

Yoga, dharma en werk

De betekenis van het begrip dharma,

in relatie tot werk en werkstress



Jerónimo Sanz, Criança de Fogo

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte
Scriptie Jantien Hadders
7 april 2016

*Forget safety.
Live where you fear to live.
Destroy your reputation.
Be notorious.*

-Rumi-

Voorwoord

Ondanks het individualistische karakter van onze samenleving, ben ik mij er zeer van bewust dat ik mijn keuzes niet eigenstandig maak. Niet los van waarden die ik meekreeg, verwachtingen die anderen en ik zelf koesteren, omstandigheden die om bepaalde handelingen vragen, of omstandigheden die gewoon effect hebben op mijn leven, ook als ik niet handel... Ik sta niet los van mijn omgeving, niet los van wie ik liefheb. Gelukkig maar. Maar daar begint wel mijn dilemma. Hoe blijf ik trouw aan wie ik ben, luister ik naar wat ik te doen heb ik dit leven, terwijl ik er ook wil zijn voor mijn man, familie en vrienden, mij wil manifesteren op mijn werk en ook gewoon basale dingen heb te doen, zoals schoonmaken en boodschappen doen? Nog lastiger wordt het in de praktijk, bijvoorbeeld als die schijnbaar autonome wens op mijn ambities aan te spreken in mijn werk overgaat in een situatie waarin ik tot over mijn oren in bergen werk, strakke deadlines en uiteenlopende eisen van verschillende leidinggevenden zit. Ben ik dan gewoon lekker hard aan het werk of ben ik al mijn energie aan het uitleveren aan 'maar' één aspect van mijn leven? Hoe belangrijk is werk eigenlijk voor me?

Toen ik rond de millenniumwisseling afstudeerde aan de universiteit zat ik vol ambities en zelfvertrouwen. Door hoogte- en dieptepunten in mijn loopbaan zijn beiden flink geluwd, en maar langzaam weer gegroeid. Toch handel ik nog steeds alsof mijn werk bovenaan staat. Ik heb ruimte gegeven aan mijn vurige wens een intensieve yogaopleiding te volgen. En intussen geef ik met bijzonder veel plezier yogales. Maar ik doe dat allemaal naast mijn fulltime baan. Veel vrije tijd is er niet. Het scheelt dat ik geen kinderen heb. Maar dat is geen keuze. Mijn man en ik hopen met heel ons hart dat wij alsnog een kind in ons leven mogen verwelkomen. En intussen werk ik dus maar door.

Gelukkig brengt werk me ook veel plezier. En het besef groeit dat ik mijn ervaringen en inzichten in yoga steeds meer zal kunnen verbinden met mijn dagelijks werk. Dat besef komt van binnenuit. Ik voel dat ik hierin iets te doen heb. Is dat dharma? In deze scriptie ben ik dit begrip gaan onderzoeken. Ik heb ontdekt dat het begrip zelf net zo complex is als de dilemma's die ieder mens persoonlijk op dit vlak tegenkomt. Er is niet één definitie die het begrip inzichtelijk maakt. En je persoonlijke dharma is evenmin een eenduidige beschrijving die jou door het leven leidt, zodra je de code hebt gekraakt. Zo willen we het wel graag, in het westen: heldere definities, duidelijke aanwijzingen, liefst wetenschappelijk onderbouwd. Toch meen ik dat het begrip dharma, dat door onze Van Dale nog niet erkend wordt, juist in haar complexiteit van waarde kan zijn in het westen, voor het denken over werk en leven. Persoonlijk heeft verkenning van dharma in relatie tot werk mij geleerd dat persoonlijke drijfveren niet afgescheiden zijn van wat mijn omgeving van mij vraagt. Wat ik te doen heb bestaat juist uit het samengaan van wat mijn geliefden van mij vragen, wat mijn werkgever van mij verwacht, wat de dagelijkse omstandigheden aan inzet eisen en wat ik daarin te bieden heb. Yoga en meditatie helpen me de rust, reflectie en moed aan te spreken om al die dimensies van mijn leven samen te laten vallen, op een manier die werkt voor mij en daarmee ook voor mijn omgeving. Ik besef dat het volgen van mijn dharma niet betekent dat ik kies voor de makkelijke weg. Het houdt in dat ik moedig kies voor mijn weg in dit leven. Ik heb nog veel moed nodig. Dat besef zal me helpen het te blijven vinden en aan te spreken. Steeds opnieuw. Want dharma is niet statisch, geen inzicht dat je slechts eenmalig hoeft te vinden; je dharma verandert steeds met je mee.

In deze scriptie heb ik mijn persoonlijke zoektocht naar het begrip dharma in relatie tot werk en werkstress geobjectiveerd door literatuuronderzoek. Het was een feest om literatuur over werk en werkstress in verband te brengen tot hindoeïstische en boeddhistische literatuur over dharma. Een feest omdat ik ondanks grote verschillen in taal en begrippenkader ook veel verbanden en overeenkomsten zag. Ik heb met deze scriptie een kleine bijdrage willen leveren in het samenbrengen van kwaliteiten van het oosterse en het westerse denken. Het was een enerverende exercitie. Ik ben intens dankbaar dat ik dit kon doen.

Inhoudsopgave

Voorwoord		
Inleiding	1
Hoofdstuk 1; Werk en werkstress	2
Hoofdstuk 2; Het begrip dharma	5
Hoofdstuk 3; Dharma in relatie tot werkstress	9
Hoofdstuk 4; Vraagstukken	11
Hoofdstuk 5; Yoga en dharma	14
Hoofdstuk 6; Conclusies en aanbevelingen	18
Bronnenlijst	21

Inleiding

Om ziekteverzuim omlaag te brengen en medewerkerstevredenheid te verhogen investeren werkgevers in toenemende in mate activiteiten voor duurzame inzetbaarheid¹. Steeds vaker wordt in dit kader ook yoga aangeboden. Tegelijk adviseren bedrijfsartsen werknemers met stressklachten regelmatig om yoga te gaan beoefenen. En natuurlijk zijn er veel werknemers en zelfstandigen die op eigen initiatief yoga gaan beoefenen, al dan niet vanwege stressklachten. Dat yoga een rol kan spelen bij preventie of vermindering van stressklachten wordt nauwelijks nog betwist. Resultaten van wetenschappelijk onderzoek ondersteunen dit. Deze onderzoeken zijn vaak primair gericht op fysieke en mentale effecten van yoga. Om een stap verder te komen, gaat deze scriptie in op de vraag welke betekenis het begrip dharma heeft in relatie tot werk en werkstress. Vanuit deze specifieke vraag belicht ik een ander aspect van de wijze waarop yoga duurzaam bij kan dragen aan plezier en gezondheid op de werkvloer. Ik beschouw hierbij ook hoe verstillend bij kan dragen aan weten wie je ten diepste bent en hoe de vitaliserende dimensie van yoga je kan helpen de moed aan te spreken om daarnaar te handelen. Aldus wordt in deze scriptie vanuit een filosofische verkenning belicht hoe yoga op praktische wijze kan helpen om te leren handelen vanuit eigen drijfveren, met het oog op voldoening op de werkvloer, op langere termijn. De vraagstelling in deze scriptie luidt dan ook:

Wat is de betekenis van het begrip dharma in relatie tot werk en werkstress en hoe kan yoga bijdragen aan meer inzicht in de eigen dharma?

