

KARMA YOGA

Alle wijsheid was en is aanwezig, toegankelijk voor iedereen die de "WEG" gaat.

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je stemming.

LAO-TZU

Hoofdstuk I

Karma yoga (zie ook basisopleiding les 29/32 en de yoga sutra's van Patanjali hoofdstuk 2)

Wat is Karma yoga ?

Het woord karma is afgeleid van het woord kri en betekent: doen, handelen en wordt ook wel Kriya yoga genoemd. De Hatha yoga richt zich op de 6 fysieke zuiveringsoefeningen, maar hier behandelen we de Karma yoga van de Raja yoga. Zie ook Patanjali, de eerste 20 sutra's van het Ie hoofdstuk, sadhana pada, wat scholing betekent.

Karma yoga is een vorm van yoga en wordt de yoga van de "juiste handeling" genoemd. Zonder zelfdiscipline, zelfkennis, inzicht en onderscheidingsvermogen blijven we vastgenageld aan het rad van geboorte en wedergeboorte, het rad van karma. Het is dus een yoga om mee te beginnen tot inzicht is verkregen. Dat wordt vaak een levenlang oefenen, misschien wel levens.

Patanjali begint dus in hoofdstuk 2 van de yoga sutra's met de Karma yoga en daarna met de leefregels, yama's en niyama's (zie hoofdstuk II van de samenvatting), de eerste 2 stappen van het 8-voudige pad van Patanjali, ook wel Ashtanga yoga genoemd. Moraliteit, de leefregels, dingen, die je niet doet; zoals geen geweld gebruiken, niet liegen, niet stelen, niet zinnelijk en gulzig zijn, niet begeren en de dingen die je wel doet; zuiver, tevreden, gelijkmoedig en evenwichtig onder alle omstandigheden zijn, kennis van het Zelf en overgave aan die allerhoogste energie. En dit in woorden, gedachten en daden. **Zuiver handelen dus.** Eigenlijk de basis om mee te beginnen. En daar beginnen we de basisopleiding ook mee. Zo wordt de karma of kriya yoga en de filosofie van de klesha's (zie hoofdstuk IV van de samenvatting) begrijpelijk. De leefregels of moraliteit gaan steeds meer leven naarmate je bewust wordt hoe je in het leven staat dit door beoefening van de regels en natuurlijk alleen uit vrije wil, anders is er sprake van onderdrukking, want juist het tegendeel "**vrijheid**" wordt beoogd.

Handeling:

Karma yoga, de wet van actie en reactie, oorzaak en gevolg. Iedere daad, iedere handeling is karma. Lopen, zien, luisteren, praten, eten, iedere handeling op lichamelijk en geestelijk gebied is karma en laat een indruk (vritti) op ons achter. Karma heeft invloed op ons karakter, **karma is karakter**. Karakter is de optelsom van juist handelen en niet juist handelen. Daarom zegt de Raja yoga filosofie, leer eerst eens wie je zelf bent en leer onbevooroordeeld naar jezelf te kijken, want wat juist is voor jou hoeft nog niet voor de ander zo te zijn. Wie ben ik, wat neem ik mee in dit leven op deze weg aan psychische aanleg, wat heb ik meegekregen van ouders, familie, leraren enz. Karma yoga is de weg van het juiste handelen, de handelingen van nu dragen gevolgen in de toekomst en deze handelingen groot en klein zijn nog te beïnvloeden. Voor elke handeling en daad zijn we verantwoordelijk, we kunnen zelf kiezen het juiste te doen of niet te doen. Grote gebeurtenissen kunnen zelfs de laagste menselijke wezens tot een zekere grootheid opwekken, maar alleen die mens is werkelijk groot wiens karakter altijd groot is, onverschillig waar hij zich bevindt. De invloed van karma op het karakter is een geweldige kracht, waarmee de mens te maken heeft. De mens is als het ware een centrum, dat alle krachten van het heelal tot zich trekt, ze doet samensmelten en ze in een machtige stroom weer uitzendt. Zulk een centrum is de ware mens. Hij heeft de macht alles tot zich te trekken, zo heeft hij de macht alles weer uit zich te doen stromen. Alle energie, die van ons uitgaat om een zelfzuchtige beweegreden is verspild en de kracht zal niet tot ons terugkeren. Want we zullen dat aantrekken, wat we uitzenden, denk aan de kracht van woorden, gedachten en daden, handelingen. De ideale mens is hij die temidden van de grootste stilte en eenzaamheid de meest intense activiteit ontwikkelt en

te midden van de meest intense activiteit de stilte en de eenzaamheid van de woestijn beleeft. Maar een ieder is groot op zijn eigen plaats.

Patanjali leert je, als je de eerste stap hebt genomen om yoga te gaan beoefenen, inzicht te krijgen in je zelf en dat begint wat karma yoga betreft met de laatste 3 niyama's. Dit zijn de stappen, die je nodig hebt om te beginnen en door te gaan en om inzicht te krijgen in jezelf, in jouw karma, in jouw handelingen. De laatste drie niyama's helpen je een beter mens te worden of te wel dat wat in je zit aan goede karma naar buiten te brengen.

Patanjali begint het 11e hoofdstuk van de yoga sutra's met karma yoga en daarna pas met de yama's en niyama's. Inzicht krijgen in je zelf, hoe staat het met je eigen moraliteit ?

Voor mij begint dit eigenlijk met de yama's en niyama's en daarna met karma yoga. In al de jaren dat ik les gaf ben ik steeds begonnen met de yama's en niyama's. Door bij je zelf te rade gaan in hoeverre je staat in geweldloosheid, waarachtigheid enz., tot je inzicht krijgt, dat door het beoefenen van een yama of niyama de anderen erbij worden betrokken en een geheel zijn. Door meditatie en er steeds weer in het dagelijks leven mee worden geconfronteerd, komen inzicht, doorzicht, overzicht en uiteindelijk liefde voor alles wat leeft.

