



-17- KARMA YOGA

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 1

Sadhana – Spirituele Training



KARMA BETEKENT ACTIE.

YOGA BETEKENT VERBINDEN.

Vrijheid is het doel van al onze acties. En die vrijheid ligt in het weten dat we geen van de dingen zijn die we observeren, doch dat wij de observator zijn, het eeuwig vrije, onveranderlijke puur bewustzijn waarin alle dingen komen en gaan.

Karma yoga zou je kunnen omschrijven als acties die gedaan worden vanuit een besef van verbondenheid met het grotere geheel, wat het mogelijk maakt om elke dag te begroeten met een kalm gemoed en een liefdevol hart, in volledige aanvaarding dat alles wat komt oké en onvermijdelijk is.

Oorsprong van Karma Yoga

De Bhagavad Gita is de belangrijkste brontekst voor karma yoga. Ze wordt beschouwd als heilige tekst – “het Lied der Goden” – en is onderdeel van de Mahabharata, een epos dat wordt gedateerd tussen de 5e en 2e eeuw voor Christus. De Bhagavad Gita onderwijst hoe we eenheid met het absolute kunnen verwerven, middels het pad van kennis, devotie en meditatie.

De Bhagavad Gita verhaalt over Krishna, de wagenmenner die het Zelf (het absolute) vertegenwoordigt en de krijger Arjuna (jij en ik) die – terwijl een grote oorlog op het punt staat los te barsten – op het slagveld onderricht krijgt van Krishna over hoe zijn pad te gaan.

Er zijn mensen wiens pad het is om onthecht van de wereld te leven en zich volledig op spirituele ontwikkeling te richten. De meeste mensen leven echter in het “volle leven” met verantwoordelijkheden voor gezin, familie, werk en andere verplichtingen. Karma yoga is voor deze groep mensen. Met karma yoga wordt het leven met al zijn uitdagingen tot een weg om spiritueel te groeien.

_____ *

Karma: heeft niet alleen betrekking op actie, maar ook op de resultaten van actie. In de meest brede zin verwijst karma naar alles dat verandert.

Vedanta



Karma Yoga als levenshouding

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 2

Aspecten van KarmaYoga

De juiste houding.

De karma yoga levenshouding houdt een erkenning in van het feit dat al ons doen en laten onderdeel is van een groter geheel. Je ontwikkelt deze houding tijdens je dagelijkse bezigheden door je acties in harmonie te brengen met de natuurlijke orde (dharmische acties) en acties te vermijden die deze verstoren (adharma acties). Naarmate je soepeler meestroomt met de natuurlijke loop der dingen, neemt je begrip toe van de werking van het "ervaringsveld" – het bestaan, de wereld – en jouw plek daarin, waardoor je steeds meer vrede, rust, helderheid en liefde in elke omstandigheid zult ervaren.

De karma yoga houding neutraliseert de vasanas die we als knellend ervaren en daarmee de dwingende voorkeuren ("ik wil") en weerstanden ("ik wil niet"), en angsten en verlangens die eruit voortvloeien. Deze factoren richten de aandacht zodanig naar buiten, en maken de mind zo onrustig, dat het onmogelijk wordt om introspectie toe te passen, nodig om onze kern – "het Zelf/puur bewustzijn/absolute vrijheid" – te zien. Hoe helderder de mind wordt hoe duidelijker de – schoonheid van de – kosmische orde te zien en te doorgronden is.

De juiste houding is dat je doet wat gedaan moet worden, los van of je het prettig vindt of niet. Het betekent dat voorkeuren ("ik wil") en weerstanden ("ik wil niet") – onze belangrijkste drijfveren – niet meer de impuls tot handelen vormen. Je doet simpelweg datgene waarvan je weet dat het gedaan moet worden. Let wel, je acties uitvoeren in harmonie met de natuurlijke orde wil niet zeggen dat je nooit nee zou kunnen zeggen tegen Isvara. Isvara verschijnt immers ook in de vorm van adharma-situaties en is dus ook verantwoordelijk voor slechte ideeën en laaghartige neigingen.

Karma yoga gaat over het weten dat alles gaat zoals het gaat met een duidelijke reden, of die nu helder is voor ons of niet, over een houding van dankbaarheid en vertrouwen, en over een besef dat alles in een groter, logisch, onpersoonlijk plan past, ook al lijkt dat misschien niet zo in de dagelijkse schijnbare werkelijkheid. Het vergt enige vaardigheid om je acties uit te voeren met de juiste houding:

Dagelijkse Oefening

- (1) Hou de aandacht gericht op de motieven achter je acties. Zijn ze zuiver, dragen ze bij aan het welzijn van de ander en van jezelf?
- (2) Pas je houding zodanig aan dat je geen bestaande (negatieve vasanas bij jezelf versterkt zonder dit bewust te zijn.

*

Vasanas: de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind (het causale lichaam) in slaaptoestand ("zaadvorm") aanwezig zijn. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen. | **Isvara:** De onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en waardoor het functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



Reageren op adharmisch gedrag van anderen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 3

Aspecten van KarmaYoga

De twee vragen die je jezelf zou moeten stellen voordat je tot een actie overgaat.

