek toe en dacht bij zichzelf: 'Goed, als ik dit gras aanneem zal deze kerel zich met mij verbonden voelen. Hij zou deze relatie zelfs intenser kunnen laten worden. Hierdoor zou hij zich meer met mij verbonden kunnen voelen. Dit denkend, hoewel een leeuw nooit gras eet, pakte hij het gras op, stopte het in zijn bek en begon te eten! Hij prees de welp en zei: 'Dit gras dat je voor me hebt meegebracht smaakt echt goed!' De welp was erg blij met zichzelf. De relatie tussen hen begon zich te verdiepen toen de leeuw van het gras begon te eten.*

*Begrijp goed, de leeuw komt naar beneden en eet gras alleen om de kloof tussen de welp en zichzelf te kunnen overbruggen. Hoewel hij nooit echt gras eet, doet hij net alsof hij het eet en ervan houdt. Langzaam groeide de relatie tussen de leeuw en de welp. Soms als de leeuw het gras proefde dat de welp meebracht, riep hij naar hem: 'Dwaas! Weet je niet welk soort gras je me moet brengen? Wat voor soort gras is dit? Je zou nu toch moeten weten wat ik eet. Breng me de volgende keer het juiste gras!'*

*De leeuwenwelp begon te denken: 'Hij wordt boos. Ik word ook wel eens boos. Dus hij spreekt mijn taal en ik kan zijn taal spreken. Hij is net als ik! Wanneer de leeuw het gras eet, komt hij van zijn niveau, van zijn vlak, van zijn bewustzijn, om zich met de welp te verbinden. De welp voelde zich onmiddellijk zeer op zijn gemak. Het kon zich nu met de leeuw verbinden. Nu besloot de welp: 'Ik moet de volgende keer het juiste gras en verse melk meebrengen. Ik moet de dingen op de juiste manier doen. Misschien moet ik het gras goed laten inpakken.' De welp maakte plannen, denkend dat hij door de leeuw was uitgescholden omdat hij zijn werk niet goed had gedaan! Zo begon de relatie tussen de welp en de leeuw. Nu begon de welp zich vrij te voelen en hij begon naar het bos te komen om de leeuw te zien wanneer hij daar zin in had. Het welpje begon zich erg op zijn gemak te voelen bij de leeuw, erg ontspannen. Het kende het 'meester' plan van de 'meester' leeuw niet.*

*Op een dag, toen de welp zoals gewoonlijk met gras en melk kwam, zag hij de leeuw zitten met een groot stuk vlees voor zich. Op het moment dat het welpje het vlees zag, werd hij bang en begon te schreeuwen: 'Waarom heb je vlees op je bord? Wat is dit? Ben je een niet-vegetariër? Ik wist niet dat je een niet-vegetariër was! Je bent zo'n liefhebbend en charismatisch persoon. Je kunt geen niet-vegetariër zijn! Je eet al die vreselijke dingen! Ik ben vegetariër! Ik kan dit niet verteren!'*



*Deze keer nam de leeuw niet de tijd of de energie om iets uit te leggen. Hij greep eenvoudig de nek van de welp, pakte wat vlees en dwong het in de mond van de welp. Op het moment dat het vlees in zijn mond kwam, proefde de welp het bloed van het vlees en plotseling gebeurde er iets in hem. De welp begreep niet wat er aan de hand was. De welp had voor de allereerste keer vlees geproefd! Hij was overweldigd door het gevoel dat in hem opkwam. Dit is wat er gebeurt bij je eerste*

*ervaring van gelukzaligheid, satori! Als je het ervaart, zul je het begrijpen! Toen hij het vlees proefde, liet de welp een brul horen als een leeuw! Hij begon te brullen en kondigde zijn ware aard aan. Hij drukte zijn ware aard uit. Nu keek de leeuw recht in de ogen van de welp en zei: 'Tat tvam asi' - Dat zijt Gij - gij zijt Dat.' De inwijding vond plaats. De leeuw werd een leeuw. Dat was alles.*

*De leeuw die dacht dat hij een geit was, werd een leeuw!*

## **Je bent een leeuw, geen geit!**

Begrijp, je bent noch mens, noch de identiteit die je denkt te zijn.

Je lijkt heel erg op de geit. In feite ben je de geit. Kijk naar mij en begrijp het. Ik dacht ook dat ik een geit was, maar kijk eens naar de manier waarop ik een leeuw ben geworden. Kijk maar eens goed naar mijn eigen leven. Dan zul je begrijpen hoe dwaas je bent om jezelf als een geit te zien, en je zult automatisch een leeuw worden!



Dit is wat Krishna bedoelt wanneer Hij zegt: 'Wanneer je Mijn leven begrijpt, zul je bevrijd zijn.' Het leven van een bevrijde man bevrijdt

je omdat het precies laat zien waar je nu staat. Ook de bevrijde man was eens onwetend en stond op dezelfde plaats waar je nu staat. Dit zal je de enorme moed geven die je nodig hebt om rauw vlees door te slikken om je inherente natuur, die gelukzaligheid is, te proeven en te gaan brullen in plaats van blaten. Wanneer deze ervaring gebeurt, brul je in plaats van te blaten.

Hoe lang duurde het voordat het welpje zich realiseerde dat hij een leeuw was? Nauwelijks een seconde! Op het moment dat het vlees en het bloed in zijn mond kwamen begon hij te brullen. Maar vergeet niet hoe lang het duurde om het vlees in de mond van het welp te krijgen! Het kost tijd om de grot van de meester binnen te gaan. De relatie, de overbrugging moet daarvoor gebeuren. Daarom kost het wat tijd. Verlichting zelf kost geen tijd. De brug, het vertrouwen om die ervaring door te geven kost tijd.

## **Is een meester nodig?**

De meester spreekt niet om je de waarheid te geven, maar om je te helpen erkennen dat de waarheid reeds in je is. De meester is slechts een spiegel. Je ziet je eigen gezicht in de diepe stilte van het zitten aan zijn zijde. De lichaamstaal van verlichting is de meester.

De verlichte meester, Adi Shankara, reciteert prachtig in zijn verzen van Bhaja Govindam<sup>26</sup>:

---

<sup>26</sup> Bhaja Govindam - Verzameling van 32 (soms 34) devotionele verzen gecomponeerd door de verlichte meester Adi Shankara. Dit wordt beschouwd als de essentie van Vedanta en Advaita, non-dualiteit.

*Wanneer je je hebt overgegeven aan de lotusvoeten van de meester,  
Zal je je bevrijden van de ketenen van deze wereld,  
Dan, in volledige controle van je geest en je zintuigen,  
In je hart, zal je de Heer vinden.*

## **Betekenis van een meester**

Het is heel moeilijk, vooral voor de moderne geest, om de noodzaak van een meester te begrijpen.

De meester is degene die je een glimp geeft van het Werkelijke, de waarheid van wie je bent. Hij is er niet alleen om te onderwijzen. Hij is hier om te ontwaken.

De meester is het enige geschrift dat leeft.

Overgave aan god is moeilijk omdat je niet weet waar god is of wie god is. God is slechts een concept voor jou. Maar de meester is één met het Geheel. Hij heeft het Ultieme bereikt. Voor hem is God de werkelijkheid. Hij leeft met God of Bestaan of hoe je het ook wilt noemen. En de meester is echt voor jou. Hij is tastbaar. Dus hij kan jouw deur worden om god te bereiken.

Via hem kun je de kwantumsprong maken in de armen van god.

Het enige dat tussen jou en je ware aard van gelukzaligheid of god staat, is je ego. Het proces om een discipel te worden is het proces van afstand doen van je ego. Het ego is zeer moeilijk te laten vallen. Het ego laten vallen betekent het verliezen van de solide identiteit die je al die jaren hebt meegedragen, denkend dat je die nodig hebt om te overleven.

Het ego laten vallen lijkt op de dood, terwijl het in feite het ego is dat tussen jou en het leven staat! Het ego laten vallen is alleen mogelijk in een relatie van diep vertrouwen, liefde en eerbied met de meester. Geleidelijk verzamel je moed en dan riskeer je het enige te laten vallen waaraan je je hele leven hebt vastgeklampt, je ego. Je laat het ego alleen vallen wanneer je ten volle weet dat zelfs als je valt, je alleen valt in het net van oneindige liefde en mededogen van het Bestaan, belichaamd door de meester. Vanaf nu brengen de meeste ervaringen die je aan je wezen toevoegt meer en meer angst of hebzucht met zich mee. In plaats daarvan kan elke ervaring ook meer kracht en bewustzijn aan je wezen toevoegen. Dit is de cognitieve verschuiving, de psychologische revolutie die de meester bij je teweegbrengt en die resulteert in je volledige transformatie.

## **Leren van de meester**

---

Je vraagt je misschien af: 'Waarom heb ik een meester nodig? Ik kan van het leven leren.'

Leren van de meester is een zeer zoete ervaring, een zeer vreugdevolle ervaring. De meester legt je eerst op zijn schoot en geeft je de verdoving van de liefde voordat hij zijn operatie aan het gewel van je ego begint. Omdat hij zijn liefde over je uitstort, zul je niet eens de pijn ervaren van het ondergaan van de transformatie. Zelfs als het licht pijnlijk is, zul je het alleen verdragen met de vreugde en het bewustzijn van het samenzijn met de meester.

De meester is intens leven. Hij onderwijst je niet alleen, hij zorgt er ook voor dat je de hele transformatie gelukkig doormaakt.

Een klein verhaal:

*De vader van een jongetje zei tegen zijn zoontje dat hij een grote steen moest verplaatsen. De jongen deed zijn best, maar hij was niet in staat de steen te verplaatsen. Hij stond helemaal vermoeid. De vader zei: 'Je hebt niet alles gebruikt. Gebruik al je potentiële kracht.'*

*De zoon was helemaal moe. Hij schreeuwde tegen zijn vader: 'Waar heb je het over? Je zegt dat ik niet al mijn potentiële kracht heb gebruikt. Ik ben moe. Ben je niet in staat om te zien?'*

*De vader zei: 'Waarom, je had het mij kunnen vragen. Ik ben ook jouw kracht!'*

Op dezelfde manier kun je ook gebruik maken van de aanwezigheid van de meester. Begrijp me goed, je kunt me vragen. Je kunt de hulp van de meester inroepen. Dat heb je nog nooit gedaan. Je hebt de meester nooit als je potentieel beschouwd. Er is zoveel hulp beschikbaar, je kunt zoveel hebben, maar je vraagt het nooit of je neemt het nooit aan!

Het leven zelf kan je meester zijn. Maar dan wordt het moeilijk om te weten van waar we moeten leren, wat we moeten leren en van wie we moeten leren. Dattatreya<sup>27</sup>, een groot meester zegt: 'Ik heb nooit een meester gehad omdat het leven altijd mijn meester is geweest. Ik heb geleerd hoe ik me moet concentreren van de jager die zich probeert te concentreren op de vogel. Ik heb geleerd hoe ik geld moet sparen voor de toekomst door naar mieren te kijken!' Het leven kan een meester worden als je de intelligentie hebt om er de juiste dingen uit op te pikken. Maar vaak pik je de verkeerde dingen op.

Een klein verhaal:

---

<sup>27</sup> Dattatreya - Vertegenwoordiging van de Hindoe Drie-eenheid van Brahma, Vishnu en Shiva in één incarnatie.



*Koning Harishchandra<sup>28</sup> leefde zijn hele leven gebaseerd op waarachtigheid. Het verhaal van Harishchandra vertelt dat hij leefde voor de waarheid en op een gegeven moment verkocht hij zelfs zijn vrouw en kinderen om zijn waarachtigheid te handhaven.*

*Eens vertelde een prediker in een dorp het verhaal van Harishchandra. Na de vertelling vroeg hij een man: 'Wat heb je van dit verhaal geleerd?' De man antwoordde: 'Ik heb geleerd dat ik altijd de waarheid moet spreken, wat er ook gebeurt in het leven.' De prediker was blij.*

*Toen vroeg hij een andere man: 'Wat heb je geleerd?' De tweede man zei: 'Ik heb nog een belangrijke les geleerd. In geval van nood kun je zelfs je vrouw verkopen, niets aan de hand!'*

Begrijp me goed, je kunt twee verschillende dingen leren uit hetzelfde verhaal! Je hebt misschien niet de intelligentie om altijd juist te leren van het leven, daarom komt de meester in je leven. Hij wijst je de weg omdat hij het al geprobeerd heeft en geslaagd is.

Zie, door het geven van sommige medicijnen, kunnen tumoren ook worden verwijderd. Maar het kan jaren en jaren duren. De meester verwijdert de tumor gewoon in een mum van tijd. Nog een ding, de pijn die je zal hebben in het leven met de tumoren zal veel erger zijn dan de pijn die je ervaart wanneer de meester ze verwijdert. De pijn bij de meester als hij het verwijdert is bijna niets. Maar leven met de tumor is gevaarlijk en moeilijk. Daarom is het beter om naar de meester te gaan.

Het leven is een te diep mysterie dat niet door onze verlangens kan worden gevat. Onze verlangens kunnen groot lijken en een heel leven voor ons waard zijn. Door onze bekrompen kijk op het leven hechten we zoveel meer belang aan onbeduidende dingen, terwijl er zoveel betekenisvolle ervaringen voor onze deur liggen. Maar het probleem is dat we ons daar niet eens een voorstelling van kunnen maken omdat we nog nooit zulke ervaringen hebben gezien.

Dat is waar de meester om de hoek komt kijken. Hij heeft de heelheid van het leven gezien. Hij kan dingen zien die jij je niet eens kunt voorstellen, laat staan verlangen. Hij is er alleen maar om je te helpen die vervulling ook in je leven te realiseren.

Alles wat je nodig hebt is het vertrouwen om met hem mee te gaan. Als de dingen dan beginnen te gebeuren, zul je overtuigd raken van deze waarheid. Dan kom je in de opwaartse spiraal. Meer vertrouwen leidt tot meer ervaringen die verder leiden tot meer vertrouwen.

De meester legt je niets op. Hij verwijdert eenvoudig wat niet nodig is en wat je is opgedrongen en laat je fris en nieuw achter. Je wordt een prachtig leeg doek waarop je je eigen unieke schilderij

---

<sup>28</sup> Harishchandra - Legendarische Indiase heerser die bekend stond om het houden van zijn woord tegen elke prijs.

kunt maken. Je kunt je eigen lied componeren en je eigen dans dansen. De meester opent de poorten naar de zoetste ervaring van het leven, de ervaring van je eigen uniciteit.

Begrijp het verschil tussen techniek en proces. Techniek kun je opnieuw doen en het effect zal hetzelfde zijn. Maar met proces, kun je niet elke keer hetzelfde effect krijgen en je zult het zelfs niet in je eentje kunnen doen.

Techniek gedaan met de meester is een proces. Proces gedaan zonder de meester is techniek.

## **De eeuwige relatie**

Wat is een relatie?

Relatie is datgene wat dimensies in je kan onthullen waarvan je niet eens weet dat ze in je bestaan. Het geeft je de ervaring en bewijst je dat je ook in staat bent om van iemand of iets te houden. Het laat zien dat je ook kunt liefhebben en dat je je ook ongelofelijk kunt opofferen omwille van iemand.

Wanneer we geboren worden, worden we geboren met compleetheid. Maar we zijn ons niet bewust van veel van onze dimensies en als we ons er niet van bewust zijn, weet de buitenwereld dat ook niet. Relaties hebben de kracht om onze onbekende dimensies wakker te maken en ze ons te laten ervaren en hetzelfde aan de buitenwereld te laten zien.

Relatie wekt de onbekende dimensies in je op.

Een relatie met wie of wat dan ook, maakt niet uit, zal je leiden naar de ultieme relatie met de meester. Wanneer je verliefd wordt, of het nu op een man, een vrouw of een kind, een godheid of een meester is, zul je dimensies van jezelf zien waarvan je nooit geweten hebt dat ze in je bestonden. Met de bloei van een dergelijke liefde, word je verantwoordelijker. Je ervaart het sap van het leven.

De relatie met de meester, die één is met het Bestaan, is dieper dan elke andere relatie. Het is een verbinding op het niveau van het wezen.

In het algemeen zullen alle andere relaties gebondenheid creëren, maar de relatie met de meester heeft de kracht om je naar vrijheid te leiden en uiteindelijk naar eeuwige gelukzaligheid. Zelfs als je probeert om slavernij te creëren in deze relatie, zal het alleen maar leiden tot eeuwige gelukzaligheid! In deze relatie kan nooit slavernij ontstaan.

De vorm van de meester is de brug tussen het Ultieme en jou. Omdat de vorm een belichaming is van het Ultieme, heeft het beide dimensies, van mens en god. Wanneer je je niet alleen verhoudt tot de vorm, maar ook tot de waarheid waar de vorm voor staat, bereik je de kennis van het Ultieme.

De meester is alle vormen en geen vorm. Hij weigert gevangen te worden in een kader, veranderd te worden in een steen of aanbeden te worden als een beeld. De meester is voorbij vormen, voorbij dimensies. Hij heeft oneindige dimensies - infini-D!

Bevroren in één frame, of het nu moeder of minnaar is, is hij voor jou gemakkelijk te vangen en te behouden. Hij wordt makkelijker te vermarkten. Maar de meester is niet geïnteresseerd in zaken voor hem. Hij wil dat je verward bent, zodat je naar binnen kijkt en verlicht wordt. Hij wil dat je sterft, zodat je wakker wordt. Kom naar de meester met je onwetendheid. Hij zal je het pad tonen. Aarzel niet om met liefde in zijn armen te vallen. Je zult met hem in gelukzaligheid zweven.

De meester verhoudt zich tot ons op meerdere kaders en vlakken, die elk de schoonheid en intensiteit onthullen van de unieke relatie die hij heeft met elk afzonderlijk wezen dat het geluk heeft zijn ruimte te betreden.

Iedereen die op zoek is naar de Waarheid bewandelt een uniek en prachtig pad met de meester, terwijl hij hem leidt van de duisternis van onwetendheid naar het licht van kennis. Het is een delicate liefdesrelatie. Het is de samensmelting van twee wezens in zo'n diep vertrouwen en gemeenschap dat de vlam van de meester gewoon van zijn wezen naar het wezen van de leerling springt. De vonk van bewustzijn wordt zo ontstoken. Verschillende relaties ontketenen verschillende dimensies in je. Een minnaar ontketent het liefdesgevoel in je. Vrienden om je heen ontketenen het gevoel van vriendschap in je. Je kinderen maken de dimensie moederlijkheid in je los. Je ouders, grootouders maken de kind dimensie in je los. Maar alleen de meester kan alle dimensies in je ontketenen. Meester is de persoon die de onbekende verlichting dimensie in je wakker maakt. Je kunt de transformatie die de meester-discipel relatie in je teweegbrengt niet berekenen. De meester openbaart zich in verschillende dimensies en doet je die overstijgen en laat je het Ultieme ervaren door middel van gemeenschap.

## **God en meester**

De dichter-mysticus Kabir zingt mooi:

'Meester en god verschijnen beiden voor mij. Voor wie moet ik knielen?

Ik buig voor de meester. Hij heeft god aan mij voorgesteld.'

*Swami Vivekananda, in een van zijn discussies met medeleerlingen van Ramakrishna Paramahansa, verwees naar Ramakrishna als god. Een andere discipel maakte bezwaar en zei:*

*'Dit gaat toch wel erg ver. Ik ben het ermee eens dat de meester verlicht is, maar hoe kan hij god zijn?'*

*Vivekananda vroeg hem: 'Wat weet jij van god?' De discipel zei: 'O, god is almachtig, alwetend en alomtegenwoordig.' Vivekananda vroeg: 'Wat bedoel je met te zeggen dat god alomtegenwoordig is?' De discipel zei: 'God is overal.' Vivekananda zei: 'Dan moet je hem nu toch zeker kunnen zien.' De discipel was in de war en wist niet wat hij verder moest zeggen.*

*Vivekananda zei tegen hem: 'Voor jou is god een concept dat je niet kunt zien, een begrip dat je niet eens kent of begrijpt. Maar hier staat de meester voor je die in werkelijkheid god is.'*

Iemand vroeg mij: 'Wat is het verschil tussen god en meester?'

Ik vroeg hem: 'Wat weet jij van god? Alles wat je weet zijn een hoop woorden, concepten. Je hebt geen idee waar je het over hebt als je het over god hebt. Voor jou is hij slechts een idee, een verbeelding van wat jij gelooft dat de ultieme energie en het universele bewustzijn is, of welke naam je ook wilt geven aan iets waar je niets van afweet!'

De Brahmanda Purana<sup>29</sup> zegt:

Meester is Shiva<sup>30</sup> zonder zijn drie ogen,

Vishnu<sup>31</sup> zonder zijn vier armen

Brahma<sup>32</sup> zonder zijn vier hoofden.

Hij is Parama Shiva<sup>33</sup> zelf in menselijke vorm.

De meester is echt. Hij is de realiteit van de ultieme kosmische energie. Hij is hier en nu. Hij is in het heden; Hij is het heden. Hij is de brug tussen jou en het concept van god. In die zin is hij groter dan god. Mensen vragen me, 'Bent u god? Ik zeg hen, als je niet weet wat of wie god is, hoe kun je mij dan vragen of ik god ben?' God kan niet gedefinieerd worden. Hij kan alleen ervaren worden.

Laat me je één ding duidelijk maken, ik ben hier niet om te bewijzen dat ik god ben. Ik ben hier om te bewijzen dat jij god bent. Ik ben hier niet om mijn goddelijkheid te bewijzen. Ik ben hier om jouw goddelijkheid te bewijzen.

---

<sup>29</sup> Brahmanda Purana - Een verzameling van 12.000 verzen in wat gewoonlijk beschouwd wordt als de laatste en achttiende Hindoe purana of epos. Dit epos is het verhaal van de schepping van het universum door Brahma.

<sup>30</sup> Shiva - Vernieuwer in de Hindoe Drie-eenheid van goden.

<sup>31</sup> Vishnu - Onderhouder in de Hindoe Drie-eenheid van goden.

<sup>32</sup> Brahma - De schepper in de Hindoe drie-eenheid van goden.

<sup>33</sup> Parama Shiva - Allerhoogste.

De meester is als een bosbrand die zich aan de ene kant van de rivier afspeelt. De discipel is aan de andere kant van de rivier. De rivier is de 'samsara', de rivier van geboorten en wedergeboorten. Tussen de meester en de discipel, als er een brug gemaakt kan worden van om het even welk materiaal, kan het vuur bewegen, de brug oversteken en de discipel bereiken.

Het materiaal waarvan de brug is gemaakt is niet materieel. Hij kan van hout of van cement gemaakt zijn, maar het bosvuur heeft het vermogen om over de brug te gaan en de discipel te bereiken. Op dezelfde manier, ongeacht welke relatie je ook met de meester hebt, ga daar gewoon helemaal in op.

Als je je daarin oplost, zal dat eenvoudigweg je gevoelens vervullen en je naar de ultieme staat van eeuwige gelukzaligheid leiden. Als je deze waarheid diepgaand begrijpt en dit probeert te beoefenen met de vastberadenheid, 'Ik zal me concentreren op mijn gevoel en oplossen in de meester-leerling relatie', zal het je naar die staat leiden. Denk niet dat je niet weet hoe je daarin moet oplossen. De pure vastberadenheid is genoeg, het zal automatisch in je gebeuren. Elke hindernis tussen de meester en de discipel zal oplossen door je te concentreren op de oplossing die plaatsvindt tussen de meester en de discipel.

### **Vijf manieren om met de meester om te gaan**

Er zijn vijf houdingen waarmee je met de meester om kunt gaan. Door elke houding ontvouwt zich een ander pad, dat je dichter bij jezelf brengt.

Eén pad is de houding van de moeder ten opzichte van haar kind, waarbij je naar de meester kijkt als naar je kind. Dit wordt vatsalya bhava genoemd, en dat is hoe Yashoda, Krishna's pleegmoeder, zich tot hem verhiel.

Een andere is de houding van het kind ten opzichte van de moeder. Dit wordt matru bhava genoemd. Dit is hoe Ramakrishna zich verhiel tot de godin Kali, kijkend naar de meester als moeder.

De derde is de houding van een vriend, kijkend naar de meester als je vriend. Dit wordt sakha bhava genoemd. Dit is hoe Kuchela<sup>34</sup> en Arjuna zich verhiel tot Krishna.

---

<sup>34</sup> Kuchela - Jeugdviend van de verlichte meester Krishna die een voorbeeld is van de vriendschapsrelatie tussen meester en discipel.

De volgende is de houding van een dienaar. Het wordt dasa bhava genoemd. Het verwijst naar de meester-discipel relatie waarin de discipel zich voelt als een trouwe dienaar van de meester. Dit was hoe Hanuman, de aapgod, zich verhield tot Rama in het beroemde Indiase epos Ramayana<sup>35</sup>.

Het ultieme is de houding van de geliefde. Het wordt madhura bhava genoemd. Dit is hoe Radha<sup>36</sup> Krishna zag. Dit is hoe Radha zich voelde over Krishna, de houding van de geliefde. Laat me heel duidelijk zijn, de houding van een geliefde is op geen enkele manier verbonden met het feit of je een man of een vrouw bent. Het is op geen enkele manier verbonden met het lichaam. Het is volledig voorbij het lichaam. Het is van het wezen.

Als de meester mannelijk is en jij bent ook mannelijk, dan kan ook madhura bhava gebeuren. Of als de meester vrouwelijk is en jij ook vrouwelijk, dan kan ook madhura bhava gebeuren. Madhura bhava is op geen enkele manier gerelateerd aan geslacht. Het is voorbij geslachtsbewustzijn. Het is een gevoel van intense verbondenheid.

De laatste is de maha bhava. Het is al de andere vijf bhava's samen en nog iets meer! Dat is waar de meester-leerling relatie om draait. Soms zul je bij de meester het gevoel hebben dat hij je zoon is. Op een ander moment zal je voelen dat hij als je moeder is. Soms zul je voelen dat hij je heer is. Andere keren zul je voelen dat hij als je vriend is. Soms zul je hem voelen als een troostende geliefde. De relatie met de meester is al deze vijf bij elkaar plus nog iets meer.

Je kan je tot de meester verhouden in één van deze vijf houdingen of bhavas, of in alle vijf samen.

### **Fasen van de meester-leerling relatie**

Er zijn vele niveaus in de meester-leerling relatie. Het eerste niveau is zuiver intellectueel, meer gebaseerd op twijfel dan op iets anders. Talloze twijfels blijven de hele tijd opkomen. Je denkt: 'Eh! Hij schijnt nauwelijks dertig jaar oud te zijn. Hoe kan hij een meester zijn? Hij lijkt niet hoog opgeleid of gekwalificeerd te zijn. Hoe krijgt hij duizenden mensen zover om naar hem te luisteren?' Je hebt je twijfels, je bent cynisch. In de zone van het zuivere intellect komt de relatie nooit tot stand. De volgende stap is van intellect naar intelligentie. Van de negativiteit van twijfel ga je naar, 'Waarom ga je niet naar dit programma en kijk wat deze persoon echt doet?' In plaats van te blijven bij 'Wat kan hij doen?' ga je naar 'Ik denk dat hij iets bedoelt. Maar ik geloof het noch niet. Ok, laat me eens kijken.' Het intellect begint intelligentie te worden.

---

<sup>35</sup> Ramayana - Hindoeïstische itihasa of epos over prins Rama. De oorspronkelijke versie werd geschreven door de dichter wijsgeer Valmiki.

<sup>36</sup> Radha - Hoofd onder de gopi's of koeherder vrouwen die toegewijd zijn aan de verlichte meester Krishna.

Vervolgens, als je er verder in kijkt, ga je van intelligentie naar intelligentie met emotie, zoals 60% intelligentie, 40% emotie. Je voelt dat de meester een goede vriend is. Je denkt: 'Hij kan me hier en daar een beetje begeleiden, waar ik maar begeleiding nodig heb. Ik heb een idee van hoe mijn leven zou moeten zijn, dus hij hoeft me niet alles te leren, maar overal waar ik beslissingen moet nemen, kan ik zijn hulp inroepen.' Dit is kijken naar de meester als een vriend. Dat is wat we sakha bhava noemen, de vriendelijke houding.

Dit is zoals een stok gebruiken om mee te wandelen. Je gebruikt de stok wanneer er ups en downs zijn. Daarna, langzamerhand, wanneer je door ernstige problemen gaat zoals depressie en neerslachtigheid, wanneer je niet in staat bent om jezelf te helpen met zijn woorden, vraag je hem: "Uw leringen zijn geweldig maar op dit moment ben ik niet in staat om ze te volgen. Wat moet ik doen?" Dan steunt hij je mentaal, psychologisch ook. Dan realiseer je je dat de stok alleen misschien niet genoeg is, dat je meer steun nodig hebt. Dan grijp je naar zijn hand en met zijn hulp begin je weer te lopen. De dankbaarheid jegens hem neemt toe terwijl je zijn hand vasthoudt.

Als je alleen de stok hebt, dan is het een vriendelijke houding, de intelligente emotie. Als je zijn hand begint vast te houden, zal hij je beginnen op te tillen, dan wordt het langzaam emotie-intelligentie. In dit stadium ga je van intelligentie naar 'intelligentie met emotie', zoals 60% intelligentie en 40% emotie. Deze houding is wat ik noem, de meester voelen als een vader of moeder.

Van een vriend wordt hij een vader of moeder. Langzaam, heel langzaam, verdiept de relatie zich. Je komt tot rust en denkt: 'Hij is niet alleen maar een vriend. Hij is niet alleen een persoon die me suggesties en ideeën geeft. Hij haalt me ook uit mijn problemen.'

Dan langzaam, steeds weer als je elk moment boven verwachting geholpen wordt, wordt het gevoel in je naar hem toe pure emotie. Hij vult je, hij vult je hart. Je hebt een probleem om hem te vergeten. Dat is het moment waarop je het gevoel krijgt om voor hem neer te buigen als een dienaar, niet met schaamte maar met eerbiedige nederigheid dat je iemand hebt gevonden om al je problemen aan over te geven. Dit was hoe Hanuman zich voelde tegenover zijn meester Rama in het Indiase epos Ramayana. Hij was volledig toegewijd aan Rama. Een diepe verbinding van hoge emotie gebeurt met dit soort relatie. Deze houding is veel emotioneler dan de vorige. Het is een mix van 60% emotie en 40% intelligentie.

Dan, tegen de tijd, ga je emotioneel dieper en word je beschermend tegenover de meester. In plaats van aandacht van hem te vragen en hulp van hem aan te nemen, wil je hem steunen, van hem houden en voor hem zorgen. Je houding wordt die van een verzorgende moeder. Dit is een toestand van pure emotie. Het is de oerbehoefte van een moeder om voor het welzijn van haar kind te zorgen.

In deze vier staten van intelligentie, intelligentie- emotie, emotie- intelligentie en pure emotie, is je leven gescheiden en onafhankelijk van het leven van de meester. Je neemt alleen hulp van hem aan om je leven te helpen, om je leven te verrijken, dat is alles.

Wanneer de emotionele houding rijpt, begin je te voelen dat je leven niet langer gescheiden is van het zijne. Dan ga je van het emotionele niveau naar het zijnsniveau. Je hebt zin om jezelf op te offeren om voor hem te zorgen en je leven aan hem te wijden. Er is een samensmelting op het niveau van het wezen, nog sterker dan de emotionele band van een moeder en kind. Het is een verbinding van diepe liefde, zonder enig geslachtsbewustzijn. Dit is wat madhura bhava wordt genoemd, een intense mengeling van emotionele houding en houding op zijnsniveau.

Wanneer de madhura bhava intens wordt, ervaar je plotseling dat er geen 'hij' en 'jij' is. Er zijn geen twee verschillende wezens. Jij en hij zijn één en dezelfde. Je begint de maha bhava te ervaren, ervaart jezelf als de meester. Je ervaart het ultieme, tat tvam asi - Dat zijt Gij.

