

Hoofdstuk 7 De Gewone Persoon

Het Individu en het Geheel

In het vorige hoofdstuk hebben we de macrokosmos besproken, Maya en Isvara, de Schepper van het veld waarin het bewustzijn verschijnt als objecten. Dit hoofdstuk bespreekt de microkosmos, Jiva, het individu en zijn relatie tot Isvara.

Definitie van Jiva

De Jiva is bewustzijn met een Subtiel Lichaam. Jiva is een eeuwig principe, geen specifiek persoon. Eigenlijk is het puur bewustzijn, *Paramatma*.

De eeuwige jiva heeft drie kenbare niveau's.

1) De jiva die denkt dat hij/zij een persoon is. Deze jiva wordt vaak de doener of de mens genoemd, degene die zich met objecten identificeert. Mensen die geen weet hebben van bewustzijn noemt men *samsari's* omdat zij compleet gevangen zitten in het samsara-web, de schijnwerkelijkheid.

2) De jiva die bewustzijn kent maar niet weet wat het betekent om bewustzijn te **zijn** en nog door zijn vasana's wordt aangestuurd. Dit wordt soms een zelf-gerealiseerde jiva genoemd. Vedanta zegt dat het "indirecte" zelf-kennis heeft.

3) De jiva die weet dat het bewustzijn **is**, wat het betekent bewustzijn te zijn en wiens vasana's geneutraliseerd zijn door zelf-kennis wordt een bevrijde of verlichte jiva (*jivanmukta*) genoemd. The *Bhagavad Gita* zegt dat het een persoon is met "stabiele" wijsheid; hij wordt beschreven in het laatste hoofdstuk. Ik noem het een zelf-geactualiseerde jiva, een jiva met "directe" kennis. De bevrijde mens, de zelf-gerealiseerde mens en de samsari hebben bewustzijn als gemeenschappelijke identiteit.

De ene eeuwige Jiva manifesteert zich achtereenvolgens als drie individuele jiva's naar gelang de staat die het ervaart.

1. Als de waakstaat entiteit. In deze staat is de mind helemaal naar buiten gericht. Het wordt gehypnotiseerd door dualiteit. Het zoekt en consumeert ervaringen omdat het wordt aangestuurd door zijn vasana's.

2. Als de dromer, de "stralende", bewustzijn met een Subtiel Lichaam dat de droomstaat *belicht*. In deze staat is het Subtiele Lichaam naar binnen gekeerd. Droom-ervaring is een uitbeelding van vasana's. De waak- en droomstaat jiva's zijn beide ervarende entiteiten. In de waaktoestand identificeert Jiva zich met de doener, dus wordt de doener over 't algemeen niet als een object gezien, hoewel hij tijdens een epifanie wel vaak wordt geobjectiveerd. In de droomstaat is er ook identificatie en de doener/ego kan er ook verschijnen als een object dat door gereflecteerd bewustzijn, het Subtiele Lichaam, wordt belicht. De dromer kan de waak-jiva bezig zien met zijn zaken, zien wandelen, spreken, eten, etc. In sommige opzichten lijkt de dromer op de waker, maar hij beschikt over unieke vermogens. Deze vermogens zijn eigen aan de droomstaat en behoren niet toe aan de dromer. De gebeurtenissen die zich voordoen in de droom zijn slechts gebeurtenissen uit de waaktoestand die vasana's geworden zijn.

3. Als slaper in de diepe slaap. De slaper is "bijna verlicht" omdat hij de grenzeloosheid en gelukzaligheid van bewustzijn ervaart maar door de afwezigheid van het intellect tijdens de diepe slaap, heeft hij geen weet van wat hij ervaart.

In diepe slaap verdwijnt het Subtiele Lichaam net zoals het Microkosmisch Causaal Lichaam, het persoonlijk onderbewustzijn dat bij de jiva hoort en dat het karma van de jiva produceert. De diepe slaap wordt gedefinieerd als een staat zonder mentale activiteit. Dat is voor iedereen gelijk omdat, wanneer de wakende jiva slaapt, het persoonlijk onderbewustzijn opgelost is in het Macrokosmisch Causaal Lichaam. Diepe slaap is de aanwezigheid van Tamas alleen. Rajas en Sattva zijn in deze staat slapend. In deze toestand is er geen gevoel van individualiteit omdat het Subtiele Lichaam van het individu er niet is om te worden geconditioneerd. Het Macrokosmisch Causaal Lichaam, een andere naam voor Isvara, is de diepe slaap.

Ook al is de natuur van jiva en Isvara bewustzijn, ten opzichte van bewustzijn zijn beide, de jiva en Isvara, veranderlijke factoren. Jiva is veranderlijk omdat het van de ene toestand naar de andere toestand gaat en omdat zelf-kennis de notie wegneemt dat het een begrensde entiteit is, door te onthullen dat zijn ware natuur zuiver bewustzijn is. In zijn rol van Schepper is Isvara veranderlijk omdat logica en de schriften –

wat gewoon wetenschap is – ons zeggen dat het aan het einde van de scheppings-cyclus verdwijnt; alles wat geschapen is zal vernietigd worden. In zijn rol van Schepper is Isvara eeuwig ten opzichte van de jiva, maar ten opzichte van puur bewustzijn, de constante factor, niet.

De droomstaat heeft twee aspecten: waak-droom en slaap-droom. Het wordt de *pratibasika* staat genoemd, de subjectieve staat van de werkelijkheid. Het is jiva's creatie, een vasana-geïnduceerde interpretatie van de werkelijkheid. Het is geen directe creatie van Isvara hoewel de grondstoffen – de materiële elementen en andere jiva's – waarop jiva's interpretatie is gebaseerd, toebehoren aan Isvara. Jiva's interpretatie en Isvara's materie zijn uiteindelijk allebei Isvara, maar om tot dit inzicht te komen – wat hetzelfde is als bevrijding – moet de jiva begrijpen wat bij hem hoort en wat bij Isvara, zodat het vrij kan zijn van zichzelf en van Isvara.