De aanleiding voor mij om tot deze vraagstelling te komen, is dat ik zelf steeds opnieuw ervaar hoe compleet yoga is. Als een werkgever yoga aanbiedt omdat het een 'bewezen manier is om je te ontspannen', wordt yoga eigenlijk tekort gedaan. Dat is niet erg, want ieder die begint met yoga kan zelf ontdekken wat het nog meer voor hem of haar kan betekenen. Maar ik wil wel graag meer van die compleetheid laten zien en hierbij in ieder geval het begrip dharma beter duiden. Ik voel me daartoe gemotiveerd doordat ik persoonlijk regelmatig heb geworsteld met de vraag of ik qua werk wel de juiste dingen doe. Als ik te lang doorging met werkzaamheden waar ik me helemaal niet goed bij voelde, besepte ik vaak tegen de tijd dat ik eindelijk knopen door durfde te hakken, dat ik diep van binnen al veel eerder wist wat me te doen stond. Dat inzicht ontstond vaak letterlijk op de yogamat. Maar soms dus nog zonder het lef om daar iets mee te doen. Ik denk dat het voor mij van waarde zou zijn als ik beter leer kijken naar die inzichten en bewust mijn moed laat groeien om daar ook iets mee te doen. Daarom zet ik mij graag in om het inzicht in mijn eigen dharma te laten groeien. Ik vermoed dat mij dat sterker zal maken in mijn werk en plezieriger in mijn leven. Dit onderzoek draagt hieraan bij. Door dit persoonlijke vraagstuk op geobjectiveerde wijze te onderzoeken, hoop ik tegelijk bij te dragen aan ontwikkeling van terminologie en begrip van de complete manier waarop yoga van betekenis kan zijn in relatie tot werk en werkstress.

Om tot antwoorden op deze vraagstelling te komen bied ik in het eerste hoofdstuk een duiding van het begrip werkstress. In het tweede hoofdstuk verken ik op basis van literatuuronderzoek wat het begrip dharma inhoudt. In hoofdstuk drie beschouw ik vervolgens de betekenis van het begrip dharma in relatie tot preventie en vermindering van werkstress. In hoofdstuk vier ga ik dieper in op vraagstukken die hierbij boven komen drijven. Daarna volgt concretisering van deze beschouwing, door in hoofdstuk vijf te gaan op de praktische wijze waarop beoefening van yoga bij kan dragen aan inzicht in de persoonlijke dharma en daarmee aan vervulling in het werkende leven. In het laatste hoofdstuk geef ik mijn bevindingen weer en keer ik terug naar de vraagstelling. Daarmee kom ik tot een conclusie. Aanvullend doe ik aanbevelingen aan werkgevers en werkenden.

¹ Duurzame inzetbaarheid is een term die overheid en bedrijfsleven gebruiken om aan te geven dat zij zich als werkgever inzetten voor langdurig meer werkplezier, minder ziekteverzuim en een hogere arbeidsproductiviteit. Zie ook www.duurzameinzetbaarheid.nl

Hoofdstuk 1 Werk en werkstress

Inleidend

Vanuit de yogatraditie gaan we er van uit dat we bewegen om een verlangen te bevredigen. Er is geen beweging waar geen verlangen aan ten grondslag ligt. Vanuit dit perspectief kan je bedenken dat ook ons werk voortkomt uit de behoefte om in een verlangen te voorzien. Altijd. Die verlangens kunnen van velerlei aard zijn. Je wilt bijvoorbeeld geld verdienen om van te kunnen leven, een bijdrage leveren aan de totstandkoming van iets, je kwaliteiten benutten en misschien ben je ook wel op zoek naar waardering. Wat het ook is, het is altijd persoonlijk en meestal kent het meerdere facetten en meerdere lagen. Meer inzicht krijgen in de verlangens die jou aan het werk krijgen is al een stap in de richting van nader contact met jouw persoonlijke dharma. Maar voor we het begrip dharma verder verkennen, is de aandacht in dit hoofdstuk eerst gericht op werk en op stress die we ervaren in ons werk.

Werk dat ons vervult

Hoewel we sinds de financiële crisis weer met groeiende werkloosheidscijfers te maken kregen, vinden we het in het westen normaal om werk te wensen dat voldoening geeft. Geld alleen is meestal niet genoeg om ons in beweging te krijgen. Als we zien dat een vriendin ongelukkig wordt van haar werk, zullen we haar adviseren na te denken over ander werk of op zijn minst over een andere manier om haar werk aan te pakken. Dat ze een prima salaris heeft zorgt er niet voor dat we voor lief nemen dat werk een afvoerput is voor onze kostbare energie. Andersom vraagt onze werkgever of opdrachtgever over het algemeen ook meer dan het draaien van productie; ook toewijding, creativiteit en betrokkenheid worden bijvoorbeeld hoog gewaardeerd. CNV liet benedictijner monnik Anselm Grün een boek schrijven waarin hij ingaat op deze wederzijdse waarden en verlangens. Hij schrijft: *“Omdat werk zo belangrijk is geworden voor individuen en onze economieën zo met elkaar verknoot zijn, ligt hier de oplossing van veel problemen. We zullen op een andere manier moeten kijken naar werk en werkprocessen. De scheiding tussen rationaliteit en spiritualiteit, tussen professionaliteit en waarden moet worden overwonnen. Zowel door het individu als ook in de werkprocessen.”*² Hij gaat in zijn beschouwing zorgvuldig in op vraagstukken die hierbij om aandacht vragen, zoals het belang om talenten in het werk aan het licht te brengen en om een gezonde balans tussen werk en privé te houden. Gaat het hier om het oplossen van luxeproblemen? Tot op zekere hoogte wel; we mogen natuurlijk blij zijn met werk waarin we in ons levensonderhoud kunnen voorzien. Tegelijk is stress die ontstaat als ons werk ons niet vervult, als we ons onder druk voelen staan te doen wat niet bij ons past, of als de gezonde balans zoek raakt een serieus probleem, dat onze gezondheid schaadt. Zo blijkt uit onderzoek het volgende: *“{...} stress vermindert de productie, geeft aanleiding tot absentieïsme, ziekte en ontslag, en kan zelfs dodelijk zijn.”*³ Harde woorden die persoonlijk worden voor ieder die –zoals ik- wel eens te maken hebben gehad met langdurige stress en eventuele ziekte als gevolg daarvan. Hieronder geef ik een korte verkenning van het ruime begrip werkstress.

Werkstress

Stress is een automatische respons, een vecht- of vluchtreactie, waarbij stresshormonen vrijkomen. Vooral de hormonen cortisol en adrenaline hebben een sterk effect bij stress. Zij verhogen hartslag, ademhaling en spierspanning om de gevraagde inspanning te kunnen leveren. Stressreacties zijn in zichzelf niet kwalijk, maar bij overbelasting ontstaat al snel een ongezonde situatie. Als de stresssituatie aanhoudt, blijft ons lichaam en ons denken reageren alsof er een panieksituatie is. We keren niet meer naar een rustfase toe. Als dit te lang duurt raken we dusdanig ontregeld dat vele lichamelijke en mentale klachten ontstaan. Stress kan natuurlijk in allerlei situaties ontstaan. In deze scriptie ga ik in op stress in de werksfeer. Hierbij ga ik vooral uit van de situatie van werkgevers en werknemers, met het besef dat ik zelfstandigen hiermee tekort doe. Dit wil niet zeggen dat de informatie niet voor zelfstandigen geldt. Voor hen geldt in wezen een dubbele verantwoordelijkheid: die van werkgever en werknemer tegelijk.

