

## **Spirituele kwaliteiten 28 januari: Discipline**

In het Sanskriet betekent het woord Sadhana zowel 'spirituele discipline' als 'medicijn'. Dat is niet voor niets, want in vele Oosterse tradities wordt discipline, bijvoorbeeld op het gebied van meditatie, als medicijn gezien tegen vele 'mentale' kwalen, zoals bijvoorbeeld een verstrooide geest en te weinig kennis hebben van de aspiraties van de eigen ziel.

Het woord 'discipline' heeft in het geïndividualiseerde Westen vaak een negatieve bijklank. Het wordt geassocieerd met iets moeten en de Westerse geest, die denkt dat hij vrij is, moet niet graag iets. Daar komt bij dat discipline vaak pas op de langere termijn iets oplevert, waar je overgeven aan genot onmiddellijke behoeftebevrediging geeft.

Toch is een natuurwet: Als je iets wil, dan moet je iets, en daarbij is enige discipline noodzakelijk. In eerste instantie aangereikt van buitenaf, met een beetje geluk gaat later het innerlijk vuurtje branden en transformeert de sadhana naar tapas, die van binnenuit gemotiveerd is.

### **Waar is spirituele discipline op gericht?**

In de meest enge zin is spirituele energie gericht op versmelting met het Ene, de Grote Universele Energie. Maar eerst moet je systeem sterk en helder genoeg worden om die versmelting alleen al te kunnen overleven. Daarom is het gezond en handig om eerst een aantal tussenstappen te maken. Deze stappen zijn noodzakelijk omdat zonder die stappen de spiritualiteit niet geaard en dus niet stabiel is. Daarnaast kan het overslaan van deze stappen gemakkelijk leiden tot allerlei mentale kwalen zoals psychoses, waandenkbeelden en depressies. Dit laatste hebben we gezien tijdens de coronacrisis, waarin diverse zelfbenoemde goeroes ontaard raakten, hun 'wijsheid' gebruikten om alles wat de reguliere wetenschap ontdekte tot onzin te verklaren en massaal met hun rug naar de rest van de schepping gingen staan. Hun volgelingen sleepten ze in hun val mee.

### **Stap 1: het op orde brengen van je energiehuishouding**

Als het over de energiehuishouding van de mens gaat, halen we vanuit de Vedische filosofie altijd het model van de guna's erbij. Guna's zijn natuurkrachten, er zijn er drie:

**Sattva** is een stille kracht. Het is de kracht van waarheid, zuiverheid, schoonheid, wijsheid, harmonie, liefde, licht. Sattva laat je tot inzicht komen en geven je handelingen glans, maar teveel sattva maakt je zelfgenoegzaam.

**Rajas** is de kracht van actie, passie, verlangen, boosheid, agitatie, handeling, ontevredenheid. Rajas zorgt ervoor dat je wat maakt van je leven, maar teveel rajas sleept je mee.

Ook **tamas** is een stille kracht, maar dat is een andere soort stilte, die van onwetendheid, slaap, lethargie, dood, duisternis. Tamas houdt je waar je bent, maar neemt ook weg wat niet meer nodig is.

Alle fenomenen in de ons bekende schepping zijn het resultaat van de manier waarop deze krachten op elkaar inwerken. Voor een mens geldt dat hij of zij van nature een mengsel van deze drie krachten in zich heeft. Dat is individueel bepaald is en hoort bij je specifieke taken in dit leven. Dit mengsel heet een gunapatroon. Dit patroon past precies bij jou; je natuur is in overeenstemming met je ideaal.

Dit patroon staat onder invloed van de prikkels die het van buitenaf krijgt. Zo kan het gebeuren dat jouw gunapatroon uit balans raakt, en ervaar je minder harmonie.