Eerst intellect, dan intelligentie, dan 60% intelligentie en 40% emotie, dan 60% emotie en 40% intelligentie, dan 100% emotie, dan 60% emotie en 40% zijn, dan puur 100% zijn.

Zo begin je stap voor stap te ervaren en te groeien in de meester-discipel relatie. Maar op elk moment kan de ene houding meer op de voorgrond treden dan de andere.

Iedereen groeit collectief in energie, maar ieders relatie met de meester is uniek. Dat is het mooie ervan! Of het nu dasa bhava is, de meester-dienaar relatie zoals die bestond tussen Rama en Hanuman, of vatsalya bhava, moederliefde, zoals tussen Yashoda en Krishna, of sakha bhava, vriendschap, zoals tussen Krishna en Arjuna, of matru bhava, liefde van het kind voor de moeder, zoals tussen Ramakrishna en Moeder Kali, of madhura bhava, liefde van de geliefde, zoals was tussen Radha en Krishna - elke bhava, de houding, is uniek voor die relatie, tussen die leerling en de meester. Elke discipel vordert met de meester op zoek naar zijn werkelijkheid op het pad dat voor hem het beste is om vooruitgang te boeken.

### **Hoe te zijn met de meester - wees open**

Wanneer je met de meester bent, wees dan volledig open. Wees niet bevroren. Begrijp dat het leven veel meer is dan logica. Laat je logica los en wees volledig open en bewust.

Wanneer je loslaat en open bent, is de meester zo'n levende energie dat je getransformeerd zult worden. Je zult een nieuw wezen zijn, je zult een nieuwe energie zijn en je zult een nieuw bewustzijn zijn.



Ik kan het in één uitspraak zeggen: je zult nieuw zijn! Je zult 'nieuw' en 'helder' zijn, je zult 'nuclear' zijn! Jullie zullen je lichter voelen. Je zult het gewicht kwijt zijn van de 'tumoren' die je bij je droeg, maar die geen deel van je waren, die een verstoring in je waren. Iets dat een inherent deel van je zou moeten zijn kan nooit een verstoring voor je zijn. Als het een verstoring is, was het nooit de bedoeling dat het een deel van jou zou zijn. Sta dus gewoon open zodat de 'meester-chirurg' deze tumoren kan verwijderen die je al je hele leven met je meedraagt.

Wanneer je bij de meester bent, wees dan totaal. Het gaat er niet om of je het eens of oneens bent met wat de meester je vertelt. Je moet verder gaan dan instemming en onenigheid. Als je de zon ziet opkomen, kun je dan zeggen dat je het ermee eens of oneens bent? Nee! Het is zo, dat is alles. Op dezelfde manier is de meester, dat is alles. Zodra dat gevoel een deel van je wordt, hoeft er van jouw kant niets meer gedaan te worden. Dan heb je de meester de toestemming gegeven om zich aan jou te openbaren.

Discipel zijn betekent volledig openstaan voor de meester, op geen enkele manier bang zijn, jezelf op geen enkele manier verbergen, volledig authentiek zijn tot in de kern. Dan kan de meester zijn werk met je doen. Hij zal je in richtingen duwen waarvan je nooit gedacht zou hebben dat je ze aankon. Hij zal je inspireren tot momenten en situaties waar je anders bang voor zou zijn geweest. Hij zal je grenzen voortdurend verleggen tot je uiteindelijk beseft dat er geen grenzen zijn, dat er geen limieten zijn. Dan word jij ook zoals hij. Ook jij wordt een volledig vrije, grenzeloze Paramahansa!

Het enige wat je moet doen is openstaan voor de meester, voor het Bestaan. Wanneer je openstaat, geef je uiting aan je vertrouwen in de meester. Dit vertrouwen is alles wat nodig is om de prachtige brug te vormen tussen jou en het Bestaan.

Een klein verhaal:

*Een discipel viel in de rivier de Ganga. Zijn meester zat aan de oever van de Ganga. Toen hij hem zag riep de discipel: 'Red mij! Red mij! God, red mij! Meester, red mij!'*

*De meester antwoordde: 'Dwaas! Sta op. Red jezelf.' De discipel riep terug, 'Leer me later je filosofie. Red me eerst. Mijn leven is in gevaar. Red mij gewoon!'*

*De meester verroerde zich niet eens. Hij herhaalde: 'Dwaas! Red jezelf! Sta op.' De discipel riep uit: 'Ik dacht dat u mijn meester was. Red me, red me!' Nu riep de meester met luide stem: 'Idioot! Sta op!'*

*De discipel schrok en stond op... en zag dat het water nog maar tot zijn middel stond!*

Jij worstelt ook omdat je 'in het water bent gevallen', maar je realiseert je niet dat het maar tot aan je middel is. Pas als je naar de meester luistert en opstaat, besef je dat het water net tot je middel komt en kun je je gewoon ontspannen. Alle zorgen waarvan je dacht dat ze je leven verwoestten, bestaan niet echt in werkelijkheid. Ze zijn meestal alleen in je verbeelding. Ze komen nooit uit.

Begrijp dus, wanneer ik zeg 'Ik zal voor je zorgen', geef ik je eigenlijk de stok waarmee je kunt opstaan. Wanneer de meester zegt: 'Ik zal voor je zorgen', als je daaraan twijfelt, mis je gewoon een kans om op te staan.

### **Verbrand je samskara's in de aanwezigheid van de meester**

Een mooi voorval uit het leven van de verlichte meester, Ramana Maharishi:

*Er was een discipel die de Ramana Purana<sup>37</sup> aan het schrijven was, verzen ter lof van Ramana Maharishi. Maar hij had wat je noemt het 'writer's block' en hij zat op een gegeven moment vast. Op de een of andere manier, wanneer je schrijft met ego, zal het 'writer's block' gebeuren. Hoe dan ook, die leerling kwam naar Ramana Maharishi en zei: 'Bhagavan<sup>38</sup>, ik ben niet in staat om verder te schrijven, help me alstublieft.' Bhagavan zei: 'Leg dat papier neer en ga weg. Ik zal later met je praten. De discipel legde het papier neer en ging naar buiten. Toen hij de volgende dag terugkwam, zag hij dat het hele gedicht voltooid was! Ramana Maharishi had zelf 300 regels geschreven. Toen het boek gedrukt werd, sloot de schrijver die 300 regels in tussen aanhalingstekens en daaronder zette hij een voetnoot: 'Deze 300 regels zijn geschreven door Bhagavan zelf.'*

*Bhagavan zag het boek en vroeg: 'O! Dus dan zijn de andere regels door jou geschreven? Goed!'*

*De discipel zegt later: 'Er brak gewoon iets in mij toen hij dat zei. Tranen rolden naar beneden, en ik liet me gewoon vallen aan de voeten van Bhagavan en stond nooit meer op.'*

Alleen die ene opmerking was voor deze discipel, Muruganar, voldoende om verlicht te worden! Begrijp me goed, net als Muruganar's ene engram of gegraveerde herinnering aan het ego van de schrijver, draag jij ook vele engrammen met je mee. Wanneer je gevangen zit in een engram, wees dan gewoon in de aanwezigheid van de meester. Je zult er volledig van genezen worden.

Wanneer je gevangen zit in een engram, wees dan gewoon in de aanwezigheid van de meester.

---

<sup>37</sup> Ramana Purana - Verhalen over de verlichte meester Ramana Maharishi. Bhagavan - Gebruikt als een titel van verering bij grote meesters, wat letterlijk 'voorspoedig' betekent.

<sup>38</sup> Bhagavan -

Het grote probleem is dat het engram je niet zal toestaan te erkennen dat je zelfs maar een engram hebt. Het zal zichzelf rechtvaardigen omdat het voor zichzelf een kwestie van overleven is.

Daarom zeg ik altijd tegen mensen, wanneer je gevangen zit in engrammen, wanneer je overweldigd wordt door deze krachtige onbewuste drijfveren van woede, lust, hebzucht, angst, depressie of jaloezie, neem dan nooit een belangrijke beslissing. Wees gewoon in de aanwezigheid van de meester. Mis die prachtige gelegenheid nooit. Je zult volledig geheeld worden en je zult in staat zijn om er uit te komen. Ontsnap nooit aan de meester als je gevangen bent door engrammen.

Wanneer iemand depressief is en me verlaat, voel ik zo met hem mee. Het is niet omdat ik een persoon minder heb in de missie. Nee! Het is omdat hij me verliet op het moment van depressie. Als diezelfde persoon me verlaat wanneer hij gelukkig is, is het in orde. Het is een normale relatie. Hij zal me in zich meedragen waar hij ook heengaat. Maar als hij in een depressieve toestand verkeert, zal hij niet alleen niet groeien, maar hij zal ook nooit uit dat engram komen. Het zal een ernstige wond in hem worden zoals een kat die verbrand is door hete melk. Hij zal nooit meer in de buurt van melk komen.

Neem nooit een beslissing over iets wanneer je neerslachtig bent. De neerslachtige stemming zal op natuurlijke wijze zelf de feiten voor je verdraaien. Het is niet de juiste toestand om een grote beslissing te nemen. Je moet wachten om in een goede stemming te komen, wanneer de dingen duidelijker zullen zijn. Neem altijd een grote beslissing alleen wanneer je in een opgewekte stemming bent, wanneer je in een positieve gemoedstoestand bent. Net zoals je iets beslist bij daglicht als je wakker bent en niet in het holst van de nacht als je slaapt, zo beslis je dit ook als je bij bewustzijn bent en niet als je onrustig bent.

Wees heel duidelijk, ook de neerslachtigheid zal voorbijgaan, net zoals de hoge stemming voorbijging. Dat is de aard van de geest, hij is als een wiel. Wat naar beneden is moet naar boven komen. Noch van de 'up' noch van de 'down' kan gezegd worden dat ze werkelijker zijn dan de andere. Ze zijn er allebei, dat is alles. Meer vertrouwen op het positieve is een keuze die je hebt.

Als iemand besluit weg te gaan terwijl hij in een depressie of een lage stemming is, is het probleem dat zijn geest terug zal komen naar een hoogtepunt en als dat gebeurt zal hij berouw hebben over zijn beslissing. Dan zal het moeilijk zijn om terug te komen omdat hij gevangen zal zitten in schuldgevoelens en zich niet geschikt zal voelen om terug te komen.

Ik zeg altijd tegen mensen, ga nooit weg als je depressief bent. Als je depressief bent, dat is de juiste tijd om bij mij te zijn. Proberen bij mij weg te gaan als je gevangen zit in engrammen is net alsof je ziek bent en je wilt niet bij een dokter zijn! Dit is eigenlijk het juiste moment om bij een dokter te zijn!

## **Wat is inwijding?**

Wanneer je jezelf moet genezen, wanneer je innerlijke genezing nodig hebt, moet je jezelf weer naar de levensenergie brengen. Vaak zie je dat een simpele verstoring van de buitenwereld of een herinnering uit het verleden in jou je energie kan wegzuigen.

Iets anders dat je energie weglekt is het nemen van te veel beslissingen. Je kunt het volgende proberen. Ga in je kantoor zitten, doe geen werk, maar neem vijf tot zes belangrijke beslissingen. Je zult je moe voelen.

De waarheden, ideeën of woorden die je uit die vermoeidheid of depressie halen, en je de energie en het vertrouwen geven, zijn wat ik shaastra-shastras of kennis-wapens noem.

De waarheden die je niet alleen uit je depressie halen maar ook de bron van depressie voor eens en voor altijd vernietigen, worden mantra's genoemd. De woorden die de weg wijzen voor de mens zijn mantra's. Wanneer een mantra afkomstig is van een wezen met de verlichte ervaring, met een zuivere innerlijke ruimte, weet je niet waarom, hoe of wat, maar je ziet plotseling dat het werkt.

Het 'klikt'! Een mantra hoeft geen gezang te zijn. Het kunnen gewoon een paar woorden zijn met een duidelijke uitdrukking van de waarheid die diep in je zinkt en je optilt in bewustzijn. Je wordt zo door elkaar geschud door de waarheid ervan als je het de eerste keer hoort. Het explodeert letterlijk in je, in je bewustzijn. Je kunt het niet vergeten. Terwijl je luistert, begin je ernaar te leven. Je leven verandert zonder enige moeite. Dit is de kracht van mantra.

Een deel van je logica blijft er aanvankelijk tegen vechten, want als je de Waarheid aanvaardt en die in je leven tot uitdrukking begint te brengen, komen al je gevestigde belangen en veel dingen die je als leven beschouwde, nu in gevaar. Maar je kern, je wezen begrijpt het. Het krijgt de klik en zegt: 'Ik weet dat wat hij zegt de Waarheid is.' Er kan een twijfel zijn in een hoekje van je geest, maar je eigen kern voelt zich verbonden. Je begrijpt het misschien niet logisch, maar plotseling voelt je hart zich verbonden met de woorden die worden uitgesproken, de waarheid die wordt uitgedrukt.

Die plotselinge klik of verbinding met de meester en zijn leringen van waarheid is wat ik 'inwijding' noem. Inwijding betekent de grote waarheden, de woorden die je naar de Waarheid leiden, een duidelijk pad dat je naar de Waarheid leidt. Als het ervaringsmatig wordt overgedragen, als je bij tenminste één glimp van een krachtige ervaring van iets dat je logica te boven gaat, iets dat je alledaagse verlangens overstijgt, dan is de inwijding gebeurd, je bent ingewijd.

Wanneer ik het woord 'inwijding' gebruik, zullen er zoveel twijfels zijn, zoals: 'Ik ben al ingewijd door een andere meester, kan ik de inwijding van jou krijgen? Als ik ingewijd ben, kan ik dan naar andere meesters gaan om iets nieuws te leren?'

Helemaal goed, niets aan de hand! Ik zeg altijd tegen de mensen, ga naar alle tuinen en pluk bloemen en maak een mooie bloemenkrans die je over jezelf kunt dragen. Het is niet zoals een winkel waar, als je naar één winkel gaat, de winkelier zijn best zal doen om je in zijn winkel te houden tot je klaar bent met je aankopen! Het menselijk ego is van dien aard dat het alleen zal sterven als het door tien tot twaalf meesters wordt verslagen! Maak je dus geen zorgen, er is niets mis mee om verschillende meesters te benaderen. Leer het beste uit alle bronnen en verrijk je leven. Alleen één ding, word geen window shopper. Dat is gevaarlijk, want dan leer je van niemand iets.

Het eerste wat gebeurt met een echte zoeker is het oplossen van zijn vragen. Zijn vragen lossen op en alleen een enorme dorst blijft over. Dit is de eerste inwijding die gebeurt wanneer de meester je focus verlegt van kennis naar weten, van geheugen naar intelligentie.

Zodra de nadruk van kennis naar weten is verschoven, verschuift je focus van 'weten over' naar 'weten'. Je bent geïnteresseerd in het kennen van jezelf. Daarvoor gebruik je de meester als middel.

Naarmate je dichter bij de meester komt, brengt de meester je naar het volgende niveau, voorbij het kennen van jezelf. Je zult jezelf nooit kennen tenzij je je obsessie voor jezelf laat varen. Je obsessie met jezelf is je ego. Dus het ultieme gebeurt wanneer je het ego laat vallen, het ego overgeeft aan de voeten van de meester. Net wanneer je jezelf vergeet, zul je jezelf ontdekken!

### **De ultieme liefdesrelatie**

Een meester is iemand die het verlangen van je wezen vervult. Het is een zeer diepe, delicate liefdesrelatie.

Als je dichter bij de meester komt in je liefde, in je vertrouwen, wordt er een diepe stilte geboren. Het is niet de dode stilte van een kerkhof, maar de levendige stilte van leven en liefde.

Hoe meer je ontwaakt tot het doel van je leven, hoe meer je leven een feest wordt. Een diepe vreugde ontstaat zonder enige reden. Je voelt een oceaan van gelukzaligheid zo diep dat je gewoon oneindig kunt delen en geven. Het ultieme gebeurt wanneer je je ego laat vallen.

Je hebt deze harmonie en verbondenheid misschien al een paar keer gevoeld in andere relaties, maar de intensiteit wanneer het gebeurt met de meester is op een totaal ander niveau.

De relatie tussen een meester en een discipel is de meest intieme relatie. Zelfs de grootste minnaars kunnen niet zo intiem zijn, want zelfs als ze met z'n tweeën zijn, zijn er twee ego's. En ego's zullen altijd botsen omdat ze onafhankelijke individualiteiten zijn. Maar met de meester, hij is niemand. Er is geen ego in hem. Dus is er maar één ego en dat is het jouwe. Zijn hele doel is om het op te lossen zodat jij ook niemand wordt.

De kracht van de verbinding is wat je zal vasthouden wanneer het ego wordt opgelost door de intensiteit en de genade van de meester. Dan is er geen meester, geen discipel, alleen een harmonieus Geheel dat in harmonie trilt met de hele kosmos.

Als de authentieke ervaring met een meester eenmaal bloeit, zul je je met grote oprechtheid en liefde tot iedereen en alles verhouden. De geur van deze exquisite bloei zal zich automatisch verspreiden naar al je relaties met mensen, bomen, rotsen, sterren en het hele universum.

### **Magische momenten**

De meest magische momenten in het leven vinden plaats op de momenten van liefde en vertrouwen van een discipel naar de meester. Het is het begin van een relatie buiten deze wereld naar de geheimen aan gene zijde. Het kan een groot feest worden waar de hele kosmos met je danst.

Het is zoals een rivier naar de oceaan komt, dansend, gretig om één te worden met de uitgestrekte oceaan. Dichter bij de meester komen is de weg om een meester te worden. Het is de grote samensmelting met het kosmische Geheel.

Het mooie van de relatie met de meester is dat die niet vervuild is door verwachtingen of geven en nemen. De meester accepteert je zoals je bent. De zuiverheid in de relatie met de meester is dat er geen poging wordt ondernomen om iets anders van je te maken. Je houdt eigenlijk van de meester omdat hij je de volledige vrijheid geeft om te zijn zoals je bent, zonder verplichtingen.

De liefde tussen de meester en de discipel kan nooit 'bevredigd' zijn. Want in de eerste plaats is de ontevredenheid geen oppervlakkige of mentale ontevredenheid. Het is een diepe ontevredenheid van het wezen dat zich wil losmaken van de valse grenzen van het ego en oneindig wil liefhebben. Dus wanneer de meester gebeurt, is er eeuwige frisheid, eeuwige liefde en opwinding, pure gelukzaligheid die ontstaat elk moment vanuit het wezen. Dit zal nieuwe deuren blijven openen naarmate de relatie subtielere en diepere aspecten van liefde, toewijding en versmelting met het Geheel onthult. Dit is de ultieme liefdesrelatie. Het is de liefdesrelatie met het Bestaan zelf.

Zuster Nivedita<sup>39</sup> beschrijft de kracht van de relatie met de meester: 'Iemands hele houding tegenover de dingen werd omgekeerd. Men vloog als het ware in brand met een bepaald idee. Of

---

<sup>39</sup> Zuster Nivedita - Anglo-Ierse discipel van Swami Vivekananda.

men ontdekte plotseling dat men een hele gewoonte van denken had verlaten, en dat er een nieuwe zienswijze voor in de plaats was gekomen, zonder dat er ook maar één woord over het onderwerp was uitgewisseld. Het scheen alsof een ding voorbij het rijk van de discussie was gegaan, en de kennis was gegroeid, door het loutere feit van nabijheid tot hem.'

### **Meester - de levende belofte**

Het is als volgt: het zaad probeert te breken en een boom te worden. Het zaadje zegt tegen de boom: 'Alsjeblieft! Jij komt eerst naar buiten. Pas dan zal ik breken en opengaan. Wie weet? Als ik gebroken ben, ben jij er misschien niet meer. Ik kan gewoon sterven en verdwijnen. Maar de boom zegt: 'Nee nee, tenzij jij open doet, kan ik niet naar buiten komen. Doe open! Het zaad zegt, 'Nee, nee. Jij komt eerst naar buiten, geef me de zekerheid en de garantie dat je zult gebeuren en alleen dan zal ik opengaan'. De strijd gaat door.

Het zaadje is bang, want als het zich opent, sterft het misschien in plaats van de boom te worden. De boom zegt: 'Als jij je niet opent, kan ik niet naar buiten komen, kan ik niet gebeuren.' De strijd tussen het gebeuren van de boom en het openen van het zaad gaat door.

De meester is een persoon die ooit een zaadje was, en die later een boom werd. Wij zijn als het zaadje. Hij verzekert het zaadje: 'Maak je geen zorgen, ik was net als jij. Ik had de moed om me open te stellen en ik ben deze prachtige boom geworden. Dus stel je gewoon open! Ontspan je gewoon. Je zult alleen maar een boom worden, je zult nooit sterven.' Hij geeft je de zekerheid, het vertrouwen. Meester is een belofte, een zekerheid, een levend ideaal. Hij geeft je de belofte: 'Open, je zult nooit sterven!'

### **Vorbij ego en afgunst**

De liefde van de meester is misschien wel de enige onvoorwaardelijke liefde die er is, totaal onbaatzuchtig, zonder verwachtingen, alleen maar gevend, niets vragend. Liefde is onthecht en straalt de hele tijd. Ze straalt of je er bent of niet. Het enige wat je hoeft te doen is met je schaal te gaan staan en steeds opnieuw je portie te nemen.

Gewoonlijk is het voor een man zijn ego dat de grote blokkade is in het ontvangen. Van nature is de man minder gevoelig voor emoties dan de vrouw en meer geneigd te handelen vanuit het verstand. Zich aan iemand geven, iemand onvoorwaardelijk als meester aanvaarden, is voor de geest bijna onmogelijk, tenzij het hart het overneemt. Wanneer hij bij de geest is, betekent toegeven verlies van persoonlijkheid, verlies van identiteit, dood van het ego zelf. Het wordt te veel om te

verliezen. Maar met bewustzijn, door te zien waar men tekort schiet, is het mogelijk te versmelten en toe te geven.

Bezitsdrang en afgunst zijn daarentegen het grootste gevaar voor een vrouw om de meester te bereiken. Een vrouw moet voorbij de vorm van de meester naar het vormloze gaan, voorbij het concept van het bezitten van de vorm naar de realiteit van het delen van zijn liefde en mededogen met anderen zonder afgunst, en spiritueel groeien. Aanvankelijk is het goed om je bezitterig en afgunstig te voelen. In feite, pas als deze emoties in je naar boven komen, verlaten ze je ook weer! Als ze diep verborgen blijven, kunnen ze je niet verlaten. Maar naarmate de relatie met de meester groeit, zal de intelligente de transformatie van beiden in pure liefde toestaan. Pas dan ervaren ze ook de zuivere liefde van de meester! Tot die tijd werken hun eigen bezitsdrang en jaloezie als filters bij het ervaren van de zuivere liefde van de meester.

De meester is als de rivier. Als je je handen open houdt en de rivier door je heen laat stromen, is het water de hele tijd bij je. Als je probeert het water met je handen vast te houden, mis je het! De liefde van de meester zal zonder onderbreking door je heen stromen, zoveel als je nodig hebt. Op het moment dat je je handen sluit in de hoop de rivier in je kleine handpalmen te bedwingen, zul je de rivier verliezen, zul je de meester verliezen. Je hoeft alleen maar een mooi deel te zijn van de stroom van het leven en te genieten van de liefde van de meester.

### **Ontwaken tot het doel van je leven en de meester**

Begrijp, de discipel zal niet weten van zijn onwetendheid omdat hij in duisternis verkeert. De verantwoordelijkheid ligt bij de persoon die in het licht is, niet bij de persoon die in de duisternis is.

Een klein verhaal:

*Er was een geboren blinde die rondzwierf in de Himalaya. Hij was op zoek naar een stok om hem te leiden. Hij stuitte op een bevroren slang. Hij dacht dat het een stok was en begon hem te gebruiken.*

*Een verlichte meester zag dit en begon te roepen: 'Dwaas! Het is een slang, laat vallen.' De blinde man begon te schreeuwen: 'Nee! Ik denk dat je geen stok hebt. Dus je vraagt me het te laten vallen, zodat jij het kunt oprapen!'*

*De meester zei: 'Dwaas! Ik heb hem niet nodig. Wat je bij je hebt is geen stok, het is een slang. De zon zal spoedig opkomen, de slang zal weer tot leven komen en hij zal je doden.' De blinde man was niet bereid het te laten vallen. Toen zei de meester: 'Zelfs als je me niet gelooft, is het nu mijn*



*verantwoordelijkheid om je te redden.' Dus greep hij de slang en probeerde hem weg te gooien. De blinde man begon de meester met dezelfde stok te slaan.*

*Maar de meester zei: 'Zelfs als je me slaat, is het goed. Het is mijn verantwoordelijkheid om je te redden, want je weet het niet.' Hij nam de slang en gooide hem weg.*

Je weet niet hoeveel geboorten je hebt geworsteld of gebeden om een meester te hebben. Je bent je niet eens bewust van je eigen ware verlangen. Begrijp dat het geen grap is als er een meester in je leven komt. Je weet zelf niet hoeveel geboorten je hebt geworsteld en intens gebeden om een glimp op te vangen van een levende meester. Ontwaken voor de meester in je leven is niets anders dan ontwaken voor dit diepe verlangen en het doel van je leven.

### **Doel van het leven versus Engrammen**

Ik vertel mensen in het Life Bliss Programma Level 2 - Nithyananda Spurana Programma altijd, dat op het moment dat je dit lichaam verlaat, dat is op het moment dat je sterft, plotseling alle materiële dingen van deze wereld waar je met je zintuigen van genoten hebt als zwart en wit gezien zullen worden. Ze zullen niet meer kleurrijk lijken zoals ze waren toen je ervan genoot.

Het is net als wanneer je in een droomtoestand bent in je nachtslaap, deze wereld zwart en wit zal worden. Wanneer je in de waaktoestand bent waarin je nu bent, zullen de dromen zwart en wit worden. Op dezelfde manier zal, wanneer je dit lichaam verlaat, dit hele vorige leven in zwart en wit worden gezien. Op dat moment zullen alleen de geestelijk intelligente gebeurtenissen in je leven, of bewuste beslissingen die je op je spirituele reis hebt genomen, in veelkleurigheid schijnen!

Alle plezier waarvan je genoot met betrekking tot je grove lichaam en geest zal in zwart-wit worden gezien. Alles wat je deed in de lijn van bewustzijn zal schitteren! Op dit moment lijken de meester, spiritualiteit, bewustzijn, al deze dingen misschien saai en oninteressant, alsof ze alleen maar vermaak voor gepensioneerden zijn. De meester is min of meer een keuze in het leven op dit moment. Wanneer je het lichaam verlaat, zul je weten, welke beslissingen je ook hebt genomen in de bewuste lijn, de momenten die je hebt doorgebracht met de bewuste energie, de meester en zijn leringen, zullen helder worden in multidimensie en veelkleurigheid. Alle materiële dingen van deze wereld zullen vervagen tot zwart en wit.

Op dat moment zul je voelen: 'O god! Ik heb de hele zaak gemist! Ik was verblind door illusie!' In het stervensproces, wanneer je deze intense pijn voelt van gemist te hebben, zul je de ernstige beslissing nemen voor de volgende geboorte: 'De volgende keer zal ik de meester niet missen.' Wanneer je het volgende lichaam neemt, raak je in een coma vanwege de pijn tijdens de geboorte en je vergeet opnieuw de intentie. Zo gaat dezelfde cyclus door.

Daarom, zelfs wanneer de meester in je leven verschijnt in deze geboorte, heb je geen idee wat er met je gebeurd is in je vorige levens, hoe vaak je hem al gemist hebt. Je bent de intentie vergeten waarmee je je vorige lichamen verliet. Je bent het hele doel van je leven vergeten. Hetzelfde ego, dezelfde gegraveerde herinneringen en problemen herhalen zich omdat je het vergeten bent en je de meester op dezelfde manier mist als voorheen. Nogmaals, wanneer je het lichaam deze keer verlaat, voel je dezelfde vreselijke pijn van opnieuw gemist te hebben.

### **De brug van vertrouwen tussen de meester en jou**

Tot nu toe streven we de meester, meditatie, bewustzijn en dergelijke dingen alleen na omdat we er tijd voor hebben, niet omdat we de werkelijke ervaring erachter zoeken. Wanneer je het lichaam verlaat, zal deze hele wereld en zijn zintuiglijke ervaringen vervagen als zwart-wit foto's. Alleen de momenten met de meester, de bewuste reis door zulke spirituele ervaringen zullen kleurrijk en levend zijn. Alles wat met het lichaam en de geest te maken heeft, zal nu kleurrijk en levend zijn.

De spirituele, bewustzijn gerelateerde dingen zullen niet interessant of levend lijken. Op het moment van de dood, wanneer al deze fantasieën verdwijnen, zal alles wat te maken heeft met het grove lichaam en de geest dood, zwart en wit worden, en alles wat te maken heeft met het subtiële bewustzijn zoals de meester en meditatie zal kleurrijk en levend worden.

Omdat ik dat moment in jou kan zien gebeuren op het moment dat je je lichaam verlaat, voel ik de verantwoordelijkheid om er iets aan te doen. Dat is de reden waarom ik, telkens wanneer iemand op het punt staat mij te missen, altijd voel: 'O god! Weer een ziel die de ervaring mist!' Ik doe mijn best om hen te laten begrijpen waarom het belangrijk is bij een meester te zijn.

Jullie zien allemaal alleen de 70-80 jaar die jullie in het lichaam leven. Dat is de reden waarom de meester slechts een keuze voor jullie is. Je voelt dat als het gebeurt, het gebeurt, anders, vergeet het maar. Dat is je houding nu. Maar ik zie een veel grotere spanwijdte.

Het is als volgt: Als je op de weg staat, dan kun je zowel links als rechts van je een kilometer weg zien. Je kunt de bus binnen deze afstand zien aankomen. Maar ik sta op de dertigste verdieping, dus ik kan tien mijl zien aan zowel de linker- als de rechterkant van de weg. Ik kan een limousine zien aankomen, ver voor hij op het toneel verschijnt voor jou! Wanneer ik op de dertigste verdieping sta en zeg: 'Kijk uit, er komt een limousine jouw kant op', zeg jij: 'Nee, nee, Swamiji! Er komt alleen een bus! Waarom vertel je me dat er een limousine aankomt?'

Je beseft niet dat je op de begane grond staat. Je kunt maar een mijl aan beide kanten van je zien. In het leven kun je ook maar 30 jaar van het verleden en 30 jaar van de toekomst zien. Omdat ik op de dertigste verdieping sta, kan ik een paar levens in je verleden en een paar levens in je

toekomst zien. Daarom zeg ik dat het meester-gebeuren in je leven een zeldzame en grote kans is. Daarom zorg ik er zo goed voor dat je die niet mist. Bovendien heb ik gezien hoe een paar mensen die gemist hebben, de rest van hun leven en ook nadat ze het lichaam verlaten hebben, veel berouw hebben.

Wat soms gebeurt, als je een paar keer mist, brengen sommige mensen bij de volgende geboorte een sterke depressie of ziekte met zich mee, zodat ze de meester in die geboorte niet opnieuw zullen missen! De ziekte zal hen aan de meester gehecht houden. Appar<sup>40</sup>, een grote heilige uit Zuid-India, had ernstige maagpijn met zich meegebracht. In zijn biografie zegt hij: 'Ik heb dit opzettelijk meegebracht zodat ik deze keer de herinnering aan Shiva niet zal missen!' Waarom zou je met zoveel pijn komen om de meester te gedenken? Dat is niet nodig. Je kunt je in dit leven met gelukzaligheid zelf herinneren.