Kennis ter Voorbereiding van het Subtiële Lichaam

Het Subtiële Lichaam is het instrument voor ervaring en kennis. Bewustzijn is geen ervarende of kenner. Het wordt een ervarende wetende entiteit als het geassocieerd is met het Subtiële Lichaam. Een jiva weet niet wie het is omdat de door Maya aangeleverde foute kennis het Subtiële Lichaam zodanig versluiert en verstoort dat de juiste kennis zich niet kan vestigen. Daarom, om de kennis te kunnen opnemen en assimileren moet het Subtiële Lichaam voorbereid zijn.

We zagen reeds dat het fundamentele probleem van een individuele jiva een verstrooide en/of een lusteloze, trage mind is: naar buiten gerichte vasana's focussen panoramisch niet-specifiek bewustzijn in een nauwe straal van aandacht en doen het min of meer ongecontroleerd van het ene object naar het andere springen. Als onze minds naar buiten gericht zijn krijgen we onbevredigende gefragmenteerde ervaringen en diverse stukjes kennis, maar door gebrek aan een overkoepelende visie om ze te integreren, ontglipt ons gemoedsrust.

Stadium 1 – Onwetendheid

En als een individu lang geleefd heeft zonder kennis van het licht van bewustzijn, ontwikkelt zich een tweede probleem: in het Subtiële Lichaam vindt een structurele vervorming plaats ten koste van zijn natuurlijke geometrie. Een gezond Subtiel Lichaam is vrij van disharmonie omdat de drie innerlijke centra, het intellect, het ego en de mind, verenigd zijn in het streven naar een bepaald doel. Maar als de druk van de naar buiten richtende vasana's te intens wordt en lange tijd aanhoudt, ontwikkelt zich innerlijk conflict.

Als je merkt dat je iets denkt, iets anders zegt en nog iets anders doet, dan kan je er zeker van zijn dat je uit *yoga*, verbinding, bent. Je bent niet "together", om het in het Engels te zeggen. Als je weet dat iets fout is en je doet het toch, dan ben je uit yoga. In een gezond Subtiel Lichaam heeft het Intellect de touwtjes in handen. Het staat aan de zijkant, geeft de doener wijze raad en weigert zich te identificeren met ongezonde emoties. Als het ten dienste staat van het ego of de emoties, en hen voorziet van slimme rationalisaties en rechtvaardigingen voor adharmisch gedrag, dan wil dat zeggen dat het Subtiële Lichaam uit yoga is. Of wanneer het intellect, in de overtuiging dat emoties het probleem zijn, alles over-analyseert en als verlamd niets doet en zichzelf verliest, verdwaald in uitputtende lagen van mentale verwarring, dan is het Subtiële Lichaam ongezond. Als je gelooft dat gevoelens belangrijker zijn dan ideeën en je hunkert naar liefde of naar meer "zinnvolle" en "ontroerende" ervaringen, dan is jouw Subtiële Lichaam ongezond. Handel je impulsief, zonder rekening te houden met jouw gevoelens of die van een ander, dan is het Subtiële Lichaam uit balans. Als je koppig weigert je lot te aanvaarden, wil dat zeggen dat er aan je Subtiële Lichaam gewerkt moet worden. Als het gevecht tussen je spirituele kant en je materiële kant je 's nachts wakker houdt, dan heb je yoga nodig. En tenslotte, als je continu tracht om een gevoel van "verbinding" met mensen of met je werk of met iets anders te hebben, betekent dat dat je uit yoga bent. Yoga verbindt de drie centra met het zelf.

Vedanta verzint geen hoop tot de verbeelding sprekende psychologische termen voor disfunctioneel gedrag en geeft je geen mooi complex om aan je problemen toe te voegen. We sturen je ook niet naar huis met een zak vol pillen om alles weer op orde te krijgen. Wij schrijven yoga voor. Maar let op, yoga is niet voor ernstig verstoorde individuen, schizofrenen, manisch-depressieven enzomeer. Zoeken is een min of meer goedaardige neurose en yoga werkt goed om die te genezen.

Conventionele psychologie zoekt in de catacomben van het verleden naar verklaringen voor je beroerde gevoelens. Aangenomen wordt dat wanneer je de oorzaak kunt ontdekken je ze misschien kunt genezen. Wij zeggen echter dat negatieve emoties slechts één oorzaak hebben: je krijgt niet wat je wilt. De

logica achter deze uitspraak is duidelijk: als je krijgt wat je wilt voel je je goed en dan stop je met zoeken. We jagen geen objecten na wanneer we ons goed voelen. We genieten van wat we hebben. Vergeet niet, "objecten" zijn mensen, situaties, gevoelens, gedachten – letterlijk al het andere dan jij.

Op dit punt ga ik een kleine omweg maken rond de traditie want er bestaat een niet-traditionele idee van enige betekenis dat helpt om het subjectieve "zelf", het Subtiele Lichaam, te begrijpen. Met niet-traditioneel bedoel ik dat het niet vermeld wordt in de bronteksten. Eigenlijk is het ontstaan in de laatste honderd jaren en heeft het een weg naar de Vedanta wereld gevonden; voorlopig ga ik hier echter niet dieper op in.

Als de drie innerlijke centra, de mind (emoties en gevoelens), het intellect en het ego, uit yoga zijn dan is het redelijk dat er voor elk centrum een specifieke yoga bestaat. Daarom zeggen sommigen dat devotie yoga emotionele problemen corrigeert door emoties om te zetten in toewijding aan God, dat kennisyoga denkproblemen omzet door het intellect te leren hoe onderscheid te maken tussen het zelf en de objecten die erin verschijnen, en dat karma yoga zorgt voor het ego, de doener, door de aard van handelen te verklaren en de subjectieve levensvisie van het individu om te zetten in een objectieve levensvisie.