Over het algemeen is het gunpatroon van de (Westerse) mens niet in balans. De prikkels die we vanuit de maatschappij op ons afgevuurd krijgen hebben meestal een tamas- en rajaskarakter (ga maar na), en zo komt het dat we in het Westen te weinig sattva hebben en teveel rajas en tamas. De mens die door tamas en rajas gedomineerd wordt draait steeds in hetzelfde kringetje rond en ziet geen mogelijkheid om aan zijn patronen, geregeerd door voorkeur en afkeer, te ontsnappen. De keuzes die hij binnen deze patronen maakt, noemt hij vrijheid.

Spirituele disciplines zijn binnen dit kader dus vrijwel altijd gericht op het genereren van meer sattva. Het is belangrijk om dit in de juiste maat te doen, met het juiste tempo en met respect voor de eigen beperkingen.

## **Stap 2: Het tot rust laten komen van de vasanas (latente neigingen)**

Met meer sattva komt meer inzicht. En dat is niet alleen inzicht over het bestaan van een leven in mooiere, fijnere energie, maar vooral inzicht in de eigen beperkingen omtrent het structureel contact maken met die energie. De mens ziet in deze staat iets, maar kan er niet bij. Hij is bewust onbekwaam.

Deze onbekwaamheid vindt zijn oorsprong in het bestaan van allerlei vasanas (latente neigingen) in de geest. Deze term lijkt heel vaag, maar staat voor de innerlijke motivatoren die je gedrag van binnenuit en van onder je bewustzijnsdrempel sturen. Dit zijn diep ingesleten karaktertrekken, maar ook verdedigingsmechanismen die ontstaan zijn als gevolg van trauma's en wonden die je in het kindertijd hebt opgelopen.

Door meer sattva word je je bewust van deze vasana's en ontstaat er ruimte voor onderzoek. Je leert door je eigen gedrag heen kijken en gaat zien wat er nodig is om deze vasana's tot rust te laten komen. Deze fase van het proces is erg rijk en vervullend, maar vaak ook heel pijnlijk en confronterend. Vooral dat laatste maakt het verleidelijk om, met spirituele oneliners in de hand ('Lijden is een kwestie van perceptie', 'deze depressie is een illusie, in werkelijkheid ben ik Waarheid, Bewustzijn en Gelukzaligheid', 'Lijden is een teken van niet voldoende ontwikkeld bewustzijn'), deze fase als een illusie te bestempelen. Dit noemt men spirituele bypass.

Het vervelende is dat de vasana's dan onder de drempel van je bewustzijn genadeloos door-etteren. Als de tijd rijp is, komen ze in somatische vorm aan de oppervlakte, met alle vervelende gevolgen van dien. Dus hoewel confronterend, is ze recht in het gezicht kijken toch de meest gezonde optie.

## **Stap 3: Het (her)ontdekken van je talenten en idealen**

Als je doorzet op dit pad, worden, behalve deze vasana's ook nog andere dingen manifest, en deze zijn veel mooier. Je ontdekt talenten van jezelf die je nooit vermoed had, en deze talenten staan in verband met je dromen en idealen, sommigen noemen het zelfs je zielsbestemming. In het Sanskriet heet het sva-dharma, je eigen lijn, of eigen plicht. Je energie richt zich nu op dit ideaal. Dit lijkt mooi, maar gaandeweg blijkt of stap 2 succesvol doorlopen is.

Want als de vasana's nog niet tot rust zijn gebracht, komt het ideaal ofwel niet (helemaal) uit de verf, of het is niet in lijn met het grote Dharma. De wijze, bij wie alle vasana's tot rust zijn gekomen, wordt een zwijgende wijze (muni) genoemd. Omdat hij geheeld is, heeft hij geen verlangens meer voor zichzelf, en kan hij handelen met louter het welzijn van de wereld voor ogen. Zijn de vasana's tot nog niet tot rust gekomen, dan raakt het ideaal geperverteerd en verwordt het tot een instrument om pijn, verdriet en frustratie te maskeren. In deze situatie probeert men vaak door dwang of charisma de eigen

leerstellingen aan anderen op te leggen. Daar vinden we heden ten dage over heel de wereld voorbeelden van.