² Plezier in je werk, Anselm Grün & Hein Pieper, uitgeverij Ten Have, 2010, p.13

³ Vagg, Spielberg en Wasala, 2002, geciteerd in Dokter, ik ben op, over werkstress, Staf Henderickx en Hans Krammisch, 2009, p.173

In Nederland wordt erkend dat werkstress om aandacht vraagt. Zo organiseerde het Nederlandse ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid in november 2015 een ‘week van de werkstress’, in het kader van duurzame inzetbaarheid. Op de website hiervoor⁴ motiveert het ministerie dit als volgt: *“Bijna 1 miljoen mensen in Nederland heeft last van werkstress. Zij lopen het risico op burn-out en andere werkgerelateerde psychische ziekten. Signalen zoals slapeloosheid, aanhoudende hoofdpijn of oververmoeidheid worden vaak niet op tijd herkend. Maar het kunnen de druppels zijn die de emmer doen overlopen.”*⁵ In een brief aan de Tweede Kamer schreef minister Asscher dat een derde van het ziekteverzuim wordt veroorzaakt door werkgerelateerde psychische klachten.⁶ Alle reden dus om dit serieus te nemen.

In overeenkomsten en wetgeving wordt werkstress op verschillende manieren gedefinieerd. Werkgevers leggen vaak de nadruk op het individu, terwijl de Wereldgezondheidsorganisatie de nadruk legt op de groep die bepaalde klachten ervaart *“die het gevolg is van het feit dat werknemers niet kunnen voldoen aan de eisen en verwachtingen eigen aan de werksituatie”*⁷. TNO onderscheidt in het rapport Werkdruk⁸ het begrip werkstress van werkdruk, waarbij werkstress wordt gezien als de effecten (de stresssymptomen) van werkdruk. De omschrijving van werkdruk is volgens TNO: *“Werkdruk is een situatie waarin er een disbalans is ontstaan tussen de eisen van het werk wat betreft de inhoud van het werk en de context van het werk en de mogelijkheden van de werknemer om het werk goed uit te voeren.”*⁹ Verwachtingen, eisen en disbalans zijn terugkerende termen bij definities van werkstress en werkdruk. Wat betreft oorzaken legt elk onderzoek naar werkstress verschillende accenten, maar rode draad is dat er steeds meerdere oorzaken genoemd worden. Er is nooit één boosdoener, al is het maar omdat er in werksituaties altijd meerdere partijen betrokken zijn. Oorzaken die in de meeste onderzoeken genoemd worden zijn onzekerheid, vermindering van autonomie en controle en zwakke sociale ondersteuning (vanuit werkgever/opdrachtgever of gezin).¹⁰ Daarnaast zijn er ook vele aspecten van werkstress die als oorzaak en tegelijk ook als gevolg kunnen worden gezien. Denk aan slaapttekort en verslavingsgedrag, die beiden worden versterkt door stress en zelf ook weer stressverhogend werken.

Doordat werkstress zo meervoudig is, vraagt vermindering ervan ook om een meervoudige aanpak. Ook het ministerie van Sociale Zaken en werkgelegenheid erkent dit. Het ministerie geeft aan dat versterking van duurzame inzetbaarheid om een veelzijdige aanpak vraagt, waarbij niet alleen specifieke stressfactoren weggenomen moeten worden, maar waarbij ook aandacht nodig is voor onder meer betrokkenheid, zingeving, autonomie en werkplezier¹¹. Zoals vaak is de ernst van de situatie tegelijk een kans voor verandering: werkenden willen minder stress, werkgevers voelen zich in toenemende mate verantwoordelijk voor vermindering van stress en het rijk stimuleert inzet hiervoor (zij het vooral met aandacht vragen voor het onderwerp). Wat zien we nu gebeuren? Pasklare gegevens daarover zijn niet beschikbaar, maar de indruk is dat werkgevers en werknemers er werk van maken. Vanzelfsprekend zijn er verschillen per beroepsgroep, maar over het algemeen wordt de term duurzame inzetbaarheid een gangbaarder begrip. Ook het belang van mentale en fysieke gezondheid lijkt meer erkend te worden, evenals de gedeelde verantwoordelijkheid daarin van werknemer en werkgever. De aanpak is veelal ook meerzijdig. Zo bieden grote organisaties vaak tal van cursussen aan ten behoeve van duurzame inzetbaarheid, variërend van sportactiviteiten, yoga en mindfulness tot loopbaantrainingen, timemanagement en bijscholingsprogramma's. Hierbij vallen twee zaken op.

⁴ <http://www.duurzameinzetbaarheid.nl/1681/Werkstress.html>

⁵ idem

⁶ <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2013/12/21/1-op-de-3-gevallen-ziekteverzuim-door-werkstress>

⁷ Geciteerd in Dokter, ik ben op, over werkstress, Staf Henderickx en Hans Krammisch, 2009, p.179

⁸ https://www.tno.nl/media/1132/werkdruk_tno_rapport_r12_10877.pdf

⁹ https://www.tno.nl/media/1132/werkdruk_tno_rapport_r12_10877.pdf, p.26

¹⁰ Zie bijvoorbeeld Stress Vriend en Vijand, Vitaal stressmanagement op het werk... en in het gezin, Theo Compernelle, uitgeverij Lannoo, 1999

¹¹ <http://www.duurzameinzetbaarheid.nl/1336/Wat-is-duurzame-inzetbaarheid.html>

Ten eerste roept het gevarieerde aanbod de vraag op wat er op de werkvloer zelf gebeurt. Het is immers mooi om een fantastisch aanbod te hebben in cursussen, maar uiteindelijk gaat het om de dagelijkse praktijk op de werkvloer. Een werknemer die in een cursus leert dingen anders aan te pakken en die op de werkvloer met dezelfde weerbarstige stressvolle werkcultuur te maken heeft kan van een koude kermis thuis komen. Ik pleit daarom voor een meer samenhangende aanpak, waarbij werkgever en werknemer niet als afzonderlijke actoren gezien worden, maar als deelgenoten die samen bij kunnen dragen aan een gezondere werkomgeving.

