

# Yoga is vaardigheid in handelen - werk in de Bhagavad Gita

door Atma Muni

**De Bhagavad Gita - een van de belangrijkste yogageschriften - geeft aan hoe de yogi zijn handelen in de wereld moet zien en wat daarin het hoogste doel is.**

In de **Bhagavad Gita** staat zeer kernachtig wat Yoga is. In hoofdstuk 2, verzen 48 en 50 heet het respectievelijk: ... **evenwichtigheid wordt Yoga genoemd**, en ... **Yoga is vaardigheid in handelen**.

Deze eenvoudige definities geven aan dat Yoga veel meer is dan wat men er doorgaans onder verstaat. Om ze goed te kunnen begrijpen moet men enige kennis hebben van hun achtergronden. We beperken ons hier tot het toelichten van enkele essentiële begrippen, zoals *dharma*, *svadharma*, *karma* en *varna*.

- Onder **dharma** verstaan we de natuurlijke, eeuwige, goddelijke wetmatigheid die de ganse schepping bestuurt. De schepping staat hier zowel voor de materiële werkelijkheid van energie en materie als voor de psychische en de spirituele werkelijkheid. Het dharma is de inherente plicht, de morele code (niet door mensen gemaakt!). Het is dat wat de dingen doet zijn wat ze zijn. Wie handelt volgens het dharma beantwoordt aan het doel van de schepping; wie dat niet doet, verstoort die doelmatigheid. In godsdienstige termen heet het dat wie het dharma volgt 'goed' doet, en wie het niet volgt 'kwaad' produceert.
- **Svadharma** of **eigen dharma** (sva = eigen of zelf), betreft dat deel dat behoort tot onze persoonlijke verantwoordelijkheid. Het is ons 'geroepen zijn', onze ingeboren talenten, waarmee wij ons deel aan het kosmische dharma bijdragen. Mijn svadharma is het antwoord op de vraag wat ik met mijn leven moet doen en hoe ik het moet doen. Dit is in onze complexe samenleving niet altijd eenvoudig uit te maken. Veel te vaak leven wij ontevreden en ongelukkig omdat wij onze draai niet vinden en een heel leven dingen doen die vreemd zijn aan ons svadharma.
- **Karma** staat voor onze handelingen (en vooral voor de motivatie daarvan) en de gevolgen daarvan, die 'goed', 'slecht' of 'ongebonden' kunnen zijn.
- **Varna** ('huids'kleur, ras, karakter, natuur, eigenschap, kaste), tenslotte, bepaalt de plaats in de samenleving waar wij met onze aangeboren talenten thuishoren en op onze eigen wijze onze bijdrage kunnen leveren.

## Handelen zonder gehechtheid

Het is duidelijk dat deze vier begrippen onverbrekkelijk samen horen en met elkaar verweven zijn. Het is tegen deze achtergrond dat we de boven aangehaalde bepalingen moeten proberen te verstaan. Ook de beide definities van Yoga zijn onverbrekkelijk met elkaar verbonden. Evenwichtigheid van geest leidt tot vaardigheid in handelen en omgekeerd.

Wat moeten we nu verstaan onder 'vaardigheid in handelen'? **Zoals de onwetenden handelen uit gehechtheid aan handeling, O Bharata, zo hoort de wijze mens het welzijn der wereld beogend, te handelen zonder gehechtheid.** (B.G. 3:25) Krishna verwijst hier naar die handelingen die ongebonden zijn, die geen karma maken. Alle daden die we verrichten uit persoonlijke betrokkenheid, uit egocentrische of egoïstische motieven (gericht zijn op de vruchten van het werk), dragen hun goede of slechte gevolgen in zich en binden ons aan de schepping (aan de prakriti van de samkhya of aan de maya van de vedanta). Zij houden ons geestelijk gevangen in het web van avidya (onwetendheid) en verhinderen onze uiteindelijke emancipatie, verlichting of bevrijding, wat het doel van de schepping is. Ze houden ons gekluisterd in de boeien van de altijd-onvoldane-begeerte. Ze zijn de uitdrukking van de geest die Geluk verwacht van 'hebben' en die niet beseft dat Geluk 'Zijn' is.

