



De Sadhana Chatushtaya: het viervoudig pad van advaita vedanta en theosofie

José van der Loop en Wim Leys



José van der Loop verdiept zich in de Indiase Veda's en andere stromingen. Zij organiseert lezingen in samenwerking met de Theosofische Vereniging en is lid sinds 2014. Haar lezingen, artikelen en podcasts zijn te vinden op www.yogafilosofie.nl

Wim Leys is voorzitter van de TVN sinds 2015. Daarvoor was hij voorzitter van de Loge Den Haag en gaf introductiecurcussen en leidde studiegroepen. Hij geeft lezingen over diverse theosofische onderwerpen

Wie zich bezighoudt met klassieke non-dualistische advaita vedanta komt vroeg of laat op het spoor van de *Viveka Chudamani*, vertaald als: *Het kroonjuweel van onderscheidingsvermogen*.

De *Viveka Chudamani* wordt gezien als het meesterwerk van de Indiase filosoof Shankara uit de achtste eeuw. Shankara liet in die periode de filosofie van non-dualistische advaita vedanta herleven. Hij staat bekend om zijn ongeëvenaarde genialiteit op zeer jonge leeftijd. De *Viveka Chudamani* wordt gezien als een leidraad en handboek voor degenen die advaita vedanta beoefenen.

De *Viveka Chudamani* vertelt ons over Atman (de ziel) en Brahman als de ultieme Werkelijkheid, en de eenheid van Atman en Brahman. En dat zelfkennis centraal staat om moksha of zelfrealisatie te bereiken. Tegelijk is het ook een praktisch handboek voor zelfstudie voor geïnteresseerden in klassieke Advaita Vedanta. Want wat weinig mensen weten is dat de *Viveka Chudamani* in vers 17-30 heel beknopt een viervoudig spiritueel pad van praktijkbeoefening beschrijft, genaamd: *Sadhana Chatushtaya*. Dit pad bestaat uit een aantal met elkaar verbonden stappen die ouder zijn dan de *Viveka Chudamani* zelf en hun oorsprong waarschijnlijk in de *Upanishads* vinden (de schrijvers van dit artikel onderzoeken de oorsprong).

Wat is advaita vedanta?

Advaita vedanta is een substroming van de Vedanta en een van de filosofische Vedische scholen. Het kenmerk van deze stroming is non-dualiteit. Geen tweeheid maar eenheid met het Oneindig Bewustzijn, God of Brahman.

Advaita vedanta stelt dat de dualiteit die wij ervaren tussen onszelf en het Oneindige het gevolg is van verkeerde aannames en de identificatie met je ik-persoonlijkheid, je gedachten, ideeën en opvattingen. En dat deze verkeerde identificaties overstegen kunnen worden door kennis en inzicht in wat je wél bent: het Oneindig Bewustzijn, God of Waarheid.

Kennis en begrip door de geschriften en beoefenen van methodes die door leraren

worden aangereikt zijn onontbeerlijk om te weten hoe advaita vedanta praktisch toegepast kan worden en om te weten wat het Oneindig Bewustzijn of Brahman is.

Sadhana Chatushtaya is een pad om te doorl ven

De *Sadhana Chatushtaya* is een belangrijke praktijkbeoefening voor degene die het klassieke pad van advaita vedanta of Jnana Yoga (de Yoga van kennis, gebaseerd op de Vedanta), wil bewandelen en sluit goed aan op het pad van theosofie. Het is een louterend pad voor de mens om los te komen van de ik-persoonlijkheid of het ego.

Dit pad ligt ook ten grondslag aan het boek *Aan de Voeten van de Meester* van Krishnamurti (Alcyone) en wordt uitgebreid behandeld in *The path of discipleship* van Annie Besant (vroeger in het Nederlands verkrijgbaar als *Het pad van leerlingenschap*).