Zie je, het kind zal niet weten wat er zal gebeuren als het op straat springt en speelt. Maar de moeder weet het. De moeder is verantwoordelijk. Daarom is zij voorzichtig met het kind en houdt het veilig. Maar het kind beseft dit niet en zegt: 'Ik ga naar buiten en doe wat ik wil.' Wat dan te doen? De moeder doet haar best om het kind te helpen, dat is alles.

Eigenlijk, als je de meester mist, mist de meester niets. Wat hij ook moest bereiken, hij heeft het in zijn leven bereikt. Er is niets meer dat hij nodig heeft of wil.

De meester verliest nooit iets. Maar voor de discipel, is het een te groot verlies. De meester missen, om welke reden dan ook, om welke fout dan ook, is een te groot verlies. Daarom wil ik niet dat het iemand overkomt. Het is alsof je een banaan van een straatverkoper pakt en opeet zonder te betalen en daarom een doodvonnis krijgt! Het is een te grote straf voor een heel klein foutje. Dat is de reden waarom wanneer iemand op het punt staat mij te missen, ik altijd mijn best doe om alle mogelijke stappen te ondernemen om het af te wenden.

Mis de meester niet. Houd hem vast en behoud het diepe vertrouwen of de band of de brug. Het leven zal totaal anders zijn.

Alles kan opgeofferd worden voor de meester-leerling relatie. Maar voor niets mag de meester-leerling relatie opgeofferd worden.

## **Einde van het psychodrama van het leven**

---

<sup>40</sup> Appar - Thirunavukkarasar of Appar zoals hij bekend stond, was een 7e eeuwse CE Tamil dichter heilige en auteur van Thevaram, devotional liederen in aanbidding van Shiva. Appar was een van de meest prominente van de 63 Nayanmars, Tamil Shaiva heiligen.

Al je relaties zijn slechts personages en het leven is slechts een drama. Begrijp alsjeblieft goed, dat alles wat zich voordoet als relatie slechts een psychodrama is.

Je moet de waarheid begrijpen. Je wordt geboren in een familie met iemand als je moeder, vader, broer en zus en je speelt met hen als familieleden. Je hebt misschien kinderen met poppen zien spelen. Het kind heeft een paar poppen. Hij kleedt er een als vader, een andere als moeder en op dezelfde manier kleedt hij twee andere poppen als broer en zus. Dan zal hij een dag uit hun leven naspelen. Hij maakt geluiden alsof de vader naar zijn werk gaat, doet alsof de moeder iets in de keuken kookt, laat zien hoe de broer naar school gaat en hoe de zus weigert naar school te gaan en in plaats daarvan huilt. Het kind speelt al deze rollen zelf en geniet van het hele spel.

Kijk nu eens naar je eigen leven. Je probeert ook steeds meer te bezitten, of het nu gaat om relaties of materiële zaken. Je probeert je roerende en onroerende bezittingen uit te breiden en plotseling eindigt het drama met je dood.

Je wordt opnieuw geboren in een ander gezin met een andere vader, moeder, broer en zus en speelt hetzelfde spel opnieuw. Ons hele leven is niet anders dan het spel dat de kinderen met de poppen spelen. Dit is het psychodrama van het leven. Voor iemand die de volledige meester-discipelrelatie heeft ervaren, zal het psychodrama zich in zijn leven niet meer voordoen.

### **Sta het koken toe - en word verlicht**

Iemand vroeg me: 'Zijn mijn samskara's, dat wil zeggen mijn gegraveerde herinneringen met betrekking tot mijn vorige levens, een obstakel om uw discipel te worden?'

Samskara's zelf zijn geen belemmering. Maar wanneer de meester eraan werkt om ze te bewerken of te verwijderen, moet je begrijpen dat hij aan jou werkt omdat je hem keer op keer, direct of indirect, verzocht hebt.

Wanneer ik aan je samskara's werk, denk je misschien dat ik mijn gevestigde belangen van angst of hebzucht heb. Wees heel duidelijk, wanneer je dit van mij denkt, projecteer je alleen maar de angst en hebzucht die je hebt op mij en denk je dat ik ze heb. Verlichte meesters als zodanig hebben geen angst of hebzucht. Ik werk aan jouw engrammen omdat je mij duizenden keren in duizenden geboorten verzocht hebt!

Je samskara zelf is geen probleem. Wanneer ik eraan werk, als jij je er niet tegen verzet, dan is het ok. Je weerstand als ik eraan werk is het probleem. Je samskara's zijn geen probleem, jij die eraan probeert vast te houden is het probleem. Als je bereid bent ze los te laten als ik eraan werk, dan zal het geen probleem zijn. Als je gewoon begrijpt dat alleen je tumor wordt verwijderd en je werkt met me samen om eraan te werken, dan is het prachtig. Maar soms denk je dat ik uit wraak direct

in je aan het snijden ben! Je begint te klagen, je begint je tegen me te verzetten en je begint me de schuld te geven, net als de leeuwenwelp.

Toen de leeuw vlees kreeg in het verhaal van de leeuw en zijn welp, begon het welpje te klagen: 'Wat! Ik dacht dat je zo'n heilig persoon was, dat je zo'n groot persoon bent. Je gaf me zoveel vertrouwen. Je hielp me zo goed. Maar ik had nooit gedacht dat je vlees zou eten. Ik dacht dat jij ook vegetariër was, net als ik!' Je zogenaamde onvolwassen moraliteit of je zogenaamde onvolwassen begrip projecteert je eigen ideologie op de meester en probeert je te verzetten wanneer hij aan je samskara's werkt.

Samskara's zelf zijn geen probleem want je komt enkel naar de meester omwille van je samskara's. Als je geen samskara's hebt, waarom zou je dan naar de meester komen! Je bent al verlicht!

Ik accepteer je zoals je bent, maar als je met je samskara's bent, ben je niet zoals je bent. Je lijdt in je hel. Ik breek je hel. Wanneer ik de gevangenis waarin je leeft doorbreek, denk je dat ik jou doorbreek. Je begint je te verzetten en problemen te creëren.

Soms, als je bij me in de buurt komt, voel je een enorme energie en gelukzaligheid opkomen. Soms voel je ook enorme woede en depressie opkomen. Maar al snel zal de depressie verdwijnen. Wanneer je dicht bij mij komt, kom je dicht bij een intense energieruimte die je negativiteiten oplost. Dat is waarom je zulke gemengde en intense emoties voelt.

Zie je, het lichaam van de meester is praktisch als een atomisch energiestation. Als je in de buurt komt, beginnen alle emoties die in je zitten te koken. Het is alsof je een aardappel in heet water zet, de aardappel zal beginnen rond te springen! De aardappel danst niet uit zichzelf. Hij danst vanwege de vuurenergie eronder. Ik vertel mensen altijd dat het hebben van samskara's geen probleem is. De aardappel is geen probleem. De springende aardappel moet niet uit het vat springen en wegrennen.

Dat is het enige waar je voor moet oppassen! Als hij in het vat zit, zal hij een siddha aardappel worden! Siddha in het Sanskriet heeft twee betekenissen. De ene is 'kokend', de andere is 'verlicht'. Dus wees heel duidelijk, als de aardappel niet uit het vat springt, als hij in het vat blijft, zal hij niet alleen een kokende aardappel worden, maar een verlichte aardappel!

### **Overgave - de ultieme techniek**

In de Bhagavad Gita is Arjuna volledig in verwarring over wat het pad is dat hij moet volgen. Het ultieme onderricht dat Krishna in het laatste hoofdstuk aan Arjuna geeft, is de beste techniek om het Ultieme te realiseren. Na het geven van verschillende technieken zoals meditatie, toewijding

en kennis, onthult Krishna tenslotte de rechte, zekere en ultieme techniek, namelijk die van de overgave.

Wees heel duidelijk, wanneer je je overgeeft aan een verlichte meester, geef je je in feite over aan iemand die geen ego heeft, geen identiteit en dus ook geen eigenbelang. Hij is één met en een overstroming van het Bestaan. Door zijn hand vast te houden, vraag je hem om jou ook mee te nemen naar de oceaan van gelukzaligheid waarin hij zich bevindt.

Zorgen en spanning komen wanneer je denkt dat je de doener bent. Dan word je snel moe. Maar als je het gevoel van eigenaarschap verlegt naar een hogere energie en je werk gelukzalig blijft doen, zul je je enorm ontspannen voelen!

Een klein verhaal:

*Er was eens een bankdirecteur die elke dag al het geld naar zijn huis bracht en het de volgende ochtend weer mee terug nam. Hij deed dit een maand lang en kon het niet meer doen.*

*Hij stond de hele weg te beven als hij naar huis reed en kon thuis niet slapen met al dat geld in zijn bewaring. Uiteindelijk vroeg hij zijn baas hem te ontslaan omdat hij de stress niet langer kon verdragen.*

*Zijn baas zei hem dat zelfs als het geld verloren zou gaan, hij niet de schuld zou krijgen en dat hij met zijn werk kon doorgaan. De manager sliep vanaf die dag vredig.*

Wat was het verschil in hem? Hij deed hetzelfde werk, maar waarom was er geen angst en spanning meer? Omdat de verantwoordelijkheid was verlegd naar een hogere autoriteit, dat is alles. Hij bleef doen wat hij deed.

Wanneer je je overgeeft aan de hogere energie, kun je je nooit uitgeput en moe voelen, omdat je rechtstreeks verbonden bent met degene die een belichaming is van de oneindige energie. Dit is het geschenk van overgave.

### **Intensiteit van overgave**

Als je het kalf slechts tien minuten bij de koe laat zijn, zal het kalf alleen de melk drinken en terugkomen. Maar de vlieg die vierentwintig uur op de koe zit, zal alleen het bloed opzuigen. Je kunt de hele tijd bij de meester zijn en toch niet de verbondenheid voelen of het zoeken. Je kan ook weg zijn van de meester en toch de band de hele tijd voelen. Het gaat er niet om dat je dicht

bij zijn fysieke aanwezigheid bent. Dat speelt geen grote rol in het zoeken. Het is de diepte van het zoeken die de hoofdregel speelt.

Ramakrishna zegt heel mooi: 'Geef je over aan wat dan ook.' Overgave is belangrijk, niet waaraan of aan wie je je overgeeft. Als je je overgeeft aan een steen, kan zelfs die steen god worden en je leiden. Wanneer het intense zoeken er niet is, zelfs als god naar je toe komt, zul je hem om een identiteitskaart vragen. Wanneer het zoeken sterk wordt, kan zelfs een kleine steen je onderwijzen.

Dezelfde levenskracht in mij is ook buiten mij aanwezig. Ze kan ook bij jou binnenkomen en je onderwijzen. Omdat ik leeg ben geworden, komt de levenskracht die mij binnenkomt naar buiten als muziek. Dus als dezelfde diepte van zoeken in jou begint te gebeuren, kan de lucht die je neus binnenkomt een sterke inspiratie of lering in je hart worden. Zonder die intensiteit in jou, zelfs als ik je nu iets vertel, zul je je na twee dagen niet eens meer herinneren wat ik verteld heb.

Een subtiel punt dat je bij jezelf moet nagaan is dit. Observeer of je naar de meester luistert wanneer je geest het niet met hem eens is. Zo ja, dan heb je je overgegeven. Anders volg je de meester alleen wanneer hij je iets vertelt wat je geest goeddunkt! Het is gewoon toeval dat hij je soms vertelt waar je verstand het mee eens is, niets meer dan dat.

Je hoeft niet geïnteresseerd te zijn of een positieve instelling te hebben als het gaat om het werk van de meester. Alleen de overgave, de aanvaarding om te doen wat de meester zegt, is nodig omdat het vanuit het diepere niveau van zijn is en niet het oppervlakkige niveau van het verstand.

De meester is eigenlijk alleen maar een middel, een excuus om je over te geven, omdat je niet in staat bent je rechtstreeks te verhouden tot het geheel van het Bestaan. Je bent bang om naar de uitgestrektheid van de hemel te kijken. Dus wil je naar de hemel kijken door een raam. De meester is als jouw raam naar de hemel van het Bestaan.

### **Drie niveaus van overgave**

Ik zal je nu de drie categorieën van overgave uitleggen: overgave van het intellect, overgave van emoties en overgave van je eigen zintuigen.

De eerste is overgave van het intellect betekent meer vertrouwen op het intellect van de meester dan op je eigen intellect. Dit is enkel intellectuele overgave. In dit stadium volg je de levensstijl die de meester je toont.

De tweede is het vertrouwen op de emoties van de meester, veel meer dan op je eigen emoties. Dit betekent dat je erop vertrouwt dat de relatie met de meester de ultieme relatie is, meer dan welke andere relatie ook. Als god voor je verschijnt en je vraagt om één persoon op de planeet aarde te

kiezen als de enige andere persoon die in leven kan zijn behalve jij, wie zul je dan kiezen? Als je de meester kiest, dan is emotionele overgave met je gebeurd.

Natuurlijk, de meester kan nooit vernietigd worden, maar dat is iets anders! Denk nooit dat hij leeft alleen omdat jij hem kiest! Hij zal leven of je hem nu kiest of niet.

Als je voelt dat je emotie voor de meester sterker is dan enige andere emotie, dan is er emotionele overgave in je gebeurd. Wees heel duidelijk, 99% van de mensen blijven op het eerste niveau. Slechts 20% tot 40% van deze mensen gaan dieper naar het tweede niveau. De rest blijft staan waar ze staan.

Er is de derde soort van overgave, overgave van de zintuigen.

In Krishna's leven is er een mooi incident.

*Na de Mahabharata-oorlog, als Krishna en Arjuna zich aan het ontspannen zijn, zegt Krishna: 'Hé! Arjuna, kijk daar eens, daar is een groene kraai!'*

*Arjuna zegt: 'Mooi! Een groene kraai!' Krishna zegt, 'Dwaas! Hij is zwart, niet groen.' Arjuna zegt, 'Ja Krishna! Het is zwart, niet groen.'*

*Krishna vraagt, 'Wat is er met jou gebeurd? Als ik groen zeg, zeg jij groen. Als ik zwart zeg, zeg jij zwart. Wat is er met jou aan de hand?'*

*Arjuna zegt: 'Krishna, laat me eerlijk zijn. Ik weet niet welke kleur die kraai heeft. Maar toen je groen zei, zag ik het als groen. Toen je zwart zei, zag ik het als zwart. Ik weet niets anders!'*

Arjuna's eigen zintuigen vertrouwden Krishna. Hij vertrouwde de zintuigen van de meester veel meer dan zijn eigen zintuigen!

### **Placebo-effect of meer?**

In medische termen kennen we een term die 'placebo-effect' heet. Een patiënt neemt een nepmedicijn in, maar hem wordt verteld dat het eigenlijk het echte medicijn is, en hij geneest van zijn kwaal! Maar uit recent onderzoek blijkt dat het placebo-effect eigenlijk veel onthullender is.

Ik las over een interessant onderzoek aan de Universiteit van Turijn in Italië. Zij probeerden een experiment uit waarbij zij elektroden aansloten op de persoon en hem gecontroleerde elektrische



schokken gaven. Eerst stelden ze een pijnschaal op voor de persoon door de minimale stroomsterkte te vinden die hij kon voelen en de maximale stroomsterkte die hij kon verdragen. Voordat zij de schok gaven, verscheen er een rood of een groen licht op het scherm voor de persoon. Groen licht betekende dat de schok mild zou zijn. Rood licht betekende dat de schok sterker zou zijn. De persoon werd dan verondersteld de pijn van de schok te beoordelen op een schaal van 1 tot 10, van licht tot sterk.

Nu probeerde de persoon dit gedurende 15 minuten. Aan het eind voelde hij dat de schokken in het begin sterk waren, terwijl ze aan het eind mild waren.

Maar het schokkende was dat het eigenlijk precies omgekeerd was. De laatste reeks schokken waren allemaal sterk. Hoe werden de schokken dan als mild ervaren? Net voordat de lichte schok werd toegediend, was het licht dat de persoon te zien kreeg groen, wat aangaf dat de schok die komen ging een lichte was.

De geest van de persoon was dus voorbereid, geconditioneerd om te geloven dat de komende schok mild zou zijn.

Toen de schok daadwerkelijk werd toegediend, was het fysiek weliswaar een sterke schok, maar omdat zijn geest een lichte schok verwachtte, voelde zijn lichaam ook een lichte schok!

Onderzoekers zeggen nu dus dat het placebo-effect veel dieper gaat en veel meer betekenis heeft dan voorheen werd gedacht.

Zij hebben ontdekt dat zelfs geneesmiddelen niet altijd de directe effecten hebben. Hun resultaten kunnen worden beïnvloed door verwachtingen. Artsen hebben ontdekt dat als de persoon niet wordt verteld dat hij een injectie met een pijnstiller krijgt, hij een grotere dosis moet krijgen om het pijnstillende effect te krijgen. Terwijl als hij weet dat hij een pijnstiller krijgt, geven veel lagere doses hetzelfde effect!

De geest is zo krachtig dat hij direct een fysieke verandering in je teweeg kan brengen. Net zoals de zintuigen zich kunnen overgeven aan de geest, kunnen de zintuigen zich ook overgeven aan het goddelijk bewustzijn. Dit is precies wat er gebeurde in het geval van Krishna en Arjuna toen Arjuna een groene kraai zag toen Krishna hem vertelde de 'groene' kraai te zien.

Je zintuigen zeggen dat je een mens bent. Maar ik zeg dat je een spiritueel wezen bent. Zolang je je zintuigen vertrouwt, zul je een mens zijn. Wanneer je de meester vertrouwt, zul je ervaren dat je een spiritueel wezen bent. Die verschuiving is wat ik de 'cognitieve verschuiving' noem.

## **Meester - de ultieme luxe**

De meester is de ultieme luxe in je leven. Als de meester in ons leven gebeurt, is er niets anders meer nodig. Als hij niet gebeurt, is niets anders van nut. Hij is een kanaal om wijsheid in ons leven te brengen en het bij te werken, al naar gelang onze behoefte.

Levensenergie en de meester zijn niet twee verschillende dingen. Meesters benadrukken keer op keer het prachtige concept dat het ervaren van de meester van binnen heet. Totdat je de meester van binnen ervaart, denk je dat je de meester van de buitenwereld nodig hebt. Als je eenmaal de meester van binnen ervaart, heb je de meester van de buitenwereld niet meer nodig.

## **De aanwezigheid van de meester**

Zie, wanneer een meditatietechniek wordt gedaan met een meester, wordt het een alchemie proces. Als je het alleen thuis doet, wordt het meditatie genoemd. Als je het samen met de meester doet, in de aanwezigheid van de meester, geleid door de meester, wordt het alchemie. Het is alsof je kookt. Het proces wordt zo levend en intens.

Een klein verhaal:

*Er was een jonge dame die geen verstand had van koken. Maar ze wilde iets maken voor een potluck diner waar ze naartoe ging. Ze pakte een kookboek en probeerde een dessert te maken.*

*Ze hield het boek in haar ene hand. De instructies zeiden: 'Zet het vat op het fornuis.' Dat deed ze. Toen stond er: 'Doe er een half kopje bloem in.' Dat deed ze. Toen stond er: 'Voeg een halve liter water toe, doe er een beetje suiker bij en roer het twintig minuten.' Ze volgde elke instructie precies op, maar zelfs na twintig minuten gebeurde er niets.*

*Waarom? Omdat het boek haar niet vertelde het vuur aan te steken!*

Op dezelfde manier vergeet je soms het vuur aan te steken wanneer je in je eentje mediteert. De aanwezigheid van de meester zelf is vuur. Het zal ervoor zorgen dat het product gebeurt, dat de alchemie gebeurt.

Mensen vragen me: 'Swamiji, waarom moet je aandringen op de aanwezigheid van de meester?' Natuurlijk, je kan naar mijn woorden luisteren op een audio CD of een DVD. Maar wanneer je hier zit, zal de eerlijkheid die in mijn ogen straalt, de waarheid die zich uitdrukt in mijn lichaamstaal je grijpen. Je zult het vangen. Je zult de klik voelen, de verbinding: 'Ja, hij spreekt de waarheid.'

Zelfs als je iets wilt vermoeden, zul je plotseling zien dat je logica geen macht meer over je heeft. Deze woorden komen simpelweg bij je binnen voorbij je logica. Dit zal alleen gebeuren wanneer je in de aanwezigheid van de meester zit. We noemen dat Upanishad - gewoon in de buurt zijn, zitten, en je openstellen voor de meester.

Open jezelf met vertrouwen en laat jezelf gewoon vallen in vertrouwen. Je zal de meester daar zien staan om je vast te houden. Laat je gewoon van je hoofd vallen en val in de afgrond van je hart. De meester zal er zijn om je vast te houden en je verlicht te maken, dat is alles.

## **Upanishad**

Upanishad betekent 'zitten'. Wanneer een discipel in de aanwezigheid van de meester zit, wordt dezelfde ervaring die in de meester gebeurde, in de discipel gereproduceerd.

De discipel die de meester ervaart en in wie de meester is gereproduceerd, schrijft zijn herinneringen op over hoe dit proces heeft plaatsgevonden. De discipel of de meester of iemand anders schrijft een verslag van hoe de ervaring werd gereproduceerd in de discipel - wat er gebeurde toen het proces begon, hoe het eindigde en wat er gebeurde toen het eindigde. Dit verslag wordt een Upanishad genoemd.

## **Hoe Upanishad gebeurt - voorbij de wet van oorzaak en gevolg**

We hebben gehoord van de wet van oorzaak en gevolg. Als je een bal laat vallen, valt hij naar beneden. Als je water verhit, wordt het stoom bij 100 graden C. Als je zout in water doet, zal het oplossen. Dit is de wet van causaliteit. Elke actie zal resulteren in een bepaald effect. De wetenschap heeft haar grondslag op deze wet van oorzakelijkheid.

Maar dit is niet de enige wet in het Bestaan. Een belangrijke wet die elk moment in werking is, is de wet van de intuïtie of zoals de filosoof Carl Jung<sup>41</sup> het noemt, de wet van de synchroniciteit. Hier is het niet zo dat er iets gebeurt en dat een ander als gevolg daarvan gebeurt. Er gebeurt iets en een overeenkomstig iets gebeurt.

We zijn zo gewend om dingen te zien als oorzaak en gevolg. Je kunt het verband zien tussen de oorzaak en het onmiddellijk daarop volgende gevolg. Maar het leven zit vol gevallen waarin het gevolg zo veel later optreedt dat je niet in staat bent een verband te leggen met de oorspronkelijke oorzaak. Het is net als wanneer je een steen in het water gooit, je kunt zien dat de onmiddellijke

---

<sup>41</sup> Carl Jung - Belende Zwitserse psychiater en tijdgenoot van Sigmund Freud.

rimpelingen het gevolg zijn van de steen. Maar als je een paar minuten later komt, zie je de secundaire rimpelingen, maar je kunt niet zeker weten waardoor ze veroorzaakt zijn.

Misschien heb je in je leven dergelijke gevallen meegemaakt. Je denkt eraan om je vriendin te vragen om je lievelingsdessert te maken en je komt bij haar thuis terecht en ze heeft precies dat gemaakt! Ze vond gewoon dat ze het op die dag moest maken. Dit is de kracht van synchroniciteit.

Dit gebeurt tussen de meester en de discipel nog meer dan in hechte relaties van vrienden, geliefden of echtgenoten. Omdat de meester-discipel relatie de diepste relatie is die mogelijk is in het Bestaan, is het de ultieme liefdesrelatie.

Het is het meest mysterieuze omdat het buiten het nauwe bereik van de logica ligt. In feite begint het leven pas wanneer je iets hebt aangeraakt dat voorbij de logica ligt, dat niet door het verstand kan worden gekaderd, maar dat aan de koorden van je hart trekt. Het veegt de argumenten van het verstand van tafel, dat er altijd op uit is om kritiek te leveren.

De ware discipel is geen discipel omwille van iets wat de meester gezegd heeft, maar omwille van wat de meester is. Daarom begint de discipel, gewoon zittend bij de meester, in harmonie te raken met het prachtige ritme van de meester. Dit is Upanishad. Dit is het ware discipelschap, openstaan voor de meester zodat hij zijn liefde over jou kan uitstorten en jij het in al zijn glorie en goddelijkheid kunt ontvangen en groeien.

## **Twijfel en geloof**

Wanneer je twijfelt, geef je twijfel en geloof beide over aan de voeten van de meester. Zie je, de meester is degene die je het geloof geeft en hij is dezelfde persoon die je de twijfel geeft.

Wanneer je vastzit met twijfel, zeg dan mentaal tegen de meester: 'Meester, u bent het die mij geloof in u heeft gegeven, u bent het ook die mij twijfels over u heeft gegeven. Ik geef beide over aan uw voeten. Ik wil dit spel niet meer spelen. Ik heb genoeg geleden met dit spel. Wees alsjeblieft voorzichtig.

Wanneer je zowel twijfel als geloof overgeeft aan de voeten van de meester, zul je zien dat er iets in je gebeurt dat vertrouwen heet, wat noch twijfel noch geloof is. Het is de moed om met de waarheid te experimenteren.

## **Diep vertrouwen**

*Een Zenmeester voedde op jonge leeftijd een kleine jongen op om zijn opvolger te worden. Deze kleine jongen had een zeer diepe, liefdevolle band met de meester, maar hij was een zeer ondeugende jongen. Hij probeerde zich op dezelfde manier te gedragen als de meester. Hij probeerde de meester te imiteren en uit te lachen, terwijl hij achter hem stond. De meester had de gewoonte altijd zijn duim omhoog te houden als hij een bepaald punt wilde benadrukken.*

*Deze jongen ging ook achter de meester staan en deed hetzelfde! Op een dag raakte de meester geërgerd en pakte het mes dat hij bij zich had en sneed de duim van de jongen af. Begrijp me goed: het verhaal zegt heel mooi dat het vertrouwen en het gevoel van verbondenheid zo diep zat, dat de jongen er zelfs geen moment aan dacht dat hem iets misdaan was. De discipel voelde heel duidelijk aan dat als de meester iets doet, het wel goed voor hem moet zijn. Het verhaal zegt dat dit diepe vertrouwen, zelfs tijdens de intense pijn, hem op dat moment verlichtte.*

Begrijp hier twee belangrijke dingen. Ten eerste bestond er in de jongen een grote verbondenheid met en vertrouwen in de meester. Ten tweede was de discipel bereid om door alle lijden, pijn en elke vorm van tapas of boetedoening heen te gaan. Boetedoening is bereid zijn om aan de techniek te werken tegen elke prijs omdat verlichting de eerste prioriteit is. Natuurlijk is deze techniek bedoeld voor de mensen voor wie verlichting hun eerste prioriteit is geworden.

### **Verdenk je identiteit, niet de meester**

Hoe sterker je je vastklampt aan een ideologie of aan een persoon, des te dieper zal je depressie zijn. Als je je vastklampt aan een persoon, bijvoorbeeld je vriend of vriendin of man of vrouw, je zoon of broer of vader, zul je gebonden zijn door de zwier van de relatie, en je zult stevast in een depressie vervallen en die persoon de schuld gaan geven. Dit is hoe depressie ontstaat. Op dezelfde manier, als je je vastklampt aan je ego of identiteit of ideologie, zul je opnieuw met depressie te maken krijgen.

Wanneer je depressief wordt als gevolg van je ideologie, identiteit of ego, begin je de hele wereld de schuld te geven, want er is geen tweede persoon om de schuld te geven! Je verliest het vertrouwen in de hele wereld. Je verliest het vertrouwen in de hele wereld. Je kent niet eens de reden van je depressie, en je begint de hele wereld de schuld te geven. Leven met een sterke ideologie of een sterke identiteit is als leven in de ergst mogelijke hel.

Wanneer je in zo'n depressie terecht komt, zul je niet de intelligentie hebben om de depressie in verband te brengen met de identiteit die je hebt gecreëerd. Je zult niet de intelligentie hebben om te beseffen dat je identiteit de oorzaak is van je depressie. Je zult iedereen gaan verdenken en iedereen de schuld geven. Zelfs een simpel incident is genoeg voor je om een ander de schuld te geven van je depressie. Dat is het grote probleem met deze op het ego gebaseerde identiteit. Je

denkt altijd dat als je geen sterke identiteit hebt, anderen je zullen bedriegen. Maar begrijp dat als anderen je bedriegen, ze je hooguit voor een paar uur zullen bedriegen.

Maar als je daardoor een sterke identiteit voor jezelf opbouwt, zal diezelfde identiteit je je hele leven lang bedriegen. Het zal bij je zijn wanneer je in de waaktoestand bent, in de droomtoestand en in de diepe slaaptoestand; en je zult je er gelukkig onbewust van zijn. Het is dus beter om door anderen te worden bedrogen dan door je eigen identiteit te worden bedrogen.

Onthoud altijd één ding:

Verdenk niet de meester, verdenk jezelf. Verdenk de identiteit die je draagt. Dat is het juiste om te doen.

### **Het wiel van liefde en haat**

In het begin kom je tot de meester met liefde. Wanneer de meester zijn operatie op het gezwel van je ego begint, draait plotseling het wiel en wordt de liefde haat, woede en verzet tegen de meester. Wanneer de bewustwording plaatsvindt, realiseer je je het listige spel van de geest die zich op verschillende manieren voordoet. Dan ga je voorbij zowel liefde als haat. De relatie verdiept zich en er is geen verwachting van liefde of angst voor haat. Dus als je geconfronteerd wordt met woede, heb dan gewoon geduld. Dat punt van transcendentie zal gebeuren.

Begrijp, het gevecht is niet tussen jou en je geest. Het gevecht gaat tussen jouw geest en de meester. Aan welke kant je staat is jouw keuze.

Als je een beetje dieper kijkt, zul je zien dat het gevecht komt omdat je geest weet dat hij een verloren strijd voert. Dus probeert het allerlei trucs om te overleven. Dit is de enige strijd waarbij je wint als je verliest!

Verslagen worden door de meester betekent de valse jij verslaan door de ware jij. Het is de ultieme overwinning op jezelf. Je herwint het koninkrijk van god, dat je geest gestolen had.

### **'Wees gewoon' in de aanwezigheid van de meester...en het zal gebeuren**

Wanneer je gewoon springt in de aanwezigheid van de meester, wanneer je geniet en het Bestaan viert in de aanwezigheid van de meester, wanneer je zijn aanwezigheid viert en jouw aanwezigheid, wanneer je gewoon viert, zullen de dingen gewoon beginnen te gebeuren in jou, niets anders. Dat is het antwoord, de technologie, de methode en de oplossing om de ware meester-

discipel relatie tot stand te brengen. Wanneer je dat niet kunt begrijpen, dan moet ik praten, antwoord geven op al je vragen, meer en meer problemen creëren, dat is alles. Als ik je vragen beantwoord, wat zal er dan gebeuren? Je zult vragen, hoe dat te doen? Wat is de techniek? Dan moet ik nog een techniek geven om die techniek te doen. Dan, hoe doe je die techniek...? Het gaat maar door.

Vragen genereren alleen maar meer vragen. Dat is de reden waarom de filosofie geen enkele vraag volledig heeft kunnen beantwoorden. Vragen kunnen nooit beantwoord worden. De oplossing is om voorbij het vlak van vragen te gaan. Dan zijn er geen vragen meer, ze lossen gewoon op en verdwijnen. Gewoon zingen en dansen en de aanwezigheid van de meester vieren. Dan zullen al deze twijfels, vragen en alles gewoon verdwijnen.

Als je twijfelt en vragen hebt, kun je niet vieren. Vieren en twijfelen zijn gewoon tegengesteld aan elkaar. Als je feest viert, zullen vragen en twijfels verdwijnen. Wacht niet tot de twijfels verdwijnen en vier dan feest. Dat zal nooit gebeuren. Vier gewoon en de vragen zullen verdwijnen.

