

HOOFDSTUK 3

BEDOELING VAN MEDITATIE: ZELF-BEHEERSING

Sri Shankaracharia heeft eens gezegd, dat Hindoes zich gezegend weten als ze een paar druppels water uit de Ganges nemen. Dan zijn hun zonden uitgewist, ze zijn gezuiverd. Bestudering van een paar verzen uit de Bhagavad Gita heeft misschien hetzelfde effect. Men is al gezuiverd als men een paar van de vele leringen kent die in dit boek staan; we kunnen zelf bepalen wat het best bij onze persoonlijkheid past.

Het Zesde hoofdstuk dat over zelf-beheersing gaat, behandelt een onderwerp waarvan het belang door alle religies wordt erkend. Men zegt dat zelf-beheersing voor meditatie nodig is omdat het ons in staat stelt om goed te mediteren. De moeilijkheden die daarbij moeten worden overwonnen, worden besproken in hoofdstuk Zes. Dat hoofdstuk wordt vaak beschouwd als een commentaar op de laatste verzen van het hoofdstuk dat daaraan voorafgaat [Hoofdstuk V, 27-29]:

“Hij die zich heeft afgesloten voor de wereld om hem heen, de aandacht heeft gericht op een plek tussen de wenkbrauwen, kalm en gelijkmatig inademt en uitademt door de neusgaten, die zijn zintuigen, denkvermogen en intellect onder controle heeft en slechts streeft naar Bevrijding, verlost van begeerte, angst en woede, die wijze is waarlijk vrij.”

“Hij die mij kent als de Heer van het Universum, als degene die offers en ascese aanvaardt en alle schepselen liefheeft, die mens is tot vrede gekomen.”

Deze verzen van de Gita bevatten essentiële aanwijzingen voor het spirituele leven. Sri Krishna zegt dat we ons moeten afsluiten voor de wereld om ons heen. Dat is een noodzakelijke voorwaarde. Gewoonlijk worden we helemaal in beslag genomen door het leven van alledag; dat betekent alles voor ons. Door de aantrekkingskracht die uitgaat van zintuiglijke dingen lijkt het voor ons bevredigend. Maar is dat genoeg? Dat is de vraag.

Je zou kunnen zeggen dat het van de leeftijd afhangt. Kinderen hebben het niet zo hoog in de bol. Dit is het geval bij jongeren, maar soms ook bij zeer oude mensen. Het hangt af van het individu. Zij die tevreden zijn met het alledaagse leven, zoeken niet iets anders. Men moet een zekere onvrede voelen met de dingen van deze wereld, voor men op zoek gaat naar iets dat meer is. Dat is een geestesgesteldheid die de spirituele zoektocht begunstigt. Soms is er een zekere impuls van binnenuit; dat kan een echte drijfveer worden.

Er zijn twee levensvisies. De ene houdt ons voor, dat het leven vol lijden is; al die pijn die we zien om ons heen. De andere raadt ons af om de wereld vanuit zo'n treurige invalshoek te bekijken, omdat er heus ook nog wel andere dingen zijn.

Vaak komen mensen bij me die zeggen dat ze iets zoeken. Waar zijn ze naar opzoek? Dat kan ik niet goed uitleggen. Maar feit is dat ze allemaal op zoek zijn, dat

wil zeggen, dat ze niet tevreden zijn met wat ze hebben en dat ze iets willen dat beter is. Vaak worden ze tot deze zoektocht gedreven door iets wat hen persoonlijk is overkomen. Dat geldt niet voor allemaal, maar voor sommigen. Vaker gebeurt het nadat ze een uitzonderlijk mens, een groot leermeester hebben ontmoet, iemand die precies die eigenschap bezit die ons ontbreekt. Zo'n stimulerend voorbeeld is voor veel mensen een noodzakelijke voorwaarde. Iemand kan ook een opbouwend boek lezen dat hem aan het denken zet. Maar het lezen van een boek heeft niet zo'n krachtige uitwerking als de ontmoeting met een leermeester.

In een artikel over Ramana Maharshi vertelt Paul Brunton over een bepaalde Tegenwoordigheid die hij had gevoeld toen hij bij deze grote heilige was. Er was een bepaalde wijsheid van hem uitgegaan. Hij was gevestigd in 'Dat' en kon die kennis en wijsheid uitstralen naar zijn omgeving. Paul Brunton voegt er aan toe dat het contact met Ramana Maharshi was blijven bestaan als een doorleefde ervaring die hem altijd was bijgebleven.