De 3 niyama's van de Karma yoga zijn: tapah of tapas, svadhyaya en Ishvara-pranidhana. Tapas heeft te maken met zelf-discipline, je begint b.v. met gemakkelijke oefeningen, die de lagere lichamen zuiveren. Het doel is de lagere aard (fysieke/energie en astraal/mentale lichamen) te beheersen en onder de beheersing van de wil te brengen, het ontwikkelen van wilskracht. Het doel om steeds moeilijker oefeningen te beoefenen hebben ten doel het bewustzijn los te maken van het lichaam. De gewone mens identificeert zich met de lagere lichamen.

Svadhyaya is kennis van de yoga filosofie, bestuderen van de heilige geschriften. Een goede algemene intellectuele ontwikkeling is nodig als basis. Het kunnen begrijpen en beredeneren en het kunnen nadenken over de yoga wetenschap in meditatie.

Ishvara-Pranidhana heeft een diepere betekenis dan de vertaling "overgave aan die Hoogste energie". Het heeft met gevoel te maken en niet met je zomaar overgeven aan God's wil. Het heeft te maken met het aanvaarden van alle beproevingen en ervaringen in het leven en met loslaten door inzicht en niet alleen het loslaten van emoties.

Hoe te handelen ? Hoe weet ik wat juist is en niet juist is ?

Ons karma bepaalt wie we zijn, hoe we leven. We zijn verantwoordelijk voor dat wat we zijn. Alle vermogens, kennis ligt in ons, maar hoe moeten we handelen, om wie we echt zijn naar buiten te brengen. Alle handelingen die we uit zelfzuchtige redenen verrichten is verspilde energie en de kracht hiervan zal niet tot ons terugkomen. Ook de Bhagavad Gita begint met karma yoga en geeft antwoord op de vraag; "hoe juist te handelen". Krishna zegt: "Leer in de eerste plaats te handelen zonder je te bekommeren om de vruchten, dus je handelt zonder dat je je druk maakt om het resultaat, of het iets voor je oplevert. Sta er niet bij stil of de vrucht van je handeling zoet is of zuur, maar doe, wat je moet doen". (Dharma). Daarmee wordt bedoeld dat we stoppen met het najagen van resultaat. Stoppen met willen winnen, stoppen met beloofd willen worden, in welke vorm dan ook. De handeling, de actie is puur om het doen en niet om te krijgen. We kunnen niet stoppen met handelen, zelfs al zouden we dat willen, maar we kunnen wel stoppen met dit soort wensen.

Karma wordt op 3 verschillende manieren verzameld: door fysieke-, verbale- en mentale activiteiten.

1^e menslievende daden, zonder iets te verwachten.

Totale **ongehechtheid** door te werken, zonder er iets voor terug te verwachten

(Worshippen Baghwan) is totale vrijheid, maar kan ook tot fanatisme leiden.

De interpretatie van je handelen daar gaat het om, werk als een meester, niet als een slaaf, werk uit liefde. En terwijl je de handeling verricht, deze bewust verrichten. "Elke handeling bewust beleven, zodat ze niet in ons innerlijk binnendringen", zegt Rudolf Steiner in "Openbaringen van het Karma". Als je iemand wil helpen, denk dan niet na over de houding, welke hij tegenover je moet aannemen. Als je iets groots en goeds wil doen, bekommer je dan niet om het resultaat.

2° dienstbaarheid aan God/het Hogere.

sa karma is met verlangen, verwachtingen

ni karma is zonder verlangen, maar met innerlijke liefde en vertrouwen

3° elke daad is onderdeel van yoga, aandacht aan alle dingen van de dag.

Yama's en niyama's

Geweldloosheid is het hoogste ideaal, denk maar aan Gandhi.

Karma yoga beseft dat geweldloosheid het allerhoogste ideaal is, maar weet ook dat zij de hoogste uiting van werkelijke kracht is en dat het weerstaan van het "Boze" slechts een stap is op de weg naar deze hoogste manifestatie van kracht, Geweldloosheid. Voordat de mens dit hoogste ideaal heeft bereikt, is het echter zijn plicht het kwaad te weerstaan, laat hem werken, laat hem vechten, laat hem erop los slaan. Eerst wanneer hij de kracht heeft om zich te verweren heeft verworven wordt zijn geweldloosheid deugd.

Dus bevredig je begeerte naar macht en al het andere, eens komt de tijd dat dit verlangen verzadigd is, tot zolang is het onmogelijk de staat van kalmte en sereniteit en zelfovergave te bereiken.

"Hij die de handeling in niet-handeling kent, en de niet-handeling in handeling, kent, de mysterie van de daad." (Bhagavad Gita)

Ideaal van karma yoga is vrijheid.

Vrijheid is een universele wet. (wet is een neiging van een reeks zich te herhalen). De grondslag, die de dief doet stelen en de heilige bidden tot God. Ons universum is dat deel van het bestaan, dat gekenmerkt wordt door ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Alles wat buiten het bereik van onze geest en onze zintuigen valt, is niet aan de wet van oorzaak en gevolg onderworpen, daar er geen psychische associatie van voorstellingen in het gebied buiten de zintuigen mogelijk is en geen oorzakelijkheid zonder associatie van voorstellingen. Alles wat zich binnen ons heelal bevindt, is gebonden aan de voorwaarden van ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Alles wat we kennen of met mogelijkheid kunnen kennen, moet onderworpen zijn aan de wet van oorzaak en gevolg en wanneer iets aan deze wet van oorzaak en gevolg gehoorzaamt kan het niet vrij zijn. De enige weg om uit ons gebondenheid los te komen is de begrensdheid der wet te doorbreken, de wet van oorzaak en gevolg achter ons te laten.

Er zijn 2 manieren:

1° Neti, dit niet, dat ben ik niet.

het is de negatieve manier, het is de moeilijkste. De weg van redenering. Jnana yoga, weigering om enig werk te doen.

2° Iti, dit, is de positieve manier en dat is wat de overgrote meerderheid van het mensdom kiest. Het is de weg door de wereld, men maakt gebruik van alle gebondenheden om diezelfde gebondenheden te verbreken.

Karma yoga, waar men niet ophoudt met werken.