Ramakrishna Paramahansa zegt prachtig: 'Als je onder een boom zit en klapt, zullen alle vogels op de boom wegvliegen.' Op dezelfde manier, gewoon dansen, zullen alle engrammen in je lichaam wegvliegen en verdwijnen! Alle twijfels die in je lichaam zitten zullen gewoon wegvliegen en verdwijnen.

Spring dus met zo'n hoge snelheid dat alle vogels zullen vliegen en verdwijnen en er nooit meer aan zullen denken om terug te komen. Zelfs nadat de vogels wegvliegen kunnen hun nesten blijven zitten. Spring op zo'n manier dat alle nesten ook zouden moeten vallen! Wat er ook in zit, alles moet gewoon vallen en verdwijnen. Om je te laten groeien, moet ik je ego raken. Maar wees heel duidelijk, ik duw je nooit weg van mij. Ik trek je alleen naar mij toe. Dus zelfs als je valt, val je alleen op mij. Twee dingen kunnen gebeuren wanneer ik raak: je kunt de waarheid vangen of als je mist, zul je gewoon in mijn schoot vallen. Begrijp één ding: als ik raak, verwelkom het dan. Ga niet uit de weg. Verzet je niet. Het is niet de klap die je pijn doet, maar het verzet.

Een klein verhaal:

*Een man viel eens van de vijfde verdieping van een gebouw naar beneden. Toen hij de grond raakte, was hij in een shocktoestand. Iemand vroeg hem uit bezorgdheid: 'Deed het pijn?' De man antwoordde: 'De val deed geen pijn. Alleen het ophouden van de val deed pijn!'*

Op dezelfde manier is het niet de klap die pijn doet. Wanneer je beseft dat het geen klap is, maar een zegen uit puur mededogen voor jou om te groeien, zul je de schoonheid ervan beseffen en het nog meer verwelkomen.

## **Je verbonden voelen**

Zodra de verbinding met de meester tot stand komt, hoeft hij je niets te geven en hoef jij niets van hem te nemen. Er zal geen gever en geen nemer zijn. Waarom? Omdat er plotseling een explosie zou hebben plaatsgevonden, waardoor de gever en de nemer zouden zijn samengesmolten tot één.

Ik zeg altijd tegen de mensen, bhakti<sup>42</sup> of het gevoel verbonden te zijn met de meester is zo'n ultiem gebeuren, dat je nooit mag missen als je ook maar de kans krijgt in je leven. Mis het nooit. Het is te kostbaar om te missen.

Het is zo'n diepe gebeurtenis, de ultieme zegening. Mis het nooit als je ook maar de kans krijgt. Als je voelt dat het constante gevoel van verbondenheid in je is opgekomen, laat het dan koste wat kost niet los. Gooi elk idee dat tussen jou en hem komt weg. Alles kan verloren gaan, maar niet de band met de meester, want als die ene relatie levend gehouden wordt, kunnen er zoveel dingen in je gebeuren. De mogelijkheden zijn oneindig en alle deuren staan open. Ik kan je een kleine schaal geven om te meten of je open bent of niet.

Als je heel duidelijk kunt merken dat je TPS, gedachten per seconde, vertraagt op het moment dat de meester je innerlijke ruimte binnenkomt, betekent dit dat je open bent.

Als je voelt dat het constante gevoel van verbondenheid in je is opgekomen, laat het dan koste wat het kost niet los.

## **Kracht om zelfs rotsen te verplaatsen**

Dit is een voorval uit de dagen van mijn spirituele reis.

*Op een ochtend was een meester met al zijn leerlingen aan het praten in de hoek van het gevoel verbonden te zijn met de hele Himalaya. De meester was liefdevol en zorgzaam genoeg om mij ook toe te laten tot hun ochtendsessie. Hij vroeg de discipelen één voor één: 'Hebben jullie deze techniek beoefend?' Het schijnt dat hij hen een paar dagen eerder had ingewijd in de techniek van het zich verbonden voelen met de Himalaya. Ze werden verondersteld voortdurend te internaliseren dat het Himalayagebergte een deel van hun lichaam was.*

*Een discipel zei: 'Ja meester, nu voel ik me helemaal verbonden.' Nu zei de meester heel terloops: 'Goed dan, verplaats die steen.' Begrijp me goed, ik heb het met mijn ogen gezien, de discipel bewoog zijn hand en die rots bewoog. Logisch gezien is het heel moeilijk om dit te begrijpen.*

---

<sup>42</sup> Bhakti - Devotie.



*Ook ik had een schok en was geschokt toen ik zag wat er gebeurde. De meester keek me aan en zei: 'Wil je de kracht van de geest zien? Ga hier maar zitten.' Hij zei tegen die leerling die de steen had verplaatst, dat hij mijn hand moest vasthouden. Hij zei tegen mij: 'Nu beweeg je je hand.' Ik bewoog de hand en de rots kwam terug op zijn oorspronkelijke plaats. Dit was een te grote schok voor mij.*

*Toen zei hij me heel mooi: 'Het is niet zo dat alleen die discipel het kan en jij niet. Nee! Iedereen die deel kan uitmaken van die verbinding zal in staat zijn om de berg te verplaatsen.'*

Ik zeg niet dat we de rotsen moeten verplaatsen. Ik praat alleen over deze techniek om je de kracht ervan te vertellen.

### **Het enige dat je niet kunt missen**

Wanneer je verliefd bent op de meester, zul je niet alleen voelen dat hij god is, maar alle wonderen waarvan je voelt of verwacht dat ze in de aanwezigheid van god moeten gebeuren, zullen ook voor hem gebeuren, in zijn aanwezigheid. Maar wanneer die liefde verloren gaat, wanneer je die liefde niet hebt, zul je die wonderen niet zien gebeuren in zijn aanwezigheid. Jij kunt dezelfde persoon zijn, hij zal dezelfde persoon zijn, maar die wonderen zullen niet gebeuren.

Iemand vroeg me waarom dit gebeurt. Verliest de meester de verlichting? Nee, hij verliest het niet. Je verliest het vermogen om de verlichting te herkennen of ermee in contact te komen. Als mensen me vragen of ik god ben, zeg ik hen dat het van jou afhangt!

Ik ben voortdurend beschikbaar, open. Als je je met mij wilt verbinden als leraar, kun je je met mij verbinden en alle kennis met je meedragen. Als je je met mij wilt verbinden op het niveau van een meester, kun je de inwijding zelf krijgen. Zie, alleen een meester kan inwijden, een leraar kan niet inwijden. De leraar kan onderwijzen, de meester kan inwijden. Als je je verbindt op het niveau van god of goddelijke of ultieme energie, zul je de ervaring zelf dragen, niet alleen inwijding.

Het hangt ervan af hoeveel van je innerlijke ruimte voor mij beschikbaar is, dat is alles. Als je enkel intellectueel relateert, zal je kennis dragen. Als je je verhoudt met een klein beetje emotie, een klein beetje liefde, zul je inwijding met je meedragen. Dat betekent dat alles wat ik niet in woorden kan uitdrukken, ook naar jou zal gaan. Mijn hele software zal naar je worden overgebracht. Als je in staat bent om je diep met het wezen te verbinden, heb je geen inwijding nodig. De hele ervaring zal worden doorgegeven. De software en alle toepassingen zullen ook worden doorgegeven! Het hangt van de persoon af op welk niveau hij zich verbindt en op welk niveau hij ervaart.

Ik zeg altijd tegen mensen dat bhakti of het gevoel van verbondenheid met de meester zo'n ultieme relatie is. Mis het nooit als je de kans krijgt in je leven. Mis het nooit. Het is te veel om te missen. Als je dingen mist in je uiterlijke wereld, is het ok.

Als je je ideeën mist die je in je innerlijke wereld meedraagt, is dat ook ok. In het Engels is er een spreekwoord: If you miss or lose wealth, nothing is lost; if you lose your health, something is lost; if you lose your character, everything is lost. Ik denk dat zelfs als je je karakter verliest er niets verloren is. Alleen als je de band met de meester verliest, is alles verloren. Het is zo'n diepe relatie. Het is de ultieme zegen. Mis het nooit als je het al hebt. Als je voelt dat het constante gevoel van verbondenheid in je is opgekomen, mis het dan koste wat kost niet. Gooi elk idee dat tussen jou en hem komt weg. Alles kan verloren gaan, maar niet deze verbinding.

Nog een ding, het is niet dat je van mij ontkoppeld zult zijn. Je zult diep verbonden zijn met mijn ware ik. In liefde zul je je verbonden voelen. In haat zul je je losgekoppeld voelen. In toewijding zul je voorbij de verbinding en ontkoppeling gaan. Je zult gewoon mijn aanwezigheid voelen en ervaren of ik fysiek aanwezig ben of niet.

Wanneer ik zeg voorbij liefde gaan, bedoel ik niet beginnen te haten of je losgekoppeld voelen. Nee! Ik zeg laat de liefde devotie worden. Je zult voelen dat jij en de meester geen verschillende personen zijn. Je zult gewoon de aanwezigheid voelen zonder het lijden van de afwezigheid. Hij zal je er constant aan herinneren je naar jezelf toe te keren. Hij zal je op geen enkele manier binden.

Wanneer je de aanwezigheid van een persoon begint te ervaren door er zoveel energie in te stoppen om dat gevoel van verbondenheid en liefde te creëren, word je niet alleen afhankelijk van hem, maar tegen die tijd zal hij ook afhankelijk van jou worden. Als iemand kan blijven zonder afhankelijk te zijn van jou, maar jou toestaat afhankelijk te zijn van hem tot het moment dat je klaar bent om onafhankelijk te zijn, dan is hij een verlicht persoon. Een verlicht persoon zal nooit afhankelijk van je zijn. Hij heeft er dus geen belang bij om je onder zijn controle, onder de duim te houden.

Wanneer de tijd komt, wanneer hij ziet dat je je naar jezelf kunt keren, zal hij je gewoon vragen om je naar jezelf te keren. Hij zal zien dat jouw energie, die op zoveel manieren is geïnvesteerd, allemaal volledig gecentraliseerd is. Zodra hij ziet dat het centralisatiewerk voltooid is, zet hij onmiddellijk de volgende stap. Hij zal tegen je zeggen: 'Nu is het genoeg. Begin te werken in mijn afwezigheid. Werk aan je aanwezigheid.'

Een meester zal het met je eens zijn en met je samenwerken zodat je zijn afwezigheid kunt voelen en hij zal de hele energie overbrengen op jouw toewijding. Hij zal je niet binden. Dat is de

grootheid van verliefd worden op de meester. De meester is een persoon die niet afhankelijk van je zal zijn, maar die je aanvankelijk zal toestaan om afhankelijk van hem te zijn. Wanneer de tijd rijp is, bevrijdt hij je in absolute vrijheid. Hij draagt je hele energie weer aan je over en zegt 'vaarwel'. Hij laat je het ultieme zelf ervaren.

## **Hardware en software veranderen**

De onbewuste zone in de geest is als de software die door meditatie gereinigd kan worden. De hardware, de hersenen zelf, zullen worden afgestemd om deze nieuwe software te bevatten door de darshan<sup>43</sup> of genade van de meester.

Wanneer je het bewuste en onbewuste reinigt met meditatie en een verandering in jezelf teweegbrengt, kan het zijn dat de hardware niet in staat is om dat effect vanaf de eerste dag vast te houden en te ondersteunen. Als de darshan of zegen van de meester plaatsvindt, verandert de hardware ook om dat effect vast te houden. Als je die zegen niet krijgt, zullen constante meditatie en onderricht uiteindelijk helpen om de hardware te veranderen.

Als de hardware oud is, zal als de nieuwe software eenmaal geïnstalleerd is, de hardware ook geleidelijk aan geüpdatet worden. Als je echter onmiddellijk een verandering in de hardware wil, dan is darshan het juiste ding. Onmiddellijk zal het de hardware veranderen.

Soms, zelfs zonder de nieuwe software te installeren, kan de hardware veranderd worden en zal de persoon onmiddellijk de kwaliteit van de nieuwe software beginnen uit te stralen. Dat kan gebeuren wanneer een discipel zich volledig openstelt voor de meester. Soms wordt een discipel zonder reden verliefd op de meester. Misschien voelt hij zich niet aangetrokken tot het onderricht of is hij er niet mee vertrouwd, misschien voelt hij zich niet aangetrokken tot de meditatietechnieken of is hij er niet mee vertrouwd, maar hij wordt gewoon verliefd. Als hij zonder enige reden verliefd wordt op de meester, dan kan de meester onmiddellijk de hardware en de software veranderen. Deze discipelen zullen gewoon de kwaliteit van het onderricht en de meditatie uitstralen zonder er ook maar iets van te leren.

Op dit moment zijn zowel de hardware als de software gericht op de uiterlijke wereld, de materiële wereld. Het bewuste deel van de software begint zich naar de innerlijke wereld te keren door naar leringen te luisteren, en het onbewuste deel van de software begint zich naar binnen te keren door meditatie. Maar zelfs als de software zich naar binnen keert, zal de hardware het niet aankunnen. Dan zal de hardware natuurlijk zijn best doen om zijn oorspronkelijke aard te behouden. Als de software te sterk is en in dezelfde tune blijft, dan zal de hardware veranderen. Maar onmiddellijk, als na het onderricht en de meditatie ook de darshan en de zegen worden gegeven, zal de hardware

---

<sup>43</sup> Darshan - Letterlijk 'zicht', verwijzend naar de visie van het goddelijke, een godheid of meester.

ook veranderen en zal het de verandering beginnen vast te houden. Het zal bereid zijn om vast te houden aan dezelfde ervaring.

## **DNA fantoom effect**

Er is een interessant onderzoek gedaan door het Institute of HeartMath, USA:

In dit experiment werden de karakteristieken van licht-fotonen bestudeerd in een lichtverstrooiingskamer. De grafiek zag eruit als een typische plot die de willekeurige beweging van de fotonen weergeeft.

Vervolgens werd een DNA<sup>44</sup> monster in de verstrooiingskamer geplaatst. De grafiek veranderde nu en liet een interactie zien tussen het DNA en de fotonen van het licht.

Vervolgens werd het DNA uit de kamer verwijderd. Wanneer het DNA wordt verwijderd, zou men verwachten dat de grafiek dezelfde zou zijn als voordat het DNA in de kamer werd geplaatst. Verrassend genoeg zag de grafiek er na de verwijdering van het DNA duidelijk anders uit dan de grafiek die werd verkregen voordat het DNA in de kamer werd geplaatst.

Ondanks de verwijdering van het DNA, beïnvloedde het het gedrag van de lichtfotonen. Niet alleen onmiddellijk na verwijdering, maar gedurende nog enkele dagen bleef het aanhoudende effect van het DNA op de lichtfotonen voortduren.

Een interessante waarneming is dat dit effect niet wordt gezien bij het DNA van lagere vormen van bewustzijn. Men kan dus concluderen dat het bewustzijn van een bepaald voorwerp of een bepaalde persoon altijd uitstraalt en dat het zijn eigen effect bijdraagt. We kunnen ook opmerken dat in de natuur de hogere vormen van bewustzijn, door hun aanwezigheid zelf, de andere vormen van lager bewustzijn zullen beïnvloeden. (Het volledige artikel is beschikbaar op <http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm>).

Je kunt je dan voorstellen hoe een superbewuste energie, die van een verlicht wezen, het bewustzijn van alles en iedereen om hen heen kan beïnvloeden.

## **Energie om de transformatie vast te houden**

Het verblijven in de aanwezigheid van een verlicht wezen zal onmiddellijk de hardware veranderen om de transformatie en de software en het hele proces vast te houden.

---

<sup>44</sup> DNA - Desoxyribonucleïnezuur, de bouwsteen van alle levende wezens die de genetische code bevat.

Begrijp, zelfs je fysiologie verandert met verlichting. Wanneer een meester je aanraakt, wordt die software van verlichte fysiologie ook in je gedownload en verandert je fysiologie.

Wanneer je volledig open bent tijdens de aanraking, wordt de software van verlichte fysiologie in je gedownload. Je lichaam leert dat het beter kan zijn dan wat het nu is! Je bio-geheugen leert de les dat de mogelijkheid voor een beter bestaan er is.

## **Vasudeva Kutumbaha**

Met de liefde van de meester komt liefde voor de medeleerlingen. Het is niet langer 'ik', maar 'wij'. Er ontstaat een band met de mede-discipelen, die sterker is dan zelfs biologische familiebanden. Er zijn hier geen voorwaarden, behalve de noodzaak van radiale liefde voor de meester. De perifere liefde bloeit automatisch op. 'Vasudeva Kutumbaha', Krishna's visie dat de hele wereld onze familie is, wordt waar.

Je groeit collectief in energie, maar de relatie met de meester is uniek voor elk individu. De verhouding kan beginnen met het intellect of het hart. Al snel stijgt het op tot een verhouding van het wezen. Wanneer een wezen samensmelt met een ander wezen, dat van de discipel met dat van de meester, dan is dat bevrijding, eeuwige gelukzaligheid.

Verlichting leven is leven met de meester... zo eenvoudig is het!

## **Q&A**

### **Kiest de meester de discipel of kiest de discipel de meester?**

Ten eerste, het is eigenlijk de discipel die de meester kiest. Want de meester kiest nooit. De meester regent alleen maar. Hij is als de heilige rivier Ganga. Hij stroomt gewoon. Als je wilt, ga je de rivier in, dompel je onder, drink je of speel je - wat je maar wilt, doe je. Maar de Ganga zelf stroomt gewoon. Hij kiest niet. Zo is het ook met de meester. De meester is een keuzeloze energie, een keuzeloze gelukzaligheid.

Dus ik kan zeggen dat de relatie tot stand gebracht wordt door de discipel. De discipel heeft de ultieme vrijheid, de laatste vrijheid in het tot stand brengen van de meester-discipel relatie. Na het tot stand brengen van de relatie zal elke vrijheid die hij heeft verloren gaan omdat hij verlicht zal worden! De laatste activiteit die je kunt doen, de laatste keuze die je in je leven kunt maken is het kiezen van je meester, dat is alles. Op het moment dat je de meester kiest, verdwijnt je als jezelf. Dan ben je geen individu meer. Je wordt meester.

## **Hoe ontwikkelt zich vertrouwen tussen een discipel en een meester? Is het gerechtvaardigd dat de discipel enig bewijs eist of verwacht de meester onvoorwaardelijke overgave?**

Ten eerste, noch kan de discipel onvoorwaardelijke overgave hebben, noch kan hij ophouden met het vragen om bewijs. Discipel betekent dat hij een solide bewijs zal eisen van de meester om te bewijzen dat hij authentiek is. Ten tweede, hij zal niet alle kwalificaties hebben om een echte discipel te zijn. Dat is een discipel.

Hij zal geen volmaakte discipel zijn, maar hij zal de kwaliteiten van een meester vragen om de volmaakte meester te zijn. Dat is de kwaliteit van een discipel. Maak je daar geen zorgen over. De kwaliteit van de meester is dat hij geen onvoorwaardelijke overgave zal vragen en dat hij je voortdurend het bewijs zal geven dat hij de echte meester is. Dat is de kwalificatie van de meester.

Eén ding, zelfs als je om bewijs vraagt of niet klaar bent voor onvoorwaardelijke overgave, is het ok. Het is niet nodig om onvoorwaardelijke overgave te geven. Je kan het ook niet geven. Ga door met het eisen van het bewijs, doe geen moeite. Je zal het krijgen.

Als je het bewijs krijgt, zal onvoorwaardelijke overgave gewoon in je gebeuren.

## **Kan iedereen de meester worden of is hij de uitverkorene?**

Niemand hoeft jou te kiezen. Jij moet jezelf kiezen, dat is alles. Begrijp me goed, gelukkig worden meesters niet op de democratische manier gekozen! Niemand hoeft voor hen te stemmen! Het enige wat je moet doen is, op jezelf stemmen, dat is alles. Je moet jezelf kiezen, niemand anders hoeft jou te kiezen.

Beslis gewoon bewust, vanaf vandaag ga ik de realiteit leven, de waarheid van mijn wezen. Dat is al het besluit dat je moet nemen. Jij bent de meester geworden, dat is alles.

Ik zeg altijd tegen mensen dat als ik zeg dat ik op een bepaalde dag verlicht ben geworden, denk dan niet dat er iets in mijn systeem is gebeurd. Natuurlijk is er wel iets gebeurd, maar dat is niet het belangrijkste wat ik wil zeggen.

Het eerste wat er gebeurde is dat ik heel bewust besloot: laat me mijn verlichting beleven. Toen ik dit besloot, begon er als neveneffect iets te gebeuren in mijn lichaam en geest. Mensen denken altijd dat eerst de ervaring moet gebeuren en dat je dan pas beslist. Nee! Eerst moet de beslissing gebeuren en dan pas de ervaring.

**Swamiji, ik zou graag het doel van ons leven, de wereld, het universum en onze god willen weten.**

Als je het doel van je leven kent, zul je de andere drie automatisch kunnen begrijpen.

Het doel van je leven is het doel van het universum. Het doel van het universum is het doel van God. Dat betekent dat het doel van je leven het doel van God is.

Wees heel duidelijk, zoek het doel van je leven uit en je zult in staat zijn om het doel van God te ontdekken. Maar helaas, ik kan je niet vertellen wat het doel van je leven is.

Nog een belangrijk ding, gebaseerd op wat je denkt als het doel van je leven, zul je dat soort universum om je heen aantrekken. Je zult zo'n wereld om je heen creëren. Je zult toegewijd zijn aan dat soort god. Begrijp, het doel van je leven bepaalt het doel van je wereld, het doel van je universum en het doel van je god.

Als je doel alleen geld is, zul je zo'n zakelijke wereld om je heen creëren, je zult zo'n zakelijk universum creëren, je zult het hele universum opvatten als een zakelijk bedrijf. Dus het doel van je leven zal het doel van je wereld bepalen, het doel van je universum en het doel van je god.

Als je op verlichting gebaseerd bent, als je voelt dat het doel van je leven niet geld is maar verlichting, dan zul je plotseling zien, dat je dat soort samenleving om je heen aantrekt, dat soort universum om je heen of dat soort god waarvan je gelooft dat hij verlichting zal geven.

Als je voelt dat je zowel geld als verlichting wilt, dan zal je universum ook zo zijn. Je zult zo'n soort wereld om je heen creëren. Dus ik kan zeggen, het doel van je leven is de hoofdkern of rode draad. Helaas,... het spijt me, *gelukkig* kan ik je dat niet leren! Daar moet je alleen achter zien te komen.

**Klopt de uitspraak: 'Als de leerling er klaar voor is, verschijnt de meester'?**

Ja, de uitspraak is juist. Als de student er klaar voor is, verschijnt de meester. Soms, zelfs als de student er niet klaar voor is, uit mededogen, verschijnt de meester. Hij geeft de mogelijkheid. Zelfs mensen die er niet klaar voor zijn, kunnen de kwantumsprong maken. Dus ik reik mijn hand uit voor de mogelijkheid. Maar deze kerels bijten soms in de hand! Wat moet ik doen? Zelfs dan zeg ik hen: 'Bijt. Dat is je aard. Maar ik zal mijn hand uitsteken en helpen. Dat is mijn aard. Alleen omdat je bijt, denk je dat ik je mijn hand niet zal geven? Ik zal nog een hand uitsteken. Tot dat geneest, oké, houd deze andere hand vast!' Dat is alles.

Begrijp me goed, soms is er een mogelijkheid voor de discipel om een kwantumsprong te maken. Dus zelfs als de discipel er niet klaar voor is, geeft de meester de hand.

### **Swami Vivekananda testte zijn meester Ramakrishna Paramahansa. Kan ik jou testen?**

*Toen ik eens was uitgenodigd om een college toe te spreken, vroeg een student me: 'Heb je God gezien?' Ik vroeg hem: 'Heb je de boeken van Vivekananda gelezen?' Hij zei: 'Ja. Ik heb de boeken van Vivekananda gelezen. Vivekananda stelde Ramakrishna deze vraag. Op dezelfde manier vraag ik jou, heb je God gezien?'*

*Ik zei hem alleen: 'Kijk, toen Ramakrishna zei: 'Ja, ik heb god gezien' als antwoord op Vivekananda's vraag, liet Vivekananda alles achter en liep achter Ramakrishna aan. Nu zeg ik je: 'Ik heb niet alleen gezien, ik zal het je ook laten zien. Kom!' Die kerel verdween gewoon in de menigte!*

*Dus begrijp, voordat je een meester onderzoekt zoals Vivekananda deed, controleer eerst jezelf of je Vivekananda bent of niet. Dan kun je mij controleren.*

Nog iets: het vertrouwen gebeurt op een veel dieper niveau, niet alleen door kritisch na te gaan. De weg van de twijfel is ook ok. Er is niets mis mee. Maar laat het twijfelen open zijn zoals de twijfel van de wetenschapper. Het moet niet zijn zoals de twijfel van een atheïst. De atheïst heeft al besloten dat er geen god is. Dus zijn twijfelen kan geen twijfel genoemd worden. Een wetenschapper is iemand die nog niets heeft besloten. Hij doet nog steeds experimenten met een open geest. Heb de twijfel van een wetenschapper, niet van een atheïst.

### **Hoe kan ik uw discipel worden?**

Eigenlijk, als je niet ontkoppeld bent, kun je in mijn kring komen. Ontkoppeld zijn, verbind je rechtstreeks met mij. Er begint een enorme energie door je heen te stromen. Wat bedoel ik met ontkoppeld? Ontspannen zijn zonder je vast te klampen aan een persoon, gedachte of ding.

Ik zeg altijd tegen mensen dat de persoon die alleen zijn pijn voelt en naar mij komt voor genezing, een toegewijde is. De persoon die klachten heeft enkel over zijn eigen problemen is een toegewijde. De persoon die *mijn* pijn voelt en de verantwoordelijkheid op zich neemt die ik heb genomen als deze hele missie, is een discipel!



De persoon die na het nemen van mijn verantwoordelijkheid beseft, 'Hoe kan een verlicht wezen pijn hebben? Wat ik ook dacht als pijn voordat ik deze verantwoordelijkheid nam, het is geen pijn, het is nithyananda - eeuwige gelukzaligheid,' dan word je een ingewijde!

Dus nu weet je hoe je een discipel wordt. Voel mijn verantwoordelijkheid, die de verantwoordelijkheid is van het Bestaan. Dan zul je een discipel worden.

### **Hoe weet een zoeker dat hij zijn meester bereikt heeft, of kan hij vele meesters hebben?**

Wanneer je de meester bereikt, zal deze vraag, 'Is hij mijn meester of niet?' verdwijnen. Wees heel duidelijk. Mensen vragen me, 'Moeten we u als onze meester aanvaarden? Ik zeg hen: 'Maak nooit die fout. Nee. Ik promoot mezelf nooit. Ik kan nooit zeggen dat jullie mij als jullie meester moeten aanvaarden.' Als ik jullie meester ben, zal er iets zijn dat jullie verstand te boven gaat - jullie zullen niet in staat zijn mij te vergeten. Nu daag ik uit: als je me kunt vergeten, vergeet dan. Dan ben ik je meester niet. Ontspan je en ga verder met zoeken. Je zult de juiste meester krijgen. Maak je geen zorgen. Als je me niet kunt vergeten, alleen dan ben ik je meester.

Ik zeg altijd tegen de mensen, accepteer mij nooit als een meester. Als ik je meester ben, zal ik er de hele dag en de hele nacht in je geest zijn. Ik zal er zelfs in je dromen zijn. Als gedachten aan mij je dag en nacht vullen, dan ben ik je meester.

Mensen vragen me, 'Swamiji, moet ik me u herinneren? Moet ik op u mediteren?' Ik zeg hen, 'Nee. Mij vergeten zal het probleem zijn. Mij herinneren zal het probleem niet zijn. Alleen dan ben ik je meester. Als je me kunt vergeten, vergeet dan en ga verder met je reis. Dat is goed voor je.

Als je niet in staat bent om mij te vergeten, dan ben ik je meester. Zelfs als je één twijfel in één hoek hebt, is dat een solide bewijs dat ik niet je meester ben. Ontspan je. Worstel niet. Lijdt niet. Folter jezelf niet. Neem gewoon een mooi afscheid en ga verder. Mijn liefde, respect en beste wensen voor je om de juiste meester te bereiken, de meester die voor jou is. Begin met zoeken, je zult de juiste meester zien. Ik heb zelf vele discipelen naar vele meesters gestuurd. Ik heb veel mensen op die manier begeleid. Dit is niet zoals een winkel. Het is niet zo dat als je naar mijn winkel komt, je niet naar een andere winkel kunt gaan. Het is geen zaak.

Ik zeg altijd tegen mensen dat zelfs als je mijn discipel bent, je niet moet stoppen met leren van alle andere meesters. Pluk bloemen uit alle tuinen en maak een mooi boeket voor jezelf. Het leven is tenslotte om verrijkt te worden. Allereerst zal deze vraag of je mijn discipel bent of niet, niet in je opkomen als ik je meester ben. Als je deze twijfel hebt, wees dan heel duidelijk dat ik niet je meester ben. Ga door met je zoektocht.

Ten tweede, zelfs als de twijfel volledig verdwenen is en je denkt dat ik je meester ben en je je volledig verbonden voelt, zelfs dan moet je niet stoppen met leren van alle andere bronnen, alle andere meesters. Leer van alle mogelijke bronnen.

**Waarom gaan mensen weg nadat ze twee of drie jaar met u hebben doorgebracht? Hoe kunnen ze weggaan? Waarom houdt u ze niet?**

Dat is de grootheid van een levende meester. Hij hypnotiseert je nooit. Hij hersenspoelt je nooit. Hij geeft je alle mogelijkheden. Je kunt zelfs na tien jaar weggaan. De deuren staan open.

Een gewone leraar zal proberen dingen te bouwen, dingen te onderwijzen, systemen en opstellingen te creëren waaruit je niet kunt vertrekken. Maar met de meester, geeft hij je alleen de mogelijkheden. Alle mogelijkheden zijn open - om binnen te komen of om buiten te komen. Altijd, alle mogelijkheden zijn open, omdat deze hele relatie is gebouwd op liefde, vrijheid, openheid en mededogen. Als je in liefde bent, zie je deze waarheid.

Alleen als je binnenkomt, als je door mij geleid wilt worden, bemoei ik me ermee. Anders houd ik afstand. Kijk, wanneer mensen bij mij komen voor begeleiding, willen ze ontsnappen aan hun eigen dilemma. Ze weten dat hier een krachtige zekerheid aanwezig is, dat hier een hoge intelligentie de leiding heeft. Maar soms wil hun onderbewustzijn niet geleid worden. Zelfs als ik ze laat wachten, voelen ze dat ze niet geleid worden, of als ik ze leid, voelen ze weer, dat hun vrijheid verloren is. Dus als dit soort dingen gebeuren, zeg ik tegen hen: 'Wacht. Langzaam, langzaam, wat er ook moet evolueren, zal evolueren.' Zulke mensen vertel ik ook, wanneer ze weggaan, dat ze de volledige vrijheid hebben om terug te komen of voor altijd weg te gaan, maar dat ze nooit misbruik mogen maken van de leiding die ze kregen toen ze om leiding vroegen. Zij moeten niet oordelen over de incidenten die zich voordoen toen zij in diepe liefde waren met de geest die er is wanneer die liefde niet langer aanwezig is. Zij kunnen niet oordelen over dezelfde incidenten.

# **Nithya Spirituele Heling - Jij kan ook helen**

**Nithya Spirituele Heling is  
een middel om verlichting te leven.**

Nithya Spirituele Heling is een geschenk dat ik ontving samen met mijn verlichting, dat ik aan jullie doorgeef. Het is niet een meditatie programma. Het is een inwijding die een meester je geeft. De inwijding brengt je in harmonie met de existentiële energie en geeft je de energie om te helen.