Er zijn geen regels over hoe je zou moeten reageren op slecht gedrag van een ander. Het is wel goed om niet gefixeerd te raken op het rechtzetten van alles dat verkeerd lijkt te zijn of om het gedrag van anderen te willen veranderen, daar dit je mind nog onrustiger maakt dan ze al is. Als je toch de aandrang voelt om iets aan te kaarten of iemand te wijzen op zijn of haar slechte – adharmische* – gedrag, stel jezelf dan vóórdat je reageert eerst de onderstaande twee vragen.

Oefening

- (1) Wordt je oordeel vooral gekleurd door je eigen voorkeuren & weerstanden (voortvloeiende uit je vasanas) óf gaat het hier om ethische normen?
- (2) In welke mate zal je reactie de onrust in je mind juist vergroten?

Hoe meer je beseft dat alles gaat zoals het gaat met een duidelijke reden en alles in een groter, logisch, onpersoonlijk plan past, hoe adequater en dus meer dharmisch de kwaliteit van je mind en je reactie zal zijn. Je kunt dan makkelijker vaststellen dat er sprake is van ongepast gedrag zonder in een emotioneel reactiepatroon te schieten.

Het houdt ook in dat je bewust bent van het feit dat de ander gestuurd wordt door karma uit het verleden en dat het dus weinig zin heeft de persoon misdragingen te verwijten die daaruit voortvloeien.

Dit laat echter onverlet dat je op kunt treden tegen adharmische gedragingen of acties. Net zoals de adharmische actie van de ander onderdeel uitmaakt van het grotere plan, maakt ook jouw reactie daarop er onderdeel van uit. Of het nu gaat om de bescherming van een slachtoffer of het nemen van maatregelen ter voorkoming van een herhaling van de misdraging in de toekomst, al deze acties en handelingen liggen besloten in het grotere plan, de natuurlijke orde.

*

Dharmisch: in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. | **Adharmisch:** tegen de natuurlijke orde ingaand. | **Gedachten:** karma yoga is ook van toepassing op gedachten; ook gedachten zijn acties.

Vedanta



Gelijkmoedigheid van de mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 4

Aspecten van KarmaYoga

Succes en mislukking bestaan niet.

Gelijkmoedigheid van de mind met betrekking tot succes en falen bij – de resultaten van – acties is een ander aspect van karma yoga. Als een resultaat wordt gezien als een succes dan komt er gehechtheid in het spel en als het als een mislukking wordt gezien dan ontstaat er tegenzin.

Karma yoga stelt dat er niet zoiets is als succes of mislukking. Elk resultaat is in harmonie met de wetten van karma. Die wetten zijn niet door ons gemaakt, ze zijn ontstaan in en door het "dharmaveld" – het "grotere geheel" – dus kan er nooit iets mis zijn met de resultaten. In die zin is elk resultaat is een "goed" resultaat. Naarmate je de wetmatigheden meer weet te appreciëren, zul je meer harmonie ervaren met de dingen om je heen en zal het makkelijker worden om jouw plaats te zien in hoe de dingen gaan.

Dat ik gefaald heb of dat de actie mislukt is, is niet de goede conclusie. Het is de verwachting die het probleem geeft. Een actie op zich kan niet mislukken, en wij kunnen er niet in falen. De actie produceert slechts een resultaat. Eventueel zou je kunnen zeggen dat een specifieke verwachting heeft gefaald, maar niet dat degene met de verwachting gefaald heeft. Dus, niemand faalt. Het betreft alleen een verkeerde inschatting omdat we niet alwetend zijn en dus geen overzicht hebben over alle factoren die mede de resultaten van acties beïnvloeden. Het is goed om te onthouden dat we vrij zijn in het kiezen en uitvoeren van acties en dat het resultaat – wat het ook is – altijd in overeenstemming is met de wetmatigheden die de acties sturen.

Deze houding om resultaten te nemen zoals ze zijn, met een gelijkmoedige geest – zowel in voorspoed als in tegenspoed – is yoga. Als je hier niet in slaagt dan resulteert dat in een lage zelfwaardering, en in de overtuiging: "Ik ben een mislukkeling". De remedie tegen lage zelfwaardering is het begrijpen dat onze kennis van alle variabelen in het veld die meespelen in de uiteindelijke uitkomst, altijd beperkt is en beperkt zal blijven.

Stoppen met het creëren of versterken van vasanas.

Elke actie brengt vasanas voort, voorkeuren ("ik wil") en weerstanden ("ik wil niet") zodra een resultaat wordt gezien als een succes of een mislukking. Als het resultaat wordt gezien als een functie van de onveranderlijke karmawetten, of zelfs gezien wordt als een zegening door het dharmaveld, dan worden geen nieuwe voorkeuren en weerstanden gecreëerd.

Vedanta



Invloed van Karma Yoga op Ego en Emoties

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 5

Het corrigeren van ego's relatie met het lichaam en de wereld.

