

## Spirituele kwaliteiten 11 maart: Onbaatzuchtigheid

Deze keer bestudeerden we in het kader van de serie 'Spirituele kwaliteiten' de kwaliteit Onbaatzuchtigheid, of onbaatzuchtig handelen.

Het traditionele rondje was kort maar krachtig ditmaal, want de ervaringen en ideeën bij Onbaatzuchtig handelen waren eensluidend: Onbaatzuchtig handelen is iets doen voor een ander zonder daar iets terug voor te verwachten.

Men stelde vast dat een handeling altijd een resultaat heeft, en ook dat de grote wijzen zeggen dat onbaatzuchtig handelen weldadige resultaten geeft, voor de ander maar ook voor jezelf. Als die weldadige resultaten het doel zijn, is er echter geen sprake van onbaatzuchtig handelen. Het probleem ligt dus niet in het resultaat van de handeling, maar in het streven naar dat resultaat, of de gehechtheid aan dat resultaat.

In de praktijk gaat dat de ene keer makkelijker dan de andere. Als je je goed voelt, is het makkelijker om iets belangeloos te doen, want van overvloed is het makkelijker uitdelen. Als je tekorten voelt, op welke manier dan ook, dan staan je handelingen in het teken van die tekorten, onbaatzuchtigheid is dan (bijna) onmogelijk.

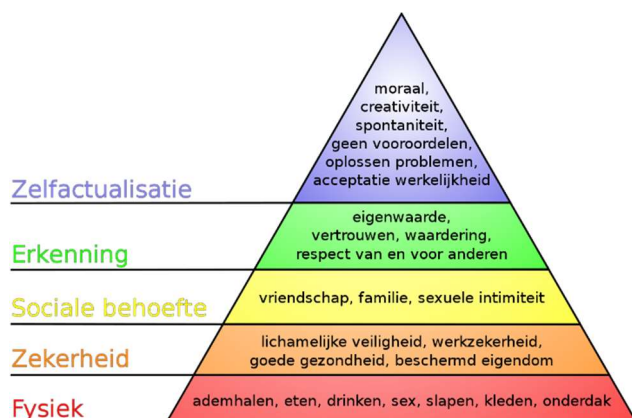
### Is onbaatzuchtigheid absoluut?

Nou, dat is nog maar de vraag. De puristen willen ons doen geloven van wel, in hun doctrine is een handeling hetzij volkomen onbaatzuchtig, hetzij volkomen ego-gericht. Zelfonderzoek leert ons natuurlijk dat deze doctrine niet houdbaar is. Als we de motieven achter onze handelingen onderzoeken, komen we erachter dat onze motieven vaak gemengd zijn: deels onbaatzuchtig, deels ego-gericht. De Amerikaanse talkshow-host Jay Leno zei daar ooit over: Amerikanen willen altijd erg graag horen wat ze anoniem voor een ander doen.

Bovendien is het heel goed mogelijk dat een handeling die er bij een bepaalde staat van bewustzijn belangeloos uitziet, bij dieper onderzoek toch niet zo belangeloos blijkt te zijn als we eerst dachten. Dit komt omdat we ons van de meeste motieven achter onze handelingen niet bewust zijn.

### Behoeften

Als we het pad gaan naar onbaatzuchtig handelen, komen we erachter dat onze handelingen voortkomen uit behoeften. In zijn motivatie-theorie stelde Abraham Maslow onderstaande hiërarchie aan behoeften voor:



Hij vermoedde dat eerst de behoeften aan de basis van de piramide vervuld moeten zijn, voordat er aan behoeften van hogere orde gedacht kan worden. In de decennia daarna kwamen onderzoekers erachter dat het niet zo zwart-wit is. Behoeften in alle domeinen kunnen tegelijkertijd aanwezig zijn en/of manifest worden. Toch is deze piramide bruikbaar omdat die aangeeft op hoe ontzettend veel vlakken de mens behoeften kan hebben. Bovendien zou je kunnen stellen dat, hoe hoger in de piramide, des te dieper de laag waarin de behoefte leeft, en dus hoe vluchtiger het bewuste contact met die laag is. En dat betekent dat we ons van heel veel behoeften die in ons leven, niet weten dat we ze hebben. We hebben ze echter wel, en handelen op grond van die behoeften. Dus zijn we in het dagelijks leven het grootste deel van de tijd slaven van behoeften die we niet kennen.

### **Hoe komen we hieruit?**

Als we de piramide bekijken, zien we dat, hoe hoog we ook komen, het vooral om behoeften voor onszelf handelt. Zelfs in het hoogste segment, waar toch dingen staan die er mooi uitzien, en zelfs boven het concurrerende maatschappijmodel lijken uit te stijgen, gaat het nog steeds om dingen voor onszelf.