### **Wat is helen?**

De verlichte meester Boeddha geeft een prachtige uitleg of definitie voor het woord 'heling'. Hij zegt dat heling onze manier is van het uiten van ons medeleven, onze zorg jegens iemand om hem te helpen zijn gezondheid te herstellen.

Helen is niets anders dan een persoon helpen zijn fysieke, mentale en emotionele welzijn te herstellen.

### **Gezondheid**

Een goede gezondheid is niet alleen afwezigheid van ziekte. Het is de aanwezigheid van gemak, een gevoel van welzijn. We zijn niet alleen maar mensen die bedoeld zijn om in ziekte te vervallen en dan genezen te worden. Wij zijn de belichaming van gelukzaligheid. We zijn geschapen om te leven met een gelukkig gevoel op het zijnsniveau altijd. Dit is wat een goede gezondheid is bedoeld te zijn.

### **Chakra's en de wetenschap van heling**

Volgens Patanjali, een verlichte meester en de vader van yoga, zijn er zeven belangrijkste chakra's of subtiele energie centra in ons lichaam.

Deze zeven energiecentra beïnvloeden onze fysieke, mentale en zijnsniveau activiteiten. Ze liggen in het metafysische vlak in ons, en zijn verbonden met zeven grote klieren in ons fysieke lichaam. Zij beïnvloeden sterk de werking van de corresponderende fysieke klier.

Elk van onze chakra's is verbonden met een bepaalde emotie in ons. Bijvoorbeeld, liefde is gerelateerd aan de anahata chakra, het hart energiecentrum. Zorgen zijn gerelateerd aan de manipuraka chakra, het navel energie centrum. Dat is waarom, als je nieuws ontvangt dat je zorgen baart, de eerste klap in je maag voelbaar is. Je zult zeggen, "Ik kan het niet verteren!" of "Ik kan dat niet verdragen"! Deze uitdrukkingen zijn te vinden in vele talen over de wereld.

Kirlian fotografie<sup>45</sup> heeft het effect van deze emoties op de chakra's geregistreerd. Als een emotie goed wordt verwerkt, functioneert het corresponderende chakra goed, en breidt zich uit tot de grootte van zelfs een karrewiel. Als de emotie niet goed wordt verwerkt, zal de corresponderende chakra krimpen tot de grootte van zelfs een jas knoop, die lage energie in het systeem veroorzaakt. Deze lage energie manifesteert zich uiteindelijk als ziekte in het geest-lichaam systeem.

Verschillende factoren zoals problemen in de kindertijd, maatschappelijke conditionering, verkeerde gewoonten, fysieke en emotionele verwondingen, of zelfs gewoon gebrek aan aandacht, beïnvloeden de energiestroom door de chakra's.

Het is alleen wanneer onze chakra's zijn aangetast dat ziekte in ons optreedt. Als ons lichaam en geest op hun gemak zijn met elkaar, voelen we dit als een gevoel van welzijn. Als ons lichaam en geest niet op hun gemak zijn met elkaar, voelen we de on-welzijn, ook wel ziekte genoemd. De toestand van de chakra's onthullen dit niveau van gemak of ongemak in ons.

## **Geest boven lichaam**

Het lichaam is als de hardware en de geest is als de software. We proberen de hardware te repareren terwijl het de software is die het probleem veroorzaakt! De software is corrupt, dus het geeft continu de verkeerde instructies aan de hardware, het lichaam. Begrijp alsjeblieft dat het onze mentale instelling is die de hoofdoorzaak is van ziekte en onevenwichtigheid in ons lichaam-geest systeem.

## **Energie heling**

De wetenschap van het geven van energie aan een persoon die ziek is of die een gebrek aan energie voelt, is wat wij heling noemen. De energie kan gegeven worden aan elk chakra, elk energiecentrum dat het nodig heeft, en het energiecentrum zal erop reageren.

Als we de juiste techniek kunnen krijgen en genoeg tijd vrij maken om het te gebruiken, kunnen we onszelf helen en de chakra naar zijn energiebalans herstellen, uit de ziekte die het gevolg was van de disbalans. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom we niet in staat zijn om dit de hele tijd te doen. Het kan zijn dat we niet de juiste techniek kennen of misschien niet genoeg tijd creëren om te mediteren. Door een slechte gezondheid hebben we misschien niet genoeg energie voor meditatie en spirituele praktijken.

---

<sup>45</sup> Kirlian fotografie - Hoge voltage photogrammen gebruikt om aura's van levende wezens vast te leggen.

In zulke gevallen kan iemand die meditatie beoefent, mediteren en de energie aan ons doorgeven, de chakra energetiseren en de gezondheid in ons herstellen. Dit is de essentie van de wetenschap van energie heling.

### **Wat is Nithya Spirituele Heling?**

Nithya Spirituele heling is heling door kosmische energie. De kosmische energie is anders dan de energie die we kennen in verschillende vormen zoals elektrische energie. Elektrische energie heeft geen eigen intelligentie. Als je een gloeilamp in een stopcontact plaatst, zal door de stroom de gloeilamp gloeien. Als je je vinger in dat stopcontact steekt, zal dezelfde stroom je een elektrische schok bezorgen! De elektriciteit heeft niet de intelligentie om te bepalen wat te doen terwijl het stroomt. Maar kosmische energie is pure intelligentie.

Hoewel de kosmische energie vaak vergeleken wordt met elektrische stroom, is het totaal anders dan dat. Het kan nooit iets verkeerd doen, omdat het zijn eigen onafhankelijke intelligentie heeft.

### **Wie kan energie ontvangen? De persoon met een open hart en geest.**

Wie kan de energie ontvangen? Iedereen die in nood is kan de energie ontvangen. Het is op geen enkele manier beperkt. Er zijn een paar tips die een persoon helpen de energie te ontvangen op een prachtige wijze. Mensen met een open hart en een open geest ontvangen de energie gemakkelijker dan degenen die de energie in twijfel trekken met hun logica.

Veel mensen vragen me, "Moeten we geloof hebben om genezen te worden?"

Ik zeg hen dat het niet nodig is om geloof te hebben. Om te weten dat een appel lekker is hoeft je ook niet te geloven. Neem gewoon een hap, en je zult het weten. Dat is alles! Om te weten dat de zon opkomt in het oosten hoeft je niet te geloven. Open gewoon je ogen en kijk, je zal het weten voor jezelf. Het is niet nodig om blindelings te geloven. Om heling te ontvangen, hoeft je geen geloof te hebben. Je hoeft maar maar één ding: een open geest en de bereidheid om te ontvangen. Als je geest open is, zul je de genezende energie niet weerstaan.

Probeer het concept te begrijpen en ga er met volle oprechtheid in, dat is genoeg. Heb gewoon de moed en openheid om te experimenteren zonder bewijs te eisen van ervaring voordat je zelfs maar experimenteert. Integreer je gedachten, intelligentie, emoties en geest en stem ze af op het concept.

### **Nithya Spirituele Helers' Inwijding**

De Nithya Spirituele Helers Inwijding is direct gerelateerd aan verlichting. Anderen helen is slechts een neveneffect of een bijproduct van het proces. Het belangrijkste effect is dat, wanneer je dient als een heler, je eigenlijk in contact komt met het diepste niveau van je Wezen.

Bijvoorbeeld, in het Life Bliss Programma Niveau 1 - Ananda Spurana Programma, krijg je een glimp van gelukkig leven. In het Life Bliss Programma Niveau 2 - Nithyananda Spurana Programma, krijg je een glimp van energie of bewustzijn. In Nithya Spirituele heling, als een heler, kom je in een permanent gelukkige staat. Want als je eenmaal ingewijd bent, voel je continue de kosmische energie in je stromen. Je bent voortdurend in contact met je wezen. heling is bewuste, geconcentreerde liefde. Het is die energie die automatisch anderen heelt.

Stel je voor dat je een mier bent op een enorme ijsberg die zich een weg probeert te boren naar het water eronder. Hoeveel duizenden levens zal het duren? Je kunt je niet eens voorstellen dat het gebeurt!

Maar een meester die al in het water is, kan gewoon een gat boren door het ijs vanaf het water eronder en je gewoon naar binnen zuigen! Je kunt ook het water in gaan en ervan genieten! Dit is precies wat er gebeurt tijdens de Nithya Spirituele Helers Inwijding.

In de Nithya Spirituele Helers Inwijding, opent de meester de deur naar de energie van de Ananda Gandha chakra.

### **Ananda Gandha Chakra**

De Ananda Gandha chakra is een energie centrum in ons waarin onze zeven chakra's, onze zeven energielichamen, en onze vijf koshas allemaal in elkaar storten. Het wordt beschouwd als het vlak waar materie en energie elkaar ontmoeten. Het is als het vlak waar de ijsberg en het water eronder elkaar ontmoeten. Het is de energieruimte waar verlichte meesters leven. Het is de bron van al onze energie, en de directe verbinding met de universele kosmische energie. De Ananda Gandha bestaat niet in het fysieke lichaam, het heeft een metafysische betekenis.

Wanneer een persoon met verlicht bewustzijn een heler inwijdt, opent hij de deur naar de Ananda Gandha chakra, dus is er toegang tot de goddelijke energie ieder en elk moment. Wanneer je in Ananda Gandha bent, ben je verlicht omdat je één bent met de kosmische energie.

De meester leeft in Ananda Gandha. Een verbinding met dezelfde energiebron is tot stand gebracht wanneer we in Ananda Gandha zijn. Dat is waarom de helende energie in staat is om nieuw leven te geven, nieuwe energie en ziekte te helen.

Zoals ik al zei, het punt waar alle zeven chakra's samenkomen is de Ananda Gandha chakra. Het pad naar de Ananda Gandha chakra is tussen de anahata en manipuraka chakra's, dat wil zeggen, tussen het hart en de navel. De Ananda Gandha chakra zelf ligt daar niet, alleen het pad ernaar is daar. Tijdens Nithya Spirituele Heling, ga je bewust in Ananda Gandha. Alle andere chakra's zijn grove chakra's en kunnen worden geopend door meditatie. Maar deze Ananda Gandha chakra is van dien aard dat alleen een verlichte meester het kan openen.

We hebben zeven energielichamen, namelijk het uiterlijke fysieke lichaam, het volgende innerlijke lichaam genaamd het pranisch lichaam, gevolgd door het mentale, etherische, causale, kosmische en nirvanische lichamen. De Ananda Gandha chakra bevindt zich in het binnenste of zevende energie lichaam, het nirvanische lichaam. Zodra deze chakra is geopend, eenmaal ontwaakt, begint de energie continue in je te stromen.

Er zijn vijf koshas of energie omhulsels die deel uitmaken van ons energiesysteem. Zij zijn de materiële laag (annamaya kosha), de lucht laag (pranamaya kosha), de geestelijke (manomaya kosha), de laag van het intellect (vijnanamaya kosha) en tenslotte, de gelukzaligheid laag (anandamaya kosha). Waar de gelukzaligheids laag het Zelf raakt, daar ligt de Ananda Gandha chakra.

In Ananda Gandha vertoeven is in de 'Nul TPS (Thoughts Per Second= gedachten per seconde) staat zijn'. Dit is wat ik de samadhi staat noem, nirvana, nithyananda staat of verlichting.

Ananda Gandha chakra voor de hele wereld ligt eigenlijk in een enkel punt! Het punt waar het idee van lengte, breedte en hoogte verdwijnt is de Ananda Gandha Chakra! Het punt waar het concept van tijd...ineenstort is het Ananda Gandha chakra.

Het punt waar het idee van zwaartekracht verdwijnt is de Ananda Gandha chakra.

Al deze verklaringen voor de Ananda Gandha chakra kan begrepen worden wanneer je zelfs maar een glimp van Bewustzijn verkrijgt.

### **Enkele voordelen van Ananda Gandha meditatie**

Wanneer je de Ananda Gandha meditatie elke dag doet, continu, kan niets van de buitenwereld je van binnen raken. Zelfs als alles om je heen faalt, zal je stabiel en sterk zijn. Je zult snel een staat bereiken waar deze meditatie je natuurlijke staat van is. Je zal eeuwig in Ananda Gandha zijn!

Deze meditatie geeft je:



### **Sat: Helderheid in alles**

Je zal helderheid hebben omdat je in staat zal zijn dingen objectief te kunnen zien zonder gedreven te worden door hebzucht en angst.

### **Chit: Bewustzijn**

Je zal enthousiasme hebben voor alles wat je doet. Elke porie, elke cel zal energie en enthousiasme uitstralen. Je zal eenvoudigweg de ene beslissing na de andere uitvoeren zonder je moe te voelen, en nog belangrijker, met hetzelfde enthousiasme en intelligentie.

### **Ananda: Gelukzaligheid zonder reden**

Je zult gelukkig blijven ongeacht wat er ook gebeurt in de buitenwereld.

Als je continue in Ananda Gandha bent, zul je niet alleen een goede fysieke en mentale gezondheid hebben maar ook de helderheid om, om te gaan met alles wat er in de buitenwereld gebeurt.

Bijvoorbeeld, als je boos bent op iemand, nadat je tegen hem geschreeuwd hebt, voel je normaal gesproken het vuur van je woede branden net zoveel als het hem verbrandde. Je bent verstoord gedurende hetzelfde half uur dat hij verstoord is. Maar als je in Ananda Gandha bent, zul je de helderheid en het bewustzijn hebben om de woede alleen te gebruiken in de mate dat het nodig is. Je zal het niet overmatig gebruiken. Omdat je het niet te veel gebruikt, zal het niet in je branden of schuldgevoel in je veroorzaken. Je zult er totaal niet door beïnvloed zijn. De persoon die je woede ontvangt zal alleen zoveel ontvangen als hij moet ontvangen, dus hij zal niet onnodig verstoord raken.

Bijvoorbeeld, als je iemand maar tien dollar moet geven voor een klus die hij gedaan heeft, geef je hem dan twintig dollar? Nee! Je zult nooit te veel betalen, heb ik gelijk? Dus wanneer je slechts een bepaalde hoeveelheid woede aan iemand dient te tonen, waarom zou je dan meer dan dat laten zien? Laat alleen zien wat nodig is! Dan zal er geen lijden zijn voor hem of voor jou. De helderheid om dit te doen, is wat het in Ananda Gandha zijn, geeft.

Nithya Spirituele heling is een twee-in-een techniek. Als de heler, zul je gelukzaligheid voelen en de persoon die de heling ontvangt zal geheeld worden. Dat is waarom dit de ultieme Techniek is.

### **Gezondheidsvoordelen van Nithya Spirituele heling**

1. Verlichting van diverse lichamelijke kwalen zoals kanker, chronische astma, sinusitis, hernia, nierfalen, diabetes, hoge bloeddruk, rugklachten, allergieën, toevallen, migraine, piepende ademhaling, huidproblemen, slapeloosheid, enz.
2. Verlichting van psychologische problemen zoals angst, depressie, fobieën, enz.
3. Snelle heling van lichamelijke verwondingen zoals brandwonden, pijnen enz.
4. Oplossingen voor gynaecologische problemen, onvruchtbaarheidsproblemen enz.

## **Diensten**

Nithya Spirituele heling is een dienst die gratis wordt aangeboden in duizenden helingscentra wereldwijd, evenals op gratis helingskampen die regelmatig worden gehouden. Dit unieke systeem van kosmische healing is een meditatie voor de genezer en heling voor de persoon die de energie ontvangt, zonder nadelige bijwerkingen gegarandeerd.

**Ervaar de aanraking van verlichting leven**

## *Ananda Darshan*

(Ananda darshan is de tijd wanneer je in de aanwezigheid van de meester's stromende energie bent. Je gaat naar hem toe en hij raakt je aan op je ajna chakra, en brengt zo de energie en ervaring van verlichting naar jou).

*Darshan* betekent 'iets goddelijks zien'. *Ananda darshan* betekent 'gelukkig zien'.

Wanneer de Existentiële energie opbloeit in een vorm die je ogen kunnen zien en je bewustzijn kan waarnemen, en wanneer het een transformatie in je veroorzaakt, wordt het ananda darshan genoemd! De vorm die je ziet is de vorm van de verlichte meester die van tijd tot tijd op de planeet aarde verschijnt.

Sommigen vragen, 'Is er iets genaamd Existentiële energie?' Ja, dat is er, maar het is voorbij ons intellect. Wanneer we het hoogtepunt van ons intellect bereiken, zullen we begrijpen dat er iets is dat voorbij gaat, wat niet kan worden waargenomen met ons intellect. Veel wetenschappers die de top van hun intellect bereikten zagen de volgende stap als oneindige Existentiële energie die voorbij hen lag. Met gevoeligheid, kan men de aanwezigheid van deze energie voelen.

Er is altijd een groep mensen die zegt dat het hele universum niets anders is dan een goddelijk spel van Existentiële energie. Maar er is een andere groep die zegt dat het hele universum een ongeluk is en dat er geen energie of intelligentie achter zit. De tweede groep kan heel gemakkelijk gebruik maken van hun filosofie om een willekeurig aantal wapens te vervaardigen en in de wereld verwoesting aan te brengen. Ze ontwikkelen geen gevoeligheid voor wat dan ook in het universum vanwege het idee dat het universum en zijn gebeurtenissen een ongeluk zijn. Zij blijven bestaan en nemen waar op het grove niveau.

Als je tot de eerste groep behoort, kom je automatisch op een subtiel niveau en ontwikkel je een diep respect voor alles in dit universum, elke steen, boom en plant. Een diepe devotie stroomt in je op. Je leven beweegt automatisch met een mooie stroom, als een surfer op de stijgende golf van het bestaan.

Alleen omdat de mens inzag dat een diepgaande en diepe intelligentie de hele show runt, was hij in staat om een manier van leven te creëren die hem in staat stelt mooi en lieflijk samen te voegen met het spel van het Bestaan.

Het hele Bestaan is een levend wezen dat reageert op elk woord, gevoel, en gebed. Elk moment reageert het met verantwoordelijkheid op je bewustzijn. Om op jou te kunnen reageren op een manier die je kunt horen, zien en begrijpen, neemt het van tijd tot tijd de vorm aan van verlichte meesters. Het zoeken en bidden van miljoenen mensen over de hele wereld creëert een enorme

aantrekkingskracht die ervoor zorgt dat verlichte meesters verschijnen op de planeet aarde, net zoals een lagedrukgebied gebied of een depressie op natuurlijke wijze een storm creëert.

De darshan van een meester is als een grote golf die oprijst in de oceaan van het bestaan. De golf wordt nooit losgekoppeld van de oceaan, maar tegelijkertijd drukt het zich uit als enorme dynamische energie! Begrijp: een rivier is ook verbonden met de oceaan, maar het heeft niet de dynamische energie van de golf. Het stroomt gewoon passief, dat is alles. Maar Ananda Darshan is de dynamische golf die opstijgt in de zalige oceaan van Bestaan. Het creëert een kolking die je volledig kan transformeren.

Stel je nu een zanddeeltje in de golf voor. Kan het enige onzuiverheid in zich hebben? Nee! Het zal volkomen zuiver zijn omdat het zich in de energie van de dynamische golf bevindt. Op dezelfde manier, wanneer je voor darshan komt, zul je volledig van binnenuit gereinigd worden door de dynamische energie die wordt uitgedrukt. Tijdens darshan, ben je binnen in de bron van de Existentiële energie. In de aanwezigheid van de zon, bloeit de lotus. Op dezelfde manier, in de aanwezigheid van de meester, bloeit je bewustzijn.

Het enige wat je hoeft te doen is meewerken. Eigenlijk, zelfs als je niet meewerkt, zal de energie tot je doordringen. Het is als volgt: of de schelp in de golf meewerkt of niet, de golf neemt het mee. Op dezelfde manier, of je meewerkt of niet, de energie zal je omhullen en doen wat nodig is. Maar de schelp die meewerkt met de golf danst speels mee met de gelukzalige bewegingen van de golf. Het wordt gezuiverd en versmelt er uiteindelijk mee! Aan de andere kant, de schelp die tegen de golf zegt, 'Ik kan je niet zo gemakkelijk vertrouwen', en verzamelt een paar kiezels en bouwt een muur om zich heen als bescherming, ondervindt weerstand. Maar de pure compassie van de energiegolf trekt het uiteindelijk mee naar gelukzaligheid.

Voor de persoon die zich vreugdevol overgeeft aan de golf, wordt zijn hele leven ananda darshan, niet enkel een moment van darshan. Begrijp: tijdens elk moment dat je bewustzijn gericht is op de gelukzalige uitdrukking van het Bestaan dat is de meester, gebeurt er ananda darshan voor jou! Je hoeft niet eens zelfs fysiek in de buurt van de meester te zijn. Als je voortdurend je bewustzijn op die energie uitdrukt, wordt je hele leven ananda darshan. Aan de andere kant, de persoon die zich verzet, mist het feest van versmelting met de energie, maar versmelt uiteindelijk ook.

Tijdens darshan, straalt er een enorme energie van de meester. Hoe ontvang je deze overvloeiende energie? Kom gewoon als een klein kind, met intens enthousiasme, met een diepe biddende stemming, met een smeltend hart, dat is genoeg. De maatschappij heeft de kracht van het gebed vernietigd. Het gebed heeft de kracht om je volledig te transformeren in wat je wilt worden.

Wat is gebed? Wanneer je iets wilt bereiken, dan richt je je intentie en intensiteit op met je wil. Dit wordt 'je gelofte' genoemd. Al snel realiseer je je, echter, dat om het te vervullen, je ook de hulp

nodig hebt van een hogere energie. Wanneer dit begrip gebeurt, wordt je gelofte een gebed! Je begint te bidden tot de energie. 'Ik kan het' is een gelofte, 'Ik heb de genade nodig van de energie die boven mij staat' is een gebed. Dus kom met een diepe biddende stemming.

Als je je gevoelens openstelt in de aanwezigheid van een verlichte meester, is het als een dia voor een projector plaatsen. Wat op de dia staat wordt op het scherm geprojecteerd als werkelijkheid. Op dezelfde manier zullen je verlangens die vervuld moeten worden voor je eigen welzijn en het welzijn van anderen zullen materialiseren. De verlangens die niet vervuld hoeven te worden, zullen wegbranden samen met het onvervulde gevoel dat ze heeft gecreëerd. Ofwel wordt het verlangen vervuld ofwel je geest vergeet het verlangen. Of het zaad van het verlangen ontkiemt of het wordt weggebrand. Op beide manieren ervaar je vervulling.

Je hebt veel verlangens die niet vervuld hoeven te worden. De energie van de meester werkt als pure intelligentie om hiermee om te gaan.

Een klein verhaal:

*Eens besloot een vermoeide reiziger onder een boom uit te rusten. De boom was toevallig een wens vervullende boom. Terwijl hij rustte, had hij een voorbijgaande gedachte: 'Wat zou het fijn zijn als ik nu lekker te eten kreeg!' Op het moment dat de gedachte kwam, verscheen er een bord met heerlijk eten voor hem. Hij was verrukt en at naar hartelust.*

*Na de smakelijke maaltijd dacht hij: 'Het zou goed zijn als ik een comfortabel bed kon krijgen om op te liggen.' Zo gauw die gedachte opkwam, verscheen er een luxueus kingsize bed voor hem. Hij was stomverbaasd! Hij ging op het bed liggen.*

*Toen zijn hoofd het kussen raakte, dacht hij dat het heel goed zou zijn als iemand hem in slaap wiegde. In een oogwenk verscheen een jong meisje met een waaier in haar hand en begon op hem te wapperen.*

*Plotseling kwam er een gedachte bij de man op, 'Ik ben in het midden van een bos! Wat als een tijger plotseling verschijnt?' Op het moment de gedachte kwam, verscheen er een tijger voor hem, besprong hem en at hem op!*

Voordat je je verlangens kunt vervullen, moet je ze eerst helder krijgen. Als je je verlangens uitspreekt in het bijzijn van de meester zullen ze automatisch helder worden. Dat is waarom tijdens het programma Kalpataru<sup>46</sup>, ik je vraag om je verlangens aan mij te verwoorden. Als je ze verwoordt, zul je zelf weten welke verlangens echt vervuld moeten worden en welke niet vervuld hoeft te worden. Dat is de intelligentie van de uitgedrukte energie.

---

<sup>46</sup> Kalpataru - Een gunst-gevende boom.

De kalpataru darshan<sup>47</sup> zaait in jou de zaden van:

Shakti - Energie om de dingen te veranderen die moeten veranderen,

Buddhi - Intelligentie om de dingen te aanvaarden die niet kunnen veranderen,

Yukti - Begrip dat wat er ook mag veranderen, het bestaan zelf is een eeuwig veranderende droom!

Mukti - Bevrijding om de bovenstaande drie te ervaren en gelukzalig te leven!

Steek je energie in het veranderen van wat je kunt, gewoon simpele dingen die je kunt veranderen. Denk niet, 'Oh, ik kan twee gewoontes veranderen, hoe zit het met de andere tien?' Verander gewoon wat je kunt veranderen. Accepteer dan wat je niet kunt veranderen. Wanneer je je energie hebt uitgedrukt, zal intelligentie beginnen te bloeien.

Intelligentie is accepteren wat je niet kunt veranderen. Maar totdat je de energie uitdrukt om te veranderen wat je kunt, zul je niet in staat zijn de intelligentie te hebben om te accepteren wat je niet kunt veranderen. Probeer eerst te veranderen wat je kunt. Dan zul je een enorm vermogen zien om te accepteren wat je niet kunt veranderen.

Het derde zaadje is duidelijkheid. Hoeveel dingen je ook verandert, wat je ook verandert, nog steeds de hele wereld zelf is een veranderende realiteit, een veranderende droom. Het is een droom die voortdurend verandert zonder reden. Het is zonder reden. Begrijp dat het zonder oorzaak is. Omdat het zonder oorzaak is, kan je het ofwel een redeloze gunstige energie noemen of een redeloze chaos. Iedereen die denkt dat dit een redeloze gunstige energie is een theïst, een zoeker. Iedereen die denkt dat het een redeloze chaos is, is een materialist.

Het hele Bestaan kan verschijnen als een wonder of als een vloek. Als je denkt dat het redeloze goedheid is, is het een wonder, een voortdurend wonder. Anders, is het een vloek.

Tijdens darshan hebben veel mensen visioenen, helingservaringen, intense spirituele ervaringen, en de directe ervaring van redeloze gelukzaligheid. Niet alleen dat, de energiegolf die opstijgt veroorzaakt ook veel onbewuste angsten, schuldgevoelens, en verlangens die naar boven komen. Sommige mensen gaan gewoon in intense stilte. Anderen voelen zich overweldigd met tranen. Je weet misschien niet eens de reden voor al deze dingen omdat ze uit diepe onbewuste lagen tot uitbarsting komen door de energie van de golf. Darshan tijd is een zeldzame kans om jezelf te

---

<sup>47</sup> Kalpataru darshan - Een meditatie darshan programma van Nithyananda.

bevrijden van deze diep gegraveerde herinneringen. Deze emoties kunnen eenvoudig weggevaagd worden op het wortelniveau door de overvloeiende energie.

Gedurende de darshan, komt je wezen tot leven en viert feest met de energiegolf van het Bestaan. De geest verdwijnt voor enige tijd. De hele scène van de darshan wordt een diepe afdruk in je bewustzijn.

Ik wil maar één ding zeggen. De energie van het Bestaan is als de rijkdom van je vader. Mis het niet om ervan te genieten! Zeg gewoon "JA" tegen het Bestaan en ga erin op als een kind.

Om geld op te nemen, zelfs van je eigen bankrekening, moet je een cheque tekenen. Op dezelfde manier, om de energie van het Bestaan te ontvangen, moet je open staan. Dat is alles.

Denk eraan, alleen de oester die zich opende en een druppel regenwater opving, maakte de parel! Wanneer je openstaat voor de meester, is één woord van hem genoeg. Het is als regenwater dat een oester binnendringt om een parel te worden.

Om de aanwezigheid van de meester op je te laten inwerken, laat je gebeuren wat er gebeurt. Wees niet gespannen, geïrriteerd, of verzet je niet. Verwacht niets. Wat er ook gebeurt, laat het gebeuren. Wees als de surfer die danst op de energiegolf, genietend van zijn gelukzaligheid!

**Helende Ervaringen**



## Heling

1. Ik was getroffen door Hepatitis B en leed aan cirrose, een chronische leverziekte die over het algemeen als onomkeerbaar wordt beschouwd. Alle ziekenhuizen hadden de hoop opgegeven en ik leefde al zes jaar op vloeibaar dieet en wist dat de dood om de hoek stond.

Op aanraden van mijn vriend ging ik naar Nithyananda, die toen in Erode was in Tamilnadu, Zuid India, de mensen genas die hem opzochten. Hij gaf me een beetje heilige as en zei dat ik het de komende drie dagen moest mengen door alles wat ik at en dronk. Ik volgde zijn instructies op en op de derde dag zelf voelde ik dat mijn maag weer goed begon te voelen - na zes lange jaren! Onmiddellijk, zoals hij me had opgedragen, at ik zelfs voor het eerst in zes jaar een volledig gekruide maaltijd. Sindsdien leid ik een gezond en gelukkig leven, altijd klaar om mijn goddelijke Meester te dienen!

- Sri Nithya Sadananda, Senior Swami van de Nithyananda Orde (nithyaayya@yahoo.co.in)

2. Ik was gediagnosticeerd met Polycysteus Ovarieel Syndroom (PCOS), wat ernstige hormonale problemen veroorzaakte. Het werd ontdekt door een echografie die aantoonde dat mijn eierstokken bedekt waren met de groei van grote cysten. Ik woonde een van Nithyananda's meditatie programma's bij, waarin hij zei dat ik genezen zou worden, zonder dat ik hem zelfs maar over mijn probleem had verteld!

Ongeveer een maand later realiseerde ik me dat ik dertig pond was afgevallen, iets waar ik lang mee had geworsteld, omdat ik bijna tweehonderd pond was en niet in staat was om af te vallen, zelfs niet met dieet en lichaamsbeweging. Toen realiseerde ik me hoe emotioneel gerelateerd mijn gewicht was geweest! Ik begreep hoe elke verslaving een roep om vervulling is die we van buitenaf proberen te vervullen, maar die we nooit kunnen vervullen. Toen ik ongeveer een jaar later voor een echo-onderzoek kwam, waren de dokters geschokt toen ze ontdekten dat de cysten volledig verdwenen waren!

- Roshini Nambiar, Meditatie Leraar, Oklahama, VS (roshininambiar@gmail.com)

3. Toen mijn oom en tante ons in Singapore bezochten, maakten zij een kort uitstapje naar de Tioman eilanden in Maleisië. Toen ze thuiskwamen, waren ze er allebei slecht aan toe. Blijkbaar hadden ze een slechte ervaring met de zee, ze waren bijna verdronken tijdens het snorkelen. Zij hadden ook grote hoeveelheden zeewater ingeslikt. Ze waren in een staat van complete shock, zelfs na hun terugkeer. Mijn oom had rillingen en had hoge koorts.

Ik vroeg hem gewoon te gaan liggen en te ontspannen en begon hem Nithya Spirituele Heling te geven. Na ongeveer tien minuten viel hij in een diepe slaap. Toen hij de volgende ochtend wakker werd, was hij volkomen normaal, alsof er helemaal niets gebeurd was!

- Sri Nithyananda Arpana, Nithya Spiritueel Heler, Maleisië ([nithya.arpanananda@gmail.com](mailto:nithya.arpanananda@gmail.com))

4. Een van mijn Amerikaanse vriendinnen vertelde me dat ze chronische angsten had en vaak leed aan 'angstaanvallen'. Ze vroeg zich af of Nithya Spirituele Heling ook zou werken bij mentale problemen. Ik legde haar uit hoe de helende energie pure intelligentie is en het werkt op alle niveaus. Ik gaf haar toen een heling van ongeveer vijftien minuten. Ze belde me de volgende dag en zei dat ze zo'n diep gevoel van vrede en ontspanning voelde tijdens en na de healing en dat ze die nacht uitzonderlijk goed had geslapen na vier lange jaren, waarin een belangrijk voorval in haar leven de bron van al haar angst was geworden.