Voorkeuren en weerstanden, angsten en verlangens, conditioneringen en de “doener” zijn aspecten die de ondergrond vormen van het ego. Als al wat komt als een geschenk ontvangen wordt dan worden deze aspecten geneutraliseerd, of anders gezegd, wordt het ego doorzien als slechts een gedachte, een – schijnbare – identificatie van het Zelf met lichaam en mind.

Doordat karma yoga de vasantas neutraliseert die de mind naar buiten richten en aanzetten om objecten (inclusief relaties) na te jagen, worden negatieve emoties geneutraliseerd. De relatie van het ego met het lichaam en de wereld ontspant, en het resultaat is een vredige mind.

Karma- of actie-yoga vernietigt het ego niet. Toch kan het in het begin lijken alsof het ego bedreigd wordt en kan er daardoor weerstand ontstaan. Dat is prima, omdat het een uitstekende manier is om de egostructuur – de machinaties van het ego – helder te krijgen doordat het van achter zijn verdedigingsmuren van zelfbevestigende rationalisaties en zelfmisleiding weggelokt wordt.

Karma Yoga en de emoties.

De twee meest fundamentele negatieve emoties zijn: VERLANGEN & ANGST. Ze liggen aan de basis van alle andere emoties. De enige oorzaak van negatieve emoties is het "niet krijgen wat ik wil".

We jagen materiële en immateriële objecten na omdat we ze graag willen hebben en we zijn altijd bang dat we niet zullen krijgen wat we willen. De emotie die opkomt als het actieveld niet het gewenste resultaat voortbrengt is kwaadheid, een rajasisch effect, en depressie/zwaarmoedigheid, een tamasisch effect.

Emoties zijn het resultaat van onze respons op wat er gebeurt in het actieveld. Het is goed om de karma yoga houding ook toe te passen op ongewenste emoties, daar deze zich makkelijk ontwikkelen tot voorkeuren/weerstanden/conditioneringen.

Karma Yoga & de drie basisenergieën – Gunas.

Karma yoga is [juiste houding + juiste actie]. Acties staan altijd onder invloed van sattva, rajas en/of tamas, de drie gunas/basisenergieën. Als rajas en tamas samen in het spel zijn dan veroorzaken ze op psychologisch vlak "projectie" (rajas) en "ontkenning" (tamas). Ontkenning verbergt de oncomfortabele onbewuste driften, en projectie schrijft ze aan iets of aan iemand anders toe.

Karma yoga creëert sattva; zij maakt de mind helder en standvastig door rajas en tamas te transformeren in sattva. Een heldere en standvastige mind is in staat om diepere kennis te ontvangen en toe te passen.



Karma Yoga & Dharma

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 6

De Karma yogi weet dat geluk en vrede niet in objecten zit, dus zoekt deze daar niet voor op.

Ook al kan de karma yogi wel degelijk genieten van objecten, hij of zij begrijpt dat ze niet de bron zijn van ons geluk en dus nooit permanente vrede en blijvend geluk kunnen brengen. Hij of zij zal dus nooit proberen om geluk te verkrijgen door objecten na te jagen.

Daar een vredevolle mind de prioriteit is van de karma yogi en niet het objectgerelateerde plezier, is hij of zij erg gevoelig voor dharma, de universele ethische wetten. Er zal geen motivatie zijn om dharmische grenzen te overschrijden ten einde iets specifiek te verkrijgen, daar de karma yogi er volledig van doordrongen is dat dit onherroepelijk leidt tot verstoring van de psyche.

Het schijnbare individu zal altijd aan de universele waarden van dharma onderworpen zijn.

Wat de karma yogi kristalhelder weet is dat alle karma – actie – beheerst wordt door dharma, en dat er daarom altijd rekening gehouden moet worden met dharma als we kiezen wat te doen. Het begrijpen van onze inherente onvermogen om situaties onder controle te hebben en het daaruit voortvloeiende feit dat we geen verantwoordelijkheid hebben voor de resultaten van onze acties betekent echter niet dat we dharma straffeloos kunnen negeren.

Binnen de context van de schijnbare realiteit blijft het individu altijd onderworpen aan de universele ethische wetten en zal het de de consequenties oogsten die verbonden zijn aan de intentie van waaruit de acties gedaan zijn. Het accepteren van wat er als resultaat van onze acties naar ons toekomt als "prasad", betekent overigens niet dat we passief adharmische acties moeten accepteren of tolereren.

Overall waar "karma" is, is "dharma" een integrale factor. En het is volledig gerechtvaardigd dat we irritatie of zelf kwaadheid ervaren in respons op een overschrijding van dharmische grenzen. Je zou zelfs kunnen aanvoeren dat prasad in zulke gevallen de mogelijkheid is die ons wordt geboden om dharma te verdedigen of in stand te houden, zoals het geval was bij Arjuna in de Bhagavad Gita, daar dharma alleen zal zegevieren als deze beschermd wordt.