Heel vaak, nadat we heel wat gelezen hebben, ontmoeten we een mens die iets, diep in ons raakt. Dat is voldoende, we zoeken niets anders meer. Een jonge Fransman was naar India gereisd, misschien uit belangstelling voor spiritualiteit. Hij was naar de Himalayas gegaan waar hij verbleef in een huis voor jonge mensen die wilden mediteren op het Transcendente. Deze jongeman was op een dag gaan wandelen en ontmoette een man die daar, net als hij, naartoe was gekomen. Ze hadden wat met elkaar gepraat. Deze man was een leerling geweest van Ramana Maharshi. Ik weet niet hoe zijn leven was geweest of waarom hij daar was, maar na dat gesprek was de spirituele belangstelling van deze jongeman zo geïntensiveerd dat, toen hij was teruggekeerd in Frankrijk, hij er zich een vreemdeling had gevoeld. Hij zei: "Ik weet niet wat er met me is gebeurd. Wat ik hiervoor deed in mijn leven, interesseert me niet meer. Zo kan ik niet doorgaan. Voor mij is het iets dat voorbij is."

Laten we gewoon vaststellen dat menselijk contact zo'n volkomen verandering teweeg kan brengen. Alleen een gevoel van onvrede is niet genoeg. Nodig is ook een verlangen om verder te gaan en de behoefte te voelen om iets anders te zoeken. Als we niet op het punt komen waarop we de innerlijke behoefte voelen om iets anders te ontdekken, dat kan bijdragen aan een verruimd inzicht, dan zijn alle studies van de Bhagavad Gita en uitspraken van grote leermeesters niet aan ons besteed. Als we dit inzien, zijn we op de goede weg. Dan kunnen we alleen nog maar doorgaan, tot het einde en de obstakels overwinnen. En daarover gaat het in het Zesde Hoofdstuk.

De aanwijzingen van Sri Krishna zijn gegeven in het kader van de religieuze traditie van zijn tijd; maar de tijden veranderen. Sri Krishna spreekt op een heel praktische manier over verzaking. Wat heeft verzaking ons te bieden? Is ascese het doel van het leven?

De mensen dachten dat men alleen in een klooster verzaking kan beoefenen. Door Krishna veranderde hun zienswijze. Hij toonde aan dat ascese een middel is, niet een doel. Niet iedereen hoeft afstand te doen van het gezinsleven en zich als

kluizenaar in de Himalayas terug te trekken. Men moet begrijpen dat verzaking niet zozeer betrekking heeft op een uiterlijke manier van leven, gekleed gaan als een monnik, maar in wezen een mentale gerichtheid is, een geesteshouding. Verzaking is een mentale kwestie.

Nag Mahasaya, een van de voornaamste volgelingen van Sri Ramakrishna, die door alle monastieke discipelen werd geëerd, was beslist een uitzonderlijk mens. Hij leefde in gezinsverband, zoals de meeste Hindoes, maar had een onthechte geesteshouding, zoals Sri Krishna die onderwijst in het Zesde Hoofdstuk van de Gita. Hij was arts. Sri Ramakrishna had hem gezegd dat hij zijn medische praktijk moest blijven uitoefenen. Hij behandelde iedereen die zijn hulp zocht. Als arts was hij gelukkig met het leven dat hij leidde. Hij werkte tot laat in de avond, zorgde voor zijn patiënten en deed heilzaam werk. Hij verdiende daarmee geen geld of roem, maar beoefende ware verzaking, die van buitenaf niet zichtbaar is. Een dergelijke verzaking houdt natuurlijk niet in dat men zijn plichten moet opgeven of afzien van een gezinsleven en evenmin het achterwege laten van goede werken.

De yogi waar Sri Krishna over spreekt verricht al het werk van Karma Yoga zonder daarbij iets voor zichzelf na te streven, net zoals Nag Mahasaya. Er is geen verschil tussen een monnik en iemand die verzaking beoefent, als beiden hetzelfde doel hebben. Een yogi moet op geen enkele wijze gehecht zijn aan de vruchten van zijn werk. De Gezegende Heer zei:

“Hij die zijn plichten vervult zonder aanspraak te maken op de vruchten van zijn arbeid, die verdient het een sannyasin en yogi genoemd te worden, niet degene die nalaat het offervuur aan te steken en de rituelen achterwege laat.

Weet, O Pandava, dat yoga, de beoefening van onzelfzuchtig werk, zelfverzaking of sannyasa vraagt, want hij die zijn eigen verlangens niet heeft opgegeven kan geen yogi zijn.” (VI,1-2)

En geen sannyasin. Iemand die werkelijk verzaakt, doet zijn plicht zonder beloning te verwachten. Hij is onthecht. Verzaking en onthechting zijn geen identieke eigenschappen, maar ze bereiden ons beide voor op Bevrijding. Het is belangrijk om te beseffen dat ons iets ontbreekt. We zeggen: “Ik wil veel meer dan dit; ik wil iets beters van mijn leven maken.” Zonder dit ideaal houden we het niet uit in deze wereld. Maar de verbetering die men zoekt is niet voor iedereen hetzelfde. Sommige mensen willen materiële welvaart, anderen wijsheid en weer anderen vragen zich af of het wel juist is om te streven naar verbetering van het fysieke bestaan. Niet iedereen zit daar over in, maar heel wat mensen denken daarover na. Ze gaan er van uit dat het mogelijk is om het lichaam onder controle te krijgen, bijvoorbeeld door enkele dagen geen voedsel tot zich te nemen.