De teksten vermelden echter slechts twee yoga's of paden, actie (ervaring) en kennis. Het thema devotie of toewijding wordt uitgebreid besproken maar het wordt nergens beschouwd als een uniek, op zichzelf staand pad omdat toewijding normaal is voor elke intentionele inspanning en omdat alle rituelen, mentale devotie oproepende rituelen inbegrepen, onder het thema karma vallen.

In ieder geval, de basis yoga, de yoga zonder dewelke alle andere yoga's het vermelden niet waard zijn, is karma yoga. Het zorgt afdoende voor je lastige gevoelens door de vasana's te zuiveren die je mind naar buiten richten en het doet streven naar objecten. Mooie gevoelens zijn geen probleem voor zelf-onderzoek tenzij ze worden gezien als deel uitmakend van objecten.

Karma Yoga werkt op het ego. Als iemand die niet verlicht is "ik" zegt, dan heeft hij of zij het over het ego, de doener. De doener speelt tegen een gestoken kaartspel. Hij denkt dat hij inadequaat en onvolmaakt is, dat hij begrensd en gescheiden is van de objecten die zich aan hem voordoen en hij tracht zichzelf heel te maken door die objecten te verkrijgen. Als hij krijgt wat hij verlangt voelt hij zich adequaat en compleet. Dit kennen we allemaal. Zijn jacht naar objecten betreft zich op subtiele en grove handelingen. Aangezien *karma* betekent: "alles wat beweegt of verandert", omvatten handelingen ook gedachten en gevoelens.

De Doener-Genieter

De basis-psychologie van de doener is lachwekkend simpel: hij doet wat hij doet om van het resultaat te kunnen genieten. Zodra hij het begeerde object heeft schakelt de doener om naar de genieter tot het genieten afneemt – en dat doet het altijd – waarna hij terugvalt in de doener-modus en andere resultaten nastreeft waarvan hij hoopt dat die hem plezier zullen verschaffen en zijn gevoel van voldaanheid terug zullen brengen. De doener is een eeuwig kind, ongeacht de leeftijd van het lichaam. Het wil wat het wil wanneer het het wil, zoals het het wil, of het wordt boos. Afhankelijk van zijn waargenomen successen en mislukkingen is het ofwel een eeuwige optimist ofwel een mopperende pessimist. Hij weet niet dat er geen slechte resultaten zijn.

In de beste van alle mogelijke werelden zou de manier waarop de doener het leven aanpakt best oké zijn maar spijtig genoeg is samsara niet de beste van alle mogelijke werelden. Zelfs een kind – voor wie de omstandigheden om te genieten min of meer ideaal zijn, voor zover liefhebbende ouders constant toegeven aan al zijn behoeften, vaak in een poging om hun eigen gevoel van incompleetheid te bevredigen – leert snel dat de wereld de objecten die het verlangt niet op bestelling produceert. Zijn reacties leggen de fundering voor voorspelbare emotionele patronen die hem zijn hele volwassen leven zullen achtervolgen.

Vedanta psychologie depersonaliseert lijden. Laten we niet doen alsof wie dan ook psychologisch gezien uniek is. Door de manier waarop Maya de realiteit structureert is het onmogelijk om uniek te zijn. Maya is lui en heel erg behoudend. Het ontwikkelt geen speciale psychologie voor elk mens apart. Er is één maat voor iedereen: één Grofstoffelijk, Subtiele en Causaal Lichaam functioneert in iedereen hetzelfde. Onze psychologie werkt voor iedereen omdat zij op iedereen toepasbaar is. Het ego zover krijgen dat het dit feit kan accepteren, is een heel ander verhaal, als gevolg van zijn gevoel speciaal te zijn. We zeggen niet dat je niet uniek bent. Het is waar dat geen twee sneeuwvlokken gelijk zijn, maar, het zijn allemaal gewoon sneeuwvlokken. Uniekheid brengt je nergens. Het betekent niets. Het is pure ijdelheid. Wij zeggen dat je sneeuw bent.

Het ego is niet veel meer dan zijn verlangens en angsten. Er is niet echt iets fout aan en men kan er (blijkbaar) niets aan doen. Verlangen is een slecht gevoel. Het is een uiting van tekort. Vergeet de romantiek. Er is niets romantisch aan verlangen. Het is de saaiste en meest alledaagse van alle emoties. Verlangen is lijden. Heel het onderricht van de Boeddha begon met dit feit.

Stadium 2 – Verlangen en Angst

Verlangen is onbewust. Je ontwaakt 's morgen niet met de gedachte "Ik moet iets willen". Je ontwaakt en wilt iets. Je plant je acties – jouw dag – volgens wat je wilt of wat je wilt vermijden. Misschien plan je helemaal niet. Misschien word je doelloos aangezet tot actie. Verlangen is gerelateerd aan wat je als waardevol ziet. Je verlangt dat wat je waarde geeft.

Verlangen en angst zijn hetzelfde. Zij zijn onwetendheid in actie. Mijn vrouw noemt hen de "verschrikkelijke tweeling". Ik noem ze de "incestueuze bedgenoten". Ze zitten altijd verpakt in een warme omhelzing. Als ik iets vrees, wil ik dat vermijden. Als ik naar iets verlang, ben ik bang dat ik het niet zal krijgen. Angst om te sterven bijvoorbeeld is eigenlijk het verlangen om te leven. Verlangen is een energiestroom die ons altijd vergezelt. Gezien van de ene kant is het positief, van de andere kant negatief. Angst is een negatief verlangen en verlangen een positieve angst. Blijft alleen over hoe we ermee omgaan. Zoals één van onze vooraanstaande teksten zegt: "Het is een onhandelbare tegenstander," ook al hoeft dat niet zo te zijn. Karma yoga is onze manier om ermee om te gaan.