Iedereen moet werken, alleen zij die volkomen verzadigd zijn van het Zelf, wiens geest nooit afdwaalt, voor wie alles in allen is, zij werken niet.

Door te werken helpen we alleen onszelf in deze levensschool. Bij totale ongehechtheid bestaat er geen werk.

Karma yoga de kennis, de wetenschap van het geheim van het werk.

We zien dat het universum werkt, waarvoor ? Voor de verlossing, voor de vrijheid.

Werk onophoudelijk, maar geef alle gehechtheid aan werk op. Identificeer je met niets.

Met de zin voor bezit komt de zelfzucht, MIJN

Hoe kom je gehechtheid te boven.

1^e draag alles op aan God

2^e die niet in God geloven, werken met verstand, onderscheidingsvermogen en eigen wil.

In de Bhagavad-Gita (BG) als Arjuna tegenover zijn tegenstanders staat, die zijn verwanten en vrienden zijn, noemt Krishna hem een lafaard, omdat zijn liefde hem zijn plicht (Dharma) jegens land en koning deed vergeten. (Arjuna is nl. een krijger)

Wat is plicht ?

Plicht is verschillend voor elke bevolkingsgroep, wat is de algemeen gangbare opvatting van plicht in het Westen, in het Oosten ?

Er is een algemene aanvaarde opvatting van plicht en dat is **geen schade doen**. Breng geen leed toe aan enig levend wezen, dat is een deugd, schade doen is zonde.

Onbevreesd zijn, angst maakt van de mens een lafaard. Iedere daad die de mens omlaag trekt is niet onze plicht.

Hij die het lagere werk doet, is daarom geen lager mens, we mogen iemand uitsluitend beoordelen naar de wijze waarop en de geest waarin hij zijn plichten vervuld.

Toch leidt werken uit plichtsgevoel tot werken zonder enige gedachte aan plicht, tot iets hogers, en voorkom je de verspilling van energie op het lager plan, opdat de ziel zich op een hoger niveau kan ontplooien.

Plicht is zelden aangenaam, alleen wanneer de liefde de wielen smeert, lopen zij zacht.

Plicht kan echter ook tot ziekte, fanatisme leiden. De hele maatschappelijke organisatie ontwikkelt zich dus bewust of onbewust op het gebied van handeling en ervaring, waar wij door onze zelfzucht in te nemen de weg vrij maken voor een onbegrensde ontplooiing van de ware menselijke natuur.

We helpen slechts onszelf en niet de wereld, de wereld draait gewoon door, ook als je er niet meer bent. De wereld is ons niets schuldig. Het is eigenlijk een groot voorrecht om iets voor de wereld te mogen doen, want wanneer we de wereld helpen, helpen we onszelf. Door de voortdurende pogingen anderen goed te doen, trachten wij onszelf te vergeten. En dit vergeten van onszelf is de enige grote les, die wij in het leven te leren hebben. De wijsgeer, de werker en de gelovige, Jnana, Karma, Bhakti, ontmoeten elkaar op dit punt, zelfverzaking, *Uw wil geschiede*, houdt niets voor zichzelf. Dat is zelfverzaking. God is niet van deze wereld, de wereld is een ding en God is iets anders. Zelfzucht veroorzaakt scheiding tussen goed en kwaad, als je vrij van gehechtheid bent is er geen goed en kwaad.

Niemand heeft ooit werkelijk iets van een ander geleerd. Ieder van ons moet zichzelf onderwijzen. De uitwendige leraar geeft slechts een suggestie om jouw inwendige leraar aan het werk te zetten om de dingen te begrijpen. Het is moeilijk om alles ineens te begrijpen, maar door voortdurend erover te spreken en na te denken worden dingen die je niet begrijpt duidelijk.

Onze eerste plicht is onszelf niet te haten, want om hoger te komen moeten we eerst geloof hebben in onszelf. Wie niet in zichzelf gelooft, kan niet in God geloven.

Wat maakt de wereld tot wat ze is: "Verbroken evenwicht". Ongelijkheid is de grondslag van de schepping. Zoals gezegd worden we: goed en kwaad, vreugde en verdriet, de plus en de min, geluk en ongeluk, vrijheid en gebondenheid, ongehechtheid en gehechtheid enz., alle tegenstellingen in ons karakter bewust en gaan begrijpen dat tegenstellingen elkaars component zijn. Het is niet wit of zwart, maar wit en zwart. De bedoeling is om boven de tegenstellingen uit te groeien, door dit in te zien en balans te bewaren tussen beide. De enige weg om zich van ongeluk te bevrijden is de gedachte aan geluk te laten varen, aangezien deze beide onverbrekkelijk met elkaar verbonden zijn. Het middenpad van de Boeddha.

Als de balans doorslaat naar de ene kant, volgt de rechte trekking naar de andere kant om weer in balans te komen.

De tegenstellingen Lucifer en Ahriman, Rudolf Steiner gebruikt ze in zijn boek "Openbaringen van karma". Alles wat in ons aanwezig is aan begeerte, zelfzucht, eerezucht, hoogmoed, ijdelheid, alles wat met het opblazen van ons ego te maken heeft, hangt samen met de luciferische krachten, die in ons astrale lichaam werken. Lucifer trekt zich terug voor moraliteit, deemoed en bescheidenheid, voor LIEFDE. De ahrimanische krachten staan voor onwetendheid, liegen, domheid. Door inzicht, onderscheidingsvermogen, vrije wil, voor LICHT, wordt de balans weer recht getrokken.

Inzicht is daarbij onontbeerlijk, het inzicht in wie we zijn en wie we niet zijn. Karma yoga is dan ook niet los te denken van Jnana, de yoga van kennis en inzicht. In de BG lopen de hoofdstukken van Karma, Bhakti naar Jnana in elkaar over, daarom is dit oude boek met zijn sutras belangrijk voor diegene, die het pad van yoga gaat.

