



SHILA

door Birgitta Putters

Discipline (Sanskriet: *shila*) is een heel praktisch, haast functioneel aspect van het onderricht. De betekenis van discipline, of beter gezegd de invulling ervan, verschilt met de plaats waarop het in het onderricht verschijnt. Het hangt af van het perspectief, karmisch of dharmisch, welke betekenis het krijgt. Je hanteert discipline in overeenstemming met je perspectief.

Hoewel discipline vanuit karmisch perspectief niet zo'n populair aspect is en meer geassocieerd wordt met vrijheidsbeknotting, blijkt het een krachtig hulpmiddel op de Weg. En eenmaal toegelaten, blijkt discipline een heel liefdevol, verzorgend aspect te zijn. Maar om dat te ontdekken moest ik eerst echt 'gedisciplineerd' worden, niet door iets of iemand, maar door het leven: de mist in gaan tot ik niets liever wilde dan volgen wat de bedoeling is.

Discipline is etymologisch afgeleid van *discipel* (leerling), via het Latijnse *discere*, wat 'lesgeven' (actieve vorm) of juist 'onderwezen worden' (passieve vorm) betekent. In dat licht kun je discipline zien als 'onderwezen worden door het leven', wat een heel ander gevoel geeft dan het opvolgen van allerlei regels – door jezelf of van buiten opgelegd – of het willen voldoen aan een moreel ideaalbeeld.

Dat is wel waar discipline meestal begint, om uiteindelijk naar binnen te kunnen trekken:

- doen wat je denkt dat goed voor je is, om wat voor reden dan ook, maar eigenlijk liever iets anders willen – ik ga wel op tijd naar bed, maar ik zou liever feesten
- doen wat je voelt dat goed voor je is, om beter te worden dan je nu bent, maar je bent blij dat het offer dat je maakt een doel heeft – ik ben liever een evenwichtige persoon en tja, dan maar op tijd naar bed
- voelen wat de bedoeling is en dat betrouwbaar volgen, zonder te wegen – leven is mijn kompas

Het opvolgen van (gedrags)regels is in de monastieke traditie een vast ingrediënt in het voortschrijden op het pad naar verlichting.

Moreel gedrag is ook een van de drie terreinen (*prajna*, *samadhi*, *shila*) die bestreken worden door het achtvoudig pad zoals de Boeddha dat heeft geformuleerd.

Het heeft een functie in het beteugelen van karma. Om niet te gaan woekeren, om onheilzaam gedrag niet te voeden, alleen al om het oefenen een plek in je leven te kunnen geven, is een zekere discipline nodig.

Het opbrengen van discipline is niet zo moeilijk als je begrijpt waarom het nodig is. Als ik op tijd opsta, kan ik 's ochtends oefenen. Als ik op tijd naar bed ga, kan ik 's ochtends uitgerust en waarschijnlijk met meer kwaliteit oefenen. Eén op één resultaat. Eenvoudige relatie tussen offer en opbrengst.

Maar zulke praktische regels zijn niet overal voor te geven. Ze zijn anders voor jou dan voor mij. En het is niet altijd zo duidelijk waarom iets goed is om te doen. Dus zal ik zelf heel goed moeten kijken, luisteren, voelen wat voor mij nodig is.

Op dat punt trekt discipline naar binnen.
Wat is dat voor punt?

Wanneer je je vol hebt ingezet, alles gedaan wat je gezegd is (door het onderricht), je eigenwijsheid in kaart hebt én aan de kant hebt gezet, en je gaat dan toch onderuit, kan dat aanleiding zijn voor verzet. Mij was iets anders beloofd!, roept ego verontwaardigd.

Maar de keuze die ik heb gemaakt om de Weg te volgen, doet langzamerhand ontnuchteren. De wens om een betere ik te zijn schuift naar het verlangen om een gevend veld te zijn, een bodhisattva in plaats van ego. Geen verbetering van deze ik-constructie met de bedoeling daar een goed gevoel aan te ontfemen, maar enkel alles geven wat er in huis is, ongeremd, zonder twijfel.

Daar is helemaal geen plaats voor 'ik', behalve dan als dienend instrumentarium. Dat instrument is wat ik wil optimaliseren, zodat het elk moment helemaal beschikbaar is.

Het pad van de bodhisattva begint met de paramita's *dana* (geven) en *shila* (discipline). Beoefening van de paramita's helpt je "de andere oever te bereiken door het zuiveren van de zintuigen".¹ Oftewel: je blijft niet in blindheid ingaan op alles wat prikkelt, maar je vindt een grondrust.

De paramita's zijn echter geen instrumenten die je kunt inzetten op wilskracht en naar eigen goeddunnen. Paramita's werken van binnen uit. De intentie die wordt gewekt door het opgeven van willen-bereiken, van een idee van verdienste, maakt discipline tot een innerlijke houding.

Wat betekent dat concreet?

Ik vond een tekst in de lange leerredes, het *Maha-satipatthana Sutta*² waarin het me plotseling zo duidelijk werd dat het lijden van alle tijden is, altijd al hetzelfde karakter heeft gehad en dat Boeddha dat helemaal onderkende: niet alleen hoe het werkt maar ook het feit dat het er is en dat we er allemaal, zonder uitzondering, aan onderhevig zijn. Door de formulering voelde ik ineens hoe Boeddha het uit eigen ervaring kende.

Ik voelde hoe het ook mijn lijden omvat en hoe hij mij een oplossing aanbood: "[...] een einde makend aan de hunkering naar en het verdriet om de wereld".

Ik zag dat alles waar ik last van heb, hierin besloten ligt: het zoeken buiten mezelf, in al zijn vormen en aspecten. Dat eindigt alleen in het nemen van verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven. Ofwel:

- wat gedaan is, niet betreuren of bejubelen
- wat doorzien is, niet meer voor waar nemen
- wat gezien is, niet meer betwijfelen

en nog wat concreter:

- niets zoeken buiten jezelf
- geen genoeg nemen met je huidige staat
- je huidige staat geen aanleiding maken tot negativiteit of droefenis
- niet wensen dat je anders bent
- niet wensen dat anderen of omstandigheden anders zijn

Vanuit de diepe intentie om een einde te maken aan de treurnis en de opgeblazenheid van het ik-verhaal, om werkelijk toe te komen aan wat ik ben, om ruim baan te geven aan waarheid, is dit een innerlijke discipline waar de meer zichtbare discipline moeiteloos uit voortkomt. Ontspannen voeg ik me eraan alsof ik in een warm bad stap: zeker van de weldadige, bevrijdende werking. Discipline draagt en omhult.

*Verzorgd en dankbaar
gekomen tot scholing
volg ik gewillig

tot bevrijdend rooster
tempert liefde
ooit stuurse vrijheid

luister
hoe eenvoudig
leeft.³*



¹ Dit is een vrije definitie. Paramita's zijn oefen kwaliteiten die een bodhisattva bewust inzet in dienst van verwerkelijking. Voor achtergronden en termen, zie Fischer-Schreiber, I. e.a. (ed.): The encyclopedia of eastern philosophy and religion. Boston 1994, en Ad van Dun (red.): De grote kwestie. Maastricht, 2000.

² De verzameling van lange leerredes. R. Janssen en J. de Breet. Rotterdam, 2001. p.478.

³ Collectief gedicht, expressietraing 30 mei 2012