- Premeshwari, Nithya Spiritueel Healer, Michigan, VS  
([premeshwari.mayi@gmail.com](mailto:premeshwari.mayi@gmail.com))

5. Ik ben een praktiserend gynaecoloog. Veel van mijn patiënten hebben wonderbaarlijke ervaringen gehad met de aanraking van Paramahansa Nithyananda. Onlangs had ik een geval van een vrouw die aan tuberculose leed. Haar baarmoederslijmvlies was zeer dun geworden en het baarmoederslijmvlies was ernstig aangetast. We probeerden verschillende behandelingsmethoden, maar geen enkele werkte. We dachten aan de mogelijkheid van een draagmoeder toen ik haar voorstelde genezing te zoeken bij Paramahansa. Ze ging voor heling naar Paramahansa die haar zegende met een goddelijk kind. Het is een echt medisch wonder dat ze in staat was om zwanger te worden en ook een normale bevalling te hebben!

- Dr. Nirmala, gynaecoloog, gevorderd Vruchtbaarheidscentrum, Bangalore  
([nimmar@rediffmail.com](mailto:nimmar@rediffmail.com))

### **Meditatie programma's**

1. Ik was een ster in mijn MNC carrière. Ik leidde bedrijven en conglomeraten, bouwde entiteiten op die miljarden dollars waard waren en hielp vele dromen te verwezenlijken. Maar ik was nooit vervuld. Nadat Paramahansa in mijn leven kwam, heb ik geleerd hoe ik succesvol kan zijn in de uiterlijke wereld en even succesvol te zijn in de innerlijke wereld!

- Ram S Ram, Business Mentor, Singapore ([ramsr@gmail.com](mailto:ramsr@gmail.com))

2. Vijf jaar geleden was ik Vice President van Global Supply Chain bij een Fortune 500 bedrijf.

Op 32-jarige leeftijd werd bij mij diabetes geconstateerd. Er is een zeer lange geschiedenis van diabetes in de moeders- en vaders kant van mijn familie. Toen ik Paramahamsa ontmoette vertelde ik hem over het probleem. Er zijn bijna vier en een half jaar verstreken sinds ik het hem vertelde en tot op heden is mijn bloedsuikerspiegel ruim binnen het normale bereik zonder dieetbeperkingen of symptomen van de ziekte.

Ik volgde een gevorderd meditatie programma met Paramahamsa. Een van de technieken daarin was om te verbaliseren wat ons tegenhield om de hele tijd in gelukzaligheid te leven. Ieder van ons verwoordde waar we voelden dat we vast zaten. Op het moment dat we dit uitspraken, verdween alles wat ons tegenhield. Alles wat ik kan zeggen is dat er een intense alchemie plaatsvond in het niet-fysieke vlak. Het was alsof Paramahamsa een vlam aanstak en alles wat we verbaliseerden voor eens en voor altijd uit ons systeem werd weggebrand.

Nu voel ik dat er geen emotionele ups of downs in me zijn en ik ben in staat om te werken met de grootst mogelijke intensiteit en gelukzaligheid in alle gebieden van inspanning. Alles wat ik kan zeggen is dat hij zijn liefde en medeleven over ons heeft uitgestrooid en we zijn er als nieuwe wezens uitgekomen.

- Sri Nithya Sachitananda, Internationaal Coördinator en Senior Swami van de Nithyananda Orde, Los Angeles, VS (nithya.sachitananda@gmail.com)

3. Moeiteloos werken is iets wat ik nooit voor mogelijk had gehouden. Ik leerde door Paramahamsa's meditatie programma's hoe ik van het werk kon genieten en automatisch, begon ik moeiteloos resultaten te geven, met grote creativiteit en ook voldoening in het werk.

- Apurvi Sheth, Marketing Directeur, Singapore (apurvi.sheth@diageo.com)

4. Naast een verbazingwekkende stijging in mijn energieniveaus, nam mijn business een kwantumsprong sinds Nithyananda me voor het eerst aanraakte. Mijn intelligentie in het nemen van zakelijke beslissingen kwam in een andere dimensie. Ook zijn mijn relaties thuis en daarbuiten enorm gerijpt. Mijn kind zit in de Nithyananda Gurukul in de Bangalore ashram en ik zie haar echt opbloeien tot een zelfverzekerd, intelligent en voldaan persoon.

- Charanapriya, zakenman, Pondicherry (sri\_charanapriya@yahoo.com)

## APPENDIX

**Over**

**Paramahansa**

**Nithyananda**

Paramahansa Nithyananda is een levende verlichte meester van de 21ste eeuw.

Hij is geboren in Tiruvannamalai, een spiritueel zenuwcentrum in Zuid-India. Al op zeer jonge leeftijd, bracht Nithyananda dagen en nachten door in meditatie in de goddelijke aura van Arunachala. Zijn intense zoektocht naar de diepere waarheden van het leven leidde hem op zijn spirituele reis die de lengte en breedte van India besloeg, waarvan hij enkele duizenden kilometers te voet aflegde. Hij bezocht vereerde heiligdommen, ontmoette hoogontwikkelde yogi's en rishi's, beoefende intense meditaties, hij bestudeerde Yoga, Tantra, en andere oosterse metafysische wetenschappen. Hij onderging verschillende diepgaande spirituele ervaringen, die culmineerden in zijn realisatie van het Ultieme op jonge leeftijd.

Sindsdien deelt Nithyananda zijn ervaring met miljoenen mensen over de hele wereld via de activiteiten van Nithyananda Missie die inzichtgevende en inspirerende meditatieprogramma's en een breed spectrum van sociale diensten uitvoert, en zo levensoplossingen biedt op fysiek, mentaal en spiritueel niveau. De meditatieprogramma's worden wereldwijd aangeboden via de International Vedic Hindu University (IVHU) in Florida, VS. Verder worden gratis onderwijs voor de jeugd, aanmoediging tot kunst en cultuur, meditatieprogramma's voor bedrijven, meditatie voor gevangenen, gratis medische kampen, gratis maaltijden, een eenjarig residentieel opleidingsprogramma in India genaamd het Life Bliss Technology programma, een intern gurukul leersysteem voor kinderen, en nog veel meer van dergelijke diensten over de hele wereld aangeboden.

Gebruikmakend van beproefde vedische kennis en moderne technologie, dienen de missie-ashrams en -centra over de hele wereld als spirituele laboratoria waar innerlijke groei een diepgaande prestatie is. Vandaag de dag zijn ze zeer gewild als ideale bestemmingen om te verkennen, te experimenteren en te ervaren door middel van een groot aantal programma's, cursussen en onderzoeksfaciliteiten in diverse onderwerpen van meditatie tot de wetenschappen.

Opgericht in 2003, is Nithyananda Missie vandaag de dag uitgegroeid tot een wereldwijde beweging voor gelukzaligheid, die staat voor het ideaal van het realiseren van een verlichte mensheid en daarmee het verhogen van het collectieve bewustzijn van de planeet aarde.

## **Programma's en Workshops**

Nithyananda Missie biedt wereldwijd gespecialiseerde meditatie programma's aan, om miljoenen mensen te helpen op het niveau van lichaam, geest en ziel. Een paar van hen zijn hieronder opgesomd:

### **Life Bliss Program Niveau 1 (LBP Niveau 1)**

- Geef jezelf energie

Een op chakra's gebaseerd meditatieprogramma dat de zeven belangrijkste chakra's of subtiele energiecentra in je systeem ontspant en van energie voorziet. Het geeft een helder intellectueel en ervaring matig begrip van je verschillende emoties zoals hebzucht, angst, zorgen, aandachtsbehoefte, stress, jaloezie, ego, en ontevredenheid. Het is ontworpen om een spiritueel effect te creëren op fysiek niveau. Het is een gegarandeerde levens oplossing om de realiteit van je eigen gelukzaligheid te ervaren. Wanneer je bevrijd bent van een bepaalde emotie, ervaar je een nieuwe wereld, een nieuwe energie. Het is een zeer effectieve workshop, ervaren door miljoenen mensen over de hele wereld.

### **Life Bliss Program Niveau 2 (LBP Niveau 2)**

- De dood gedemystificeerd!

Een meditatie programma dat de kunst van het leven ontketend door het proces van sterven te demystificeren. Dit programma creëert de ruimte om los te komen van ingesloten en onbewuste emoties zoals schuld, plezier en pijn, die allemaal voortkomen uit de ultieme angst voor de dood. Het is een poort naar een nieuw leven dat wordt gedreven door natuurlijke intelligentie en spontaan enthousiasme.

### **Life Bliss Programma Niveau 3 - Atma Spurana Programma (LBP Niveau 3 - ATSP)**

- Integreer je Devotie

Een programma dat de verschillende dimensies van relatie met anderen en met je diepere zelf onthult. Het definieert relatie duidelijk als datgene wat je eigen onbekende dimensies aanwakkert en aan je openbaart. Het stelt je in staat om de werkelijke diepte en vreugde van elke relatie in je leven te ervaren.

### **Life Bliss Technologie (LBT)**

- Een gratis residentieel levens wetenschappelijk programma

Life Bliss Technology (LBT) is een residentieel programma voor jongeren tussen 18 en 30 jaar oud. Met zijn wortels in het Oosterse systeem van vedisch onderwijs, is dit programma

ontworpen om de moderne jeugd te bekrachtigen met een goede fysieke, mentale en emotionele gezondheid en praktische levensvaardigheden. Door het voeden van creatieve intelligentie en spontaniteit, en het bijbrengen van levensvaardigheden, creëert het economisch zelfvoorzienende en spiritueel vervulde jongeren. Bovenal biedt het een levenslange kans om te leven en te leren onder de voogdij van een verlichte meester.

### **Inner Awakening (Innerlijk Ontwaken)**

Een intensief verlichtingsprogramma voor oprechte zoekers dat yoga, krachtige leringen, meditatie, inwijding en meer biedt. Dit programma is een intense ervaring om het lichaam-geest systeem voor te bereiden om de ervaring van 'verlichting leven' vast te houden en uit te stralen.

### **Nithyanandam**

Een geavanceerd meditatie programma voor zoekers waar de aanwezigheid van de meester en het intense energieveld iemand leiden naar de staat van nithya ananda - eeuwige gelukzaligheid. Het biedt een scala aan technieken van meditatie tot dienstbaarheid en zitten in de krachtige aanwezigheid van de meester.

### **Kalpataru**

Een ervaringsgericht meditatieprogramma dat in iemand het zaad zaait van:

*Shakti*, de Energie om te begrijpen en te veranderen wat je moet veranderen in het leven,

*Buddhi*, de Intelligentie om te begrijpen en te accepteren wat je niet hoeft te veranderen in het leven,

*Yukti*, de Helderheid om te begrijpen en te beseffen dat hoeveel je ook verandert, wat je ook als realiteit ziet, zelf een voortdurend veranderende droom is,

*Bhakti*, de Devotie, het gevoel van diepe verbondenheid met Dat wat onveranderlijk, eeuwig en Ultiem is, en

*Mukti*, de Ultieme Bevrijding in Verlichting Leven wanneer al deze vier geïntegreerd zijn.

## **Nithyananda Missie Hoogtepunten**

- Meditatie en ontwenings kampen wereldwijd: Impact op meer dan 2 miljoen tot nu toe
- Nithya Spirituele Heling: Een systeem van kosmische energie heling dat gratis wordt gegeven door 5000 gewijde genezers, via onze wereldwijde ashrams en centra, die dagelijks 20.000 mensen over de hele wereld bereiken - heling van lichaam en geest
- Anna Daan: gratis voedselprogramma: 10.000 voedzame maaltijden per week verdeeld over alle ashram anna mandirs voor bezoekers, toegewijden en discipelen om zo de gezondheid te verbeteren
- De Nithyananda Orde en haar opleiding: Spirituele aspiranten gewijd als Sannyasis, Brahmacharis en Brahmacharinis: die jaren van intensieve training ondergaan in yoga, meditatie, diepe spirituele beoefening, Sanskriet, vedisch chanten, levensvaardigheden, en die de 100% op vrijwilligers gebaseerde ashrams van de Nithyananda Missie wereldwijd leiden, werkend in alle Missie activiteiten
- Internationale Vedische Hindoe Universiteit (IVHU) (de voormalige Hindoe Universiteit, Florida, USA): Paramahansa Nithyananda werd unaniem verkozen tot voorzitter (kanselier) van de International Vedic Hindu University die onderwijs aanbiedt in Oosterse filosofieën, therapeutica, vedische studies, meditatie wetenschap en meer door middel van Bachelor of Science, Post Graduate en Diploma graden
- Nithya Yoga: Een revolutionair systeem van yoga in de lijn van de oorspronkelijke leer van wijsgeer Patanjali, wereldwijd onderwezen.
- Tempels en Ashrams: Meer dan 30 Vedische tempels en ashrams wereldwijd.
- Meditatie Programma's in gevangenissen: Uitgevoerd in gevangenissen en jeugdkampen om extremistische attitudes te hervormen, resulterend in een verbazingwekkende transformatie onder de gevangenen.
- Medische kampen: Gratis behandeling en therapieën in allopathie, homeopathie, ayurveda, acupunctuur, oog controles, oog operaties, kampen voor donatie van kunstledematen, gynaecologie en meer.
- Steun aan kinderen in plattelandsgebieden: Schoolgebouwen, schooluniformen en onderwijsmateriaal gratis verstrekt aan plattelandsscholen.

- Life Bliss Technologie: Een gratis twee jaar / drie maanden durend programma voor jongeren waarin Life Engineering en de wetenschap van verlichting wordt onderwezen
- Nithyananda Gurukul: Een moderne wetenschappelijke benadering van onderwijs gecombineerd met het vedische systeem van leren - bescherming en ontwikkeling van de aangeboren intelligentie van het kind dat bloeit zonder onderdrukking, angst of groepsdruk
- Meditatie Programma's voor bedrijven: Speciaal ontworpen en uitgevoerd in bedrijven wereldwijd, waaronder Microsoft, AT&T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, American Association of Physicians of Indian Origin (AAPI), met focus op intuïtief management, leiderschapsvaardigheden en teamwerk.
- Nithyananda Instituut voor de Opleiding van Leraren: Meer dan 300 leraren opgeleid om les te geven in transformationele meditatie programma's, Quantum Geheugen Programma, Nithya Yoga, Gezondheid en Genezing Programma's, Spirituele Praktijk Programma's en meer.
- Media: Artikelen in nationale en internationale kranten en tijdschriften, met transformerende boodschappen van Nithyananda
- Nithyananda Uitgevers: Meer dan 4700 uur van Paramahansa Nithyananda's verhandelingen getranscribeerd, bewerkt en gepubliceerd in eigen beheer en beschikbaar gesteld in de winkels via boeken, DVD's en CD
- Life Bliss Gallerias: Wereldwijde winkels en mobiele winkels die opnames en boeken verkopen van Nithyananda's toespraken en Nithya Kirtan opnames in 23 talen
- Nithyananda Meditatie & Healing Centra: Wereldwijd, biedt meditatie en healing diensten
- Nithyananda Sangeeth Academie: Muziek, dans en andere vormen van kunst onderwezen en aangemoedigd bij zowel jongeren als ouderen, live en via internet
- Meer dan 500 gratis toespraken op [www.youtube.com](http://www.youtube.com) - wijsheid van de Meester, gemakkelijk toegankelijk. Hoogste ranking in kijkcijfers
- Ondersteuning van wetenschappers en onderzoekers: Voortdurend overbruggen van de kloof tussen wetenschap en spiritualiteit door onderzoek naar spirituele energie en heling.



- Nithyananda Jeugd Stichting: Een verzameling van geïnspireerde jongeren, die een goddelijke en dynamische samenleving bouwen met een gemeenschappelijke ideologie van vrede en verlichting
- Nithya Dheera Seva Sena: Door transformatie van het zelf, traint en functioneert deze vrijwillige kracht van Ananda Sevaks in dienst van de mensheid, ook als hulp vleugel die werkt aan rampen herstel management

## **CONTACT ONS**

Hieronder vindt u enkele van de belangrijkste centra van Nithyananda Missie.

### **VS:**

#### **Los Angeles**

Los Angeles Vedische Tempel  
 9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763 VS  
 Ph: +1 909 625 1400  
 E-mail: [programs@lifebliss.org](mailto:programs@lifebliss.org)  
 URL: [www.lifebliss.org](http://www.lifebliss.org)

### **MALEISIË:**

#### **Kuala Lumpur**

14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak  
 53000 KL, MALEISIË  
 Ph: +601 78861644 / +601 22350567  
 E-mail: [murthi.kasavan@gmail.com](mailto:murthi.kasavan@gmail.com), [manirantaraananda@gmail.com](mailto:manirantaraananda@gmail.com) URL:  
[www.mynithyananda.com](http://www.mynithyananda.com)

### **INDIA:**

#### **Bengaluru, Karnataka**

(Spiritueel hoofdkwartier en Vedische Tempel)  
 Nithyananda Dhyanaapeetam, Nithyanandapuri, Off Mysore Road,  
 Bidadi, Bengaluru - 562 109  
 Karnataka, INDIA  
 Telefoon +91 +80 27202801 / +91 92430 48957  
 E-mail: [mail@nithyananda.org](mailto:mail@nithyananda.org)  
 URL: [www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

#### **Varanasi, Uttar Pradesh**

Nithyananda Dhyanaapeetam  
 Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat  
 Varanasi, INDIA  
 Telefoon +91 +99184 01718

**Hyderabad, Andhra Pradesh**

Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,  
Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal  
Rangareddy District - 501 218  
Andhra Pradesh, INDIA  
Ph.: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

**Salem, Tamil Nadu**

Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur  
(Behind Sharada College),  
Salem – 636 016  
Tamilnadu, INDIA  
Ph.: +91 +427 2449711

**Tiruvannamalai, Tamil Nadu**

Nithyanandapuri, Girivala path  
Tiruvannamalai – 606 604  
Tamilnadu, INDIA  
Ph.: +91 +4175 237666

**Rajapalayam, Tamilnadu**

Nithyanandapuri, Kothainachiarapuram,  
Sankaran Coil Road,  
Rajapalayam, Virudhunagar District  
Tamilnadu, INDIA  
Ph.: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

**Pondicherry**

Nithyanandapuri,  
Embalam to Villianoor Main Road,  
Embalam Post, Pondicherry - 605 106  
INDIA  
Ph.: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

Voor meer informatie bezoek [www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

## **Nithyananda Galleria**

- Een breed scala aan producten voor een gelukkig leven:
- Nithyananda's inzichtelijke boodschappen op video, audio tapes, CD's en boeken in meer dan 20 talen.
- Verlevendige muziek en chants voor meditatie en diepe innerlijke genezing.
- Meditatie en yoga boeken, kits en CD's voor het verjongen van lichaam, geest en ziel.
- Energetische rosenkransen, armbanden, foto's, kleding en cadeau-artikelen voor een stimulerende levensstijl.
- Etnische energie kraal sieraden voor mannen en vrouwen voor rust en blijvende hoge energie.

Bezoek [www.lifeblissgalleria.com](http://www.lifeblissgalleria.com) voor meer informatie.

## **Suggesties voor verder lezen**

Gegarandeerde Oplossingen

Maak je geen zorgen Wees gelukkig

Nithyananda Vol. 1

Direct gereedschap voor een gelukkig leven

Je kunt helen

Volg Mij Naar Binnen!

De deur naar verlichting

Liederen van de Eeuwigheid

Je bent geen zondaar

Dus je wilt de waarheid weten?

Ongewone antwoorden op Gewone

Meer dan 500 GRATIS verhandelingen van Nithyananda beschikbaar op

<http://www.youtube.com/lifeblissfoundation>

## VERKLARENDE WOORDENLIJST

- Abdulla** Abdullah Ansari van Herat, een Soefi meester.
- Abhisheka** Een ceremonieel bad uitgevoerd om een Godheid te aanbidden.
- Adhomukha shvanasana** De neerwaartse-hond houding in yoga.
- Adi Shankara** Verlichte meester uit India die slechts 32 jaar leefde in de achtste eeuw n.C. Grootste exponent van de leer van Advaita Vedanta of non-dualisme, wiens beweging de in verval geraakte vedische traditie en het Hindoeïsme in die periode in ere herstelde. Shankara stichtte de Hindoeïstische orde van monniken die tot op heden ononderbroken voortduurt.
- Agamya** De handelingen die men voortdurend uit vrije wil verricht na zijn geboorte op de planeet Aarde. Deze zijn niet geboren uit ware verlangens, maar uit verlangens ontleend aan de maatschappij, door naar anderen te kijken.
- Aham Brahmasmi** Letterlijk betekent het 'ik ben god'. Aham betekent 'ik ben'; Brahman betekent 'god' of 'opperwezen'. De uitspraak verwijst naar de essentie van de ziel die altijd identiek is aan god.
- Ahankar** De valse identificatie van het zuivere innerlijke zelf met de uiterlijke wereld; een vorm van ego die je een valse identiteit van jezelf laat projecteren op de uiterlijke wereld
- Ajapa japa** Het onwillekeurig zingen van een heilig lied
- Ajna chakra** Het zesde energiecentrum, gelegen tussen de wenkbrauwen. Betekent 'bevel' of 'wil' in het Sanskriet. Deze chakra wordt geblokkeerd door het eigen ego.
- Akbar** Moghul keizer...
- Albert Einstein** Wetenschapper en Nobelprijswinnaar.
- Allopathie** Verwijst in het algemeen naar de westerse geneeskunde.
- Amrutasya putraha** Zonen van Onsterfelijkheid.
- Anahata chakra** Subtiel energiecentrum in het hartgebied gerelateerd aan liefde.
- Anahata Dhvani** Het oergeluid van creatie Om.

**Anal-Haq** Ik ben de Waarheid. Naar verluidt voortdurend uitgesproken door de Soefi-meester Mansur, die voor deze heiligschennis ter dood werd opgehangen.

**Ananda** betekent letterlijk "dat wat niet kan worden gereduceerd".

**Ananda Ashtanga** Achtvoudig pad van gelukzaligheid, verwijzend naar acht praktijken die elk leiden tot bewustzijn.

**Ananda darshan** Ananda Darshan of Energie Darshan verwijst naar de zegening die gegeven wordt door een meester die zijn energie overdraagt aan de ontvanger.

**Ananda Gandha** Chakra Gelegen tussen de navel of manipuraka chakra en het hart of anahata chakra, is Ananda Gandha het punt waar alle chakra's in elkaar overgaan. Nithyananda's helende initiatie aan een discipel vitaliseert de Ananda Gandha en initieert de discipel in Nithya Spirituele Heling.

**Ananda Sankalpa** Gelukzalige Affirmatie is de tweede stap in het Ananda Ashtanga proces.

**Anandamaya kosha** Gelukzaligheid schede is de vijfde en laatste energie laag in de vijf lagen die bekend staan als koshas. Een meditatieve reis door de vijf koshas is de essentie van Nithyananda's Atma Spurana Programma.

**Anima** Anima siddhi is een van de acht yoga krachten, verwijzend naar de kracht om iemands lichaamsomvang te verkleinen tot die van een minuscuul deeltje.

**Annamacharya** Mystieke heilige componist van Zuid-India.

**Annamalai Swamigal** Discipel van Ramana Maharishi in de tempelstad Tiruvannamalai, wiens leringen leidden tot Nithyananda's diepe spirituele ervaring toen hij 12 jaar oud was.

**Annamaya kosha** Voeding of Fysieke schede, de eerste van de vijf koshas of energieschillen.

**Annie Besant** Theosofe en Indiase vrijheidsstrijdster, schrijfster en redenaarster.

**Anubhava** Ervaring, vooral kennis geboren uit herhaalde ervaringen.

**Appar** Tamil dichter heilige en auteur van Thevaram, devotionele liederen ter ere van de verlichte meester Shiva. Een van de meest prominente van de 63 Nayanmars, Tamil heiligen die toegewijden waren aan Shiva.

**Arati** Vuurritueel dat aan het einde van de meeste vedische erediensten wordt uitgevoerd met brandende lampen of kamfer, vaak begeleid door devotionele liederen.

**Arihanta** Term die wordt gebruikt voor Tirthankars, spirituele leiders van de Jain-religie.

**Arunagiri Yogeeshwara** De tempel van Arunachaleswara in Tiruvannamalai is gebouwd op het levende energiegraf van Arunagiri Yogeeshwara, die wordt beschouwd als een incarnatie van verlichte meester Shiva

**Asana** Fysieke houding en een van de acht paden van yoga in Patanjali's Ashtanga Yoga. *Asana* moet stabiel en comfortabel zijn.

**Ashram** Een klooster voor hindoeïstische of boeddhistische monniken.

**Ashrama** De vier stadia in iemands leven: brahmacharya als student, grihastha als getrouwde huisvader, vanaprastha aan het einde van een productief huwelijksleven en sannyasi als persoon die afstand doet van alle materiële aspecten in het leven.

**Ashramiet** Inwoner van ashram

**Ashtanga namaskar** Prosteren voor een godheid of meester door op de grond te gaan liggen met alle acht ledematen van het lichaam de aarde rakend.

**Ashtanga yoga** Acht ledematen of paden van de yoga van Patanjali: yama (discipline), niyama (regels), asana (lichaamshoudingen), pranayama (adem beheersing), pratyahara (terugtrekking van de zintuigen), dharana (concentratie), dhyana (meditatie) en samadhi (gelukzaligheid)

**Ashtavakra** Een verlichte vedische wijsgeer die geboren werd met acht kromme ledematen. Hij is de auteur van de Ashtavakra Gita.

**Atma deepo bhava** Boeddha's boodschap aan zijn discipelen waarin hij hen aanspoort: "Wees een lamp voor je Zelf". Atma gnana Zelfrealisatie.

**Atma sharanagati** Overgave van het Zelf.

**Atman** Ziel, geest, bewustzijn enz. als verwijzing naar de individuele onvergankelijke energie die een holografisch beeld is van het Kosmisch Bewustzijn of Brahman.

**Atmano mokshartham jagat hitaya cha** 'Voor het eigen heil en voor het welzijn van de wereld', dit is het motto van de Ramakrishna Orde, bedacht door Swami Vivekananda.

**Ayurvedyans** Beoefenaars van het traditionele Indiase geneeskundige systeem van de ayurveda.

<b>Ayurveda</b>	Traditioneel Indiaas geneeskundig systeem, Ayurveda betekent letterlijk kennis van het leven.
<b>Ayurvedisch</b>	Verwant met ayurveda, het traditionele Indiase systeem van geneeskunde.
<b>Bardos</b>	Letterlijk 'interval tussen twee dingen' zoals in het Tibetaanse Dodenboek, verwijzend naar verschillende fasen van de doorgang van de geest.
<b>Bayazid</b>	Een Perzische Soefi-heilige uit de 9e eeuw.
<b>Bhagavad Gita</b>	Oud Indiaas geschrift, uitgesproken door de verlichte meester Krishna, en beschouwd als de essentie van de Upanishads of geschriften.
<b>Bhagavan</b>	Wordt gebruikt als vereringstitel bij grote meesters en betekent letterlijk 'voorspoedig'.
<b>Bhagavan Mahavir</b>	Vardhamana Mahavira was de 24e en laatste Jain tirthankara of verlichte en vestigde de grondbeginselen van de religie van het Jainisme, gesticht in India en nu wereldwijd door miljoenen beoefend.
<b>Bhagavatam</b>	Het belangrijkste epos van de Hindoe religie, waarin de incarnaties van Vishnu worden beschreven, vooral zijn incarnatie als Krishna. Het werd geschreven door Vyasa, die ook de auteur van het itihasa of epos Mahabharata.
<b>Bhaja Govindam</b>	Verzameling van 32 (soms 34) devotionele verzen gecomponeerd door de verlichte meester Adi Shankara. Dit wordt beschouwd als de essentie van Vedanta en Advaita, non-dualiteit.
<b>Bhakti</b>	Devotie.
<b>Bhakti yogi</b>	Een persoon die het pad van devotie volgt, bhakti yoga, als een middel tot verlichting.
<b>Bharatanatyam</b>	Klassieke Zuid-Indiase dans vorm.
<b>Bhava</b>	Emotionele stemming, hier verwijzend naar de vijf emotionele manieren waarop een discipel kan interageren met de meester.
<b>Bhujangasana</b>	Cobrahouding in Yoga, waarbij het hoofd wordt geheven terwijl men ligt.
<b>Bidadi ashram</b>	Nithyananda's spirituele hoofdkwartier in Bidadi township, ongeveer 30 km van Bangalore stad.

**Oerknal** Kosmologisch model van het heelal waarbij het heelal geacht wordt te zijn ontstaan uit een zeer dichte begintoestand ergens in het verleden, en blijft zich tot op de dag van vandaag blijft uitbreiden.

**Bija** Zaad.

**Bija mantra** Zaad mantra of een energetisch gezang dat specifiek is voor een godheid of meester.

**Birbal** Adviseur van Moghul keizer Akbar.

**Zwart gat** Een theoretisch gebied van de ruimte waarin het gravitatieveld zo krachtig is dat niets, zelfs licht niet, eraan kan ontsnappen.

**Bodhidharma** Een discipel van Boeddha en vooral verantwoordelijk voor de verspreiding van het boeddhisme als Zen Boeddhisme.

**Brahma** De Schepper onder de Hindoe Drievoudigheid van Goden.

**Brahmaanda** Kosmos of macrokosmos in tegenstelling tot pindanda, de individuele microkosmos.

**Brahmachari** Een vedische student, gewoonlijk verwijzend naar een jonge celibataire monnik.

**Brahmcharinis** Een vrouwelijke vedische student, gewoonlijk verwijzend naar een jonge celibataire monnik

**Brahmagnana** Kennis van het Absolute.

**Brahman** Absolute, Kosmisch Bewustzijn, Vormloze god etc. verwijzen allemaal naar de Universele Energiebron waarvan de individuele energie van de ziel een holografisch deel is.

**Brahmanda Purana** Een verzameling van 12.000 verzen in wat gewoonlijk beschouwd wordt als de laatste en achttiende Hindoe purana of epos. Deze purana is het verhaal van de schepping van het universum door Brahma.

**Boeddha** Verlichte meester en stichter van de religie van het boeddhisme.

**Buddhi** Intelligentie.

**Boeddhisme** Religie gesticht door verlichte meester Boeddha.

**Carl Jung** Gerenommeerde 20e eeuwse Zwitserse psychiater en tijdgenoot van Sigmund Freud. Hij stond bekend om zijn werk over het 'collectief onbewuste'.



**Chaitanya Mahaprabhu** Een 15e eeuwse mysticus uit Bengalen, India, doordrenkt van toewijding aan de verlichte meester Krishna. Zijn volgelingen staan bekend als Gaudiya Vaishnava's.

**Chakra's** Energiecentra in het lichaam. Betekent letterlijk "wiel" gebaseerd op de ervaring van mystici die deze energiecentra hebben waargenomen als draaikolken van energie. Er zijn zeven grote chakra's langs de ruggengraat: muladhara, swadhishtana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna en sahasrara.

**Chakshu** Energie achter de kracht van het zien.

**Chandogya Upanishad** Een van de oudste en voornaamste Upanishads of geschriften.

**Charles Leadbeater** Theosoof...

**Chidambaram** Een plaats in Zuid-India, beroemd om zijn oude tempel gewijd aan de verlichte meester Shiva in zijn dansende vorm als Nataraja en waar hij wordt voorgesteld als de ruimte-energie.

**Chin mudra** Handpalmen omhoog met duim en wijsvinger die een cirkel vormen en de andere drie vingers uitgestrekt.

**Chitta** geheugen.

**Chittakasha** Het middelste deel van de drie ruimte- of akasha-definities. Eerst is er ghatakasha of de fysieke ruimte. Mahakasha is de derde oneindige ruimte van Bewustzijn.