Het door verlangen gedreven ego wordt met veel ongemakkelijke waarheden geconfronteerd, waarvan er twee in het oog springen. Op de eerste plaats beseft het helaas niet dat het het verlangen kan verwijderen, zonder in het dharmaveld te moeten stappen om het voorwerp te verkrijgen waarvan men denkt dat het het verlangen zal verwijderen. Als je twijfelt aan de begerenswaardigheid van een verlangen, dan vestigt Vedanta je aandacht op het feit *dat een object begerenswaardig is net omdat het het verlangen ernaar wegneemt, niet vanwege het object zelf*. Ten tweede is het spijtig dat het dharmaveld, bedoeld om te voorzien in gewenste objecten, helemaal niet geïnteresseerd is in het feit of Meneer Ego al dan niet krijgt wat hij wil, wanneer hij het wil, zoals hij het wil. Met andere woorden, het is geen behoeftige ouder die wil verwennen. Het is vrij onvoorspelbaar. Het kan je wensen vervullen, ze negeren of je een flinke tik om de oren geven.

Als ik op gepaste wijze handel geeft het na verloop van tijd min of meer wat ik wil – of niet – maar "na verloop van tijd" en "min of meer" zijn geen concepten die een behoeftig verlangend ego bijzonder leuk vindt. Ik wil het en ik wil het nu!

Deze situatie effent de weg naar een disfunctionele persoonlijkheid. Een belangrijk feit over verlangen, dat iedereen zou moeten weten maar waar velen slechts met tegenzin over willen denken, is: verlangen alleen is niet genoeg om het object dat je wilt te produceren. Jawel, soms lijkt het alsof de wens zelf het object manifesteerde, maar dat is niet zo, tenzij indirect voor zover het je motiveerde om de juiste actie te ondernemen. Vanuit verlangen worden acties aangeboden in het dharmaveld en dan weer vergeten terwijl ze daar hun weg banen in wisselwerking met de verschillende objecten – meestal mensen – die erin heersen. Wanneer het veld een resultaat levert lijkt het net alsof je één of andere fantastische magische connectie hebt met het veld, maar dat is niet zo. Je hebt een logische en geen magische connectie.

Spijtig genoeg is het veld alleen in jou geïnteresseerd voor zover jouw acties bijdragen aan of in strijd zijn met het totale verlangen van het veld zelf. En wat is dat verlangen? Het behoud van de integriteit van het veld. In de spirituele wereld is magisch denken schering en inslag, maar het is een enorme belemmering bij zelf-onderzoek. Het wordt veroorzaakt door *tamas*, onwetendheid, en manifesteert zich als luiheid. Het is een quasi-crimineel impuls, een poging om hard werken te ontlopen door het systeem te slim af te zijn. Het is een fantasie van een ego dat op één of andere manier denkt dat het speciaal en eigenmachtig is.

Hoe dan ook, voor effectieve karma yoga moet het ego begrijpen dat het door het veld gebruikte principe om resultaten te leveren, niet bestaat uit willekeurige individuele verlangens naar specifieke resultaten, maar uit de noden van het geheel. Voor zover ze bijdragen aan de noden van het geheel, zullen iemands acties goede resultaten genereren en waar ze in strijd zijn met de altijd veranderende noden van het geheel zullen ongewenste resultaten geleverd worden of helemaal geen resultaten. Om succes te boeken is constante waakzaamheid vereist, want de noden van het veld veranderen voortdurend. De weigering om rekening te houden met de noden van anderen is een recept dat lijden garandeert. De essentie van karma yoga is de *noden van het veld* in overweging te nemen, of anders gezegd, de *noden van je fysieke en psychologische omgeving*.

Een van de symptomen van mateloos verlangen is impulsiviteit. Daar de natuur van het dharmaveld complex en onzeker is, is een gezond Subtiel Lichaam terughoudend en weldoordacht ten opzichte van actie. Maar bij mateloos verlangen wegens een acuut gevoel van onzekerheid duikt men vaak de dag in, compleet onvoorbereid voor de reële situaties die om een oplossing vragen. Je merkt dan bijvoorbeeld pas in de supermarkt dat je je creditcard bent vergeten, of twee pasfoto's wanneer je een paspoort aanvraagt. Je stond zo te popelen om dat item van je eindeloze "to do" lijst af te vinken, een lijst die nooit korter wordt om het even hoe snel je de klussen die erop staan afhandelt, dat je onvoorbereid de deur uitstormde.

Een ander symptoom is een uiterst verfijnd plichtsgevoel. Ja, het is belangrijk dat je je taken uitvoert, stipt en op de juiste manier, maar als je jezelf hoort zeggen "ik moet" of "ik word verondersteld" dingen te doen die op geen enkele manier nodig zijn voor het basisonderhoud van je leven, dan heb je karma yoga nodig. Dit symptoom komt wijdverspreid voor in zogenaamd "ontwikkelde" samenlevingen, waar luxe noodzaak is geworden. Je kan het gevoel hebben dat je back-up, back-up, back-up harde schijven "nodig" hebt omdat je je verplicht voelt om geen enkele domme videoclip te verliezen, die je nooit zult herbekijken. Of je kan nooit iets wegdoen, zelfs geen gebroken of nutteloze objecten – gooi niet weg, zit nooit zonder! Je rekken en kastjes en laden zitten zo vol met rommel en troep van de consumptie-maatschappij dat je je niet meer kan bewegen in je eigen flat. In de supermarkt kan je je niet houden aan je boodschappenlijstje; de op elke hoek listig getoonde aanbiedingen springen letterlijk jouw winkelwagen in. Je denkt "Het leven is klote, ik moet mezelf verwennen; ik ben het waard.". Of je denkt helemaal niet, je hand grist gewoon een aantrekkelijke verpakking mee. Als je jezelf slecht voelt omdat je een extra T-shirt "had kunnen hebben" wanneer je op weg naar huis maar even was gestopt bij die uitverkoop, terwijl je dertig T-shirts hebt, weet dan dat je yoga nodig hebt. "Verplicht voelen" zijn niets anders dan mooie, sociaal aanvaardbare woorden die door de onzekeren worden gebruikt als verpakking voor verlangen.