In feite gaat het om de illusie van ik ben de doener, de identificatie met de handeling. **Want wij zijn is iets anders dan wat we doen** en in ons onwetendheid hebben we dit verward en zijn gaan denken dat we zijn wat we doen. Als we b.v. zeggen "ik ben leraar", dan is datgene wat we doen ons beroep. Als we ons beroep goed uitoefenen, zijn we gaan denken dat we goed zijn en omgekeerd als we ooit iets verkeerd deden, denken we dat we verkeerd zijn. De guna's (sattva, rajas en tamas) doen al het werk, maar de in het bewustzijn van zijn verdwaasde "ik" denkt "dit heb ik zelf verricht" (BG III 27). Het onveranderlijke Atman is dat wat we zijn, dat is bliss, ananda, zaligheid. De rest is dat wat komt en gaat, veranderlijk, guna's en bhuta's, waar het denken uit voort is gekomen. **Karma-yoga is het dé-identificatieproces**, dat berust op dit inzicht, deze wijsheid. Ik ben niet de doener, dat wat handelt zijn zintuigen en het denken. Ik ben niet de doener, dat wat handelt is de beweging van de guna's en bhuta's (de grove elementen). Mij ware IK is bliss, onveranderlijk, onbeweeglijk.

Als dit soort gedachten in het denken komt, is er sprake van een ontwaakt Buddhi (intellect), het onderscheidende deel in het denken. Buddhi onderscheidt waarheid en niet-waarheid. In het licht van Buddhi wordt het denken stil en dan gebeurt er een merkwaardig fenomeen, **Pratyahara** genaamd. Ahara betekent eten. Het denken eet zichzelf op. D.w.z. dat het denken zich terugtrekt in zichzelf, zichzelf opeet. Pratyahara, dikwijls vertaald met "terugtrekking van de zintuigen", is een automatisch gevolg van het keerproces, dat zich in het denken voltrekt. De zintuigen zijn de werkers en de waarnemers, die als het ware door het denken naar buiten worden gestuurd, de boodschappers. Er wordt waargenomen in de buitenwereld, een ervaring, een beleving opgedaan, deze wordt meegenomen naar huis. Deze wordt verwerkt, vervolgens komt er een opdracht tot handelen in de buitenwereld, er wordt weer kennis en ervaring opgedaan, deze wordt weer thuisgebracht, verwerkt en geplaatst enz. Dit proces vindt continue in razend tempo plaats. Als er nu een andere visie in dat denken komt, houdt dit automatisch in dat de opdrachten naar de zintuigen toe veranderen. Raakt het denken geabsorbeerd in Waarheid, in Licht, dan zal het auto-

matisch de zintuigen mee naar binnen nemen. Het zoeken naar geluk in de buitenwereld stopt dan.

Guna's (zie les 9 van de basisopleiding).

De natuur is samengesteld uit de drie krachten, de Guna's, Sattva, Rajas en Tamas, evenwicht, activiteit en traagheid en deze manifesteren zich niet alleen in de stoffelijke wereld, maar op alle gebieden. Deze manifesteren zich ook in de mens.

Hoofdstuk II yama's en niyama's

Wat is moraliteit ? Alles wat onzelfzuchtig is, is moreel.

1. YAMAS

Morele principes of weigeringen

Het bewustwordingproces van je automatismen, zoals gewoonten, vooroordelen, houdingen enz., door te weigeren om het zomaar te laten gebeuren. Je krijgt zodoende de tijd om na te denken. Zo oefen je in woorden, gedachten en daden:

Ahimsa

Satya

Asteya

Brahmacarya

Aparigraha

Geweldloosheid

Waarachtigheid

Niet stelen

Zelfcontrole of houden van Brahman (God)

Niet begeren

2. NIYAMAS

Morele idealen of voorschriften

Oefen je in woorden, gedachten en daden.

De niyamas zijn permanente voorschriften. Een yama pas je zo nu en dan toe, als de situatie er om vraagt. De niyama's pas je altijd toe.

Niyamas zijn gedragsregels om beter te gaan functioneren. Yamas zijn gedragsregels om een beter mens te worden.

De Yama's zijn de verhuizers, de Niyama's de bewoners.

Shaucha

Santosha

Zuiverheid

Tevredenheid

De 1^e twee stappen zuiverheid en tevredenheid brengen rust en vrede in je leven, daardoor ontstaat harmonie.

Tapas

Svaddhyaya

Ishvara Pranidhana

Soberheid

Zelfstudie

Overgave

Soberheid, zelfstudie en overgave zijn onderdelen van de Karma Yoga.

Overgave aan die Allerhoogste Energie is Bakti Yoga.

De yama's en de niyama's beoefenen zorgt uiteindelijk voor een harmonieus leven. Door inzicht dringt men door in de diepere betekenis en gaan ze leven als een eenheid. Soms worden mystieke ervaringen verkregen, wat de uiteindelijke bedoeling is.

Hoofdstuk III

Kriya yoga is een van de methoden om citta te leren beheersen.

Patanjali zegt: "Yoga is het moment waarop de beweging van de gedachte stopt".

Yoga citta vrtti nirodha (hoofdstuk I sutra 2)

Chitta Vritti's, oorzaken van veranderingen van de geest

Er zijn 5 oorzaken die plezier en pijn veroorzaken

1. Pramana – Kennis
 - a. rechtstreekse kennis d.m.v. waarneming
 - b. gevolgtrekking
 - c. getuigenis
2. Viparjaya onjuiste kennis, dus een opvatting die na nauwgezet onderzoek foutief blijkt te zijn. Bv. onjuiste medische diagnose.
3. Vikalpa fantasie of inbeelding, je inbeelden dat je stinkend rijk bent en daar naar handelen.
4. Nidra slaap, daarom met rustige gedachten gaan slapen, anders kom je niet tot rust.
5. Smrti geheugen, herinnering bv. in het verleden leven.

Chitta vrtti's die pijn veroorzaken, de Klesa's (zie les 31)

1. Avidya onwetendheid
2. Asmita het besef van individualiteit dat tot begrenzing en beperking van de persoonlijkheid leidt, en van de groep onderscheidt. Het kan mentaal, emotioneel, fysiek of intellectueel van aard zijn
3. Raga gehechtheid of harstocht, aantrekking
4. Dvesa afkeer of weerzin, afstoting
5. Abhinivesa dorst naar het leven, gehechtheid aan het leven

Dit zijn de oorzaken van het lijden

De yogi leert te leven in het NU

Zoals de wind het oppervlak van een meer in beweging brengt en de beelden die daarin weerspiegeld worden vervormd, zo verstoren de vrtti's onze gemoedsrust.