Wat verder opvalt is dat ontspanningsactiviteiten en stressverlagende activiteiten als sport, mindfulness en yoga veelal los gezien worden van loopbaanvraagstukken. Loopbaanvraagstukken worden vaak op meer cognitieve wijze benaderd. Dat is niet zo logisch als het lijkt. Yoga leert ons dat lichaam en geest onlosmakelijk verbonden zijn, continu. Stressklachten vormen daar een heel praktisch bewijs van: de druk die we mentaal ervaren leidt tot fysieke klachten. Die interactie vindt al plaats bij heel lichte stress. Denk aan zweten, een verhoogde hartslag of een snellere adem als je iets spannends moet doen, zoals een presentatie houden. En andersom gaat dit net zo: als je lichamelijke stress ervaart, wordt ook je denken onrustig. Zie bijvoorbeeld je reactie op cafeïne; het heeft in eerste instantie effect op je lichaam, maar ook je denken reageert daarop. Het is een gemiste kans om die verbondenheid van lichaam en geest los te laten als we nadenken over het richting geven van ons werkende leven. Ons lichaam kan signalen geven over wat wel en niet goed voor ons is. En kalmering van het denken kan ons helpen tot inzicht te komen dat diep van binnen komt. Dit verdient aandacht. Want als we werk doen dat niet helemaal goed bij ons past, komt dat vaak voort uit beter luisteren naar verwachtingen (van anderen of onszelf) dan naar onze eigen diepste drijfveren. Iedereen heeft met dergelijke verwachtingen te maken; niet alleen de zonen en dochter van familiebedrijven, waar al bij de geboorte wordt geanticipeerd op de opvolging van pa of ma. Bewust en onbedoeld krijgen we allerlei boodschappen mee. Te lage verwachtingen kunnen hierbij net zo veel impact hebben als te hoge. Het vraagt nogal wat om daar doorheen te leren kijken en diep van binnen te voelen wat wel bij ons past. Vermindering van werkstress en creëren van meer voldoening op de werkvloer vraagt naar mijn inzicht dan ook om een integrale aanpak, waarbij wat er gebeurt op de werkvloer niet los staat van wat we buiten de werkvloer leren en waarbij de kwaliteiten van lichaam en geest in samenhang aangesproken worden. We zijn immers geen productiemachines die eenzijdig aangestuurd kunnen worden en voortdurend tot het hoogste productieniveau opgeschroefd kunnen worden. We zijn mensen met veelzijdige kwaliteiten die van grote waarde kunnen zijn op de werkvloer als we juist in die veelzijdigheid worden ingezet, op een bij onze mogelijkheden en beweegredenen passende wijze.

Samenvattend

Werkstress is een veelomvattend begrip. Bij werknemers, werkgevers en de overheid is er erkenning voor het belang van vermindering ervan. De aanpak is meestal veelomvattend, maar ook vaak 'dual', in die zin dat activiteiten ter vermindering van werkstress los van de dagelijkse werkvloer georganiseerd worden en dat activiteiten die bij moeten dragen aan ontspanning los staan van loopbaanvraagstukken. Ik bepleit een meer integrale aanpak, omdat we als mens sterker, stabielere zijn als we onze cognitie niet scheiden van wie we zijn, hoe we ons voelen en hoe onze mentale en fysieke conditie is. En omdat we als individu deel uitmaken van de werksfeer en werkcultuur. Het heeft beperkt zin om te leren hoe je buiten je werk, bijvoorbeeld dankzij yoga en mindfulness, bij kan komen van de stress op de werkvloer, als er op de werkvloer niets verandert.

Yoga is van grote waarde bij het verminderen van stressklachten, onder meer omdat het ontspanning biedt, energie geeft en leert hoe we de adem in kunnen zetten om kalmte te brengen in lichaam en geest. Aangezien op dat terrein al in toenemende mate onderzoek is en wordt verricht, is de aandacht in deze scriptie gericht op een verdiepend vraagstuk, waarbij meer naar de integraliteit wordt gekeken. Dit doe ik door verkenning van het begrip dharma en na te gaan in hoeverre dit begrip van waarde kan zijn bij vermindering van werkstress en bevordering van voldoening in het werk.

Hoofdstuk 2 Het begrip dharma

Inleidend

Weet je wat je te doen staat? Ken je jouw roeping? Vaak worden deze vragen gesteld als het begrip dharma valt. Deze vragen zijn meestal niet zomaar te beantwoorden; het (her)kennen van je eigen dharma is niet zo simpel. En als je terug gaat naar de basis van het begrip, blijkt ook de term zelf niet zo eenduidig te zijn: voor de term dharma is geen pasklare uitleg beschikbaar. Het woord kent meerdere betekenissen en wordt in literatuur en door deskundigen op diverse wijzen uitgelegd. Door de term in dit hoofdstuk nader te verkennen is het wel mogelijk om tot een duiding te komen die tot dieper begrip leidt.

Het woord dharma

Dharma staat niet in het Van Dale woordenboek. Wikipedia geeft wel een uitleg: *“Dharma is een woord dat geen equivalent kent in de westerse talen. Het Sanskriet woord Dharma is afgeleid van de stam dhr wat ‘houden’ of ‘in stand houden’ betekent.”*¹² In literatuur over het Hindoeïsme wordt dit bevestigd, met de toevoeging dat dharma letterlijk betekent: *“dat wat de kosmos beheerst of onderhoud”*.¹³

Op Wikipedia en in literatuur wordt vervolgens benadrukt dat dharma in verschillende betekenissen gebruikt wordt. Woorden die je terugvindt zijn bijvoorbeeld: dat wat vaststaat, vast decreet, statuut, ordonantie of wet, voorgeschreven gedrag, plicht, recht, rechtvaardigheid, deugd, moraliteit. Met de context van deze betekennissen zou je dharma kunnen omschrijven als ‘vasthoudend aan de wetmatigheid’ of ‘doen wat men moet doen’. Op Wikipedia wordt deze laatste betekenis benadrukt door toe te voegen dat in het algemeen geloofd wordt dat wie in overeenstemming met de dharma leeft het doel van zijn bestaan bereikt, overigens zonder specifiek te zijn over dit geloof. Wel wordt verwezen naar Oosterse religies. Tijd dus om een nadere verkenning te doen naar het begrip dharma in literatuur over Hindoeïsme en Boeddhisme.

Betekenis van Dharma vanuit het Hindoeïsme en Boeddhisme

Meer lezen over dharma kan aanvankelijk tot verwarring leiden, omdat het begrip niet alleen verschillende betekenissen heeft, maar zich bovendien voordoet in verschillende vormen. Vanuit het Hindoeïsme worden (volgens Het boek Hoy, Offers & Yoga¹⁴) vier hoofdvormen onderscheiden:

- **Rita; universele wet**
de orde van de kosmos, dat wat de harmonie van het universum in stand houdt
- **Varna dharma; sociale wet**
plichten en verantwoordelijkheden binnen een gemeenschap, de sociale orde
- **Āshrama dharma; plichten van de levensstadia**
gedragspatronen die passen bij de fase van leven. Die fasen zijn:
 - kind/student
 - werken/trouwen/kinderen krijgen
 - bezinning/doorgeven van kennis
 - afstand doen van het materiele leven, alleen nog aandacht voor het spirituele pad
- **Svadharna; persoonlijke wet**
het individuele, unieke patroon door het leven; De svadharna is mede opgebouwd uit Rita, Varna dharma en Āshrama dharma en gevoed door karma. Het is dus geen afgebakend fenomeen; jouw persoonlijke dharma is juist dat complexe patroon dat uit de volheid van alle andere aspecten van dharma ontstaat.