Onder elke behoefte zit de ervaring een tekort. We zijn op zoek naar meer geld, omdat we onze huidige rijkdom niet voldoende vinden. We streven naar meer eigenwaarde omdat we ons nu tekort voelen schieten. Vaak proberen we deze behoefte te ontkennen of te projecteren op de buitenwereld, maar het is altijd een stukje buitenwereld dat resoneert met een innerlijke ervaring van een tekort. Het is niet altijd gemakkelijk om dat tekort onder observatie te krijgen. Toch is daar een bijzonder krachtige methode voor.

Want, zoals gezegd, al onze handelingen hebben een resultaat. En van dat resultaat vinden we iets, of beter gezegd, we voelen er iets over. Als we de tijd zouden nemen om dat gevoel te leren kennen, helemaal te ervaren, gaan we eerst de behoefte onder dat gevoel zien en later het tekort onder die behoefte. De Vietnamese monnik Thich Nath Hanh noemt dat: "Oplettend aanwezig zijn ten aanzien van je gevoel *in* dat gevoel." Je gaat het gevoel dus niet analyseren, maar je bent gewoon oplettend aanwezig en geeft het gevoel de ruimte om zijn verhaal te vertellen. Vaak kom je dan een oude wond tegen, een stuk dat geen ruimte heeft gekregen om er te zijn, verzorgd te worden en te helen. Daar kun je dan alsnog gepaste actie op ondernemen. Zo kan de ervaring van het tekort oplossen, komt de behoefte tot rust en is hij geen motivator meer voor je dagelijkse handelingen.

Maar er is meer. Want het plaatje van Maslow is niet compleet. Je moet je zo voorstellen dat de piramide zweeft in een veld waarin alle spirituele kwaliteiten die we tot nu toe besproken hebben (en ook de kwaliteiten die we nog gaan bespreken) rondzweven, wachtend op ontdekking en ontwikkeling. Als we (bijvoorbeeld door meditatie) tijdelijk buiten de piramide treden en daar contact maken met een spirituele kwaliteit die ons aanspreekt, kunnen we die kwaliteit tot focuspunt maken. Dit levert extra energie op en helpt ons om de piramide van behoeften vaker te ontstijgen. In dit veld is sprake van voortdurende overvloed en de ervaring van deze overvloed helpt ons om de tekorten die ons handelen normaal gesproken domineren te relativeren.

De combinatie van het kiezen van dit focuspunt, gecombineerd met de oefening van Thich Nath Hanh, is bijzonder krachtig.

### **En nog een andere methode**

In de Bhagavad Gîtâ staat:

*Het is beter om je eigen plicht (sva-dharma) te doen, hoe gebrekkig ook, dan de plicht van een ander, hoe goed je dat ook kan.*

De Isa Upanishad zegt:

*Hoop vervolgens honderd jaar te leven en uw plicht te doen. Geen andere weg kan uw daden beletten u te binden.*

Wat is dat, die plicht? De Vedische filosofie vertelt ons dat we een eigen plicht hebben, iets dat alleen wij kunnen doen, niemand anders. Wij zijn de enige die precies dat kunnen doen, omdat precies zij de combinatie van talenten, eigenaardigheden en ervaringen hebben die dat mogelijk maakt. Dit heet sva-dharma en het ontdekken en uitvoeren van die sva-dharma is het doel van ons leven.

Wat heeft dat te maken met onbaatzuchtigheid? In het vers uit de Isa Upanishad staat het antwoord: het doen van onze plicht is de enige manier waarop onze daden ons niet binden. Het doen van deze plicht (of (ziels)bestemming, als je dat liever hoort) geeft zo'n diepe voldoening van zingeving en harmonie dat ideeën van slagen en falen, en de gevolgen die dat zou kunnen hebben voor je zelfbeeld, volledig wegvallen. Wie zijn sva-dharma volgt, handelt uit innerlijke noodzaak en overeenkomstig de diepste aspiraties van de ziel.

### **Tot slot**

Zo zijn er nogal wat mogelijkheden om stappen te zetten op het pad van onbaatzuchtigheid. Dit pad leidt tot harmonie, mits het in de juiste maat gevolgd wordt. Het is expliciet niet de bedoeling om aanwezige behoeften te negeren of te onderdrukken: dat is een gewelddaad tegen je eigen systeem en leidt in de wereld tot gruwelijke misstanden. De koninklijke weg is in de juiste maat je behoeften te volgen en te onderzoeken. Zo leer je je systeem steeds beter te geven wat het nodig heeft, in plaats van te nemen wat je ego wil. Geleidelijk aan, in je eigen tempo.