Het consequent toepassen van karma yoga op elke situatie in het leven zal uiteindelijk ons gevoel doen verdwijnen dat we de "doener" zijn en zal onze vasanas neutraliseren. De mind zal als gevolg daarvan steeds rustiger en vredevoller worden, met als gevolg dat we in staat zullen zijn de manifestatie van puur bewustzijn waar te nemen als "alles dat is", zonder subjectieve oordelen. Een mind van die zuiverheid maakt het uiteindelijk mogelijk om de gehele schijnbare realiteit als "IK" te zien, terwijl we tegelijkertijd weten dat wij er, als puur bewustzijn, altijd vrij van zijn.

Vedanta



Karma Yoga Programma - De Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 7

De Karma Yoga houding.

Dit is het programma met de onderwerpen die Krishna in de Bhagavad Gita aan Arjuna geeft om zich te bevrijden van zijn angsten. Het is geworteld in waarheden die wij allen (her-)kennen.

Acties.

- 1- Onthoud dat vrijheid het doel is van al je acties en vermijd daarom acties die je beperken.
- 2- Draag al je acties op aan het Goddelijke, de kosmos, of welke naam je ook maar geeft aan de krachten die deze wereld in stand en draaiend houden.

Resultaten van de acties.

- 3- Weet dat het resultaat van je acties niet in jouw handen ligt, en laat al je verwachtingen over de resultaten varen.
- 4- Beschouw de resultaten die komen als "prasad": heilig voedsel/nectar van het goddelijke.

Controle.

- 5- Onthoud dat je in deze wereld niets vast kunt houden of volledig onder controle kunt hebben. Je hebt alles slechts tijdelijk te leen.

Begrip en overgave.

- 6- Besef dat je alles kunt doorstaan wat het leven je voorschotelt en dat alles gebeurt zoals het moet gebeuren.

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 8

1- Onthoud dat vrijheid het doel is van al je acties en vermijd daarom acties die je beperken.

Vrij zijn heeft alles te maken met het overwinnen van beperkingen. Een beperking is een grens, en grenzen ervaren we als pijnlijk, omdat ze in tegenspraak zijn met onze natuur: "vrijheid". Als we iets bepaalds niet kunnen hebben of kunnen doen, dan "schuurt" dat. Het voelt onnatuurlijk.

Dat vrijheid natuurlijk is voor de mens kun je zien aan het feit dat we altijd proberen om datgene wat ons in ons geluk beperkt, te verwijderen. En als we gelukkig zijn zullen we proberen om niet ongelukkig te worden. We klampen ons vast aan het gelukkig zijn. Feitelijk zijn alle menselijke inspanningen terug te voeren op het verlangen naar vrijheid.

De beperking die het allerpijnlijkst is voor ons, is het gevoel dat we klein, weerloos en machteloos zijn, overgeleverd aan een vaak vijandige of onverschillige wereld. Dit is de grootste beperking waaruit alle andere voortkomen. Daar we ons klein en krachteloos voelen proberen we onszelf groot en krachtig te maken. Alle ellende in de wereld komt voort uit dit streven.

Hoe kom je erbij dat je klein en krachteloos bent? Welk bewijs heb je dat je slechts een begrensde lichaam en een begrensde mind hebt of bent? Is het niet zo dat we het lichaam en de mind observeren, zoals we ook andere objecten observeren? En dat we onszelf nooit verwarren met objecten? We denken toch ook niet dat we de tafel zijn die we voor ons zien staan?

Waarom denken we dan dat we het lichaam zijn dat we zien, of de gedachten die komen en gaan in de mind? Het zijn dingen die we observeren. Degene die observeert is wie of wat we echt zijn. Lichaam en mind zijn niet wie we zijn, we zouden dan immers verdwijnen tijdens de slaap, wanneer het lichaam uit het (waak-)bewustzijn verdwijnt, of we zouden verdwijnen als een gedachte verdwijnt. De realiteit is dat ik, degene die observeert – puur bewustzijn – er altijd ben.

Alzo zijn we puur bewustzijn en dus niet in de macht van de wereld. In werkelijkheid verschijnt en verdwijnt de wereld simpelweg in het puur bewustzijn, dat onveranderlijk is. En dus zijn we al vrij! We hoeven het "slechts" te herkennen en te herinneren. Als we weten dat we vrij zijn, dan hoeven we ons niet meer zo in te spannen om te proberen om vrij te worden door materiële en immateriële objecten te vergaren, die ons binden aan de angsten voor een voortdurend veranderende en onveilige wereld. We zullen er mee ophouden om vrij te willen worden. We zullen handelen als vrije wezens.

De realisatie dat we bewustzijn zijn - puur, simpel en vrij - staat lijnrecht tegenover onze gebruikelijke manier van denken, namelijk: dat we de persoon zijn die we in de spiegel zien. Het kan enige tijd vergen om hieraan te wennen en dat is waarom er nog vijf andere punten in Arjuna's programma zijn.

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 9

2- Draag al je acties op aan het goddelijke, de kosmos, of welke naam je ook maar geeft aan de krachten die deze wereld in stand en draaiende houden.