De vruchten van onze handelingen loslaten wil zeggen ons onthechten. Moeten wij ons dan ook niet onthechten aan de handelingen zelf? Is de grote verzaking dan niet juist het zich terugtrekken uit de wereld? Wie de Bhagavad Gita goed leest vindt het antwoord op deze vragen, klaar en duidelijk, bevrijdend: **De mens wordt niet bevrijd uit de boeien van handeling door zich te onthouden van handeling... (B.G. 3:4) en Niemand kan, al was het slechts één ogenblik, waarlijk zonder handeling blijven... (B.G. 3:5).** Volgens de Gita is stil zitten ook handelen; men kan zelfs niet leven zonder te handelen: **Deze werelden zouden ten onder gaan als Ik geen handeling verrichtte... (B.G. 3:24).** Al is verzaking in afzondering en eenzaamheid ook handelen, toch is het een van de keuzes die kunnen gelden als voorbeeld. Maar zich uiterlijk terugtrekken met gehechtheid aan de afzondering is handelen met de vruchten als doel, en dus gebonden handelen. In de Christelijke geschiedenis kennen we het voorbeeld van de heilige Hiëronymus, die zich ondanks al zijn spirituele vorderingen niet kon losmaken van de aantrekkingskracht van de vrouwen. Hij koos voor verzaking en trok zich gedurende veertig jaar terug in de woestijn, waar hij tijdens al die jaren vruchteloos vocht met de vrouwen in zijn hoofd en in zijn hart.

### **Woe-wei**

Volgens de Gita is het beter in de wereld je plichten te volbrengen (niet stroef, maar met genoeg, met liefde!), zonder gehechtheid aan de vruchten. Te handelen als voorbeeld voor wie 'hèt' niet begrijpt: **Laat de wijze mens geen verwarring stichten in het brein van onwetenden, die gehecht zijn aan handeling; maar laat hij, één geworden met Mij, zelf handelend, maken dat zij al hun handelingen graag verrichten** (B.G. 3:26). Denk hierbij aan de uitspraak van Jezus: Wees in de wereld maar niet van de wereld. Dit handelen zonder baatzucht of gehechtheid wordt soms ook wel spontaneïteit genoemd, of woe-wei zoals de Chinezen het aanduiden. Het is gewoon doen wat je in de gegeven omstandigheden, met jouw talenten, geacht wordt te doen volgens het dharma. Je doet het 'om niet', in harmonie en evenwicht met de kosmische wetmatigheid. Vergelijk dit met een andere uitspraak van Jezus: Maar laat, als gij aalmoezen geeft, uw linkerhand niet weten wat uw rechter doet. (Mt. 6:3). Dit is een mooi voorbeeld van ongebonden of karmaloos handelen.

### **Atman, ons wezen**

Krishna leert ons dat onze daden niet door óns gesteld worden, maar dat ze het werk zijn van de guna's (de basiseigenschappen van de natuur). **Alle handelingen worden slechts verricht door de hoedanigheden (guna's) van de natuur (prakriti). Het door egoïsme misleide zelf denkt: "Ik ben de handelende".** (B.G. 3:27). De schepping is constant in beweging, dat is haar aard. Het Atman, de ziel

of het Zelf, Dat wat wij in wezen zijn, is slechts de waarnemer maar nooit de 'doener'. Zolang wij ons identificeren met ons lichaam, onze persoonlijkheid, onze naam, identificeren wij ons met de vorm of verschijning en deze hoort thuis in prakriti of maya. Onze identificatie met ons wezen, het Atman, is bevrijding, verlichting. De natuur is dualistisch, tijd en ruimte. Atman is één, zonder tweede.

Natuurlijk moeten wij niet de fout maken, dat wij dit Atman gaan beschouwen als louter een begrip, een abstractie. Dit Atman is de 'levende' werkelijkheid. Wanneer wij dit inzien, laten we de natuur (prakriti) zijn gang gaan en doen wij (zoals wij in naam en vorm verschijnen) daarin wat wij moeten doen, wetende dat niet wij het doen. Ik behoef niets, doe niets, wil niets...

