

De overwinning op het Zelf

Bhupendra R.Vora



Bhupendra R.Vora is voormalig General Secretary van de Theosophical Society in Oost en Centraal Afrika. Hij woont tegenwoordig in Engeland.

Dit artikel wordt geplaatst in verband met de Silent Retreat met Bhupendra Vora, *The Purpose of Life*, op 7 en 8 oktober 2014 op het ITC in Naarden (zie bijgevoegde folder).

De overwinning op het zelf wordt als moeilijk beschouwd omdat het vereist dat wij onze lagere natuur overwinnen, die gemotiveerd en geleid wordt door begeerte, hebzucht, illusie, woede enzovoort. In de boeddhistische geschriften wordt *trishna* (dorst) gezien als diepgaande oorzaak van het proces van gebondenheid.

De Boeddha zou gezegd hebben:
Als iemand in de strijd duizend maal duizend man zou overwinnen, en iemand anders overwint er één, zichzelf, dan is hij inderdaad de grootste der overwinnaars (Dhammapada, Sahassavaggo, v.4).

Een soortgelijke boodschap is te vinden in de Bijbel: *De lankmoedige is beter dan de sterke, en wie heerst over zijn geest is beter dan wie een stad inneemt* (Spreuken 16:32).

De *Dhammapada* zegt verder dat de overwinning op het zelf daadwerkelijk beter is dan de overwinning op andere personen, door iemand die zichzelf gedisciplineerd heeft, die altijd zelfbeheersing beoefent. Het beheersen van

onze lagere aard vereist voortdurende waakzaamheid over onze innerlijke drijfveren, gedachten en handelingen. Een innerlijke discipline en transformatie van onze eigen natuur brengt een zuivering van uiterlijk handelen teweeg. Dit regeneratieproces begint wanneer het ware zelf of het Atma zich begint te doen gelden.

De *Bhagavad Gita* stelt dat iemand die zich vestigt op het pad van yoga onthecht blijft van lichamelijke activiteit. Wanneer de heer Krishna uitweidt over deze lering, zegt hij tegen Arjuna: *Laat hem het zelf door het Zelf verheffen, en niet toelaten dat het zelf neerslachtig wordt; waarlijk het Zelf is de vriend van het zelf en tegelijkertijd is het Zelf de vijand van het zelf. Het zelf is de vriend van het zelf van hem, in wie het zelf door het Zelf is overwonnen; maar tegenover het onbeteugelde zelf wordt het Zelf een vijand gelijk* (*Bhagavad Gita*, VI.5-6).

Deze verzen uit de *Bhagavad Gita* verklaren duidelijk de worsteling tussen het lager zelf en het hoger Zelf. Het lager zelf staat constant onder

de invloed van de materiële wereld die hij ervaart met zijn vijf zintuigen; dit leidt tot begeerte, egocentriciteit, woede enzovoort. De *Gita* stelt dat de invloed van het hoger Zelf deze lagere tendensen kan matigen of tenietdoen, als innerlijke gevoeligheid en alertheid gecultiveerd worden. Dit proces van innerlijke regeneratie is alleen mogelijk wanneer de 'stem van het Zelf (Atma)' wordt toegestaan zichzelf te manifesteren. Iemand die door gedachten eigenwaan laat varen en zichzelf bevrijdt van de gebondenheid van illusie, bereikt het opperste Brahman.

Deze vrijheid van de aantrekking en begeerten van de uiterlijke wereld wordt prachtig uitgelegd in de boeddhistische geschriften. Het hele proces van de gebondenheid van het Atma in de wereld van materie wordt getoond als een keten. Deze keten van oorzake-lijkheid stelt: *Uit onwetendheid komen de samkhara's van drievoudige aard voort— producten van lichaam, van spraak, van gedachten. Uit de samskara's komt bewustzijn voort; uit bewustzijn komen naam en vorm voort; hieruit komen de zes zintuigen voort: zicht, reuk, smaak, gehoor, tast en denkvermogen; hieruit komt contact voort; uit deze sensatie komt dorst (of begeerte, kama, tanha) voort; uit dorst komen gehechtheid, bestaan, geboorte, ouderdom, dood, verdriet, gelamenter, lijden, terneergeslagenheid en wanhoop voort. Het vernietigen van onwetendheid leidt tot het ophouden van lijden en het eindigen van het mechanisme van gebondenheid (Mahanidana Sutta).*

De Boeddha stelde dat de ware aard van dingen begrepen moest worden om de oorzaak van gebondenheid te begrijpen. Uit onwetendheid komt alle kwaad voort. Uit kennis ontstaat het ophouden van deze massale misère. Kennis betekent hier niet alleen maar boekenwijsheid, noties en ideeën uit boeken, maar

een proces van innerlijke en uiterlijke transformatie. De innerlijke transformatie moet beginnen met beheersing van het denkvermogen. De *Stem van de Stilte* stelt: *Worstel met uw onreine gedachten, voordat zij u overweldigen (I.54). Beheers uw gedachten, strever naar volmaking, als u over haar drem-pel wilt gaan (III, 253). U moet die standvastigheid van geest bereiken, waarin geen bries, hoe krachtig ook, enig aardse gedachte kan binnenvoeren (III,266).*