In zekere zin doen we dit altijd al of we ons dat bewust zijn of niet, daar er geen ontsnappen is aan deze kracht, die het veld vormt waarin elke actie plaatsvindt.

"God" is een term die voor de meesten van ons een zodanig grote lading heeft dat je hem misschien beter niet zou gebruiken, ware het niet dat het moeilijk is om er een vervanging voor te vinden. Karma yoga gebruikt het woord "God", of "het goddelijke", om te verwijzen naar de intelligente kracht die deze wereld in stand houdt in overeenstemming met de onveranderlijke wetten/wetmatigheden. Ons lichaam en onze geest maken deel uit van deze wereld en vallen onder dezelfde wetten die gelden voor alle materie, van het grofstoffelijke tot het meest subtiele.

Karma is actie. Elke actie creëert een reactie; alles wat we doen produceert een resultaat. We kunnen niet voorkomen dat deze resultaten ontstaan, net zo min als we de zwaartekracht kunnen beletten zijn werk te doen. Een wetmatigheid is een wetmatigheid.

Sommige religieuze mensen denken dat God vanuit willekeur handelt, voorspoed gevend aan de een, tegenspoed aan de ander. En sommige mensen bidden tot deze imaginaire God in de hoop zijn acties te kunnen beïnvloeden, smekend om gunsten, en om af te wenden wat niet gewenst wordt. Dat zo een irrationele wereld gestuurd zou worden door een dergelijke ijdele Schepper, is dat concept een intelligent wezen niet onwaardig? Karma yoga verwerpt een dergelijk Godconcept volledig.

Het opdragen van onze dagelijkse acties aan God – “de gever van het resultaat van acties” – is simpelweg de erkenning dat al onze acties een specifiek en onomkeerbaar resultaat produceren. Het Goddelijke is dan dus simpelweg het actieveld waar we allen deel van uitmaken. Als wij zaadjes in dat veld planten zullen die vrucht gaan dragen, elk zaadje met de vrucht die bij dat specifieke zaadje hoort.

De wetenschap dat acties onvermijdbare resultaten produceren leidt naar het derde punt in het programma: laat al je verwachtingen over de resultaten varen.

_____ *

***Karma:** heeft niet alleen betrekking op actie, maar ook op de resultaten van actie. In de meest brede zin verwijst karma naar alles dat verandert. | **God:** "Isvara", de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en waardoor het functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.*

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 10

3- Weet dat het resultaat (de vruchten) van je acties niet in jouw handen ligt, en laat al je verwachtingen over de resultaten varen.

Een groot deel van de tijd die we wakker zijn spenderen we met ons zorgen maken over wat er zou kunnen gebeuren. Dit slurpt niet alleen energie, het creëert ook een fantasiewereld waarin we ons voorstellingen maken van goede of slechte dingen die ons overkomen, dingen waar we mogelijkwijs onder zullen lijden, hoewel er in de realiteit van het moment niets daarvan aan het gebeuren is. We maken onszelf wijs dat als we nu maar intensief genoeg denken, we onze verbeelding voldoende tarten en/of onszelf met genoeg hoop of vrees vervullen, we in staat zullen zijn om een bepaald resultaat te produceren of te voorkomen. Echter, zo lang we ons blijven vastklampen aan verwachtingen zullen we ons onprettig voelen.

Om bij het beeld van het zaadje te blijven: we weten dat het niet alleen de kwaliteit van het zaadje is die bepaalt hoe de plant zal groeien. Vele andere factoren spelen daar een rol bij zoals de bodemgesteldheid, het weer, de interactie met andere planten en wezens etc. Naast onze eigen acties – waar we enige controle over hebben – zijn er ontelbare acties waar we geen controle over hebben. Alles tezamen produceert een bepaald resultaat.

Als je er goed over nadenkt dan zie je dat alles wat gebeurt verbonden is met al het andere dat gebeurt, gebeurd is, of ooit zal gebeuren. Ervaring bestaat niet uit een serie geïsoleerde gebeurtenissen, maar is een dicht geweven netwerk waarin de afzonderlijke draden onmogelijk te ontwaren zijn. Elke op zich staande actie kan slechts een oneindig klein deel zijn van het immense weefsel dat het leven is, dus hoe kunnen we in alle redelijkheid een verwachting hebben over een specifiek resultaat?

“Geef je verwachtingen op”, zegt karma yoga. Volharden in het vastklampen aan de verwachting over een bepaald resultaat is pijnlijk omdat we ons dan niet volledig bewust zijn van hetgeen zich in dit moment, hier en nu, voordoet. Als de mind in beslag genomen is door angsten en verlangens, dan is de kans groot dat we datgene wat pal voor onze neus gebeurt mislopen en gaan we slaapwandelen door het leven, dromend over de – niet reële – toekomst, en zo missen we het huidige moment, de enige realiteit.

Als we gehecht zijn aan verwachtingen dan zijn we ook bezig met het oordelen over goed en slecht. Het imaginaire toekomstige resultaat labelen we als goed en elk ander mogelijk resultaat als slecht. Gegeven de complexiteit van het veld waarin acties plaatsvinden zullen we in de meeste van onze verwachtingen teleurgesteld worden.