Stadium 3 – Angst, Bezorgdheid en Controle

Angst, bezorgdheid is een andere vorm van verlangen en de constante metgezel van Meneer Ego om een simpele reden: de resultaten van zijn acties liggen niet in zijn handen. Waarom is het ego onderhevig aan angst? Omdat verlangen onnatuurlijk is. Iets wat natuurlijk is, is welkom. Maar iets onnatuurlijks is altijd een niet-welkome gast. Dat vertelt ons dat gelukzaligheid de natuur is van het zelf. Zou gelukzaligheid onnatuurlijk zijn, dan zou je meteen alles doen om er vanaf te komen zodra je je goed voelt. Maar dat doe je niet. Je houdt eraan vast, met alles wat je in je hebt. Maar wanneer je pijn voelt – zelfs de geringste irritatie – probeer je er meteen vanaf te komen. Geluk is natuurlijk. Lijden is onnatuurlijk. Als je lijdt, dan ken je een belangrijk ding over jezelf niet.

Hoe dan ook, ik ben angstig gespannen want hoe langer het veld wacht met me te geven wat ik wil, hoe meer ik lijdt. Voel ik mij onzeker en wil ik dat mijn echtgenoot mij zegt dat hij van me houdt, dan word ik gekweld door angst. Als de rekeningen oplopen en mijn loon wordt weer niet uitbetaald, dan word ik gekweld door angst. Als ik mij geen zorgen maak over het betalen van mijn rekeningen, dan ben ik niet angstig wat dat betreft. Mensen kunnen zelfs angstig worden over het feit dat ze angstig zijn! Hoe kan ik verlichting bereiken als ik angstig ben? Wanneer zal ik verlicht worden?

Een van de meest voor de hand liggende symptomen van dit stadium van de ziekte van onwetendheid is de kwestie controle. Angst kweekt de behoefte om controle te hebben over resultaten. Eigenlijk neigen alle negatieve emoties onbewust naar willen manipuleren, geen enkele zo duidelijk als woede. Niemand houdt van conflicten. Angst en kwaadheid zijn bijzonder dominerende energieën die ver buiten de grenzen van het fysieke lichaam uitstralen. Mensen in de nabijheid van een woedend persoon, in het bijzonder zij die makkelijk zijn in de omgang of zij die een laag zelfbeeld hebben, zullen ertoe neigen toe te geven aan de eisen van genoemde persoon, gewoon om onbehagen te vermijden. Leven in een relatie met een angstige woedende persoon is als lopen in een mijnenveld, één kleine misstap en het hele veld ontploft van woede. Zodra een onontwikkeld en onbemind individu de voordelen ziet van deze emoties kan hij of zij ze ten eigen bate gebruiken en bewust gaan manipuleren. Bewuste manipulatie van anderen is een teken dat de natuurlijke structuur van het Subtiel Lichaam serieus ontwricht is.

Stadium 4 – Woede

Het vierde stadium, woede, vloeit logischerwijze voort uit het derde. Wellicht ben je blij om te horen dat je kan stoppen met je vader en moeder, de kerk en de staat, de media of je grote neus enz. de schuld te geven van je boosheid. De oorzaak is heel simpel: het dharmaveld geeft je niet wat je verlangt. Als verlangen wordt

tegenwerkt slaat het om naar boosheid. Er is niet veel nodig om het te trigeren – je echtgenoot gaat er vandoor met zijn secretaresse; het kan iets heel simpel zijn – een autobestuurder reageert traag op groen licht, of gewoon de gedachte dat je niet gaat krijgen wat je wilt. Woede is heel destructief, hoewel ze ook voordelen heeft. In de juiste omstandigheden kan ze je helpen om te krijgen wat je wilt. Alhoewel, woede op deze manier gebruiken is niet aan te raden vanwege de lange termijn effecten op je gezondheid; de moleculen van deze emotie richten schade aan aan je lichaam. Om nog maar te zwijgen over wat het doet met je relaties met andere bewuste wezens.

Waarschijnlijk heb je al lang gemerkt dat in het leven alles komt via anderen. Daarom loont het om positieve liefdevolle relaties te ontwikkelen, ten minste met de mensen waaraan we verplichtingen hebben. Maar woede moet zeker in goede banen geleid worden. Wordt woede niet goed beheerd dan kan ze je vernietigen. Karma Yoga is een instrument om stress en woede te beheren.

Boosheid is sociaal onaanvaardbaar om verschillende redenen: ze is een schending van dharma dat gebaseerd is op wederzijdse verwachtingen van individuen. Jij wil niet met boze mensen omgaan en mensen willen niet omgaan met jouw kwaadheid. Woede is een schending van de meest fundamentele dharma, niet-kwetsen. Je kan geweld definiëren in fysieke termen, en dat is oké, maar woede is kwetsend voor de anderen én voor jezelf. Niet kwetsen wordt in Vedanta gedefinieerd in termen van “gedachte, woord en daad”. Je verbeelden dat je op een of andere manier spiritueel bent omdat je geen vlees eet of je kinderen niet slaat, maar toch kwaad reageert op anderen – of zelfs maar boze gedachten denkt – is beslist hypocriet. Ik vind het heel eigenaardig dat boze mensen zich welwillend gedragen tegenover vreemden waarmee ze geen persoonlijke band hebben en toch hun boosheid dumpen op familie en vrienden met wie ze dagelijks moeten omgaan.