Het stilleggen van het denkvermogen is het doel van yoga; tenzij dit bereikt wordt kan er geen eenwording zijn met het hoger principe binnenin onszelf. Op soortgelijke wijze betekent het stilleggen van emoties het inperken van gevoelens van aantrekking en afstoting, van *raga* en *dvesha*, begeertes, hebzucht en egoïsme. Wanneer een innerlijke staat van stilte en harmonie bereikt wordt, wordt dit evenwicht weerspiegeld in uiterlijke transformatie. Deze transformatie manifesteert zich in uiterlijk handelen.

Patanjali stelt in zijn *Yoga-Sutra's* dat yoga betekent de eenheid van het zelf met het universele Zelf. Hij stelt bovendien dat deze eenheid alleen mogelijk is wanneer de beroeringen en het lawaai van het denkvermogen tot stilstand gebracht zijn. Wanneer een toestand van innerlijke kalmte heerst, komen er wenken en hints vanuit het hoger Zelf in flitsen en begint het overwinnen van het lager zelf.

Patanjali zet het pad uit naar innerlijke en uiterlijke transformatie in de acht stappen van *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* en *samadhi*. De eerste twee stappen verwijzen naar de uiterlijke voorbereiding die iemand moet verrichten, onder andere: de beheersing van de zintuigen, begeerteloosheid, eerlijkheid,

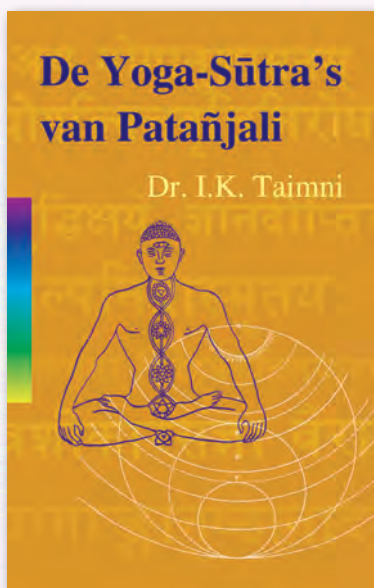
geweldloosheid, tevredenheid enzovoort. De primaire stappen bereiden ons voor op de innerlijke disciplines van *pranayama* (regulering en beheersing van ademhaling) en *pratyahara* (terugtrekking van het denkvermogen van de zintuigen). In het laatste deel leiden de beoefening van *dharana*, *dhyana* en *samadhi* de aspirant tot volkomen beheersing van het lager zelf en tot eenheid met het ene principe dat het hele universum doordringt.

De overwinning op de neigingen die de persoon binden aan de wereld van materie is geen gemakkelijke zaak. De Boeddha stelde terecht dat deze overwinning groter is dan die van duizend overwinningen op het slagveld. Het vraagt om een voortdurende staat van alertheid en waakzaamheid over de motiveringen en de werkingen van het denkvermogen. Door een observatie, van minuut tot minuut, van alle beoereningen van het denkvermogen die ontstaan door begeerten, bezorgdheid, boosheid enzovoort, is de observeerder

in staat de werking ervan te begrijpen en gaat hij over tot het verwijderen van deze ongewenste elementen. Wat nodig is, is een totale transformatie. Dit is een proces waarin alles in ons moet transformeren – onze gedachten, gevoelens en handelingen. Bij het betreden van het pad van spiritualiteit moeten wij onze egoïstische natuur veranderen in een natuur waarin de wereld centraal staat. Dit vereist dat we begrijpen dat de mensheid onderling afhankelijk is van andere vormen van leven en van het milieu als één geheel. Het overwinnen van het lager zelf door het hoger Zelf betekent het verwijderen van onszelf vanuit het kleine eiland van ik-heid om op te gaan in de oceaan van eenheid. Dit verenigen van het zelf met het universele Zelf, dit is het doel van yoga.

Uit:
The Theosophist van december 2009
Vertaling: A.M.I.

Advertentie:



Dr. I.K. Taimni
De Yoga-Sutra's van Patanjali
516 bladzijden, Index, Woordenlijst
Gebonden/Hardcover
ISBN 9789061750758 - Prijs € 22,50

De *Yoga-Sutra's van Patanjali* vormen de basistekst van de klassieke yoga, een van de zes filosofische scholen uit het hindoeïsme. In nog geen tweehonderd uiterst beknopte en veelal raadselachtige aforismen zet Patanjali de wetenschap van yoga uiteen. Dr. Taimni's uitvoerige commentaren maken de sutra's toegankelijk voor de westerse lezer.