Door vast te houden aan verwachtingen lopen we het risico om ons bitter en gefrustreerd te gaan voelen, gedwarsboemd door het leven en, misschien, door God. Wellicht worden we cynisch, gaan we de wereld verachten als zijnde kwaadaardig en missen we de schoonheid van de wereld door de gerichtheid op onze vervlogen hoop en verpletterde verwachtingen.

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 11

3-Vervolg

Sommige acties moeten we wel degelijk plannen. En elk rationeel wezen handelt met een bepaald doel voor ogen. Maar eens we gedaan hebben wat nodig lijkt te zijn in de betreffende situatie, zouden we de verwachtingen over het resultaat van de actie moeten loslaten. We zouden onze actie moeten zien als het zaad dat in de akker uitgestrooid is. Of dat zaad zal ontspruiten of niet en hoe de kwaliteit van het fruit zal zijn dat het zal voortbrengen is niet langer onze zorg. We zouden dan tevreden kunnen rusten in de wetenschap dat we onze plicht gedaan hebben.

De uitvoering van welke actie ook, vereist de medewerking van het totale (ervarings-) veld. Het enige dat we als individu doen kunnen is handelen op een gepaste manier en op het juiste moment.

VB: Stel je wilt een ticket kopen voor een popconcert dat binnenkort plaats zal vinden. ▪ Als je er voor naar de groentemarkt gaat zul je teleurgesteld worden, omdat daar geen tickers verkocht worden. ▪ Als je naar het ticket-evenementenloket gaat, maar daar aankomt buiten openingstijden dan zal je actie ook niet slagen. ▪ Als je er binnen de openingsuren bent dan kan de aankoop mislukken omdat het concert bijvoorbeeld al uitverkocht is. ▪ Zelfs als het je wel lukt om een kaartje te bemachtigen is dat nog geen garantie dat je het concert zult bijwonen. ▪ Je kunt pech met je auto krijgen. ▪ Je kunt je ticket onderweg kwijt raken. ▪ Je kunt overvallen worden en zo je kaartje kwijtspelen. ▪ Misschien beslis je uiteindelijk wel om je kaartje door te verkopen of weg te geven. ▪ Het kan dat je ziek wordt en in bed moet blijven waardoor je het concert mist. ▪ Het concert kan geannuleerd worden omdat de star-of-the-show ziek is geworden, of het vliegtuig gemist heeft... De lijst met factoren die ervoor kunnen zorgen dat je behoefte uiteindelijk niet ingevuld wordt is vrijwel onbeperkt.

We verwachten dat onze acties het beoogde resultaat zullen hebben, maar dit gebeurt lang niet altijd. Soms krijgen we wat we willen. Soms krijgen we wat we niet willen. Soms krijgen we wat we in het verleden ooit wilden, maar waar we niet langer naar verlangen. Soms krijgen we iets wat we niet per se wel of niet wilden. Hoe het ook zij, het is nooit duidelijk welk resultaat onze acties zullen hebben en wanneer het resultaat komt, en dus is alle bezorgdheid over resultaten zinloos. De zorgelijkheid is niet alleen energieverpilling, spiritueel gezien is het niet wijs daar de aandacht die volledig gericht zou moeten zijn op de meest adequate uitvoering van de actie nu versnipperd raakt door de bezorgdheid om het resultaat.

Het is moeilijk om een actie los te laten zodra we die bestempeld hebben als ónze actie. Zie punt vijf van het programma: onthoud dat je in deze wereld niets vast kunt houden of volledig onder controle kunt hebben... je hebt alles tijdelijk te leen.

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 12

4- Beschouw de resultaten die komen als "prasad": heilig voedsel, nectar van het goddelijke.

Vaker wel dan niet is wat we willen niet wat we, spiritueel gezien, nodig hebben. We verkeren in de onjuiste veronderstelling dat veiligheid, plezier en deugdzaamheid – de drie basisdrijfveren die ten grondslag liggen aan onze acties – ons gelukkig zullen maken.

Soms is het bijvoorbeeld belangrijk dat we ons in materiële zin veilig voelen voordat we op zoek gaan naar vrijheid, en geeft het universum ons dus materiële welvaart. Soms echter gaan we pas op zoek naar vrijheid als we ons materieel onveilig voelen, en dus geeft het universum ons die onveiligheid. Soms is verliefd worden goed voor ons, spiritueel gezien, soms juist niet. Soms zijn negatieve karaktertrekken de drijfveer om het goddelijke te zoeken en soms voorkomen goede karaktertrekken juist het zoeken naar de waarheid.

Het Goddelijke kneedt dus exact dat karakter dat het best geschikt is voor onze groei. Vaak is een ongeluk of een ernstige ziekte – de wil van het goddelijke – wat er nodig is om de introspectie te starten.