Als het water van een meer stil en helder is, weerspiegelt het alle schoonheid rondom het meer.

Als de geest stil is ziet men de schoonheid van het Zelf erin weerspiegelt.

Citta Viksepa BELEMMERINGEN

- Vyadhi Slechte gezondheid, ziekte.
Fysieke gezondheid is belangrijk voor de mentale ontwikkeling.
Concentratie en meditatie gaan moeizaam of worden onmogelijk.
- Styana Slapte, verkeerde mentale instelling.
Verstand en rede werken traag, geestelijk passief, mentale vermogens slijten af.
Een bergstroom is in beweging en blijft helder, een sloot die stilstaat en niet kan doorstromen vervuilt.
- Samsaya Twijfel of besluiteloosheid, geen vertrouwen in zichzelf, zij vernietigen

zichzelf.

Als vertrouwen, geloof eenmaal opgeweld is in het hart, worden begeerte, trots twijfel uitgebannen.

Pramada Onverschilligheid, ongevoeligheid.

Ontbeert elke vorm van nederigheid. Ongetwijfeld weet hij wat goed of verkeerd is, maar doet alleen wat hij prettig vindt.

Alasya Luiheid, om luiheid te overwinnen is enthousiasme noodzakelijk. De houding is van een minnaar die er steeds naar verlangt om zijn geliefde te ontmoeten. Met hoop en moed en vol vertrouwen moet hij de traagheid van zijn lichaam en verstand overwinnen.

Avirati Genotzucht, begeerte naar voorwerpen van zintuiglijke waarneming. Leer genieten van voorwerpen van zintuiglijke waarneming zonder eraan gehecht te raken, dit komt als je je zintuigen volledig beheerst. Beoefenen van ongehechtheid.

Bhranti Darsana

Foutieve of nutteloze kennis, je lijdt aan zinsbegoocheling. Iemand die meent als enige het ware licht te zien. Blijf zoeken naar ware kennis.

Alabdha Bhumikatva

Geen vaste lijn in het denken hebben. Als je niet in staat bent om je te concentreren, ben je niet in staat om de werkelijkheid te zien.

Anavasthitattva

Gebrek aan stabiliteit. Iemand heeft hard gewerkt om de werkelijkheid in zicht te krijgen, maar omdat hij trots is gaat hij oefeningen en prestaties verwaarlozen. Hij staat voor de beslissende tweesprong op het pad dat hij gekozen heeft. Maar zelfs in het laatste stadium is constante inspanning van belang. De weg vervolgen met geduld en vastberadenheid en nimmer toegeven aan verslapping.

Belemmeringen zijn ook: Pijn of verdriet, wanhoop, onbeheerste beweging of trilling van het lichaam, onregelmatige ademhaling.

De essentie van ziekte is een conflict tussen ziel en geest en zij is dan ook alleen maar te genezen door verstandelijke en geestelijke inspanningen. Uiteindelijk openbaart de ziekte zich in het fysieke lichaam en is alleen oppervlakkige genezing mogelijk.

De ware oorzaak van het lijden houdt de patiënt verborgen, meestal omdat hij er zich niet van bewust is.

Ziekte en lijden, hoewel schijnbaar wreed, in werkelijkheid, als we de kern van onze ziekte willen aanvaarden als een weldoenster, omdat we bewust worden wat het lijden ons leert. Je krijgt ook steeds eerst waarschuwingen, dat ziekte kan voorkomen of tot staan brengen, alleen zullen wij moeten leren deze te begrijpen, bewustwording, eerlijk zijn tegenover jezelf.

Je ziel, je hogere zelf heeft naar zijn inzicht je leven voor je uitgestippeld. Je hogere ziel wil dat je kennis vergaart en deugden ontwikkelt. De tijd van dit leven is slechts een korte flits in onze totale evolutie, één schooldag om te leren begrijpen en waarnemen.

Zolang onze ziel, geest en persoonlijkheid in harmonie is is alles vreugde, geluk en gezondheid. Een interne conflictsituatie treedt echter op, wanneer onze persoonlijkheid afdwaalt van de koers die door je ziel is uitgezet, of als gevolg van het toegeven aan wereldse verlangens, druk van anderen, en er zijn ziektes door karma of wereldkarma. Ook die kan je te boven komen.

Hoewel iedere ziel zijn eigen individualiteit heeft, maakt hij deel uit van het grote geheel. Afscheidenheid leidt dan ook tot disharmonie. Inzicht en het herstellen van fouten schenken niet alleen tevredenheid, maar ook gezondheid. Dus alles wat in strijd is met de eenheid uit zich uiteindelijk in ziekte.

Trots- overschatting van de persoonlijkheid

Trots kent geen overgave, geen nederigheid, buigt zich niet voor de wil van de Grote Schepper.

B.v. arrogantie en starheid van de geest.

Wreedheid is een ontkenning van de eenheid der schepping en het onvermogen te begrijpen, dat wat je jezelf of een ander aandoet, gericht is tegen de totaliteit, dus in strijdig met de eenheid. (Pijn is de consequentie van wreedheid)

Haat is tegengesteld aan de richtlijnen gebaseerd op liefde.

B.v. woede uitbarstingen, eenzaamheid.

Eigenliefde is eveneens een ontkenning van de eenheid, doordat eigenbelang meer telt dan het welzijn van de mensheid.

B.v. Neurosen.

Onwetendheid is weigeren de waarheid te zien, wanneer de gelegenheid zich daartoe voordoet en leidt tot meer fouten.

B.v. domheid, niet willen horen, zien.

Onevenwichtigheid, besluiteloosheid, onvoldoende motivatie ontstaat wanneer de persoonlijkheid zich niet wil laten leiden door zijn hogere Zelf.