Controle hebben over het lichaam, is beslist een stap vooruit. Het betekent dat men ook zijn wil onder controle heeft, waardoor men kracht ontwikkelt. Maar als men de natuur als zodanig onder controle wil krijgen, kan men de weg kwijt raken.

Ons oogmerk is zelf-beheersing. Filosofen zeggen, dat we er in geslaagd zijn de wind, het water en de dieren naar onze hand te zetten, maar dat we niet in staat zijn ons-zelf te beheersen. We moeten dus ons zelf zien te beheersen. Dat is de basis van spiritualiteit. Ascese is een middel om ons daarbij te helpen, maar het is niet het doel.

Is iedereen in staat om zichzelf te beheersen? Onthechting en verzaking bevorderen onze spirituele groei, zegt de Bhagavad Gita. Maar hoe?

“Voor de wijze die het pad wil gaan dat leidt naar spirituele één-warding (yoga), is werk (karma) het middel. Voor de yogi die deze weg gaat, is gemoedsrust het middel.” (VI,3)

Hij die een yogi worden wil, dat wil zeggen: in opperste concentratie wil mediteren (want dat is het kenmerk van een yogi), voor deze wijze is werk het middel. Om wat voor soort werk gaat het? Werk dat verricht wordt zonder beloning te verwachten. In zijn boek “Karma Yoga” zegt Swami Vivekananda: “Beschouw al het werk dat je moet doen als je plicht.” Het gaat er niet om, profijt te trekken van het werk. Als het je plicht is, moet je het naar beste vermogen doen, zoals een moeder met aandacht haar kind voedt. De moeder weet dat het haar plicht is. Wat is het gevolg, wanneer we alles doen als onze plicht? We raken meer en meer onthecht. Als ons iets onaangenaams overkomt als gevolg van wat we doen, dan zijn we daar niet van onder de indruk, want we hebben het niet gedaan met het oog op een beloning. Je kunt het voor jezelf uitproberen. Onze studie is bedoeld om in praktijk te brengen wat goed is gebleken..

De Boeddha zei dat als we handelen in de hoop een voordeel te behalen, lijden altijd ons deel zal zijn. Als wij die hoop niet hebben, zal gemoedsrust ons deel zijn. Als je je kind liefdevol hebt opgevoed en later merkt dat hij niet meer aan je denkt, dan doet dat pijn omdat je had verwacht dat hij dankbaar zou zijn. Maar als je hem naar beste vermogen hebt opgevoed uit plichtsgevoel, zonder iets terug te verwachten, dan zal je geen pijn voelen, maar gemoedsrust ervaren. Het is niet gemakkelijk om er zo tegenover te staan, dat geef ik toe. Maar het is de enig juiste houding. Ieder van ons komt ter wereld om zijn leven te leven, om zijn taak te vervullen. Men moet kunnen zeggen:”Ik heb naar beste vermogen de plichten vervuld die de Heer mij gegeven heeft.” Dat is alles.

Het is goed om voortdurend in gedachten te houden, dat we in de wereld gekomen zijn om ons spiritueel te ontwikkelen. Het maakt niet uit of we daar in slagen, maar door dit voor ogen te houden zal ons leven zeker gelukkiger zijn, of op zijn minst dragelijker.

De wijze, of *muni*, doet spirituele oefeningen, hij zoekt Bevrijding. Die zoektocht is gericht op het beheersen van de psyche. Meditatie behoort tot het onderricht van alle yoga's; de psyche is het laatste obstakel en het moeilijkst om te overwinnen. De psyche is het instrument waarmee ik leef in deze wereld. En het is tevens het middel waarmee ik voorbij het alledaagse leven kan geraken. De wijze

moet in staat zijn om met grote intensiteit te mediteren. Een manier om dat te bereiken is om te handelen zonder gehecht te raken. Het doel van het leven, aldus een geschrift, is vergelijkbaar met de top van een heel steile berg. Het is niet makkelijk om die top te bereiken, zoals het niet eenvoudig is om jezelf volledig in de hand te hebben. Dat is als het ware, de top van onze eigen berg.

Zonder zelf-beheersing is het onmogelijk om ons te concentreren, omdat er allerlei gedachten in ons opkomen die ons afleiden. Door te handelen zonder gehechtheid, wordt ons werkzame leven een uitstekende voorbereiding op het spirituele leven.

De voornaamste leerregels van de Bhagavad Gita kunnen als volgt worden samengevat:

Leef in de wereld en vervul al je verplichtingen.

Doe je plichten voor Mij (de Heer), zonder je te hechten en zonder beloning te verwachten.

Niemand kan een hoog spiritueel niveau bereiken zonder zelf-beheersing; het ondergaan van ervaringen in deze wereld bereiden ons voor op een spiritueel leven.

In India is het gebruikelijk dat een man in het vierde stadium van zijn leven zich terugtrekt uit het wereldse bestaan; hij is dan al op leeftijd. Eerst is hij student, daarna gezinshoofd, dan trekt hij zich terug en tenslotte gaat hij in afzondering om zich de rest van zijn leven aan spiritualiteit te wijden.