Het leven is een groot cadeau. Geen enkel individu heeft bewust besloten om hier te komen. Op een dag was je er plotseling! We kunnen onszelf dus niet claimen, sterker nog, er is in deze wereld niets dat we kunnen claimen als onze verdienste. Onze ouders doneerden een ei- en een spermacel. Alle voeding die ons lichaam vormde kwam van het moederlichaam. En wat via haar naar ons toe kwam had ook zij zelf weer gekregen. Planten en dieren werden geofferd voor haar. Zij verzorgde alleen in de ruimte waarin nieuw leven kon ontstaan. Niet dat zij enige keus had overigens nadat zij seksueel was samengekomen met haar man gedurende haar vruchtbare periode. Ze kan zelfs niet zeggen dat zij verantwoordelijk was voor haar verlangen om zo samen te zijn met haar man, het gebeurde simpelweg.

En dan worden we geboren, de ogen openen zich, de ademhaling start automatisch en een wondere wereld openbaart zich aan ons. We waren totaal hulpeloos en onwetend. Onze ouders zetten zich vervolgens naar alle eer en geweten in om ons te begeleiden op onze weg in deze wereld.



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 13

5- Onthoud dat je in deze wereld niets vast kunt houden of volledig onder controle kunt hebben. Je hebt alles tijdelijk te leen.

Als wij denken dat we iets bezitten dan geloven we dat we het recht en de macht hebben om het onder controle te hebben en te houden. Karma yoga laat ons de naakte waarheid zien, namelijk dat we in werkelijkheid niets bezitten en niets kunnen controleren. Als je hier anders over denkt zal teleurstelling een vast onderdeel van je leven zijn. Hoeveel menselijke tragedieën ontstaan er niet door de valse notie dat de ene mens de ander onder controle kan houden?

De westerse cultuur is gebouwd op de begrippen "eigenaarschap" en "controle", twee begrippen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het is niet makkelijk voor ons om tot het besef te komen dat geen ding en geen mens van ons is. De karmawetten geven ons slechts voor een bepaalde periode het rentmeesterschap over bepaalde objecten en het plaatst ons in bepaalde relaties. Dit alles is tijdelijk, dat wil zeggen het verschijnt op een bepaald moment in de tijd en verdwijnt dan weer.

Veel van het hartzeer dat we in het leven ervaren komt doordat we proberen om dat wat van nature niet permanent is, permanent te maken. Zelfs de dingen die we ons hele leven bij ons hebben, zullen van ons weggenomen worden als ons lichaam sterft. En toch gedragen we ons, tegen beter weten in, alsof bepaalde objecten ons permanent eigendom zijn. En natuurlijk geloven we dan ook dat we het recht hebben om er de volledige controle over te hebben.

We denken dat we iets hebben dat vrije wil genoemd wordt en dat deze vrije wil ons de macht geeft om andere mensen – objecten – te manipuleren naar het ons belieft. Het probleem hierbij is dat mensen/objecten zich niet voegen naar onze vrije wil. Ze lijken een eigen vrije wil te hebben die de onze teniet doet. Ze gaan hun eigen weg en wij voelen ons onmachtig en worden kwaad of verdrietig.

Karma yoga herinnert ons eraan dat onze wil slechts een van de vele factoren is die bepaalt hoe de dingen gebeuren in het actieveld. Het herinnert ons er ook aan dat we deel zijn van dat veld en niet de eigenaars of de controleurs ervan.

Karma yoga zegt: laat het idee los dat jij verantwoordelijk zou zijn voor een ander. Je hebt de ander niet gecreëerd. Je kunt niemand onder controle hebben; je hebt jezelf niet eens onder controle. Als dat wél zo zou zijn dan zou je je leven inmiddels toch allang als een perfecte droom vorm gegeven hebben?

Geef de illusie en het valse verantwoordelijkheidsgevoel van de controle op en voel hoe het gewicht van de wereld van je schouders getild wordt. Adem rustig en voel je vrij.

Vedanta



Karma Yoga Programma - Uitleg van de Zes Punten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga | pag. 14

6- Besef dat je alles kunt doorstaan wat het leven je voorschotelt en dat alles gebeurt zoals het moet gebeuren.

Dit laatste punt in het programma is een advies om moedig te zijn. De vorige vijf punten bieden ons kennis aan. Dit punt helpt om die kennis tot een levende realiteit voor ons te laten worden.

Alles gebeurt zoals het moet gebeuren volgens de karmawetten die nooit verbroken kunnen worden. Er is dus geen reden om te piekeren en te bidden dat dingen anders moeten zijn.

Veel religieuze mensen klampen zich vast aan een geloof waarvoor ze geen bewijs hebben en proberen zo moed te vergaren om het leven met al zijn onzekerheden te kunnen leven. Karma yoga geeft ons de moed om de confrontatie met de onzekerheden van het leven aan te gaan met de kennis die door ervaring en zelfonderzoek is opgedaan en die daardoor een vertrouwen heeft gecreëerd. Moed komt uiteindelijk vanuit vertrouwen; anders zou moed roekeloosheid worden, vertrouwen in denkbeeldige krachten of vermogens.