De Sadhana Chatushtaya: het viervoudig pad en de zes te ontwikkelen kwaliteiten

De *Sadhana Chatushtaya* is een viervoudig pad dat leidt tot bevrijding. De eerste twee stappen zijn viveka, onderscheidingsvermogen en vairagya, ongehechtheid. De derde stap wordt 'shatsampat' genoemd en bestaat uit zes te ontwikkelen kwaliteiten. De vierde stap is een intens verlangen naar Waarheid of bevrijding: mumukshutva.

Stap 1: onderscheidingsvermogen

De eerste van de vier stappen of middelen is onderscheidingsvermogen (Viveka). Dit zorgt voor de geleidelijke ontplooiing van het vermogen om het verschil te zien tussen het Werkelijke en het onwerkelijke (sat en asat). Tussen het permanente en het tijdelijke (nitya en anitya), en het Zelf en het niet-zelf (atman en anatman).



In de *Viveka Chudamani* beschrijft Shankara in vers 20 dat de methode is om de focus in jezelf gericht te houden op de godheid, Brahman: *de vaste overtuiging van de geest dat Brahman echt is en het universum onecht, wordt aangeduid als het onderscheid (viveka) tussen het echte en het onechte*. Shankara hanteert in zijn non-dualistische filosofie een radicale visie op wat echt en onecht is. Naar zijn idee is alleen Brahman, God of Waarheid echt en al het andere een illusie, Maya.

Krishnamurti schrijft in *Aan de Voeten van de Meester* dat één van de manieren om onderscheid te maken is: diep in jezelf voelen of wat je zegt, denkt, doet of wil doen, overeenkomt met je diepste overtuigingen die afkomstig zijn van God. Hij zegt: *Want jij bent God, en je wilt slechts wat God wil;*

maar je moet diep in jezelf graven om God binnenin je te vinden, en luisteren naar Zijn stem, die jouw stem is. Zie je lichamen niet voor jezelf aan, noch het stoffelijke lichaam, noch het astrale, noch het mentale. Elk van hen zal voorwenden het Zelf te zijn, om te krijgen wat het verlangt. Maar je moet ze allemaal kennen en weten dat jijzelf meester over hen bent.

Stap 2: ongehechtheid

Ongehechtheid (vairagya) is het tweede middel van de *Sadhana Chatushtaya* en een natuurlijk gevolg van onderscheidingsvermogen tussen wat waar is en wat niet waar is. Het inzicht dat daar weer uit voortvloeit, vermindert de aantrekkingskracht van de objecten van de wereld en ook het verlangen ernaar.

Toepassen van onderscheidingsvermogen en ongehechtheid leidt tot het langzaam verminderen van de dualiteit in de vorm van je aangetrokken voelen tot het een en afkeer hebben van het ander. Zo ontstaat langzaam innerlijke neutraliteit en kan je boven de materie en de dualiteit en haar tegenstellingen uitstijgen.

Krishnamurti schrijft het volgende over de verbinding tussen onderscheidingsvermogen en ongehechtheid:

Zij is dit, maar zij is ook veel meer, en moet niet slechts beoefend worden bij het begin van het pad, maar bij elke voetstap en iedere dag, tot het einde toe. Je betreedt het pad, omdat je geleerd hebt dat daar alleen die dingen te vinden zijn welke het waard zijn gewonnen te worden. De mensen die niet weten, werken om rijkdom en macht te winnen, maar deze duren op zijn hoogst slechts een leven, en zijn daarom onwerkelijk. Er zijn grotere dingen dan deze, dingen die werkelijk zijn en duren; indien je deze ooit gezien hebt, begeert u die andere niet meer.

Stap 3: de zes te ontwikkelen kwaliteiten van Shatsampat

De derde stap van de *Sadhana Chatushtaya* is 'shatsampat': zes kwaliteiten die men moet ontwikkelen. Deze vormen samen een innerlijke discipline die leidt tot stabilisatie van het denken en de emoties waardoor diepe contemplatie mogelijk wordt, en die er ook toe leidt dat de geest gefocust kan blijven op het Allerhoogste.

De eerste kwaliteit: van de zes is 'vredigheid of kalmte' (shama) en betekent het cultiveren van een innerlijke houding van kalmte, gemoedsrust of tevredenheid. Het fundament waarop de andere praktijken kunnen rusten.