**Christendom** Religie gebaseerd op de leer van Jezus Christus.

**Cleve Backster** Een polygraaf expert die gedrag bestudeerde van planten onderworpen aan bedreigingen en affectie met behulp van de leugendetector apparatuur.

**Dakshinamurthy Swamigal** Verlichte meester uit Zuid-India.

**Darshan** Letterlijk 'zicht', verwijzend naar de visie van het goddelijke, een godheid of meester.

**dasa bhava** Een van de vijf vormen van relaties tussen meester en discipel. Dasa bhava verwijst naar de emotionele stemming van de leerling als een dienaar in overgave aan de meester, geïllustreerd door Hanuman's relatie met Rama.

**Dasoham'** Betekent 'Ik ben de dienaar' en betekent overgave aan de meester.

**Dattatreya** Vertegenwoordiging van de Hindoe Drie-eenheid van Brahma, Vishnu en Shiva in één incarnatie.

**Deepak Chopra** Een arts die in de Verenigde Staten schrijft en les geeft in spiritualiteit. Zijn werken over welzijn in verband met de integratie van lichaam en geest zijn bestsellers geweest.

**Devi** Hoogste godin in het hindoeïsme, kosmische moeder.

**Dhamma** Vertegenwoordigt de leer van de verlichte meester. Boeddha sprak over de drie elementen van zijn missie, Boeddha de meester, dhamma zijn leringen en sangha zijn gemeenschap.

**Dhammapada** Leringen van Boeddha in geschreven vorm.

**Dharana** Concentratie. Het zesde lid van Patanjali's Ashtanga Yoga.

**Dharma** Sanskriet equivalent van het Pali woord dhamma gebruikt door Boeddha. Ook vertaald als 'rechtschapen gedrag'.

**Dharmo rakshati rakshitah** Een vedische schriftuurlijke uitspraak die betekent: Dharma beschermt hen die het beschermen.

**Dhauti** Een yogische praktijk van het reinigen van de darmen.

**Dheera** Moedig persoon. Term gebruikt door Swami Vivekananda bij het aansporen van zijn volgelingen.

**Dhyana** Meditatie. Zevende van de acht ledematen van Patanjali's Ashtanga Yoga.

**DNA** Desoxyribonucleïnezuur, de bouwsteen van alle levende wezens die de genetische code.

**Dr. Charles Townes** Nobelprijswinnaar voor natuurkunde voor zijn werk op het gebied van maser en laser.

**Dr. Bruce Lipton** Moleculair celbioloog en auteur van 'The Biology of Belief', bekend voor zijn baanbrekende werk in het relateren van genetica aan conditionering.

**Dr. Masaru Emoto** Japanse wetenschapper en auteur van 'De Verborgene Boodschappen in Water' die aantoonde de effecten van iemands gedachten en woorden op water en daardoor op levende levende wezens.

**Draupadi** Prinses in het Hindoe-epos Mahabharata die getrouwd was met alle vijf broers van de Pandava familie.

<b>Dukkha ateeta</b>	Voorbij verdriet en pijn.
<b>Dukkha Harana</b>	'Verwijdering van verdriet' meditatie die deel uitmaakt van Nithyananda's Life Bliss Programma's. Richt zich op het wortel energie centrum muladhara.
<b>Dvija</b>	Tweemaal geboren. Verwijst naar de staat van ontwaken van Bewustzijn.
<b>Elektro-encefalograaf</b>	Machine die gebruik maakt van elektroden op de hoofdhuid om de hersengolf activiteit te meten.
<b>Engram</b>	Verkorte vorm voor gegraveerde herinneringen, verwijzend naar waardesystemen, overtuigingen en conditionerende herinneringen die zijn opgeslagen in ons onbewuste geest, die ons drijven in onze gedachten en handelingen.
<b>Freudiaans</b>	Verwijzend naar de leer van de Oostenrijkse psycholoog en vader van de moderne psychiatrie Sigmund Freud.
<b>Gananaatha</b>	Verwijst naar de Hindoe-god Ganesha.
<b>Gana's</b>	Toegewijden van de verlichte meester Shiva.
<b>Ganga</b>	De meest gevierde rivier in India, die door alle Hindoes als heilig wordt beschouwd. <i>Gayatri mantra</i> Wordt beschouwd als een van de krachtigste mantra's in de vedische traditie, <i>Gayatri</i> was de initiatie mantra voor alle jonge studenten.
<b>Gegeneraliseerde Angststoornis</b>	Psychologische aandoening waarbij men zich voortdurend zorgen maakt, wat leidt tot stress en vermoeidheid.
<b>George Gurdjieff</b>	Grieks Armeens mysticus en spiritueel leraar, beroemd om zijn principe van de Vierde Weg, overeenkomend met de turiya staat in de vedische traditie.
<b>Gnana</b>	Kennis.
<b>Gnana shakti</b>	Energie van kennis.
<b>Gnana yogi</b>	Iemand die het pad van kennis volgt voor Zelfrealisatie.
<b>Godin Saraswati</b>	Hindoe-godin van het leren.
<b>Gomukh</b>	Bron van de rivier Ganga.
<b>Gopi's</b>	Vrouwen die koeien hoedden die toegewijden waren van de verlichte meester Krishna.
<b>Goeroe</b>	Spirituele meester.

<b>Guru Granth Sahib</b>	Geschrift van de Sikh religie.
<b>Guru Krupa</b>	Mededogen van de meester.
<b>Guru Nanak</b>	Stichter van de Sikh religie.
<b>Guru puja</b>	Rituele verering van de meester.
<b>Gurukul</b>	Vedische onderwijsinstelling.
<b>Goeroes</b>	Spirituele meesters.
<b>Haasya Dhyana</b>	Lach meditatie.
<b>Hamsa Mantra</b>	Ook wel soham mantra genoemd, wordt beoefend door het intoneren van 'hmmm' tijdens het inademen en ssooo' terwijl men uitademt.
<b>Hanuman</b>	De aapgod die door de Hindoes wordt vereerd en een discipel van Rama is.
<b>Hara</b>	Zetel van de ziel in de Japanse traditie, komt overeen met swadhishtana chakra of subtiel energiecentrum dat verband houdt met angst.
<b>Hatha Yoga</b>	Een vorm van Yoga ontwikkeld door Yogi Swatmarama gericht op de fysieke aspecten van Patanjali's ashtanga yoga.
<b>Himalaya</b>	Het gebergte dat het Indiase subcontinent scheidt van het Tibetaanse plateau en de thuisbasis van de hoogste piek Mount Everest. In het Sanskriet betekent dit de tempel van sneeuw.
<b>Hindoeïsme</b>	Religie van de meeste Indiërs. Ontwikkeld vanuit de vedische principes van sanatana dharma, de eeuwige wet, die aanleiding gaf tot andere religies, zoals het boeddhisme, Jainisme, Sikhisme enz.
<b>Hindoes</b>	Aanhangers van de Hindoegodsdienst, geschat op meer dan een miljard mensen.
<b>Homas</b>	Vedische rituelen om zich te verbinden met de elementaire energie van vuur.
<b>Hoo kara</b>	Hoo-geluid dat uit de mond wordt voortgebracht tijdens het uitademen in meditatie.
<b>Hreem</b>	Bija of zaad mantra met betrekking tot vrouwelijke energie.

**Ichha shakti**           Energie van verlangen. De andere twee zijn kriya shakti, energie van actie en gnana shakti, energie van kennis.

**Ida nadi**                Ida is een van de drie grote nadi's, energiebanen in het lichaam. Ontstaan uit de muladhara, het energiecentrum van de wortel. Ida is de linker nadi, eindigt bij het linker neusgat, is vrouwelijk, koel, vertegenwoordigt de maan.

**Idli**                        Zuid-Indiase delicatessen, een met rijst en linzen gestoomd gerecht.

**Isaac Newton** Natuurkundige en wiskundige, pionier van de klassieke natuurkunde.

**Instituut voor HeartMat** Een non-profit organisatie die een op het hart gebaseerd leven promoot.

**Isa vasya Upanishad** Een van de belangrijkste en oudste vedische geschriften.

**Ishwara**                 Supreme.

**J. Krishnamurthi** Bekende Indiase filosoof.

**Jagat**                     Universum.

**Jain**                      Aanhanger van de religie van het jainisme.

**Jain sutras**             Geschriften van het Jainisme, hoofdzakelijk leringen van Mahavira.

**Jalaluddin Rumi**      13e eeuwse Perzische Soefi dichter...

**Janma marana chakra**    Cyclus van geboorte en dood.

**Japa**                     Herhaling van een mantra of heilige lettergreep, in stilte of hardop.

**Jataraagni**             Innerlijk vuur dat het leven in stand houdt.

**Jeeva**                    Gewoonlijk de onvergankelijke geest die in alle levende wezens woont.

**Jeevan mukta**         Een persoon die bevrijding bereikt van de cyclus van geboorte en dood tijdens iemands leven.

**Jeevan mukti**         De staat van *jeevan mukta* of die bevrijding bereikt van de cyclus van geboorte en dood tijdens iemands leven.

**Jezus Christus**         Stichter van het christendom.

**John C Maxwell**        Leiderschapsexpert en schrijver.

<b>John Gardner</b>	Auteur van vele boeken over leiderschap.
<b>Julia</b>	Vrouwelijk hoofdpersonage in het toneelstuk "Romeo and Juliet" van de Engelse dichter Shakespeare.
<b>Junaid</b>	Soefimeester uit de 9e eeuw.
<b>Karana sharira</b>	Causale laag, de vijfde energie laag in ons, die overeenkomt met diepe slaap. De bron van geconditioneerde herinneringen of engrammen.
<b>Kabir</b>	Mystieke devotionele dichter van India.
<b>Kalpataru</b>	Boom die wensen vervuld..
<b>Kalpataru darshan</b>	Een meditatie darshan programma van Nithyananda.
<b>Kamandalu</b>	Waterpot gedragen door Hindoe monniken.
<b>Kapha</b>	Een van de drie dosha's of eigenschappen van het lichaam in Ayurveda. Energie gerelateerd aan de elementen water en aarde. Kapha is structuur en smering.
<b>Kapilavastu</b>	Koninkrijk waar de verlichte meester Boeddha werd geboren.
<b>Karma</b>	Het vedische concept van iemands vrije wil acties die zijn lot bepalen.
<b>Karma bandha</b>	Gebonden door iemands daden, omdat ze worden uitgevoerd met gevestigde belangen.
<b>Karma mukta</b>	Vrij van je daden, omdat ze zonder gehechtheid worden uitgevoerd.
<b>Karma yoga</b>	Het pad van Zelfrealisatie door het vervullen van iemands verantwoordelijkheden zonder gehechtheid.
<b>Karmisch</b>	Verwijzend naar karma.
<b>Karurar</b>	Zuid-Indiase mystieke heilige op wiens onsterfelijke overblijfselen, de tempel te Tanjore gebouwd zou zijn.
<b>Kathopanishad</b>	Een van de belangrijkste Upanishad of geschriften over de wisselwerking tussen Yama, de Hindoegod van de dood, en een jonge jongen Nachiketa.
<b>Kayakalpa</b>	Lichaams verjonging en anti verouderingstechniek van de ayurveda, het traditionele Indiase systeem van geneeskunde.
<b>Keertans</b>	Devotionele liederen.

**Khalil Gibran** 20e Eeuwse Libanese Amerikaanse dichter die vooral bekend is om zijn 'De Profeet'.

**Koning Harishchandra** Legendarische Indiase heerser die bekend stond om het houden van zijn woord.

**Koning Janaka** Indiase koning van het koninkrijk Videha met de hoofdstad Mithila, bekend om zijn rechtschapenheid.

**Kirlian-fotografie** Hoogspanningsfotogrammen die worden gebruikt om aura's van levende wezens vast te leggen.

**Konganavar** Hindoe Heilige en leerling van Bogar, op wiens onsterfelijke overblijfselen de Tirupati tempel zou zijn gebouwd.

**Koshas** Vijf energie mantels rond het fysieke lichaam. In detail beschreven in de vedische tekst, Taittreya Upanishad.

**Krishna** Verlichte meester uit India die de waarheden van de Bhagavad Gita leverde.

**Kriya** Actie.

**Kriya shakti** Energie van actie. Andere twee energieën zijn energie van verlangen en energie van kennis.

**Kshana** Interval tussen twee gedachten.

**Kuchela** Kindervriend van verlichte meester Krishna die een voorbeeld is van de relatie van vriendschap tussen meester en discipel.

**Kulaarnava Tantra** Oude literatuur waarvan gezegd wordt dat deze geschreven is door de verlichte meester Shiva.

**Kumbh Mela** Spirituele bijeenkomst die eens in de drie jaar in India plaatsvindt op een van de vier plaatsen: Prayag, Hardwar, Ujjain en Nasik aan de oevers van heilige rivieren.

**Kundalini shakti** Buitengewone potentiële energie die verborgen is in elk menselijk lichaam. Als het wordt gewekt, zal het je naar een ander niveau van bewustzijn of bestaan brengen.

**Kunti** In het Hindoe-epos Mahabharata, de moeder van de vijf Pandava broers die stonden voor gerechtigheid.

**Lama's** Boeddhistische monniken.

<b>Leela</b>	Goddelijk spel, vooral dat van Krishna.
<b>Rama</b>	Prins van het koninkrijk Ayodhya in het Indiase epos Ramayana.
<b>Madhura bhava</b>	De relatie van geliefden tussen meester en discipel.
<b>Madhyapantha</b>	'Middenpad' voorgeschreven door verlichte meester Boeddha. Het vertegenwoordigt de kracht van het aanschouwen waardoor men in gematigdheid kan zijn zonder geduwd en getrokken in uitersten van emoties.
<b>Madurai</b>	De tempelstad in Zuid-India. Een belangrijk pelgrimscentrum met de tempel voor Meenakshi en haar gemalin Sundareshwara, een aspect van de verlichte meester Shiva.
<b>Magnetische Resonantie Beeldvorming</b>	Apparatuur en techniek voor beeldvorming van het lichaam die een groter contrast zachte weefsels biedt dan röntgenstralen.
<b>Maha bhava</b>	De ultieme uitdrukking in de meester-discipel relatie die alle gewone relaties overstijgt.
<b>Mahabharata</b>	Het Hindoeïstische itihasa of epos met als centrale personages de vijf Pandava prinsen hun honderd Kaurava neven en de verlichte meester Krishna.
<b>Mahakaasha</b>	De derde ruimte van het voorbije oneindige.
<b>Mahamantra</b>	neuriënde meditatie die de anahata chakra vitaliseert en die wordt onderwezen als onderdeel van Nithyananda's Life Bliss Programma's.
<b>Maharishi Mahesh Yogi</b>	20e Eeuwse Indiase spirituele leraar en promotor van transcendente meditatie TM.
<b>Mahavakya</b>	Grote gezegden uit de Upanishads. Er zijn er vier: Aham Brahmasmi, Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma en Prajnanam Brahma. Alle vier betekenen dat je het Goddelijke bent.
<b>Mahavira</b>	Vardhamana Mahavira was de 24e en laatste tirthankara of verlichte, en vestigde de grondbeginselen van de religie van het Jainisme, gesticht in India en die nu door miljoenen wereldwijd wordt beoefend.
<b>Mamakar</b>	Innerlijk ego dat voortdurend zegt dat je kleiner bent dan wat je denkt dat je bent.
<b>Manas</b>	Geest.



<b>Manasa sharira</b>	Mentale laag van energie.
<b>Manickavasagar</b>	Een van de 63 Nayanmars, toegewijden van de verlichte meester Shiva uit Tamilnadu.
<b>Manipuraka chakra</b>	Subtiel energiecentrum gelegen nabij de navelstreek, verbonden met de emotie van bezorgdheid.
<b>Manomaya kosha</b>	De derde mentale energie omhulsel van de vijf koshas of energielichamen.
<b>Mantra</b>	Letterlijk: "dat wat de weg wijst". Heilige lettergrepen die een krachtige positief vibrerend effect hebben.
<b>Mara</b>	De demon van het kwaad in de boeddhistische traditie.
<b>Maslow</b>	Amerikaans psycholoog beroemd om zijn concept van de vijf gelaagde hiërarchie van behoeften.
<b>Matru bhava</b>	De relatie van een kind tot een moeder in de context van meester-discipel relatie.
<b>Maya</b>	Letterlijk 'Dat wat niet is'. Het concept dat het leven slechts een droom is, hoe echt het Maya lijkt terwijl het ervaren wordt.
<b>Meenakshi</b>	De godin van Madurai in Zuid-India. Men zegt dat zij een heilige is op wiens onsterfelijke overblijfselen, de tempel is gebouwd.
<b>Meerabai</b>	prinses van Chittor, een toegewijde van Krishna, mystieke dichteres en zangeres, die werd mishandeld door haar echtgenoot voor haar toewijding aan Krishna.
<b>Milarepa</b>	Tibetaanse yogi en leerling van de Tibetaanse boeddhistische leraar Marpa.
<b>Mithyam</b>	Onveranderlijk, tegengesteld aan nithyam dat eeuwig is.
<b>Mithyananda</b>	Iemand die vergankelijk geluk vertegenwoordigt en onderwijst.
<b>Moksha</b>	Bevrijding door Zelf Realisatie.
<b>Mrutyunjaya</b>	Gezang voor overwinning op de dood.
<b>Mudra</b>	Tekens gevormd met de handen tijdens yoga praktijken, vooral meditatie, om energie in het lichaam te verdelen en te verzegelen.
<b>Mukti</b>	Bevrijding door Zelfrealisatie

**Muladhara chakra** Subtiel energiecentrum aan de wortel van de ruggengraat, verbonden met de emoties van hebzucht en lust.

**Muruganar** Een discipel van de verlichte meester Ramana Maharishi en Tamil dichter die vele verzen over Ramana schreef.

**Na maha** 'Ik ben niet' of 'Ik geef me over'. De meeste Hindoeïstische rituele mantra's eindigen met deze uitspraak.

**Nalanda** Een groot boeddhistisch leercentrum in het hedendaagse Bihar in India dat bestaat uit een universiteit en een bibliotheek.

**Namaskar** Hindoeïstische gewoonte om te groeten. Betekent 'ik buig voor u'.

**Namo** Eerbetoon, verwijst naar meesters en godheden zoals in Om namo narayanaya, met verwijzing naar Vishnu.

**Namo Arihanta** Ik buig voor Arihanta, de Jain meester en godheid.

**Narmada** Vijfde grootste Indiase rivier die begint in de Vindhya heuvels in centraal India en stroomt van oost naar west en mondt uit in de Arabische Zee.

**Nataraja** Verlichte meester Shiva in de dansende vorm in de tempel van Chidambaram in Zuid-India.

**Nawab** Een edelman van het Mogolrijk.

**Nayanmars** Tamil toegewijde heiligen van de verlichte meester Shiva, 63 in getal, van wie de levens verhalen worden verteld in het boek Periya Puranam.

**Neti** Nasale reinigingstechniek van yoga.

**Neuroplasticiteit** Veranderingen in de hersenstructuur op basis van ervaringen.

**Nidra devi** Godin van de slaap.

**Nijl** De langste rivier ter wereld die door Soedan, Egypte enz. in Afrika stroomt.

**Nirvana** Bevrijding door Zelfrealisatie.

**Nirvana Shatakam** Een verzameling van zes verzen gezongen door de verlichte meester Adi Shankara op achtjarige leeftijd van acht jaar om zichzelf voor te stellen aan zijn meester, Govindapada.

<b>Nirvanisch</b>	Verbonden met nirvana. De nirvanische laag is de zevende en laatste energielag in ons lichaam geest.
<b>Nithya ananda</b>	Eeuwige gelukzaligheid.
<b>Nithya Dhyaan</b>	Meditatie ontwikkeld door Nithyananda als de dagelijkse meditatie voor zijn volgelingen.
<b>Nithya mukta</b>	Eeuwig bevrijd persoon.
<b>Surya Namaskar</b>	Een van de technieken die wordt onderwezen in Nithya Yoga, onderwezen door leraren die gewijd zijn door Nithyananda
<b>Nithya Yoga</b>	Nithyananda's leer van yoga gebaseerd op de lichaamstaal van Patanjali, onderwezen door zijn leraren.
<b>Nithyam</b>	Eeuwig.
<b>Nithyananda Spurana</b>	Eeuwige bloei van gelukzaligheid.
<b>Niyama</b>	De tweede ledemaat van Patanjali Ashtanga Yoga, betreffende gedragsregels.
<b>Oedipus en Electra complexen</b>	Seksuele begeerte van vader naar dochter en moeder naar zoon, zoals gedefinieerd door Freud.
<b>Om</b>	De heilige lettergreep en het symbool dat in het Hindoeïsme de schepping voorstelt.
<b>Omkaara</b>	De klank van Om.
<b>P.D.Ouspensky</b>	Russisch filosoof, wiskundige en leerling van de verlichte meester George Gurdjieff.
<b>Pancha kriya's</b>	De vijf activiteiten van een goddelijk wezen: creatie, levensonderhoud, verjonging, creatie illusie, illusie verwijderen.
<b>Pandavas</b>	De vijf prinses in het Hindoe-epos Mahabharata. Hun vader was Pandu.
<b>Parabrahma</b>	Opperwezen.
<b>Parama Shiva</b>	Allerhoogste.
<b>Paramahansa</b>	Letterlijk: Opperste Zwaan. Titel geschonken aan verlichte wezens.

**Paramahansa Yogananda** Een verlichte meester, bekend om zijn boek 'Autobiografie van een Yogi'. Hij stichtte de Self Realization Fellowship beweging in de USA in 1920.

**Paramasthiti** Hoogste staat.

**Patanjali** Een wijsgeer uit het oude India en auteur van de Yoga Sutras, die wordt beschouwd als de basis van het yogasysteem.

**Periya Puranam** Een Tamil-klassieker van Sekkizhar over het leven van de 63 Nayanmars, de toegewijde heiligen van de verlichte meester Shiva.

**Peter Drucker** Managementgoeroe beschouwd als de vader van het moderne management

**Pindanda** Individuele microkosmos tegenover brahmanda of universum.

**Pingala nadi** Pingala is één van de drie grote nadi's, energiebanen in het lichaam. Pingala eindigt in het rechterneusgat, is heet en mannelijk, vertegenwoordigt de zon.

**Pitta** Een van de drie dosha's of eigenschappen van het lichaam in Ayurveda. Energie die ontstaat door de dynamische wisselwerking tussen water en vuur. Ze kunnen niet in elkaar veranderen, maar ze moduleren of controleren elkaar en zijn van vitaal belang voor de levensprocessen.

**Placebo** Een stof die als geneesmiddel wordt gegeven, maar geen geverifieerd therapeutisch effect heeft.

**Placebo-effect** Effect van placebo's bij de genezing van ziekten.

**Polygraaf** Leugendetectorapparaat.

**Pondicherry** Een staat in Zuid-India die grenst aan Tamilnadu.

**Poornima** Vollemaansdag.

**Prana** Levensenergie of levenskracht.

**Prana sharira** De tweede laag van het energielichaam in het zeven lagen systeem.

**Pranamaya kosha** Tweede lichaam van energie in het 5 lagen kosha systeem.

**Pranayama** Adembeheersing, een van de acht ledematen van de Ashtanga yoga van Patanjali.

**Pranic** Gerelateerd aan prana of levensenergie.

<b>Prarabdha</b>	Gedachten en verlangens die we in deze wereld brengen als we geboren worden.
<b>Pratyahara</b>	Vijfde ledemaat van Patanjali's Ashtanga Yoga dat verwijst naar het zich afkeren van zintuiglijke input.
<b>Puja</b>	Hindoeïstische rituele verering.
<b>Purashcharanam</b>	Herhaling van mantra.
<b>Purusha</b>	In de Sankhya filosofie is het mannelijke principe zuiver passief bewustzijn, en verschillend van het actieve vrouwelijke principe Prakriti.
<b>Purusha Suktam</b>	Een vedisch gezang gewijd aan Purusha of het Allerhoogste.
<b>Quantitative ElectroEncephalography</b>	Kwantitatieve Electro Encephalografie. Studie van hersengolven.
<b>Radha</b>	Hoofd onder de gopi's of koeherderinnen die toegewijd zijn aan de verlichte meester Krishna.
<b>Raja sannyasi</b>	Koning onder de monniken.
<b>Rajas</b>	Een van de drie guna's of attributen van de natuur. Eigenschap van agressie.
<b>Rama</b>	Prins van het koninkrijk Ayodhya in het Indiase epos Ramayana.
<b>Ramakrishna Paramahansa</b>	Verlichte meester uit West-Bengalen in India. Zijn belangrijkste leerling was Swami Vivekananda.
<b>Ramana Maharishi</b>	Verlichte meester, gevestigd in Tiruvannamalai in Zuid-India. Hij onderwees de methode van Zelfonderzoek, waarbij men zich afvraagt: "Wie ben ik?", als het pad naar Zelfrealisatie.
<b>Ramana Purana</b>	Verhalen over de verlichte meester Ramana Maharishi.
<b>Ramanuja</b>	Stichter van het Vishtadvaita of gewijzigd dualiteitsprincipe. Samen met Adi Shankara en Madhva, beschouwd als een van de drie grote leraren van Hindoe filosofie.
<b>Ramayana</b>	Hindoeïstische itihasa of epos over prins Rama. De originele versie werd geschreven door dichter wijsgeer Valmiki.
<b>Ras Leela</b>	De spirituele interactie van de verlichte meester Krishna met de gopi's of koeherder vrouwelijke toegewijden.

<b>Rene Descartes</b>	Frans filosoof en wetenschapper beroemd om zijn uitspraak "Ik denk, dus ik ben".
<b>Rishi's</b>	Vedische wijzen
<b>Romeo</b>	Mannelijk hoofdpersonage in het toneelstuk 'Romeo and Juliet' van de Engelse dichter Shakespeare.
<b>Rudraksh</b>	Zaad van een boom gebruikt voor Hindoe-rituelen en om te dragen. Behoudt energie van meditatie.
<b>Sadashiva Brahmendra</b>	18e eeuwse Tamil heilige en muziek componist.
<b>Sadasoham</b>	Ik ben altijd Brahman. Ik ben altijd bewust.
<b>Sadhana</b>	Spirituele praktijk.
<b>Sahaja</b>	Spontane goddelijke vreugde.
<b>Sahasrara chakra</b>	Het zevende en laatste energiecentrum op de kruin van het hoofd. Beschouwd als eerder een poort dan een energiecentrum te zijn.
<b>Sakha bhava</b>	Wijze van vriendschap tussen meester en leerling zoals bij die van Arjuna en Kuchela met Krishna.
<b>Sakshi</b>	Getuige.
<b>Salem</b>	Een stad in Tamilnadu.
<b>Samadhi</b>	De achtste en laatste ledemaat van Ashtanga Yoga, verwijst naar het verenigen van het individuele bewustzijn met het universele bewustzijn. Hetzelfde als moksha, mukti, nirvana enz.
<b>Samhara</b>	Ontbinding.
<b>Samsara</b>	Cyclus van geboorte en dood.
<b>Samsara sagara</b>	Oceaan van geboorte en dood.
<b>Samsari</b>	Iemand die gevangen zit in samsara of cyclus van geboorte en dood.
<b>Samskara</b>	Engrammen of diep ingegraveerde herinneringen.
<b>Sanchita</b>	Bank van geaccumuleerde karma's waarvan we kiezen om er een aantal in deze geboorte te brengen en enkele als prarabdha karma.

<b>Sangha</b>	Gemeenschap.
<b>Sankalpa</b>	Gelofte of belofte.
<b>Sannyas</b>	Afstand doen.
<b>Sannyasi</b>	Iemand die afstand heeft gedaan, een monnik.
<b>Saris</b>	Eendelig kledingstuk gedragen door Indiase vrouwen.
<b>Satan</b>	Vertegenwoordiging van het kwaad.
<b>Satori</b>	Hoge staat van bewustzijn.
<b>Satsangs</b>	Bijeenkomsten voor gebed, meditatie en spirituele doeleinden.
<b>Sattva</b> actie.	Een van de drie guna's of attributen van de natuur. Eigenschap van passieve actie.
<b>Self</b> geest vergaan.	Het Zelf, Individuele geest, dat wat onvergankelijk is wanneer lichaam en geest vergaan.
<b>Self-Realization</b>	Zelfrealisatie, Bewustzijn dat men de Kosmische energie is.
<b>Shaastra</b>	Geschriften.
<b>Shaastra-shastras</b>	Geschriften als hulpmiddelen.
<b>Shakti</b>	Energie.
<b>Shakti</b>	Het allerhoogste vrouwelijke principe, Kosmische Moeder.
<b>Shakti Dharana</b> Helers.	Een meditatie onderwezen door Nithyananda aan alle Nithya Spirituele Helers.
<b>Shanmukhi Mudra</b> mediteren.	Een mudra waarbij ogen, oren, neus en mond bedekt worden tijdens het mediteren.
<b>Shastra</b>	Wapen
<b>Shirdi Sai Baba</b> aanbeden. Leefde in	Een verlichte meester die zowel door Hindoes als door Moslims wordt aanbeden. Leefde in
<b>Shirdi</b>	bij Nasik in India.

<b>Shiva</b>	Verlichte meester uit India. Het woord shiva betekent letterlijk "redeloze gelukzaligheid'.
<b>Shiva lingas</b>	Voorstelling van verlichte meester Shiva als symbool van verjonging. Een combinatie van mannelijke en vrouwelijke principes.
<b>Shiva Sutras</b>	Een verzameling leringen van Shiva in epigramvorm als technieken. Bevat Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram enz.
<b>Shiva Tandava</b>	Kosmische dans van Shiva als Nataraja, gezien in Chidambaram.
<b>Shraddha Saburi</b>	Oprechte toewijding en doorzettingsvermogen. De essentie van Shirdi Sai Baba's leringen.
<b>Siddha</b>	Iemand die een beoefenaar is van de spirituele technieken.
<b>Siddhis</b>	Yogische krachten die ontstaan tijdens de spirituele reis.
<b>Sister Nivedita</b>	Anglische Ierse discipel van Swami Vivekananda.
<b>Socrates</b>	Grieks filosoof. Tijdgenoot van Plato.
<b>Soham'</b>	Zelfde als Hamsa.
<b>Soefi</b>	Mystieke dimensie van de Islam.
<b>Soefi's</b>	Aanhangers van het soefisme, een mystieke dimensie van de islam.
<b>Soefisme</b>	Mystieke dimensie van de Islam.
<b>Sushumna naadi</b>	Sushumna is een van de drie grote nadi's, energiebanen in het lichaam. Ontstaat op uit de muladhara, het wortel energie centrum. Sushumna is het centrale pad van de kundalini energie en eindigt in de sahasrara op de kruin van het hoofd.
<b>Sushupti</b>	Diepe slaap.
<b>Sutra</b>	Spirituele technieken aangeboden in epigram vorm.
<b>Svadharna</b>	Het juiste pad van de mens.
<b>Swadhisthana chakra</b>	Milt energiecentrum tussen de basis van de ruggengraat en de navel. Geblokkeerd door angst.
<b>Swami</b>	Een ereteken dat gebruikt wordt voor een sannyasi, een monnik.



**Swami Sri Yukteshwar Giri** Meester van de verlichte meester Paramahansa Yogananda.

**Swapna** Droom

**Taittreya Upanishad** Een van de belangrijkste Upanishads of geschriften waarin de concepten van de vijf elementen en vijf koshas of energiemantels.

**Takshila** Een leercentrum dat in de Hindoe-epos Ramayana en Mahabharata, nu een werelderfgoedlijst van de VN in Noordoost-Pakistan.