Ontkenning/Verdringing

Woede is sociaal onaanvaardbaar en is ook onaanvaardbaar voor Meneer Ego omdat het zijn eigen goede zelfbeeld tegenspreekt. Wat doe je er dan mee? Ofwel dump je haar op anderen, en dat werkt niet goed, of je onderdrukt haar en dat werkt. Tijdelijk. Wanneer een ongemakkelijk gevoel onderdrukt wordt, wordt het een deel van je “schaduw”, een term die in de mode is sinds de dagen van Jung. In onze taal trekt het zich terug in het Causaal Lichaam, het Onderbewuste. Het Onbewuste – de Macrokosmische vasana’s – behoort tot Isvara, de Mind van het Geheel. Maar het Onderbewuste is jouw eigen Causale Lichaam, een klein hoekje van Isvara’s Causale Lichaam – een deelverzameling is wellicht een geschikt woord – waar jouw persoonlijk karma is opgeslagen. Isvara is inderdaad een wonder! Het is geweldig want het houdt alles bij wat je doet en zorgt voor op maat gesneden resultaten voor jou, zonder ooit jouw karma te verwarren met de karma’s van de andere acht miljard individuen wiens karma het beheert. Schaduw is een goed woord omdat schaduwen verhullen, net zoals onderdrukking je woede voor jou verhult. Het is “on”-bewust in de betekenis van niet gekend. Woede is rajas en onderdrukking is rajas maar tamas ligt aan de basis van beide. Onderdrukking is rajas omdat het energie vergt om de woede uit je leven te houden opdat het er geen rommeltje van maakt. Tamas is ontkenning. Omdat je jezelf niet ziet als iemand die boos is, moet je dit feit voor jezelf verbergen.

Wat een puinhoop hebben we al, na amper vier stappen in de kronkelige psychologie van het ego. Ook al “bevat” het Causaal Lichaam goede en kwade vasana’s, het is geen “vat” in de gebruikelijke betekenis van het woord. Waardevolle zaken kan je in een kruik stoppen en in de grond begraven en er zal niets uitkomen tot je de kruik weer opgraaft en het deksel eraf schroeft. Het onbewuste is niet dit soort container. Het is poreus; wat erin gaat komt er weer uit. Je kan niet zien hoe dat werkt – daarom geef ik er een beschrijving van. Maar, een ander triest feit is dat niets van jou voor bewustzijn of voor de wereld verborgen wordt want anderen kunnen jouw kwaadheid heel makkelijk zien; ten gevolge van tamas, ontkenning, is ze echter verborgen voor het Subtiele Lichaam, “jij”, de persoon die je denkt te zijn.

Maar je onderbewustzijn is ook een vat in de klassieke betekenis want negatieve emoties hopen zich op. Elke keer dat je er één uitlaat – in de overtuiging dat je ze “uit”werkt – werkt ze zich er direct weer “in”. Je versterkt de vasana zelf. Dus je neiging om kwaad te worden blijft, ze neemt zelfs toe.

Projectie

Hoe verberg je het feit dat je een disfunctionele persoon bent? Tamas helpt je het te verbergen; dan werkt het samen met rajas. Rajas projecteert. Dus beschuldig je iets of iemand. Het doet er echt niet toe wat of wie. Wat ertoe doet is dat je gelooft dat er iets buiten jou de oorzaak van is dat je bent zoals je bent dus kan je vermijden de verantwoordelijkheid ervoor op te nemen. Hier verschijnt het slachtoffer in het verhaal, het

podium wordt verlaten. Merk op hoever we van onszelf weggedreven zijn, en we zijn nog maar halfweg in de tragedie die door de grootste dichter aller tijden werd geschreven: Mevrouw Onwetendheid. Meneer Grote Mond is nu Meneer Arme Ik geworden, slachtoffer van wat dan ook. Het is geen wonder dat onze eigenwaarde in elk stadium van deze tragikomedie een deuk krijgt.

Als we het over woede hebben, spreken we over een structurele ontwrichting van het Subtiele Lichaam die min of meer non-stop existentieel lijden voortbrengt. Kleine incidentele uitbarstingen van boosheid in verschillende omstandigheden zijn begrijpbaar, ze diskwalificeren een individu niet voor zelfonderzoek. Maar als een voorspelbare samenloop van omstandigheden een dringende behoefte veroorzaakt om zelfs kleine dingen op een bepaalde manier te willen hebben, in plaats van met karma yoga goed om te gaan met de boosheid, dan heb je een probleem. Karma yoga – wat we nog moeten bespreken – biedt geen specifieke technieken om woede te hanteren. Het is een globale benadering, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien.

Een ander symptoom van dit stadium is extreem druk bezig zijn, een kenmerk van het moderne leven. Het wordt niet als een psychologisch probleem gezien omdat de maatschappij het als deugd beschouwt. Als rajas overheerst worden alcohol, drugs, zoetigheid en vetrijke voeding als geneesmiddel gekozen. Irritatie, slapeloosheid en zelf-geobsedeerde zelfrechtvaardiging rond het thema van actie zijn symptomen van een overmaat aan rajas. Als je vindt dat dingen op een bepaalde manier moeten gebeuren en dat de manier waarop jij ze doet de enige juiste manier is, weet dan dat jouw Subtiele Lichaam sterk gedomineerd wordt door rajas. Als je denkt dat niets van dit alles op jou van toepassing is, denk dan twee keer na, rajas is altijd in het gezelschap van een gelijke mate aan tamas, ontkenning.