De tweede kwaliteit: controle van de zintuigen (dama): hen afwenden van externe objecten en deze steeds in positieve, nuttige richtingen in te zetten, zowel in onze handelingen in de wereld als in de aard van de gedachten die we cultiveren. Hierop volgt **de derde kwaliteit:** volledige 'terugtrekking van de zintuigen' (uparati). Daarmee wordt bedoeld dat door een houding van kalmte en de training van de zintuigen

om zich niet steeds naar uiterlijkheden te richten, een natuurlijk gevoel van volledigheid ontstaat. Hierdoor hoeft niet steeds opnieuw een zintuiglijke ervaring opgezocht te worden om tevreden te zijn of behoeftes te vervullen.



Patanjali

Volgens de *Yoga Sutra's* van Patanjali hebben wij meerdere lichamen, genaamd kosha's, een opvatting die we ook in de theosofie tegenkomen. Stoffelijk, astraal, mentaal, hoger mentaal en het fijnstoffelijk lichaam dat het dichtst bij ons goddelijke Zelf komt, genaamd ons buddhi-bewustzijn.

De begeertes van ons astrale lichaam laten ons boos worden, geïrriteerd, hebzuchtig. Zij willen dat wij ons overgeven aan gemoedstoestanden. Het astrale lichaam

is gebaat bij heftige trillingen. Het denken van het mentale lichaam laat ons aan onszelf denken en niet aan anderen of aan de leer. Krishnamurti zegt hierover: *Als wij willen mediteren laat het mentale lichaam ons aan andere dingen denken.* Door onderscheidingsvermogen en diep nadenken, komen we tot het inzicht dat wij niet deze lichamen zijn, maar onze ziel, Atman, als de vonk van het goddelijke.

De vierde kwaliteit is verdraagzaamheid (titiksha), tolerantie voor externe situaties en voor onze eigen zorgen. Verdraagzaamheid en geestelijke flexibiliteit stellen ons in staat vrij te zijn van de aanvallen van zintuiglijke prikkels en druk van anderen om deel te nemen aan handelingen, gesprekken of gedachten waarvan we weten dat ze ons niet dienen en ons niet helpen op ons pad. Diep gevoelde verdraagzaamheid ten opzichte van mensen en situaties laat ons ook uitstijgen boven de dualiteit van wat we wel en niet willen, prettig vinden, of ons toe aangetrokken voelen. Krishnamurti vult hierop aan dat we ook ons karma opgewekt moeten dragen en het zelfs als een eer beschouwen dat lijden ons overkomt. Hij schrijft: *Door je aan hem aan te bieden heb je gevraagd of jouw karma versneld mag worden, en zo werk je nu in één of twee levens af wat anders over een honderdtal levens verspreid zou zijn. Maar om er het beste van te maken, moet je het opgewekt en met vreugde dragen.*



Diep, fundamenteel vertrouwen (shraddha) is **de vijfde kwaliteit** en wordt vaak uitgelegd als vertrouwen hebben in leraren, goeroes en de geschriften. Maar het gaat ook om het innerlijk en fundamenteel besef dat er werkelijk een goddelijk bewustzijn is waar je altijd op kunt vertrouwen, een intens gevoel van zekerheid over de richting die je uitgaat. Diep waarachtig vertrouwen – geen blind geloof – houdt ons op het pad en in de juiste richting. Vertrouwen moet opgebouwd worden en als het eenmaal enig fundament heeft, laat het ons volhardend zijn in het volgen van de leringen en praktijken waarvan we gezien hebben dat ze productief, nuttig en vruchtdragend zijn. Krishnamurti vult aan dat vertrouwen op jezelf net zo goed belangrijk is. Zonder vertrouwen in jezelf én het goddelijke kan ook het Oneindige je niet helpen.

Tot slot vertelt **de zesde kwaliteit** ons dat een vastberaden focus (samadhana) de innerlijke ruimte laat ontstaan om de diepte van zelfonderzoek en innerlijke realisatie na te streven. Die ruimte ontstaat doordat de ‘mind’, zijn gedachten en emoties, door de gezamenlijke beoefening van de zes kwaliteiten wordt geharmoniseerd en in evenwicht gebracht.