B.v. stringen met betrekking tot beweging en coördinatie.

Westelijke wereld

Gevecht om het
dagelijks brood
Angst

Christelijke wereld

Dualiteit
Hemel en hel
Regels en
daardoor geweld
2 hersenhelften

Boeddha

Geeft zich
over

Het leven is
een tranendal

Yoga

Accepteer
in Gods-
naam de
zaken
zoals ze
zijn

Hoofdstuk IV

Karma yoga of Kriya yoga zoals Patanjali zegt. Kriya yoga is om de Klesha's te verminderen, bezoeken, de aard van ellende, karma dus.

Wat zijn Klesha's ?

Jouw wervelingen (vritti's), die gelijkwaardige wervelingen aantrekken, dat laatste noemen we bezoeken of problemen.

Wat zijn vritti's ?

Vritti's zijn wervelingen veroorzaakt door gedachten, emoties, fysieke bewegingen.

Vritti's of wervelingen ontstaan uit indrukken (samskara's). Die indrukken zijn in je wezen gegrift als gevolg van een gebeurtenis, een emotie, een ervaring, kortom een stukje informatie.

Jouw energie stroomt op een bepaald niveau en omdat je op dat niveau zit, kan de indruk tot leven komen, we noemen dit een herinnering (smrti). Op zijn beurt kan een herinnering een werveling (vritti) doen ontstaan. Deze heeft een bepaalde aantrekkingskracht en kan een soortgelijke werveling (vritti) uit de omgeving aantrekken. Je ondergaat een bezoeking (klesha)

Wetenschappelijk is:

Samskara – DNA

Smrti – RNA

Vritti - Eiwit

De volgende tekst is van Ajata Stam "Een oeroud medicijn".

Patanjali wijst een weg, evenals Boeddha en vele andere wijzen om de mensheid definitief uit zijn eigen lijden te verlossen. Patanjali wees de weg door inzicht te geven in de oorzaak, het wezenlijke ontstaan van ieder leed. De filosofie van de Kleshas. Wie de oorzaak weet, kan daarna een aanval maken met een oplossing. Daarbij staat het principe van vrije wil centraal.

De 5 kleshas zijn:

A-vidya = onwetendheid

Asmita = ik-beginsel

Raga = aantrekking, begeerte

Dvesha = afstoting, haat

Abhinivesha = gehechtheid

Klesa 1 A-vidya = onwetendheid

De eerste klesha heet a-vidya letterlijk onwetendheid. A= niet en vidya = weten, kennen, innerlijk weten. Het woord Veda en Vidya betekent weten. Onwetendheid over Waarheid is iets anders dan intellectuele kennis. Onwetendheid betekent niet dat we dom zijn. We kunnen zelfs zeer geleerd zijn en toch onwetend in deze betekenis. De onwetendheid slaat op het vergeten zijn omtrent de aard en oorsprong van wie we zijn. Vergeten, niet meer weten. Om die reden is het systeem van yoga een bijzondere wetenschap, een wetenschap die op inzichten, ervaringen en directe ervaring/schouwen berust. Het intellect kan daarbij worden ingezet, maar met redeneren en tastbare bewijsvoering komen we niet uit de onwetendheid. Onwetendheid is het grondprobleem, de oorzaak van alle pijn en lijden, zegt Patanjali. Ook Boeddha zei het "leven is lijden". Waren P. en B. pessimisten vol somberheid en negativiteit ? Vreemd genoeg luidt het antwoord dat hun lessen berustten op inzicht en liefde.

We lijden zegt P, omdat dat wat we zijn versluierd, verduisterd is geraakt. Als het donker is kan je niets zien, dan kan de schaduw van een hand een beer lijken. Tegen een klein kind dat daardoor bang wordt, zeggen we dat het niets betekent, maar het kind meent werkelijk iets te zien. Op iets dergelijks is al ons lijden gebaseerd. Vanouds is dan ook het bekende voorbeeld gegeven van het stuk touw dat in het donker op een slang lijkt. We worden bang voor een koord waarvan we denken dat het een slang is die ons kwaad kan doen. Met het touw wordt de

trigunas (tamas, rajas en sattva) gesymboliseerd. De hele creatie bestaat uit niets anders dan de beweging van de gunas, inclusief wijzelf, ons lichaam, ons denken. Er is slechts beweging van de gunas. Zelfs ons denken vindt haar oorsprong in de gunas.

Welnu wij lijden doordat we van alles op die creatie hebben geprojecteerd, van alles zijn gaan verwachten en wensen en steeds meer onwetend zijn geworden omtrent de werkelijkheid, de waarheid van de creatie. Verder zijn we ons gaan vereenzelvigen met die veranderlijke creatie in plaats van dat wat haar oorsprong en ons werkelijk Zelf is. Wij zijn het onwerkelijke gaan houden voor het werkelijke en de Werkelijkheid is onwerkelijk geworden. Dat is onwetendheid volgens P.

Klesha 2 Asmita = "ik"- beginsel

In oude verhalen wordt beschreven dat Brahman – het Goddelijke oerbeginsel – zichzelf wilde zien en vanuit deze wens zich manifesteerde in vele vormen. Zo is de boom Brahman, de tafel is Brahman, de hond is Brahman, de vader is Brahman. Brahman is regen en zon. Brahman is alomtegenwoordig **IN** alle vormen. Dit staat ook beschreven in Hoofdstuk IX van de Bhagavad Gita. Op het moment dat de boom roept: **IK** ben de boom en de hond roept: **IK** ben de hond en de vader roept: **IK** ben de vader, dan is dat ik in feite gelijk in allen, namelijk **IK**-Brahman. Dit wordt ook wel het **ZELF** genoemd. Maar zodra de vader denk iemand **anders** te zijn dan de boom, dan bedoelt hij "**ik**" en niet **IK**-Brahman, **ik**-vader, een vereenzelving met de vorm, met de rol. Er is dan wat we noemen een identificatie met de vorm (man) en de naam (vader). Dit ik noemen we **ego**.