#### **Stap 4: Versmelten met het Ene**

Hoe dat eruit ziet? Goede vraag, ik ben er nog niet geweest.

#### **Het temmen van de os**

Een hele mooie Zen-tekst over spirituele discipline is *Het temmen van de os*.

*Alleen in de wildernis, verdwaald in de dichtheid van het bos  
Zoek ik de os  
Eindeloze zwerftocht langs smalle paden en over steile heuvels  
moe en moedeloos weet ik niet waar te gaan  
De krekels tjirpen als de avond valt*

*Onder de bomen bij de beek zie ik de sporen van de os  
Welke weg is hij door het dichte gras gegaan?  
Hoever de os ook verwijderd is  
Zijn neus reikt tot in de verste verte  
En er is niets dat hem verbergen kan*

*Opeens begint een nachtegaal te zingen  
De zon streelt de aarde en zacht waait de wind  
door de groene wilgen die wachtend waken langs de oever  
Geen plek waaraan de os zich onttrekken kan  
Maar wie is in staat zijn schoonheid te schilderen?*

*Met de grootste moeite houd ik de os vast  
Onrustig ontsnapt hij steeds weer aan mijn aandacht  
Dan, hoog in de verte, verschijnt zijn lichtende gestalte  
Maar, nauwelijks gezien,  
Onttrekt een wolk hem aan mijn waarneming*

*De hoeder mag zweep en touw niet loslaten  
Anders zal de os zeker wegvluchten  
Maar eenmaal getemd, tot rust gebracht en verzorgd  
Is de os een volgzaam en zachtaardig dier  
Dat drang en aansprong nauwelijks nodig heeft.*

*Rijdend op de os keert de hoeder terug  
Gewillig en zonder zoel voor ogen  
Zover als de avond valt klinkt het geluid van zijn fluit  
Klank na klank klinkt de onbegrensde stem van zijn hart  
Nu is hij één van hen die weten*

*Op de rug van de os komt de hoeder thuis.  
Er is geen os meer  
De hoeder zit stil, alleen  
En lijkt de dromen onder de lome druk van de middagzon  
Zweep en touw liggen nutteloos onder het rieten dak*

*Zweep, touw, os en hoeder zijn onvindbaar  
Er is geen maat onder de uitgestrekte hemel  
die in staat is ook maar één ding ten volle te meten  
Hoe kan een sneeuwvlok in een brandend haardvuur vallen zonder te smelten?  
Eens wanneer de mens tot deze leegte geraakt is  
Toont zich het oude gelaat van de meester*

*Teruggekeerd naar de oorsprong is alles volbracht  
Alsof hij doof en blind is zit hij in zijn hut  
Zonder aandacht voor dat wat buiten is  
Voor wie stromen de rivieren eindeloos?  
Voor wie staan de bloemen rood te bloeien?*

*Als een zwerver naar de markt  
Met modder en stof overdekt  
Stralende ogen, brede lach  
Er is geen behoefte aan wonderen  
en de magische krachten van de goden  
Een ontbladerde boom die hij aanraakt  
staat terstond in volle bloei*

### **Spirituele kwaliteiten**

Sadhana, en zelfs tapas, kan behoorlijk lastig vol te houden zijn, vooral vanwege het confronterende karakter ervan. Daarom hebben vele goeroes en andere wijzen manieren bedacht om het makkelijker te maken. Één van die manieren is het kiezen van een persoonlijke spirituele kwaliteit en je leven in het teken zetten van de ontwikkeling daarvan.