Zodra we de werking herkennen van acties en de resultaten ervan, zijn we vrij. We worden niet langer gekweld door het absurde verlangen om de wereld onder controle te hebben of te krijgen, en we zijn niet langer verzwakt door onze teleurgestelde verwachtingen. We kunnen elke dag begroeten met een kalm gemoed en een liefdevol hart, in volledige aanvaarding dat alles wat komt oké is, en onvermijdelijk.

Pas dan kunnen we beginnen te houden van het Goddelijke, dat wil zeggen de prachtige intelligente natuurlijke orde waar ons lichaam en onze mind deel van uitmaken. We zien het leven als een steeds veranderende show waarin we met verve ons deel spelen, gepassioneerd en vol vertrouwen. De wereld is niet langer een bedreiging voor onze veiligheid, niet langer een vijand die probeert ons te bestelen van de dingen die we graag willen bezitten en onder onze controle willen houden. We beseffen volledig dat we niets bezitten, zelfs ons lichaam niet. In dat besef ligt de uiteindelijke bevrijding.

Herinner het eerste punt van het programma: vrijheid is het doel van al onze acties. En die vrijheid ligt in het weten dat we geen van de dingen zijn die we observeren, doch dat wij de observator zijn, het eeuwig vrije, onveranderlijke pure bewustzijn waarin alle dingen komen en gaan.



OEFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 17 – karma yoga

1 – Handelen vanuit de juiste houding	pag. 16
2 – Adharmisch gedrag van anderen	pag. 17

Vedanta



OEF. 1 – HANDELEN VANUIT DE JUISTE HOUDING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 17 – karma yoga | pag. 16

Een houding van dankbaarheid en vertrouwen.

Karma yoga gaat over het weten dat alles gaat zoals het gaat met een duidelijke reden, of die nu helder is voor ons of niet, over een houding van dankbaarheid en vertrouwen, en over een besef dat alles in een groter, logisch, onpersoonlijk plan past, ook al lijkt dat misschien niet zo in de dagelijkse schijnbare kerkelijkheid. Het vergt enige vaardigheid om je acties uit te voeren met de juiste houding.

Juiste Houding

Vanuit karma yoga gezien is de juiste houding: "datgene doen waarvan je weet dat het gedaan moet worden, of je het prettig vindt of niet". Het betekent dat voorkeuren ("ik wil") en weerstanden ("ik wil niet") – onze belangrijkste drijfveren – niet meer de impuls tot handelen vormen.

Die levenshouding houdt een erkenning in van het feit dat al ons doen en laten onderdeel is van een groter geheel. Je ontwikkelt deze houding tijdens je dagelijkse bezigheden door je acties in harmonie te brengen met de natuurlijke orde (dharmische acties) en acties te vermijden die deze verstoren (adharmische acties).

Dagelijkse Oefening

Stel jezelf regelmatig onderstaande vragen bij acties die je in wilt zetten. Op een gegeven moment wordt dit een automatisme dat je verbinding met de dharmische levenshouding die je natuur is steeds meer versterkt.

- 1 – Hou de aandacht gericht op de motieven achter je acties. Zijn ze zuiver, dragen ze bij aan het welzijn van de ander en van jezelf?
- 2 – Pas je houding zodanig aan dat je geen bestaande (negatieve) vasanas bij jezelf versterkt zonder dit bewust te zijn.

Ongewenste emoties & de karma yoga houding.

Emoties zijn het resultaat van onze respons op wat er gebeurt in het actieveld. Het is goed om de karma yoga houding ook toe te passen op ongewenste emoties, daar deze zich makkelijk ontwikkelen tot voorkeuren/weerstanden/conditioneringen.

* _____

Vasanas: de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind (het causale lichaam) in slaaptoestand ("zaadvorm") aanwezig zijn. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen.

Vedanta



OEF. 2 – ADHARMISCH GEDRAG VAN ANDEREN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 17 – karma yoga | pag. 17

Reageren op slecht (adharmisch) gedrag van anderen.

Er zijn geen regels over hoe je zou moeten reageren op slecht gedrag van een ander. Het is wel goed om niet gefixeerd te raken op het rechtzetten van alles dat verkeerd lijkt te zijn of om het gedrag van anderen te willen veranderen, daar dit je mind nog onrustiger maakt dan ze al is.

Als je toch de aandrang voelt om iets aan te kaarten of iemand te wijzen op zijn of haar slechte – adharmische* – gedrag, stel jezelf dan vóórdát je reageert eerst de onderstaande twee vragen.

Oefening

- 1 – Wordt je oordeel vooral gekleurd door je eigen voorkeuren & weerstanden (voortvloeiende uit je vasanas) óf gaat het hier om ethische normen?
- 2 – In welke mate zal je reactie de onrust in je mind juist vergroten?

Hoe meer je beseft dat alles gaat zoals het gaat met een duidelijke reden en alles in een groter, logisch, onpersoonlijk plan past, hoe adequater en dus meer dharmisch de kwaliteit van je mind en je reactie zal zijn. Je kunt dan makkelijker vaststellen dat er sprake is van ongepast gedrag zonder in een emotioneel reactiepatroon te schieten.