‘Ontwaken vraagt álles’ is een gevleugelde uitspraak van de Nederlandse Advaita Vedanta leraar Prajnaparamita. Het gaat er niet om slechts een aantal stappen op het pad te zetten, of het één wel en het ander niet te doen, maar de héle weg in zijn totaliteit te bewandelen. Meerdere leraren spreken erover dat we een ‘stalen wil’

moeten ontwikkelen opdat we, ook als het moeilijk wordt en we voor uitdagingen komen te staan, tóch volharden op het pad, ongeacht de omstandigheden.

Stap 4: Mumukshutva - intens verlangen naar het Allerhoogste

De vierde en laatste stap van de *Sadhana Chatushtaya* is het verlangen om onszelf te bevrijden (mumukshutva) door onze ware aard te realiseren en vrij te worden van alle gebondenheden. Is dit verlangen dan niet gewoon een begeerte? Nee, dit is een verlangen van een heel andere orde. Het gaat om het verlangen van de ziel, dat tegelijk het verlangen Gods is om weer één te worden met de ziel. De Bengaalse goeroe Anandamayi Ma zegt:

In werkelijkheid ben jij het niet die Hem roept, het is Hij die jou roept.

Het is de innerlijke roep van de ziel om volledig één te worden met God.

Ook voor Shankara gaat het niet louter om een intellectuele praktijk. In de *Viveka Chudamani* refereert hij bij dit verlangen naar vrijheid ook aan de weg van liefde en devotie: bhakti yoga. In vers 31 schrijft hij:

Onder de middelen en voorwaarden die nodig zijn voor bevrijding is alleen toewijding (Bhakti) het allerhoogste. Een voortdurende contemplatie op de eigen Ware Natuur wordt toewijding genoemd.

De bekende advaita-leraar Sri Nisargadatta Maharaj onderschrijft het devotionele aspect van dit verlangen. Anderen zeggen dat er uiteindelijk niet veel verschil is tussen de definities van de Advaita Vedanta en bhakti scholen.

Krishnamurti schrijft in *Aan de Voeten van de Meester* dat *van alle kwalificaties Liefde de belangrijkste is, want als zij sterk genoeg is in een mens, dwingt zij hem om alle vereisten te verwerven. En zonder haar zouden alle andere nooit voldoende zijn. Vaak wordt zij geïnterpreteerd als een intens verlangen naar bevrijding van de kringloop van geboorten en dood (samsara) en naar vereniging met God. Verderop schrijft hij: Het is inderdaad de wil om één te zijn met God, niet om eventueel te kunnen ontsnappen aan verdriet en lijden, maar om te handelen samen met Hem, door je diepe liefde voor Hem en op de wijze zoals Hij doet. Omdat Hij Liefde is, moet ook jij als je graag één met hem wil worden, vervuld zijn van volmaakte onzelfzuchtigheid en liefde.*

De *Sadhana Chatushtaya* biedt ons hiermee een geweldig praktisch en spiritueel pad volgens de klassieke advaita vedanta én de theosofie.

Aanbevolen literatuur

Alle titels zijn te bestellen op de website www.theosofie.nl/boekhandel.

- Krishnamurti, *Aan de Voeten van de Meester*. In *Drie wegen één pad* Uitgeverij Theosofische Vereniging in Nederland
- Annie Besant, *The path of discipleship*. TPH Adyar. Nederlandse vertaling Het pad van leerlingchap. Momenteel niet in druk, wel in bibliotheken van de TVN
- Christiaan Vandekerkhove, *Aan de Voeten van de Meester* - Werkboek
- Sri Sankaracarya, *Vivekacudamani - Het Kroonjuweel van onderscheidingsvermogen*. 2021 Brave new books
- Artikel Christiaan Vandekerkhove, 100 jaar Aan de Voeten van de Meester. *Theosofia* 2011, nr. 1: <https://ap.lc/xHaUA>