Vergelijking – Matsarya

Eerder hebben we aangegeven dat, toen bewustzijn verscheen in de vorm van (schijnbaar) bewuste wezens en deze wezens complexer werden, zich uiteindelijk het intellect ontwikkelde, wat hen in staat stelde keuzes te maken. Het is wijs om alle alternatieven zorgvuldig te overwegen alvorens te handelen. Maar wanneer het Subtiele Lichaam in conflict is, ontaardt zijn onderscheidend vermogen en wordt het vierkant overgeleverd aan rajas (onrust en stress) en tamas (onoplettendheid en luiheid), waardoor het verder aanmoddert in dualiteit. De meeste dieren ontwikkelen rudimentaire pikorders gebaseerd op macht. In deze systemen wordt de plaats in de groep bepaald door fysieke kracht en agressiviteit. Mensen hebben het concept status echter veredeld tot kunst.

Toen ik jong was leefde ik een tijdje in de Filipijnen. Ik was kleurenblind en 'k dacht dat de Filipijnen ook kleurenblind waren, maar al gauw merkte ik dat huidskleur één van de belangrijkste factoren was om de ene persoon te onderscheiden van de ander en ik realiseerde me snel dat Filipijnen – en later dat elke groep mensen op de planeet – huidskleur bepalen in microtinten. Als je huis er wekenlang rommelig bij ligt omdat je tijdens schilderwerken niet kan beslissen welke perzischakering je op de eetkamer muren wilt, of je staat een half uur in het gangpad van de supermarkt om te beslissen welke van de tachtig types shampoo het meest geschikt is voor je haar, weet dan dat jouw Subtiele Lichaam een beetje yoga nodig heeft. Als je merkt dat je dagelijks je vorderingen evalueert op weg naar een fitness doel of een financieel doel of een spiritueel doel (ben ik al zuiver en heilig?), weet dan dat jouw Subtiele Lichaam een beetje yoga nodig heeft.

Vergelijken is een nuttige functie maar het kan makkelijk ontaarden in minder onschuldige vormen. Jaloezie, een typisch dualistische en rudimentaire emotie, wijst op onzekerheid en een laag zelfbeeld. Het is "Ik wil wat jij hebt." Een minder eerlijke, verborgen en bijzonder verraderlijke vorm van dualistisch denken is afgunst, "Ik wil zijn zoals jij." Als deze neiging rijpt en meer disfunctioneel gedrag veroorzaakt stapt ze de buitenwereld in, wordt overduidelijk rajasisch en verandert in een competitieve geest, "Ik wil je verslaan." En als ze volledig ontplooit en het eindstadium bereikt, wordt ze compleet tamasisch, "Ik wil je vernietigen."

Stadium 5 – Waanbeeld, Leugen, Inbeelding

Omdat het veel energie vergt is het moeilijk om woede lang vol te houden. Hoewel, zodra je ermee geconditioneerd bent voel je jezelf leeg zonder. Het is negatieve energie, daar bestaat geen twijfel over, maar het is beter dan geen energie. Als woede instort kan het voelen alsof je plots je beste vriend verliest. Dit betekent dat de rajasische reactie een bindende vasana geworden is. Er is geen beter voorbeeld voor dit psychologisch fenomeen dan een bipolaire stoornis. Het bipolair syndroom is rajas en tamas op steroïden. Ik hou meer van het oude woord manisch-depressief. Het is geen eufemisme. Manie is rajas en depressie is tamas. Zij komen altijd samen voor. Om dit te begrijpen moet je niet verder zoeken dan de vermoeidheid die

je voelt na hard werken. Mind en lichaam kunnen slechts een bepaalde hoeveelheid stress aan – rajas is stress. Dan zegeviert tamas. Een manisch persoon kan weken na mekaar vrijwel zonder slaap actief blijven, maar als rajas “op” is zal hij of zij zich dag en nacht terugtrekken in bed in een donkere kamer voor even zoveel weken. Manisch-depressiviteit is een goed voorbeeld van een structurele verstoring in het Subtiële Lichaam. Dit kan niet met karma yoga behandeld worden.

Een succesvol persoon is iemand die onderscheid maakt, iemand die rationele keuzes kan maken op basis van een helder inzicht in de verhouding tussen zijn of haar waarden en de wereld rondom, het dharmaveld. Om doeltreffend te kunnen onderscheiden moet de mind overwegend sattvisch zijn. Herinner je dat Maya drie vermogens heeft: versluieren, projecteren en onthullen. Sattva is het onthullend vermogen, de energie van kennis. Het kan ervaringen opnemen zoals ze zijn, ze trefzeker evalueren en beslissingen nemen die de plannen van het ego bevorderen. Dat is echter niet mogelijk in stadium vijf.

Als rajas zijn tijd heeft gehad neemt tamas over. Tamas is een verhullende, verbergende energie. Het versluiert het licht van bewustzijn dat op het Subtiële Lichaam weerspiegelt. Het is verantwoordelijk voor verwarring en begoocheling. We spreken hier niet over de occasionele sufheid die zich in de loop van de dag kan voordoen, een kleine wolk die over de mind trekt waardoor je energie tijdelijk verzwakt. We spreken over een aanhoudend sloom apathisch gevoel, gekenmerkt door de onmogelijkheid om beslissingen te nemen en te doen wat dagelijks nodig. Zelfmoordgedachten verschijnen als het Subtiële Lichaam in de greep is van structureel tamas. Als de jiva in zo’n staat is – voor ogen houdend dat het zelf nooit in enige staat is – dan ben je bijna aan het eind van een zinvol leven. Tegen die tijd ben je gewoonlijk in medische handen of lig je onder een snelweg op een uitgevouwen kartonnen doos met een naald in je arm. En terwijl de geneeskunde één of ander legale drug kan vinden om je hersenen genoeg te activeren om je tot actie aan te zetten en je te bewegen tot een sullige glimlach, kan je met recht zeggen dat je bent aangekomen in de staat van de levende doden. Je intellect bevindt zich volledig in de greep van tamas. Als dit gebeurt, met of zonder medicijnen, verlies je je onderscheidingsvermogen, beland je in een gevorderde staat van slachtofferschap en verlies je alle eigenwaarde. Het vers dat in één van onze teksten deze gevaarlijk gladde desastreuze achtbaan beschrijft, besluit met de opmerking “...en de ziel sneuvelt”. Naar deze gemoedstoestand wordt gewoonlijk verwezen als naar de donkere nacht van de ziel en het betekent meestal het begin van zelf-onderzoek.