¹² <https://nl.wikipedia.org/wiki/Dharma>

¹³ Hoy Offers & Yoga, Het Hindoeïsme, deel 2, C.Baidnath Misier, Ashrama, 2000, p.54

¹⁴ Hoy Offers & Yoga, Het Hindoeïsme, deel 2, C.Baidnath Misier, Ashrama, 2000, p.54-55

Hindoeïstische bronnen verwijzen ook naar de Dharmaśāstra¹⁵. Dit zijn geschriften (in Sanskriet) die de aard van de dharma beschrijven. Op basis van secundaire bronnen is de indruk dat hierin veel aandacht is voor de plicht, in wettelijke, sociale en morele context. Daarnaast bestaat ook nog het begrip Apad dharma, dat gaat over gedrag in noodgevallen, waarbij dus van de normale gedragsregels afgeweken mag worden. Om dharma goed te begrijpen is het zinvol ook kennis te nemen van de term 'adharmā'. Dit staat voor gedrag dat tegen de dharma in gaat; het schendt de wetten en zou kwade gevolgen hebben.

De samenhang tussen de vormen en betekenissen van dharma is te begrijpen door de vierde vorm '**Svadharmā**' nader te belichten. Deze vorm gaat over de individuele weg die begaan wordt, volgens eigen fysieke, mentale en emotionele kenmerken. Het wordt ook wel uitgelegd als roeping. Svadharmā wordt bepaald door de eigen karma en het effect van de drie andere vormen van dharma (Rita, Varna dharma en Āshrama dharma). Het gaat hier dus om de individuele toepassing van dharma, mede afhankelijk van het persoonlijke karma. Hieruit maak ik op dat dharma altijd in samenhang met de omgeving gezien moet worden. Als mens heb je een eigen dharma, maar die is mede gebaseerd op de wetten van de natuur en de verantwoordelijkheden die je hebt in relatie tot gezin, familie, vrienden en werk en is ook afhankelijk van de fase van je leven. Het is geen simpel optelsommetje, waarbij je je woonplaats, leeftijd en plaats in je familie invoert en je als resultaat een voor je uitgetekende levensweg krijgt. Je persoonlijke dharma is een samenhangend geheel, opgebouwd uit de verschillende dimensies van dharma die elk veelomvattend en dynamisch zijn. Bovendien wordt het voortdurend beïnvloed door karma. Persoonlijk voel ik die complexiteit bijvoorbeeld in mijn dilemma om mijn vaste baan een minder prominente plaats te geven. Ik denk vaak dat het puur persoonlijke overwegingen zijn die maken dat ik aarzel om het aantal uren van mijn contract omlaag te brengen. Maar als ik beter kijk, beseft ik dat die overwegingen op allerlei manieren gevoed zijn door tal van onbewuste overtuigingen. Deze zijn beïnvloed door familie, vrienden, opleiding, werkomgeving, de tijd waarin wij leven, allemaal in samenspel met mijn persoonlijke ervaringen. Boodschappen die ik mezelf vanuit die overtuigingen geef zijn bijvoorbeeld: *'Wie wil er nou geen vast contract in deze onzekere tijd? Ik moet toch in ieder geval altijd financieel onafhankelijk blijven? Iedereen werkt toch gewoon fulltime? Wie vindt zijn vaste baan wel fantastisch? Er moet toch ook gewoon hard gewerkt worden? Straks krijg ik toch een kind en dan heb ik nauwelijks nog een vaste baan! Hard werken past ook wel bij mij; ik zit toch niet graag stil.'* Durf dan nog maar te kiezen voor een andere invulling van je werkende leven. Ik vind dat moeilijk. En is het dan mijn persoonlijke dharma dat ik vastgeplakt zit aan mijn vaste baan? Of volg ik het verkeerde pad en ligt mijn persoonlijke dharma ergens te wachten tot ik het ontdek, zoals verhalen over 'eindelijk je bestemming vinden' je soms willen doen geloven? Langzaam begint mij te dagen dat mijn dharma in het complexe midden daarvan ligt: precies waar mijn dilemma ligt. Dit dilemma hoort thuis op mijn pad. De keuzes rondom mijn werk tot nu toe werken als karma dat mijn pad inhoud geeft. En de manier waarop ik hier nu mee om zal gaan zal ook weer doorwerken op het vervolg.

Ondanks de complexiteit die ik zelf ervaar, wordt de term 'persoonlijke dharma' vanuit zo'n bredere benadering voor mij wel hanteerbaar, omdat duidelijk wordt dat het niet gaat om tegengestelde betekenissen, maar om verschillende aspecten van een begrip, die in samenhang gezien moeten worden. Het vraagt in die zin om een meer Oosterse manier van duiden. Vanuit het Westerse denken is er vaak een verlangen om eenduidig te kunnen zijn en maar één waarheid te hebben, terwijl vanuit het Oosterse denken meer vertrouwdeheid bestaat met een variëteit aan interpretaties en het bestaan van meerdere waarheden naast elkaar. De complexiteit en veelzijdigheid van dharma maakt duidelijk dat ook het volgen van de dharma niet zo eenvoudig is. Het vergt bijvoorbeeld vertrouwen, incasseringsvermogen en moed om over eigen schroom heen te stappen of angsten te doorstaan. Ook kan het volgen van de eigen dharma tal van dilemma's opleveren, bijvoorbeeld als het gaat om de vraag wat leidend moet zijn als de persoonlijke dharma strijdig lijkt te zijn met de sociale dharma of de wet. Denk bijvoorbeeld aan iemand die een persoonlijke passie najaagt en zich daarbij onttrekt aan familie'verplichtingen'.

¹⁵ Bijvoorbeeld in De essentie van de Bhagavad Gita, Swami Dayananda, uitgeverij Viveki, 2009, p. 28

Literatuur die in Nederland beschikbaar is over dharma is vaak opgesteld vanuit een boeddhistische visie. In deze literatuur staat meestal de svadharma centraal, zonder dat dit altijd expliciet benoemd wordt. Voorbeelden daarvan zijn 'Discover your dharma' van Shivani Singh¹⁶, 'Bringing Home the Dharma' van Jack Kornfield¹⁷ en 'Dharma zijn' van Ajahn Chah¹⁸. In deze literatuur worden wegen beschreven die leiden naar stilte en inzicht in 'wat je te doen hebt'. Hoewel hierbij zeker wordt benoemd hoe lastig die weg naar inzicht kan zijn, bijvoorbeeld omdat meditatie enorm confronterend kan zijn en om consistente toewijding vraagt, komt hierbij de samenhang met andere vormen van dharma nauwelijks expliciet aan de orde. Paul van der Velde gaat in zijn werk wel nadrukkelijk op dergelijke dilemma's in. Zo stelt hij in zijn boek *Nachtblauw*¹⁹, mede op basis van beschouwing van de Bhagavad Gita, bijvoorbeeld de vraag of het volgen van de eigen dharma wel altijd zo raadzaam is, gezien de brokken die het kan veroorzaken. (Zie ook hoofdstuk 3.) Een ander dilemma waar Paul van der Velde in *Nachtblauw* op wijst is de verbondenheid van dharma aan het kastenstelsel. De eerste twee vormen van dharma (de wet en de sociale orde) bepalen welk gedrag verlangd wordt en daarmee welke ruimte je hebt als individu binnen een bepaalde kaste. De vraag is dus hoeveel ruimte er is om daar uit te breken. In de historie bleek die ruimte vaak smal. Dergelijke dilemma's zijn samen te vatten in de vraag hoe de persoonlijke dharma samenhangt met de andere vormen van dharma. Het duidt op een -ook in de westerse samenleving- heel herkenbaar vraagstuk: hoeveel ruimte kan ik nemen voor het volgen van het pad dat ik te gaan heb en in hoeverre laat ik mij hierbij begrenzen door wat mijn dierbaren en de samenleving van mij vragen?