Vormen en namen veranderen aangezien deze onderhevig zijn aan de aard der gunas, aan de wetten der veranderlijke natuur. Alles in de creatie verandert steeds. Brahman is daarin echter **onveranderlijk** en eeuwig aanwezig.

Asmita betekent daarom dat ik denk dat ik iemand ben, ik-ben-heid. Deze ik-ben-heid, zegt P., is de tweede klesha, een tweede grondoorzaak van lijden. **Als je je identificeert met het veranderlijke**, dan wordt dit een grondoorzaak van lijden. Je gaat namelijk denken aan ik en de ander en zoals Sartre ook al zei: "de ander is de hel". Door in termen van ik en de ander te denken, gaan we ook denken aan beter dan... hoger dan... of lager dan... die ander, verwachten dat de ander ons gelukkig maakt, genot verschaft en zodra dit niet het geval is dan raken we gefrustreerd. We zouden niet kunnen lijden als er niet een idee was dat we iets of iemand zijn, daarmee de vorm, de naam, de rol, het beroep enz. bedoelend. Deze onjuiste identificatie veroorzaakt lijden. Wie het idee heeft iemand te zijn, denkt ook: "dit is van mij" of zelfs jij bent van mij". Dit is Asmita. Heel veel angsten b.v. scheidingspijn, de angst om iets of iemand te verliezen komen hieruit voort.

Klesha 3 en 4 Raga en Dvesha = aantrekking en afstoting

Raga en Dvesha, aantrekking en afstoting, worden dikwijls in een adem genoemd, omdat ze samen een dualiteit vormen, een paar van tegenstelling, dat bij elkaar hoort als twee kanten van dezelfde medaille. Raga houdt in dat we ons aangetrokken voelen tot iets of iemand en dvesha betekent het omgekeerde. We komen onvermijdelijk op het terrein van karma.

Karma en kleshas zijn heel nauw met elkaar verbonden. De weg uit de kleshas is tevens de weg uit de karmas en vice versa. Om dit te verduidelijken: Karma betekent letterlijk objekt. Alles wat bestaat zou je kunnen zeggen is objekt (voorwerp). Er is een objekt - huis, een objekt – boom, een objekt – auto, een objekt – bloem, enz. Denkend vanuit ik en de ander is er dus een subject (ik) en een objekt (huis, boom, auto, bloem enz.) Er is een ik en het huis – subject en objekt. Dan is er nog een derde factor. Dat is de beweging van ik naar objekt. Taalkundig wordt deze beweging uitgedrukt in een werkwoord. B.v.: Ik (subject) loop (werkwoord) naar huis (object). Deze beweging vindt alleen plaats als er een wens is van ik om naar huis te bewegen. Die wens staat in verband met een te verwachten ervaring, een beleving, die met huis te maken heeft. De principes van karma zijn hierop gebaseerd. Verder is het zo dat objecten een of

andere beleving geven, een ervaring. Pijnlijk ofwel plezierig. De objecten – en dat is de hele creatie – zijn er om **IK (het Zelf)** de ervaring van plezier ofwel pijn te geven. Eigenlijk is er maar een **IK** en dat is **Brahman of Het Zelf**. Maar aangezien er al onwetendheid was en een identificatie met vorm en naam, komen we bij de volgende oerzaak van lijden de P. noemt namelijk de **houding**, die we aannemen ten aanzien van de beleving van een pijnlijke ervaring alsmede de **houding** die we aannemen bij iets prettigs, iets plezierigs.

Dit heet Raga en Dvesha, de derde en vierde klesa. Raga is je aangetrokken voelen, Dvesha is het tegeovergestelde, de afkeer van iets.

WE HEBBEN IN FEITE GEEN AFKEER OF AANTREKKING VAN HET OBJECT, MAAR VAN DE TE VERWACHTEN BELEVING VAN HET OBJECT.

Als je spinazie eet en het ervaart als iets prettigs, dan is spinazie voortaan verbonden met prettig. Van een prettige ervaring willen we meer. De spinazie is echter hetzelfde, ook voor degene die er een sterke afkeer bij ervaart. We voelen ons dus aangetrokken tot de prettige ervaring die het object ons oplevert. Het object doet zelf niets. Als we een sterke afkeer voelen dan is dat omdat de verwachting er is dat het object – een persoon, een ding, eten, een land – iets onprettigs zal brengen. We lopen weg voor de onprettige, pijnlijke ervaring en geven het object dan de schuld. Het kan zover komen dat we zoveel onprettige of pijnlijke ervaringen hebben doorgemaakt dat we van alles en iedereen walgen of zelfs zijn gaan haten. Dvesha ten aanzien van de hele wereld, een walging van alles en iedereen. Maar in feite is het de walging van de pijnlijke beleving, verbonden met – of geprojecteerd op – iedereen, op de creatie. Het is de afkeer die het lijden teweeg brengt, niet de pijn zelf en evenmin het object. Het object kan namelijk niet anders geven dan twee soorten ervaring. Pijnlijk of plezierig en beide wisselen zich bovendien af. Wie heel lekker voedsel tot zich neemt, zal nadat hij er teveel van heeft gegeten die niet meer als lekker ervaren, maar ervan gaan walgen. Wie dit in neutraliteit ziet en aanvaardt, lijdt er niet langer onder. Het fenomeen pijn/plezier is er. Wie iets proeft vindt het lekker, of niet. Dat is zoals het is. Wie iets waarneemt met de ogen, vindt dat mooi of niet. Dat is zoals het is.

Een lichaam geeft plezier, maar ook pijn.

Een kind geeft plezier, maar ook pijn.

Een baan geeft plezier, maar ook pijn.

Een relatie geeft plezier, maar ook pijn enz.