In de Vedische geschriften zijn vele rijtjes te vinden met spirituele kwaliteiten. Het zijn de rijtjes waaruit we putten om onderwerpen te vinden voor deze studies:

**De vier goddelijke verblijfplaatsen:** *Mededogen, medevreugde, liefdevolle vriendelijkheid en een gelijkmoedige geest.*

**De drie wijsheidgevende kwaliteiten:** *Nederige onderwerping, zelfonderzoek en dienstbaarheid.*

**De twintig kwaliteiten voor de spirituele aspirant:** *Nederigheid, vrij zijn van hypocrisie, geweldloosheid, geduld, oprechtheid, dienstbaarheid tegenover de leraar, zuiverheid, standvastigheid, zelfbeheersing, ongehechtheid jegens de objecten der zinnen, onzelfzuchtigheid en het onder ogen zien van de gevolgen van geboorte, dood, ouderdom, ziekte en pijn, ongehecht zijn, niet geïdentificeerd zijn met zoon, echtgenote, huis etc., altijd overwichtig van geest zijn bij zowel aangename als onaangename gebeurtenissen, voortdurende, onwankelbare toewijding aan Mij, verlangen naar eenzame plaatsen, afkeer van grote drukte, onophoudelijk in verbinding zijn met kennis van het Zelf en het doel van kennis van de Waarheid voor ogen houdend.*

**De kwaliteiten van iemand die voor een goddelijke bestemming geboren is:** *Vreesloosheid, zuiverheid van hart, de yoga van kennis, volharding, vrijgevigheid, zelfbeheersing en offervaardigheid, studie van de geschriften, discipline, oprechtheid, geweldloosheid, liefde voor de waarheid, vrij zijn van toorn, verzaking, vrede, vrij zijn van laster, mededogen voor alle wezens, zonder begeerten zijn, zachtmoedigheid, bescheidenheid, standvastigheid, kracht, verdraagzaamheid, geestkracht, zuiverheid, vrij zijn van haat en trots.*

**De vier zuilen van dharma:** Soberheid, zuiverheid, mededogen en liefde voor de waarheid.

**De kwaliteiten van Krishna:** Liefde voor de waarheid, zuiverheid, mededogen, verdraagzaamheid, vrijgevigheid, tevredenheid, oprechtheid, sereniteit, beheersing van de zintuigen, soberheid, onpartijdigheid, lijdzaamheid, onverschilligheid voor werelds profijt, studie van de geschriften, zelfkennis, onverschilligheid voor wereldse genoegens, heldhaftige vastbeslotenheid, dapperheid, kracht, inzicht, onafhankelijkheid, bekwaamheid in handelen, bekoorlijkheid, vastberadenheid, tederheid, vindingrijkheid, bescheidenheid, opgewektheid, kracht van geest en van de zintuigen en van de organen van handeling, het vermogen om te genieten. onverstoorbaarheid, standvastigheid, vertrouwen, roem achtenswaardigheid en de volkomen afwezigheid van hoogmoed.

Als je stil wordt en je luistert naar deze rijtjes, dan springen er waarschijnlijk wel een paar kwaliteiten uit waar je direct verbinding mee voelt. Dan zijn dat kwaliteiten waar je je op kunt focussen. Probeer ze in het dagelijks leven toe te passen, lees erover, leer in het proces en voel hoe ze zich verdiepen. Elke kwaliteit is een pad voor spirituele ontwikkeling op zich. En elke kwaliteit strekt zich uit in alle drie de werelden en is onderhevig aan de guna's. Als je met een kwaliteit aan de gang gaat voel je dat het een levenspad is waar je nooit op uitgeleerd raakt.

Als je bijvoorbeeld de kwaliteit mededogen hebt gekozen, dan kun je proberen te voelen wat sattvisch mededogen is, wat rajasisch mededogen is en wat tamasisch mededogen is. Je kunt ook kijken wat fysieke mededogen is, mentaal mededogen en spiritueel mededogen. Zo kun je met de werelden en de guna's spelen en doordringen tot de mysteriën die erin huizen.

Succes!