Dharma in relatie tot karma

Dharma en karma zijn nauw met elkaar verweven. Het woord karma is afgeleid van de stam kri (Sanskriet), wat 'doen' of 'maken' betekent.²⁰ In hoofdstuk 1 gaf ik al aan dat het woord dharma vanuit het Sanskriet juist verwand is aan instandhouding. Bij dharma ligt het accent meer op inzicht in het pad dat jij te bewandelen hebt en bij karma gaat het meer om het verkrijgen van inzicht in de consequenties van je eerdere keuzes, de consequenties van je handelen (ook als je niet handelt). Handelen vanuit karma betekent dat je ziet hoe de weg verder zal gaan, door gebeurtenissen in je leven en keuzes die je maakt. Je kan dit vergelijken met je zicht op een rivier: je ziet hoe de rivier de bochten maakt en hoe de stroom soms verandert. Je ziet dus hoe jouw leven zich voltrekt en hoe je jouw eigen veroorzaking bent. Het gaat bij karma dus ook niet om 'schuldig zijn aan je eigen ellende', zoals het wel eens wordt uitgelegd, maar veeleer om het inzicht in de lijnen van jouw leven en de gevolgen van elke handeling. Als je karma verkeerd uitlegt, kan het aanleiding geven voor onverschilligheid, omdat het bijvoorbeeld misstanden zou kunnen goedpraten (vanuit de notie dat het door iemands karma veroorzaakt zal zijn). Met meer mededogen bezien kan inzicht in de werking van karma juist positief werken, bijvoorbeeld doordat je beseft dat jij net het waardevolle verschil kan maken en dat het nalaten daarvan zich mogelijk tegen je kan keren. Zo beïnvloedt karma voortdurend onze levenswandel, onze dharma. Karma heeft effect op wat op ons pad komt, maar ook op hoe we daar mee om gaan. En daarmee heeft het dus ook weer effect op hoe ons pad verder gaat

De Baghavad Gita toont dat je de consequenties van je handelen en van de woorden die je uitspreekt te aanvaarden hebt. Dat gaat eveneens over karma. Het verhaal gaat tegelijk over dharma omdat het ook weergeeft dat je bent geboren om iets te doen in dit leven en dat je je niet moet laten leiden door de angst om fouten te maken of om anderen teleur te stellen, terwijl je doet wat jij te doen hebt. Die gevolgen van je handelen zijn er echter wel; deze bepalen je karma. Ook als je niet handelt; niet-handelen is immers, zo stelde ik eerder al, ook een vorm van handelen. Het volgen van jouw dharma heeft dus effecten voor jouw karma.

¹⁶ Discover Your Dharma; 10 secrets to redefine your life purpose through effective journaling, Shivani Singh, Avisha Press, 2009

¹⁷ Bringing Home the Dharma; Awakening Right Where You Are, Jack Kornfield, Shambala, 2012

¹⁸ Dharma Zijn; Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden, Ajahn Chah, Asoka, 2009

¹⁹ Nachtblauw, Ontmoetingen met Krishna, Paul van der Velde, Damon, 2007

²⁰ Handboek Hindoeïsme, Rudi Jansma, Synthese Rotterdam, 2010, p.29

Hoe dan ook. Uit angst voor effecten op je karma niet je eigen weg volgen heeft geen zin. Het levert pijn, frustratie en teleurstelling op en maakt je evenmin van betekenis voor een ander. Bovendien levert het nog steeds karma op. Te voorzichtig je leven leiden, laat staan het leven van een ander leiden, brengt je dus nergens. Zowel karma als dharma zijn gebaat bij zelfonderzoek en de ontwikkeling van wijsheid, van waaruit je je eigen dharma leert herkennen en de moed opbrengt om daarnaar te handelen.

Samenvattend

Er zijn verschillende vormen en betekenissen van dharma. Waar gesproken wordt over dharma wordt vaak de persoonlijke dharma bedoeld, de svadharna. Deze vorm gaat over het eigen unieke pad in het leven; dat wat jij te doen hebt. Ook in deze scriptie staat deze svadharna centraal. Waar ik vanaf hier spreek over de persoonlijke dharma verwijs ik naar deze svadharna. Deze wordt echter wel gezien in samenhang met andere vormen van dharma, die meer gaan over wat de natuur, de wet en je sociale omgeving van je vragen. Deze samenhang is van belang omdat de svadharna er mede door wordt bepaald en omdat het het dilemma's oplevert die om aandacht vragen. Zo kan je omgeving iets anders van je verlangen dan wat voor jou van betekenis is. Dit zijn dilemma's die ook vanuit Westers perspectief zeer herkenbaar zijn. Het is juist die complexiteit en veelomvattendheid van de persoonlijke dharma die het begrip zo boeiend en bruikbaar maken. Niet bruikbaar omdat het eenvoudig is, maar juist bruikbaar omdat het recht doet aan de complexiteit en gelaagdheid van ons leven.

Hoofdstuk 3; Dharma in relatie tot werkstress

Inleidend

Zoals ik in hoofdstuk één constateerde wordt werkstress over het algemeen serieus genomen door werkenden, werkgevers en overheid. Er is aandacht voor verlaging van werkdruk (bijvoorbeeld door afspraken te maken over beperking van mailverkeer), voor het belang van ontspanning en het bevorderen van een goede mentale en fysieke conditie. Maar hoe zou het begrip dharma nu van waarde kunnen zijn bij verlaging van werkdruk en daarmee preventie en vermindering van werkstress? Hoewel werkstress geen eenduidig fenomeen is en dharma geen eenvoudig begrip komen we verder redenerend in dit hoofdstuk tot inzichten die deze vraag beantwoorden.

Minder werkstress als je weet wat je te doen hebt

In het wereldwijd nog steeds in herdruk verschijnende boek 'De kunst van het geluk op het werk'²¹ wijdt de Dalai Lama een heel hoofdstuk aan het thema roeping. Hierin geeft hij aan dat je houding ten opzichte van je werk de belangrijkste factor is voor voldoening (en daarmee geluk) in het werk. En hij merkt op dat dit gepaard moet gaan met zelfbewustzijn; inzicht hebben in jezelf. Zijn beweringen worden volgens ditzelfde boek gestaafd door onderzoek aan de universiteit van New York²². Uit dit onderzoek blijkt dat mensen die vooral werken voor het geld of voor de carrière en bijbehorende status hun interesse in het werk verliezen zodra het werk lager beloond wordt, de promotie stopt of er ander werk vrijkomt dat meer geld of prestige biedt. Mensen die hun werk als hun roeping beschouwen halen blijvend tevredenheid uit het werk zelf. Zij ervaren dat hun werk bijdraagt aan een hoger doel. Ze vinden hun werk zinvol en ervaren meer arbeidsvreugde en meer levensvreugde dan mensen die hun werk primair als bron van inkomen of status beschouwen. De Dalai Lama voegt hier aan toe dat het zien van je werk als een roeping er tevens voor zorgt dat je geest niet zo snel vermoeid raakt en dat het je een groter gevoel van richting en vastberadenheid geeft. Ook in het boek Management & non-dualiteit wordt het belang van afstemming op je roeping benoemd. Arun Wakhlu schrijft bijvoorbeeld *"Als we de waarheid herkennen en die tot het leidende principe van ons leven maken, doen we de dingen die op natuurlijke wijze naar ons toe komen. Dergelijk werk is vreugdevol, omdat het is afgestemd op onze gaven en talenten. Het leidt naar een hogere kwaliteit van dienstverlening en intrinsieke motivatie"*²³.