**Tamas** Een van de drie guna's of attributen van de natuur. Eigenschap van passiviteit.

**Tanjore** kunstschilderijen. Devotionele schilderijen uit Zuid-India met halfedelstenen en goud als versiering.

**Tantra** Techniek. Een vorm van spiritueel onderricht die dateert van voor de Veda's.

**Tantra** Oude vedische traditie van het bereiken van verlichting door spirituele technieken of praktijken, meditaties en rituele verering.

**Tapas** Spirituele boetedoening.

**Tat tvam asi** Een van de grote waarheden die 'Dat zijn Gij' betekent.

**Tathata** Zoheid.

**Thanjavur** Stad in Zuid India beroemd om zijn enorme tempel en leer en cultureel erfgoed.

**Pratyakatma chaitanya jagrat** Ontwaken van het Bewustzijn en het innerlijke Zelf.

**Tirupati** Beroemde tempel voor Vishnu als Venkateshwara of Balaji in Andhra Pradesh, Zuid-India.

**Tiruvannamalai** Tempelstad waar Nithyananda werd geboren en opgroeide.

**Transcendentale Meditatie-Sidhi** Yogische krachten waarvan gezegd wordt dat ze optreden bij beoefening van geavanceerde TM-technieken.

**Transcendentale Meditatie™** Meditatietechniek populair gemaakt door Mahesh Yogi.

**Turiya** Vierde staat van bewustzijn waarin er geen gedachten zijn en alleen bewustzijn.

- Tyagaraja** 18e-eeuwse Zuid-Indiase componist van karnatische muziek.
- Upanishad** Geschriften die de essentie vormen van de oude teksten van de Veda's. Letterlijk betekent 'zitten met de meester'. Er zijn elf belangrijke Upanishads die zijn becommentarieerd door de verlichte meester Adi Shankara.
- Vaastu Shastra** Vedische wetenschap van ruimte, hoe we omgaan met de ruimte om ons heen.
- Vajrasana** Een yoga-houding waarbij je zit met je knieën gevouwen en je voeten onder, met de billen rustend op de hielen.
- Vak** Energie achter spraak.
- Vakya** Verklaring.
- Vali** Apenkoning in het Hindoe epos Ramayana die gedood wordt door prins Rama.
- Vanaprastha sannyas**  
De derde levensfase volgens de vedische traditie, waarin de vrouw en echtgenoot de rest van hun huwelijksleven leiden in spirituele activiteiten in het nastreven van de ultieme Waarheid.
- Vasana** Mentale instelling..
- Vasudeva Kutumbaha**  
Uitspraak van Krishna die betekent 'De wereld is mijn familie'.
- Vatha** Een van de drie dosha's of eigenschappen van het lichaam in Ayurveda. Energie conceptueel opgebouwd uit de elementen ether en lucht. De verhoudingen van ether en lucht bepalen hoe actief vatha is.
- Vatsalya bhava** Meester-leerling relatie waarin de leerling de meester als een kind ziet, zoals bij moeder Yashoda en kind Krishna.
- Veda's** Oude geschriften waarin de diepe spirituele waarheden worden uitgelegd. Er zijn vier belangrijkste Veda's - Rigveda, Yajurveda, Samaveda en Atharvaveda. Deze teksten leggen uit hoe offers moeten worden gebracht en bestaan uit verhalen en gezangen. De Veda's worden beschouwd als openbaringen van de Waarheden die de mystici en zieners.
- Vedisch** Verwijzend naar Veda of oude geschriften.

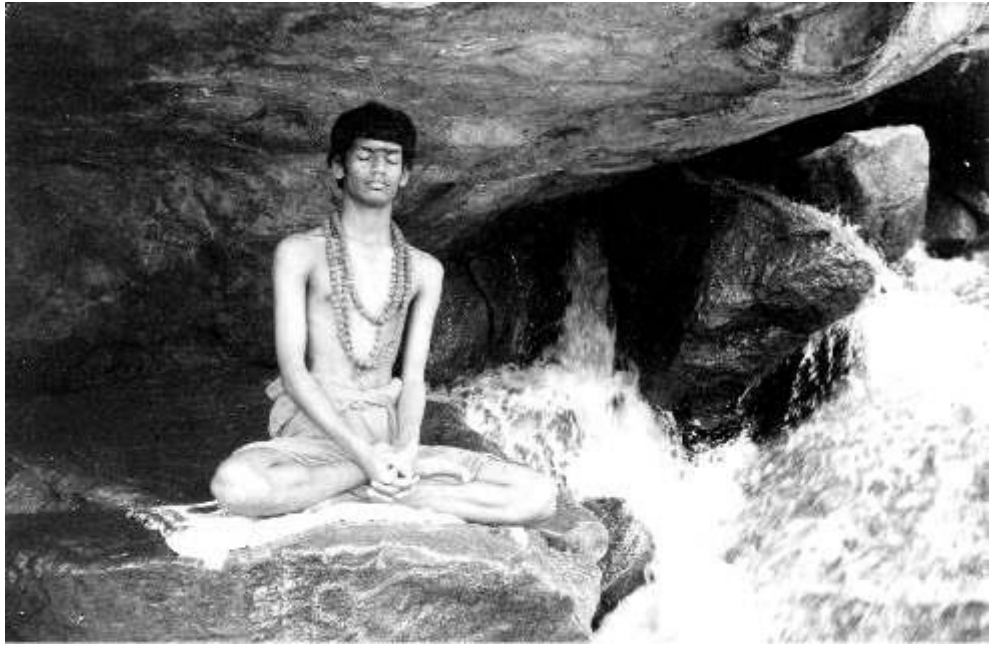
<b>Veera</b>	Dapperheid.
<b>Vijnanamaya kosha</b>	Visualisatie lichaam, de vierde kosha of energie omhulsel.
<b>Vipassana</b>	Leer van verlichte meester Boeddha om naar binnen te kijken door de ademhaling te observeren.
<b>Vishnu</b>	Onderhouder in de Hindoe Drie-eenheid van goden.
<b>Vishuddhi chakra</b>	Chakra of subtiel energie centrum in de keelstreek. Afgesloten door onszelf te vergelijken met anderen.
<b>Vivekachoodamani</b>	Verlichte meester Adi Shankara's filosofische werk.
<b>Vivekananda</b>	Voornaamste discipel van Ramakrishna Paramahansa en stichter van de Ramakrishna Orde. 19e eeuwse Oosterse mysticus beschouwd als een sleutelfiguur in de verspreiding van het Hindoeïsme en Yoga in Europa en Amerika.
<b>Warren Bennis</b>	Management- en leiderschap adviseur.
<b>Yaksha</b>	Halfgod die volgens de Hindoe-mythologie de rijkdom bewaakt.
<b>Yama</b>	Hindoeïstische god van de dood en gerechtigheid.
<b>yama</b>	Het eerste lid van Ashtanga Yoga, bestaande uit het naleven van de vijf principes van satya (waarheid), ahimsa (geweldloosheid), asteya (niet stelen), aparigraha (minimale bezittingen) en brahmacharya (celibaat).
<b>Yamuna</b>	Een heilige Indiase rivier geassocieerd met verlichte meester Krishna.
<b>Yantra</b>	Een apparaat, gewoonlijk een metalen plaat die van energie wordt voorzien, gebruikt bij spirituele praktijken.
<b>Yashoda</b>	Pleegmoeder van de verlichte meester Krishna.
<b>Yoga</b>	Betekent letterlijk 'verenigen' van lichaam-geest-geest.
<b>Yoga Sutras</b>	Het boek over yoga geschreven door de verlichte meester Patanjali.
<b>Yogaha chitta vritti nirodhaha</b>	Het tweede vers van Yoga Sutra: Yoga is het stoppen van de geest.
<b>Yudhishtira</b>	De oudste van de vijf prinsen van de Pandava-familie in het Indiase epos Mahabharata.

<b>Yukti</b> aanvaard.	Helderheid om te weten wat moet veranderen en wat moet worden
<b>Zazen</b>	Zittende meditatie in Zen.
<b>Zen</b>	Japanse boeddhistische praktijk. Afgeleid van dhyana, meditatie.
<b>Zen koans</b> verkrijgen.	Raadsels gegeven als technieken in Zen om Zelf Realisatie te helpen

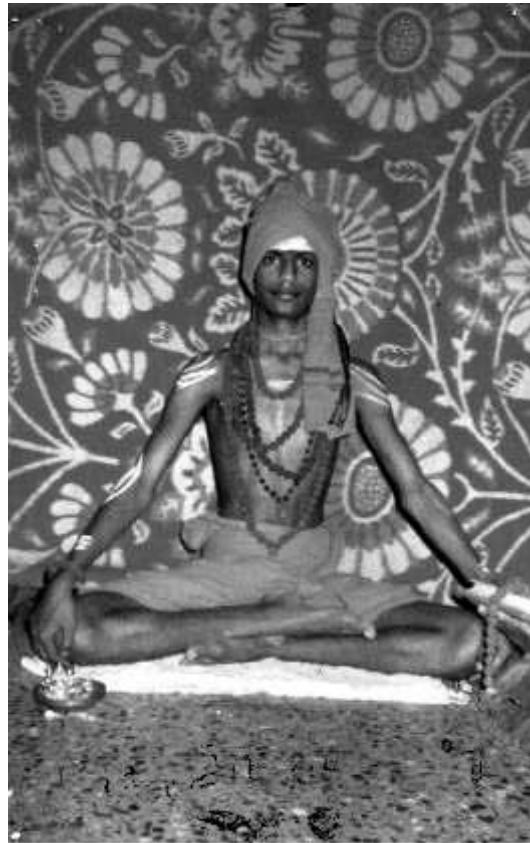


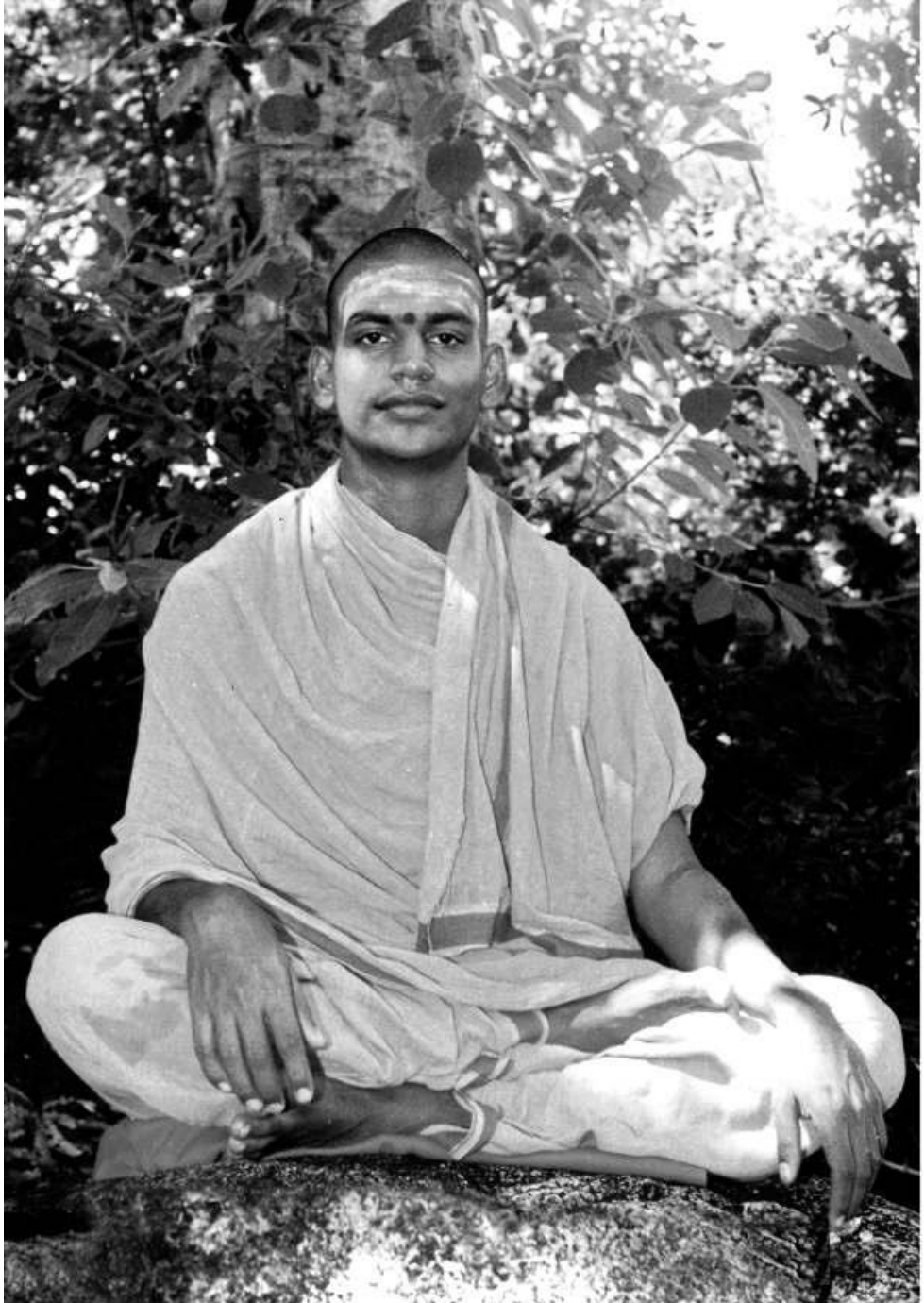
Nithyananda was al op zeer jonge leeftijd intens in zijn spirituele zoektocht.  
Als jonge jongen deed hij verschillende spirituele oefeningen in het energieveld van Arunachala





Nithyananda als een jonge intense zoeker.









Toespraak tot de MadrasManagementAsscoiation, Chennai, India over 'Verlicht management- Heer Krishna's manier'.



Nithyananda leidt persoonlijk meditatie programma's van basis tot gevorderd niveau, bijgewoond door duizenden wereldwijd.



Corporate talk on "Business Management" at Microsoft, Seattle, Washington

Nithyananda heeft vele baanbrekende boodschappen gebracht die oplossingen geven voor de problemen waarmee de bedrijfsweld geconfronteerd wordt. Deze bedrijfsprogramma's zijn uitgevoerd in organisaties als Microsoft, AT&T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, enz.



Nithyananda die persoonlijk een meditatie programma leidt. Gewijde leraren leiden ook yoga- en meditatie programma's. Deze hebben tot nu toe meer dan 2 miljoen mensen geraakt, inclusief kinderen, jongeren, mensen in plattelandse gebieden, gevangenen gevangenen, enz.



Nithyanandam, een geavanceerd meditatieprogramma, in de Bidadi ashram in India, in december 2005.



Life Bliss Meditation Program Level 2, bijgewoond door duizenden studenten aan een college in Zuid-India.



Kalpataru programma in Maleisië, 20 november 2008.



Toespraak voor een grote satsang in Tiruvannamalai, India, 21 december 2008. Satsangs zijn gelukzalige bijeenkomsten van mensen om hen te helpen groeien op het spirituele pad.



Nithya Dhyaan, een 3-daags meditatieprogramma in Bengaluru, India, 20-22 december 2007. Nithya Dhyaan of Levens Gelukzaligheid Meditatie is een krachtige en universele meditatie die werkt op het lichaam-geest-ziel die je rechtstreeks naar de ervaring van levende verlichting leidt.



Het eerste Innerlijke Ontwaken programma, een 21-daags programma dat de sleutels geeft tot verlichting, gehouden in Bidadi ashram van 1-21 december 2008.



Eerste inleidende lezing over Nithya Yoga gehouden voor de yoga gemeenschap in Los Angeles, USA in september 2006.



Nithya Yoga is de originele Patanjali Yoga opnieuw gepresenteerd voor de moderne mens. Het is niet alleen yoga voor lichamelijke oefening, maar een diepe wetenschap van het voorbereiden van het lichaam-geest voor de ervaring van verlicht leven.



Leraren opleiding programma, Buckhorn, USA. Nithyananda traint en wijdt persoonlijk leraren die meditatie en yoga programma's wereldwijd.



Nithyananda leidt krachtige meditatie programma's die zowel intellectuele als als ervaringsbegrip van de ultieme Waarheden.



Lezingen geven over de Bhagavad Gita in de Malibu Hindu Tempel in Los Angeles, USA, van 4-21 september, 2005.



Nithyananda gaf lezingen over Shiva Sutras op verschillende plaatsen wereldwijd in 2007 en in de Bidadi ashram, India in maart 2008.

Nithyananda heeft een breed scala aan lezingen gegeven van levensoplossingen tot de essentie van geschriften. Zijn toespraken tot nu toe omvatten Bhagavad Gita, Shiva Sutras, Jain Sutras, Ashtavakra Gita en de diepere waarheden in de heldendichten van Ramayana en Mahabharata.





Lezingen over de Ashtavakra Gita in Bengaluru, India in november 2005.



Lezingen geven over Jain Sutras in de Jain Tempel & Cultureel Centrum in Beuna Park, Californië, VS, 6 en 7 maart, 2007.

Lezingen geven over Shiva Sutras in de Bidadi ashram, India, maart 2008.





Dhyana Spurana Programma sessie aan de gang.



Nithyananda leidt verschillende gespecialiseerde en gevorderde meditatie programma's voor zoekers wereldwijd. Deze programma's bieden niet alleen een intellectueel begrip, maar ook een ervaringsgericht begrip.



Deelnemen aan een boekenbeurs in Chennai, India, januari 2008.

Nithyananda Uitgevers hebben meer dan 200 boeken uitgegeven in 30 talen, die de tijdloze waarheden en universele boodschappen die door Nithyananda worden gebracht.



Nithyananda Galleria is de one stop store (ook beschikbaar online en in mobiele bestelwagens) die producten aanbiedt van Nithyananda Missie - verhandelingen in de vorm van boeken en DVD's (meer dan 4700 uur van verhandelingen getranscribeerd, bewerkt en gepubliceerd in eigen beheer en beschikbaar gesteld in winkels), lifestyle producten, ayurvedische en kruidenproducten.



Gratis wekelijks medisch kamp, Bidadi, India.



Nithyananda Missie voert verschillende dienstverlenende activiteiten voor het welzijn van mensen zoals meditatie programma's in scholen, dorpen, gevangenis programma's, gezondheid en bewustwording kampen, algemene en gespecialiseerde medische kampen, inhouse en mobiele dispensaria, voedsel donatie kampen etc.

Gezondheidsbeurs, Ohio, 2007.



LBT klas in uitvoering, Bidadi ashram, IndiaLife Bliss Technology (LBT) is een uniek gratis tweejarig residentieel programma voor jongeren waarin Life Engineering en de wetenschap van verlichting wordt onderwezen en hen wordt geholpen zich te ontwikkelen tot verantwoordelijke en vervulde individuen.



Meditatie Programma's in gevangenissen.

**Life Bliss Foundation**

**LifeBlissFoundation**  
 Spirit - Spiritual  
 Joined October 12, 2009  
 Last Sign In: 9 minutes ago  
 Videos: 4,244  
 Subscribers: 4,244  
 Channel Views: 611,898

This channel contains works of Enlightened Master Paramahansa Nityananda. Life Bliss Foundation conveys the message of peace and bliss through individual transformation.

SWAMI'S DISCOURSES ARE NOW AVAILABLE IN DVD AND CD FORMATS OR FOR POD DOWNLOADS AT [WWW.LIFEBLISSFULLERIA.COM](http://WWW.LIFEBLISSFULLERIA.COM).

For more information about Master and His mission, please visit [www.Dhyanapeetam.org](http://www.Dhyanapeetam.org) and [www.Nityananda.org](http://www.Nityananda.org).

Swami's discourses in Tamil are now on YouTube at [www.youtube.com/Dhyanapeetam](http://www.youtube.com/Dhyanapeetam).

SWAMI WILL BE TOURING CANADA AND USA BETWEEN MARCH-MAY 2009. HE WILL DELIVER PATANALI YOGA SUTRAS DISCOURSES AND CONDUCT INTENSE MEDITATION CAMPS. FOR MORE DETAILS VISIT [WWW.YOGA4YOU.ORG](http://WWW.YOGA4YOU.ORG).

Name: Life Bliss

Website: <http://www.Nityananda.org>

**Connect with LifeBlissFoundation**

with Status Channel



Inner Awakening Program - June 2009  
 From LifeBlissFoundation  
 Views: 4,216  
 Comments: 0

**Playlists**

**Breakthrough Discourses in videos**  
 This video clip contained in this playlist contains breakthrough discourses presented by Living Enlightened Master Paramahansa Nityananda.

**Meditation Techniques in Videos**  
 This playlist contains meditation techniques delivered by Living

Krachtige gratis discours clips online, bekeken door 8000 mensen per dag uit 120 landen. Meer dan 500,000 views op [www.youtube.com/LifeBlissFoundation](http://www.youtube.com/LifeBlissFoundation) hebben geresulteerd dat Nityananda de #1 bekeken spiritueel leider is geworden.

De missie activiteiten kunnen zijn te zien op meer dan 18 websites met meditatie programma's, yoga, onderwijs, heilige kunst, online winkelen en humanitaire diensten.  
 Hoofd website:  
[www.dhyanapeetam.org](http://www.dhyanapeetam.org)

Newsletters: [Home](#)

Nityananda Dhyanapeetam  
[www.dhyanapeetam.org](http://www.dhyanapeetam.org)

Vedic Temple  
[www.vedic.org](http://www.vedic.org)  
[www.vedic.org](http://www.vedic.org)  
[www.vedic.org](http://www.vedic.org)

Life Bliss Foundation  
[www.lifebless.com](http://www.lifebless.com)

Nitya Yoga  
[www.nityayoga.com](http://www.nityayoga.com)

Life Bliss Meditation  
[www.lifebless.com](http://www.lifebless.com)

Life Bliss Galleria  
[www.lifebless.com](http://www.lifebless.com)

International Hindu University  
<http://www.hinduuniversity.org/>

Nityananda Sacred Arts  
[www.sacredarts.com](http://www.sacredarts.com)  
[www.sacredarts.com](http://www.sacredarts.com)

Sri Arundhatiwara Temple, Bidadri  
[www.arundhati.org](http://www.arundhati.org)

Nityananda Dhyanapeetam, Hyderabad  
[www.dhyanapeetam.org](http://www.dhyanapeetam.org)

Nityananda

Click here for Programs in India  
 - Last Updated 03<sup>rd</sup> February 2009

News/Updates

- Life Solutions
- Meditation
- Enlightenment

Light the flame of sadguru devotion to your being  
 To know more about our programs

**Inner Awakening**  
 June 7 to July 07, 2009

Swami personally heads the grand INTERNATIONAL MEDITATION FOR PEACE AND HUMANITY PROGRAM

**BHINYA BLOGSPOT**

Basic health care for people in need

Help us serve more and more people  
[Join Us](#) - [Become a Volunteer](#)

**VOLUNTEER**  
 LIVING BEYOND YOUR SELF







Een groene Moeder Aarde aanmoedigen.



De heilige oude genezende banyanboom in Bidadi, het spirituele hoofdkwartier van de Missie, vertegenwoordigt de verlichte energie en is een mystiek energiecentrum in de Bidadi ashram.



Onderdak voor deelnemers aan meditatie programma's, Bidadi ashram, India.

Deelnemers aan diverse residentiële meditatie programma's worden voorzien van comfortabele accommodatie in het energieveld van de ashram. Slaapzaal accommodatie is ook beschikbaar voor programma deelnemers en voor hen die in het helende energieveld wensen te verblijven.



Vedische tempel, Ohio. Meer dan 1200 full-time vrijwilligers runnen de verschillende ashrams, Vedische tempels en missie activiteiten wereldwijd.



Vedische Tempel, Montclair, USA.



Hyderabad ashram, India. De Nithyananda missie omvat vele ashrams en honderden centra wereldwijd die 100 procent op vrijwilligers gebaseerd zijn en de samenleving dienen door het aanbieden van meditatie programma's en sociale diensten op gebieden als gezondheidszorg en onderwijs.



Nithyananda Missie in St. Louis, USA.



Nithya Yoga lessen worden tot op heden in meer dan 10 landen gegeven op verschillende plaatsen zoals yoga studio's, hogescholen, boekwinkels, gevangenissen enz.



Gratis voedsel serveren

In de Nithyananda Voedseltempels wereldwijd worden naar schatting gemiddeld 20.000 maaltijden dagelijks geserveerd.



Gemeenschappelijke gebruiksvoorwerpen voor weeshuizen.

Meer dan 100 dienstverlenende activiteiten zijn uitgevoerd door de Nithyananda Youth Foundation. Deze omvatten broodistributie in ziekenhuizen, donatie van fietsen, schoolboeken, tassen en schoeisel evenals studiebeurzen voor studenten, meditatie lessen, distributie van voedsel, rijst en kleding distributie, donatie van barricades voor de verkeersveiligheid, bloeddonatie kampen, donatie van kunstmatige ledematen, gebed en aanbidding voor voorspoed, schenken van huishoudelijke artikelen aan weeshuizen, gratis gratis counseling, gratis jonge boompjes ter bevordering van de groene drive en steun aan bejaardentehuizen.

Gratis fietsen voor studenten op het platteland.



Gelukzalige bijeenkomst (satsang) van de Nithyananda familie in Brazilië.

Naar schatting 5000 satsangs zijn er gehouden in 50 landen. De satsangs omvatten gratis Nithya Spirituele Genezingsdiensten, lezingen, groepsmeditaties en counseling.



Gelukzalige meditatie groep, Londen.



Life Bliss Program Level 3, Guadeloupe geleid door een senior swami van de Nithyananda orde.  
Meer dan 300 gewijde meditatie en yoga leraren wereldwijd geven basis tot gevorderde niveaus van cursussen in meditatie en yoga.



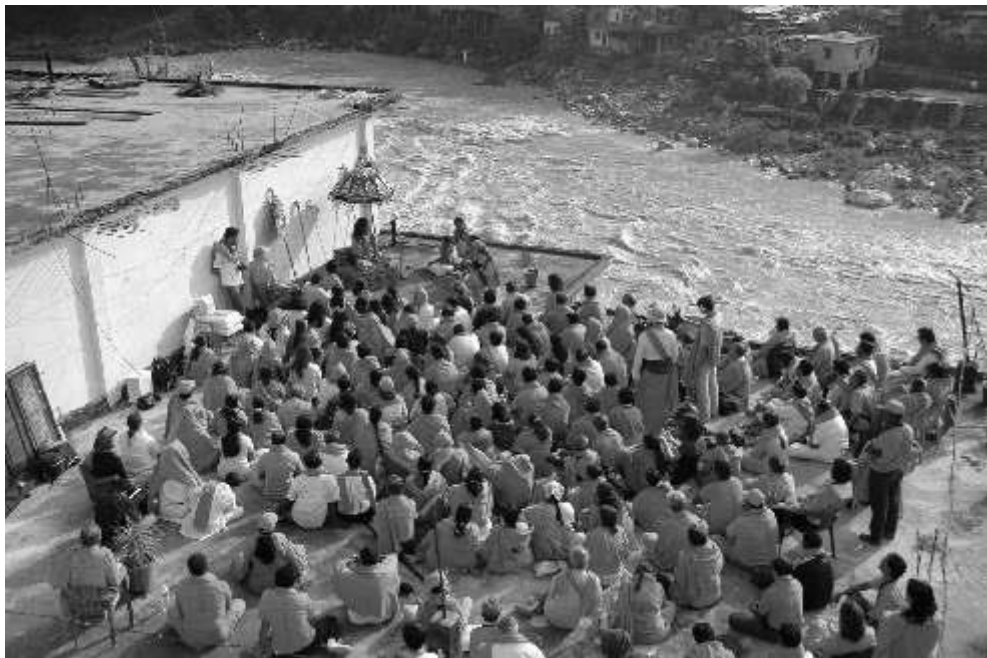
Life Bliss Programma Niveau 1, Nieuw Zeeland.



Life Bliss Programma Niveau 1, Dubai.i







Jaarlijkse Himalaya Yatra.

Nithyananda leidt mensen op yatras of spirituele reizen naar energievelden zoals de Himalaya, Varanasi, Angkor Wat enzovoort.



Varanasi yatra, juni 2008.



Gratis healing darshan, Bidadi, India, 1-31 maart 2008.

Nithya Spiritual Healing is een unieke wetenschap van heling door de kosmische energie. Nithyananda geneest persoonlijk mensen en heeft meer dan 5000 Nithya Spirituele Helers geïnitieerd die gratis heling bieden aan een geschatte 20.000 mensen wereldwijd per dag.



Toespraak tot een genezers bijeenkomst in de Bidadi ashram, India. Nithyananda ontmoet regelmatig verschillende groepen mensen - vrijwilligers, gewijde genezers, leraren en toegewijden in het algemeen.



Duizenden bij het Life Bliss Program Level 2 op een technische hogeschool in India.



Massa meditatie programma, Pondicherry, India. Meditatie Programma's zijn uitgevoerd in ongeveer 30 landen door 300 gewijde leraren.



Zittend met een groep ashramieten voor de 'Lachtempel' in Bidadi ashram, India, 2006. Dit is het zeldzame geschenk van upanishad - het zitten met de meester dat iemand rechtstreeks kan leiden naar verlichting kan leiden.



Het volgen van lessen voor de gurukul studenten. Nithyananda Gurukul doet de unieke vedische traditie van gurukul onderwijs herleven. Het is een moderne wetenschappelijke benadering van onderwijs gecombineerd met het vedische systeem van leren - het beschermen en ontwikkelen van de aangeboren intelligentie van het kind dat bloeit zonder zonder onderdrukking, angst of groepsdruk, tot een zelfverzekerd, verantwoordelijk en voldaan individu.



Meditatie Programma's op scholen en voor jongeren. Duizenden studenten hebben baat gehad bij de speciaal ontworpen meditatie-, yoga- en geheugen programma's.





# Verlichting Leven

(EVANGELIE VAN PARAMAHAMSA NITHYANANDA)

“Dit boek bevat de essentie van alles wat ik heb gezegd, zeg, zal zeggen en alles dat ik wil zeggen maar wellicht niet in staat ben te zeggen...”

“Er is een buitengewoon potentieel verborgen binnen in elk menselijk wezen. Als het wordt ontwaakt, neemt het je mee naar een veel hoger niveau van bewustzijn - voorbij de beperkingen van menselijk lichaam-geest. Ervaar dit super bewustzijn, actualiseer je hoogste potentieel. Dit is het enige doel in het menselijk leven - om te genieten van de ultieme luxe van verlicht leven.”

- Paramahansa Nithyananda

## Onderwerpen in dit boek:

Heldere, eenvoudige en complete levens oplossingen

- Hoe overwinnen we schuldgevoelens?
- Wat is ware liefde?

De Rechtstreekse Route naar Dagelijkse Gelukzaligheid

- Een gelukzalige levensstijl met eenvoudige dagelijkse meditaties en yoga
- Meer dan 100 krachtige meditatie technieken en dagelijkse bewustzijns oefeningen

Zeldzame inzichten in de tijdloze waarheden van het leven

- Wat is karma?
- Wat is het doel van het leven?

Dimensies van de Meester

- Wie is een Meester?
- Hoe kan een Meester me helpen het Ultieme te realiseren?

...en meer!

## Over de Auteur

Paramahansa Nithyananda wordt vereerd, beschouwd, gerespecteerd en aanbeden als de avatar (Levende Incarnatie) van super bewustzijn door miljoenen over de hele wereld. Hij is ook de spirituele leider van Sri Panchayati Akhada Mahanirvani (Mahanirvani Peetha), het oudste en grootste top lichaam van het Hindoeïsme. Hij en zijn Sangha (spirituele gemeenschap) over de hele wereld, dienen de mensheid door het doen herleven van de wetenschap van Verlichting en het manifesteren van buitengewone spirituele krachten (shaktis) volgens de Vedische Agamische traditie van Sanatana Hindoe Dharma.



Nithyananda University Press