Enkele symptomen van deze (gemoeds)gesteldheid zijn hulpeloosheid, verveling, apathie, wantrouwen, argwaan, rebellie, verdediging en hoogmoed, een gevoel dat niets werkt, om het even wat je doet. Het is wellicht niet nodig om ze allemaal in detail te bespreken maar weet dat je ongeveer aan het einde van je Latijn bent als een gevoel van klemzitten je leven min of meer diffuus doordringt. Je gewoontes ketenen je vast en je mind wordt rigide en koppig. Je hebt geen vertrouwen in omgaan met verandering maar graaft bij elke gelegenheid je hakken verder in en protesteert tegen alle gezond verstand logica. Als een gewoonte die je eertjids plezier verschaft pijn begint te doen, en je koppig weigert die te laten vallen en iets anders te proberen, zelfs al is het duidelijk dat de gewoonte schadelijk is, dan heb je de bodem bereikt. Als je zorgeloos de boodschappen van verandering die het leven je stuurt negeert en negatief reageert op alles wat als een bedreiging voor jouw wereld wordt gezien, dan ben je klaar voor karma yoga. Het is dé manier om deze emoties te beheren en te zuiveren.

Vragen & Antwoorden

1. De Jiva is eeuwig. Wat zijn de drie niveau’s van zijn zelf-Kennis?

De Samsari die geen zelf-kennis heeft, de zelf-gerealiseerde jiva met indirecte kennis en niet gezuiverde vasana’s, de zelf-geactualiseerde jiva wiens kennis direct is en wiens vasana’s niet-bindend geworden zijn.

2. Wat zijn de drie ervarings-staten van de Jiva en waarom is de waakstaat-entiteit niet echt?

Waken, dromen en diepe slaap. Omdat de waakstaat-entiteit tijdelijk bestaat. Die kan niet echt zijn omdat hij niet altijd aanwezig is.

3. Waarom is de diepe slaper “bijna verlicht”?

Omdat hij het zelf ervaart als grenzeloos en gelukkig maar onwetend is over het feit dat hij het zelf is, want het intellect is niet aanwezig.

4. Waarom zijn noch Jiva, het individu, noch Isvara, het Geheel, echt?

Omdat, met betrekking tot bewustzijn, beide veranderlijke factoren zijn. Jiva komt en gaat tussen waken, dromen en slapen en aan het einde van de creatie-cyclus wordt Isvara niet-manifest. Bovendien is Isvara slechts in een kleine fractie van bewustzijn werkzaam. Het is minder alles-doordringend dan bewustzijn.

5. Isvara creëert de materiële wereld en de jiva's uit bewustzijn. Zijn schepping is objectief en neutraal wat waarden betreft. Ze bestaat gewoon. Wat is jiva's creatie?

Jiva's conditionering, zijn vasana's... dat is zijn schepping. Zijn vasana's liggen aan de basis van zijn interpretatie van Isvara's creatie, zijn levensomstandigheden, in de vorm van zijn voorkeur en afkeer.

6. Als de jiva in de waakstaat niet weet wie hij is, is zijn mind niet geschikt voor zelf-kennis. Welke twee gemoedsgesteldheden verhinderen zelf-kennis en hoe doen ze dat?

Rajas en Tamas. Rajas richt de mind naar buiten en verstrooit hem en tamas versluiert de mind.

7. Een disharmonisch Subtiel Lichaam is structureel ontwricht. De drie innerlijke centra werken niet samen. Hoe kan de verstoring hersteld worden?

Middels yoga. Door de drie centra achter één doel, zelf-kennis, te krijgen.

8. Wat is de enige oorzaak voor negatieve emoties?

Niet krijgen wat ik wil.

9. Wat is de basis yoga, op welk deel van het Subtiel Lichaam is ze gericht en wat doet ze?

Karma yoga... richt zich op het doener/genieter ego. Het zorgt afdoende voor negatieve emoties door de vasana's te zuiveren die de mind naar buiten richten en hem objecten doen najagen.

10. Wat zijn de twee fundamentele negatieve emoties die aan de basis liggen van alle emoties en hoe verhouden die zich tot handelen?

Begeerte en vrees. We streven naar objecten omdat we ze begeren en we vrezen altijd dat we niet zullen krijgen wat we willen.

11. Angst omtrent het verkrijgen wat we wensen veroorzaakt het verlangen naar controle over de resultaten van onze acties . Waarom kunnen wij de resultaten van onze acties niet controleren?

Omdat het dharmaveld, het veld van het bestaan, de controle over de resultaten heeft.

12. Welke regel volgt het dharmaveld om resultaten toe te wijzen aan individuele wensen/individuele doeners?

De noden van het Geheel.

13. Welke emotie ontstaat als het dharmaveld het verwachte resultaat niet levert?

Boosheid (rajas) en Depressie (tamas).

14. Rajas en Tamas samen creëren twee psychologische gemoedsgesteldheden die verantwoordelijk zijn voor samsara, of lijden. Welke zijn ze en hoe werken ze?

Projectie (rajas) en ontkenning (tamas). Ontkenning verbergt mijn oncomfortabele onbewuste behoeftes en projectie schrijft ze toe aan iemand anders.

15. Karma yoga creëert Sattva. Hoe verhouden ze zich tot elkaar? En hoe verhoudt zich dit tot zelf onderzoek, of onderscheiden?

Karma yoga maakt de mind helder en stabiel door rajas en tamas te transformeren in sattva. Een stabiele heldere mind is bekwaam om kennis op te nemen en toe te passen.