Wordt dit in literatuur over werkstress ook zo gezien? In de boeken over werkstress die ik geraadpleegd heb valt het woord dharma niet. Aandacht gaat vooral uit naar de veelheid van symptomen van werkstress en wijzen waarop je je fysiek en mentaal weerbaarder kan maken. Ook gaat aandacht uit naar oorzaken van werkstress. Zo worden in 'Dokter, ik ben op' als drie belangrijkste oorzaken onzekerheid, vermindering van autonomie en vermindering van controle genoemd.²⁴ Indirect valt van daaruit wel een link te leggen met dharma. Zo valt het te verwachten dat mensen die hun eigen kwaliteiten goed kennen en inzicht hebben in wat hen te doen staat ook makkelijker keuzes maken ten aanzien van werk die er toe leiden dat zij meer zekerheid, autonomie en controle ervaren. En als we met aandacht verder kijken naar de inhoud van de boeken over werkstress liggen er meer verbanden met het begrip dharma. Zo wordt in De 'Bedrijfsatleet' het volgende opgemerkt: *"Een duidelijke visie op de toekomst is het eerste chronologische element van de drijfveren van elk individu. Jouw persoonlijke opdracht definiëren geeft zin en waarde aan jouw acties. Weten wat je wilt en waar je naar toe gaat."*²⁵ In dit boek wordt hiertoe interessant genoeg ook geadviseerd om naar je 'interne radar' te luisteren; de positieve en negatieve signalen van lichaam en geest die je aantonen of je op de juiste weg zit.

Een specifiek aspect van leven en werken met je dharma dat eveneens terug te vinden is in boeken over werkstress, is het belang van het loslaten van het resultaat. Zo wordt in De Bedrijfsatleet een bekend citaat van

²¹ De kunst van het geluk op het werk, De Dalai Lama & Howard C. Cutler, uitgeverij BZZToH, 2004

²² Zie De kunst van het geluk op het werk, p.110, 111

²³ Management & non-dualiteit, Douwe Tiemersma (red.), uitgeverij Advaita Centrum, 2007, p. 41, 42

²⁴ Dokter, ik ben op; over werkstress, Staf Henderickx en Hans Krammisch, uitgeverij EPO, 2009, p. 185, 186

²⁵ De Bedrijfsatleet; (Jezelf) Managen onder druk, Koen Gonnissen en Alain Goudsmit, uitgeverij Vakmedianet, 2013, p.66

Alfred Souza gepresenteerd, waarin hij aangeeft dat de obstakels in het leven en op je werk je niet weerhouden van het einddoel en het geluk, maar dat deze obstakels het leven zijn en dat de weg die je bewandelt niet leidt naar het geluk, maar het geluk is²⁶. Dit inzicht is ook een kern van de Bhagavad Gita. Krishna leert Arjuna in te zien dat gerichtheid op het resultaat tot ongeluk leidt, omdat het je afhankelijk maakt van dat resultaat. Als je kiest voor aspiratie²⁷ kan je je vol overgave richten op je werk, maar val je niet in de valkuil van begeerte naar bereik van een bepaald doel. In relatie tot werkstress is dit onderscheid tussen begeerte en aspiratie van belang, omdat volle overgave aan een passie wel degelijk tot uitputting kan leiden, als de voldoening zich alleen zou manifesteren als het beoogde resultaat behaald wordt. Het is van belang dat de voldoening voortkomt uit het werk zelf, uit de weg die bewandelt wordt en niet primair uit het succes dat wel of niet behaald wordt. Juist als je naar de houding van succesvolle mensen kijkt, wordt dit bevestigd. Want alle succesvolle mensen hebben ook mislukking meegemaakt en vaak hebben ze lang door moeten zetten voordat succes volgde. Als zij zich hadden laten afleiden door het uitblijven van succes, waren zij waarschijnlijk nooit zo ver gekomen. En als je interviews of biografieën met of over deze mensen leest, zie je zelden dat er mismooedig teruggekeken wordt op de jaren van inzet die aan het succes vooraf gingen. Het geluk in leven en werk ontstond niet nadat succes ontstond; het succes is het resultaat van geluk in het werk dat al bij aanvang bestond.

Vertrouwen

Het begrip vertrouwen komt in literatuur over werkstress weinig expliciet naar voren. Dat is opvallend, zeker in relatie tot dharma, omdat voor het volgen van de eigen dharma vertrouwen nodig is, in jezelf, in anderen, in het leven. Het vraagt om zekere overgave. Je zou kunnen zeggen dat studies naar werkstress vaak vanuit de energie van het derde chakra zijn opgesteld; het chakra dat verbonden is aan werk, waar termen als daadkracht, autonomie en controle bij passen. Bij het derde chakra hoort ook het verlangen om je te onderscheiden, de wens om gezien te worden. Het volgen van de dharma vraagt echter tevens om energie van het vierde chakra. Bij het vierde chakra overstijgt je het persoonlijke belang. Geven, offeren, een ander helpen en verantwoordelijkheid nemen voor een ander versterken de vierde chakra-kwaliteit. Deze kwaliteiten krijgen in de werksfeer vaak niet de prioriteit, maar ze zijn wel van belang bij het komen tot een vervuld leven. Ik begon hoofdstuk één over werkstress met een paragraaf met de titel 'Werk dat ons vervult'. In literatuur over werkstress is hier met goed zoeken wel enige aandacht voor te vinden, maar zodra die literatuur verder inzoomt op het fenomeen stress, krijgt die vervulling weinig aandacht meer. Nu kunnen we die vervulling buiten het werk zoeken (bijvoorbeeld in de rol als ouder/opvoeder van een kind), maar daarmee laten we wel de mogelijkheid liggen het werk zelf vervullender te maken. Hier ligt dus een kans. Stressreductie is gebaat bij een meeromvattende benadering, waarbij ook kwaliteiten zoals vertrouwen en overgave de ruimte krijgen. Bij het volgen van de eigen dharma ontkom je daar niet aan, al is het maar omdat het verkrijgen van inzicht daarin van je vraagt om open te staan voor wat zich aandient en omdat het volgen van de dharma niet gaat vanuit controle, maar juist vanuit overgave.

Samenvattend

Ter preventie en vermindering van werkstress en versterking van voldoening in het werk is het verkrijgen van inzicht in de persoonlijke dharma van waarde. Dat betekent niet dat werknemers massaal primair hun meest eigengerichte wensen en ambities centraal moeten stellen. Het houdt veeleer in dat zowel werkgevers als werknemers meer ruimte maken voor contact met het diepere weten, waarbij zij ruimer inzicht krijgen in de persoonlijke drijfveren in relatie tot morele, wettelijke en sociale kaders. Weten wat je te doen hebt betekent niet dat je loslaat wat je omgeving van je vraagt, maar juist dat je van binnenuit beseft hoe je daarmee om hebt te gaan. Dat geeft je kracht, vertrouwen en geluk.