Wie altijd wil weggelopen (dvesha) voor het minder prettige of pijnlijke, die persoon lijdt, zegt P. omdat die persoon altijd bang is voor pijn. Wil je achter het prettige aanhollen (raga) dan loop je eveneens kans te lijden, b.v. omdat je het mooie niet kan krijgen, maar ook vanuit angst om het ooit weer kwijt te raken. Dit is inherent aan de creatie. Dingen komen, dingen gaan. Mensen komen, mensen gaan. Inclusief “wij”, ons lichaam, waarmee we ons identificeerden. Krishna zegt in de BG tegen Arjuna dat het slechts dwazen zijn die om dit feit treuren en bovendien dat het juist dit fenomeen is dat ons gevangen houdt in het rad van geboorte en dood. Hij legt daarbij uit wat de weg uit deze karmas is en geeft – net als P. – het inzicht aan zijn leerling Arjuna, dat juist het loskomen van deze verwachtingen, aantrekking en afstoting, het ik-en-de-ander-idee, belangrijk is. Dit inzicht heet onderscheidingsvermogen (Buddhi). Inzicht betekent wijsheid en wijsheid betekent rust.

Klesa 5. Abhinivesha - gehechtheid

Automatisch vloeit uit bovenstaande de laatste klesa voort: gehechtheid. Abhinivesha.

Het een volgt uit het ander. Wie gevangen zit in aantrekking/afstoting ten aanzien van de beleving van plezier en pijn, zit gevangen in het rad van geboorte en dood. Dit heet gehechtheid. Gehechtheid lijkt te gaan om het object, maar uit bovenstaande kunnen we opmaken dat het gaat om de gehechtheid aan de beleving. We willen naar het plezierige toe en weg – of zijn bang van – het pijnlijke. Wie ooit een pijnlijke gebeurtenis heeft meegemaakt, is er dikwijls bang voor, wil geen hehaling daarvan. Wie ooit een heerlijke vakantie heeft genoten op een bepaald eiland, wil daarvan juist wel een herhaling. Intussen kan het echter zijn dat de

situatie is veranderd en dat daarmee ook de beleving van het eiland (object) is veranderd. Daarom waarschuwt P. ons hiervoor: pijn verandert in plezier en plezier verandert in pijn. Om die reden wordt abhinivesha ook wel de vrucht genoemd van de boom die als wortel onwetendheid heeft.

a-vidya – onwetendheid, de wortel

asmita – ik-ben-heid, de stam

raga en dvesha – aantrekking en afstoting, de takken met vele bladeren

abhinivesha – gehechtheid, de vrucht (zoet en wrang)

Uit het vorengaande kunnen we opmaken dat gehechtheid te maken heeft met de verwachting met de beleving van prettig en niet prettig. Het heeft met andere woorden te maken met waar onze gedachten en wensen zitten. Wie zit te mediteren en ondertussen naar een vrouw hunkert, is – hoewel ogenschijnlijk celibatair – toch gehecht. Wie geen gebakje eet, maar er wel naar verlangt, is toch gehecht. Gehechtheid zit van binnen en heeft met wensen en verlangens naar te maken: gehechtheid aan het verlangen naar iets prettigs. Het kan zijn dat je een taartje afslaat en daarbij zegt: “ik heb me onthecht van gebak”, maar intussen loopt het water je in de mond. Je bent dan niet onthecht van je verlangen, van de behoefte. Je bent dan niet onthecht van je verlangen van je behoefte. Op dezelfde manier kan afkeer ons hechten en binden. We hebben bijvoorbeeld allang een afkeer van een situatie of een persoon. We kunnen dan weggaan, dat wil zeggen het object buiten sluiten en in de vrije natuur gaan mediteren, maar als de walging in gedachten blijft dan is dat ook gehechtheid.

De weg terug

“Ja maar, mag ik dan nooit meer van iets genieten” ? roept iemand. Ja Natuurlijk wel. We zullen – of we willen of niet – altijd de sensatie voelen van plezierig of pijnlijk, bij alles wat we waarnemen met de zintuigen. Zelfs al zouden we dat willen, dan kan dit niet anders zolang we in een lichaam zijn. Het betekent niet dat een yogi ineens spruitjes lekker vindt, als dat voorheen niet het geval was. Waar we ons echter van hebben onthecht is onze **afkeer en het weglopen daarvoor**. Ook een yogi ervaart pijn in het lichaam, maar aangezien het fenomeen pijn/plezier is geaccepteerd als behorend bij deze creatie, zal hij/zij wel de pijn ervaren, maar er niet onder **lijden**. Het is niet waar dat een onthecht iemand een ongevoelig iemand is. De yogi voelt alles en wellicht heel zuiver, maar **lijdt** er niet langer onder. Dat is het verschil tussen gehecht en ongehecht.

Medicijn

Sommigen vinden dat er helemaal geen lijden is en diegenen zullen dan ook geen oplossing zoeken. Diegenen die vinden dat er wel lijden is, daarvan zegt een deel: eigen schuld. Wie ego als iets “slechts” ziet en onwetendheid als iets “doms”, doet een appel op schuldgevoelens. P. echter heeft het niet over schuld. Evenmin over straf en zonde. Er is slechts gebrek aan **inzicht**. Dat is de rede van de uitspraak uit de Bijbel “Oordeel niet”. Wie als mens zich zondig en onvolkomen voelt en wacht op de verlossing van buitenaf nodigt zichzelf uit tot passiviteit. De ander zou ons moeten verlossen, op dezelfde manier waarop de ander ons gelukkig had moeten maken. We gaan dan voorbij aan het feit dat wat we werkelijk ZIJN, vol Gelukzaligheid IS. Dit is echter voorbij de vorm en de naam waarmee we ons identificeren. Als er al sprake is van een verlosser in de vorm van een ander, dan is dat in de vorm van een volledig gezuiverd leraar of Meester, die de brug vormt tussen onwerkelijkheid en Werkelijkheid en de weg wijst. Die weg is dezelfde waar P. zijn licht op liet schijnen zodat we **Weer Zien wie we Zijn....Een oeroud, maar nog steeds werkend.....Medicijn**.

Gebruikte wijsheid:

Basisopleiding -	Janni Mes
Yoga Sutra's van Patanjali -	Dr.I.K.Taimni
Yama's en Niyama's -	Ajata Stam
Filosofie van de Klesha's -	Ajata Stam
Openbaringen van het Karma -	Rudolf Steiner
Karma Yoga -	Swami Vivekananda