### **Onbaatzuchtig handelen**

We kunnen dit alles samenvatten met de woorden van de Gita zelf: **Het is noodzakelijk onderscheid te maken tussen handeling, ongeoorloofde handeling en niet-handelen; want een mysterie is de weg van handeling.** (B.G. 4:17) Handeling betekent dus baatzuchtige handeling (dat is het grootste deel van onze daden!) en ongeoorloofde handeling slaat op de handelingen die adharna veroorzaken (slechte daden). Niet-handelen betekent dan: het niet-betrokken of onbaatzuchtig handelen. Voor alle duidelijkheid: onder baatzuchtig handelen verstaan we handelingen die 'goed' zijn, maar waarvan wij de vruchten willen plukken. Van deze handelingen zegt Jezus: Voorwaar, Ik zeg u, zij hebben hun loon reeds. (Mt. 6:2) Zij verwerven geen loon dat bevrijding brengt, maar het betrekkelijke loon dat zij nastreven.

Als beste oplossing en als het gevolg van het diepste inzicht, raadt Krishna aan: **Wijd alle handelingen in volledige overgave aan Mij, breng uw denken tot rust in het allerhoogste Zelf, en begeef u vrij van hoop, vrij van zelfzucht en vrij van koortsachtige overdenkingen, in de strijd.** (B.G. 3:30). Hier betreft het de strijd tussen de Kuru's en de Pandava's, maar het slaat ook op elke strijd omwille van het dharma, vooral onze eigen innerlijke strijd voor verlichting en bevrijding.

De Gita beschouwt de hele schepping als het offer dat God brengt aan zichzelf. Hij is de Genieter van het offer, Hij is de offerande en Hij is de offeraar. De schepping wordt zo de voortdurende voorwaarde voor het Zelfbewustzijn van het Zijn. Prachtig is dat: in alle activiteiten in de ganse schepping offert God ZichZelf aan God. Dàt is het dharma. Adharma, het ontbreken van dharma ontstaat als, ten gevolge van avidya, de fundamentele onwetendheid, de mens zichzelf in het centrum plaatst en zijn beperkte individualiteit promoveert tot de genieter van het offer en de dwaasheid begaat te denken dat hij ook nog de 'doener' is. Dat is in wezen de inhoud van het bijbelse paradijsverhaal. Dat is de zonde van hoogmoed, te denken dat men de plaats kan innemen van God.

### **Doe wel en zie niet om**

Als we nu alles op een rijtje zetten krijgen we het volgende: Onze handelingen krijgen het predikaat 'goed' (handeling) of 'slecht' (ongeorloofde handeling), als ze baatzuchtig gemotiveerd zijn. Ze brengen 'goede' of 'slechte' vruchten voort, die ons binden. Zijn ze onbaatzuchtig, spontaan, dan binden ze ons niet, maar maken ons vrij. De beste manier van handelen is je handelingen te verrichten als een offer aan God en ze Hem (de Oorzaak, het Wezen) toe te wijden. Dit laatste geeft onze handelingen de hoogste graad van volmaaktheid, maakt ons evenwichtig van geest en vaardig in het handelen. Zo gaan we voort te handelen, als voorbeeld voor de onwetenden, maar er is geen noodzaak om te handelen. Het is het inzien dat 'niet ik handel, maar Hèt handelt in mij!' omdat 'niet

ik leef, maar Het (Christus!) leeft in Mij'. **Maar voor de mens, die vreugde scheidt in het Zelf, tevreden is met het Zelf, en tevreden is in het Zelf, is er geen werk meer te verrichten.** (B.G. 3:17)

De boodschap van de Bhagavad Gita is zo samen te vatten: Doe op elk ogenblik wat je moet doen, in overeenstemming met het dharma, met jouw inzichten en talenten (swadharma) op je geëigende plaats (varna). Doe het uit Liefde voor Dàt en doe het vanuit een instelling van Goedheid, zonder baatzucht en zonder je af te vragen wat uiteindelijk het resultaat is. In de Christelijke theologie werd dit diepe inzicht ooit samengevat in dit korte, maar zinvolle zinnetje: **Doe wel en zie niet om...**

In OM en PREM

---

Bron: 'Tijdschrift voor Yoga' 1/99 Jaargang 10 - maart 1999

Tekstaanhalingen:

Bhagavad Gita - Dra. C. Keus (uitgave: Ankh-Hermes, 1976)

Bijbel in de nieuwe vertaling (uitgave: Het Nederlands Bijbelgenootschap, 1955)