²⁶ Zie De Bedrijfsatleet, p. 115

²⁷ Een term die Stephen Cope hanteert in Authentiek leven, zie p.175

Hoofdstuk 4; Vraagstukken

Inleidend

Op basis van het voorgaande hoofdstuk kunnen we constateren dat er met het oog op vermindering van werkstress alle reden is om nader contact te maken met onze persoonlijke dharma. Maar daarmee zijn we er nog niet. Om te beginnen levert het de vraag op hoe we dat doen. En daarnaast hebben we in hoofdstuk twee al opgemerkt dat het begrip dharma vanuit haar veelvoudigheid een aantal dilemma's met zich meebrengt. In hoofdstuk vijf beschrijf ik hoe yoga kan bijdragen aan het contact maken met de persoonlijk dharma. Hier ga ik eerst nader in op een aantal dilemma's, door enkele filosofische en morele overwegingen te verbinden aan praktische vraagstukken rond werk en werkstress.

Wat als er conflict is tussen de persoonlijke dharma en andere vormen van dharma?

In hoofdstuk twee stond al de vraag hoeveel ruimte je kan nemen voor het volgen van het pad dat je te gaan hebt en in hoeverre je je hierbij laat begrenzen door wat je omgeving van je vraagt. We kennen allemaal het verscheurde gevoel als wat we willen wordt belemmerd door wat we denken te moeten. Denk aan een zondagmiddag waarop je tijd voor jezelf wil en er ook wil zijn voor je familie, terwijl je tegelijk meent eigenlijk ook die werkafpraak van maandagochtend te moeten voorbereiden. Waaraan geef je dan voorrang? Meestal vinden we daar op dat moment wel een modus in. Maar na zekere tijd kan een gevoel van onbehagen groeien. Bijvoorbeeld als we ineens constateren dat we ons werk te lang voorop hebben gesteld, waar de verbondenheid en het plezier in het gezin onder zijn gaan leiden. Of we ervaren na lange tijd van voldoen aan alle wensen en eisen vanuit onze omgeving dat we onszelf zijn vergeten en niet eens meer weten wat we zelf nog fijn vinden. Voor mij is dat heel herkenbaar. Hoe weet je wat leidend moet zijn als je dergelijke conflicten ervaart? Het laten versloffen van je werk of het negeren van wensen van je geliefden is immers geen oplossing. De meervoudigheid van het begrip dharma biedt hierbij inzicht. Want juist omdat de svadharna, de persoonlijke dharma, mede bestaat uit de andere vormen van dharma, is die persoonlijke dharma in essentie nooit strijdig met andere vormen; het is er uit opgebouwd. Dat betekent dat het diepere inzicht in 'wat jij te doen hebt' niet alleen gaat over heel eigengerichte wensen of ambities, maar om een dieper besef van wat er nu van je gevraagd wordt, in alle opzichten. Diep van binnen weten we immers vaak wel hoe we om moeten gaan met een bepaalde situatie, of hoe we onze weg willen vervolgen, ook als we conflicterende belangen ervaren. Als we ruimte nemen om contact te maken met dat diepere weten, beseffen we wat ons werkelijk te doen staat. Dan weten we bijvoorbeeld waarom we in een bepaalde periode bereid zijn extra lange werkweken te maken. Of we zien juist in dat we in een fase van leven zijn waarin het gezin om meer aandacht vraagt, waarbij een kortere werkweek beter past. Inzicht krijgen in je persoonlijke dharma leidt dus niet tot conflict, maar kan ons juist helpen daarin een weg te vinden.

Is het volgen van de eigen dharma niet egocentrisch?

Op basis van het bovenstaande vraagstuk kunnen we stellen dat ook de persoonlijke dharma niet gaat om het eigenbelang, maar om inzicht in wat jij te doen hebt. Wat jij te doen hebt gaat over een persoonlijke roeping, in samenhang met wat van jou gevraagd wordt, gezien jouw plaats in de samenleving, de rol in je gezin en de levensfase waarin je je bevindt. Dat zou je zelfs het tegendeel van egocentrisch kunnen noemen, omdat jij door je dharma te volgen bij uitstek jouw kwaliteiten in kunt zetten voor wat van jou gevraagd wordt in dit leven. Het volgen van je dharma brengt jou tot je wezenlijker zelf. Je doet wat je werkelijk te doen hebt, met inzet van jouw persoonlijke kwaliteiten. Daarmee breng je het beste van jezelf naar voren, ook voor anderen.

Bovendien beschreef ik in het voorgaande hoofdstuk al dat het volgen van je dharma verbonden is aan kwaliteiten van het vierde chakra, waarbij het eigen belang wordt overstegen. Het vergt moed, om dat te doen wat je te doen hebt, overgave, vertrouwen en totale openheid, ook naar jezelf. Egocentrisme is een eigenschap die dit alleen maar belemmert.

Vanuit de werkgever gezien is werkstress verlagen door alleen aandacht te besteden aan reductie van praktische zaken die stressverhogend in zekere zin wel te zien als 'gericht op het eigen belang'. Dat is wat vaak gebeurt. Een werkgever die verder durft te kijken, ontstijgt dat eigen belang en grijpt de kans aan om bij te dragen aan vervulling van het leven van de medewerkers. Terwijl het logisch lijkt dat organisaties het eigen belang voorop stellen (omdat er bijvoorbeeld winst gemaakt moet worden), ontstaan er intussen interessante initiatieven die laten zien dat het ook anders kan. Denk aan bedrijven die werknemers ongelimiteerd vakantie geven of hun werkweek naar eigen inzicht in laten delen. Ik durf niet te beweren dat dergelijke organisaties het eigen belang helemaal laten varen, wellicht doen zij dit zelfs vanuit de verwachting zo tot meer resultaat te komen. Maar wat er boeiend aan is, is dat het ook van de werkgever een zekere overgave vraagt. De werkgever moet bepaalde neigingen tot controle loslaten en zich toewijden aan wat daar uit voortkomt. Het vraagt ook van de werkgever kwaliteiten van het vierde chakra; een uitstijgen boven de eigengerichtheid.

In hoofdstuk vijf ga ik dieper in op de waarde van yoga voor inzicht in de persoonlijke dharma. Verstilling speelt daarbij een belangrijke rol. Het brengt je tot ruimer bewustzijn. Als je tot dieper bewustzijn komt, ontstijgt je het persoonlijke. Ook daarom is verdieping in de eigen dharma niet egocentrisch. Door vanuit dieper bewustzijn tot inzicht in de dharma te komen, is dat dharma gekend vanuit wijsheid die jouzelf ontstijgt en die zowel het persoonlijke, als het sociale en natuurwettelijke impliceert.

Wat als het volgen van de dharma tot brokken leidt?

De Bhagavad Gita laat zien dat het volgen van je dharma ook kan betekenen dat je iets aangaat waarbij je niet schoon uit de strijd komt. In dit verhaal spoort God Krishna Arjuna aan om zijn dharma te volgen door de oorlogsstrijd aan te gaan, waarbij hij tegen zijn familie gaat vechten en hen mogelijk zal verwonden of zelfs doden. Arjuna twijfelt, maar Krishna laat hem inzien dat het zijn dharma is, het pad dat hij te begaan heeft. Uiteindelijk gaat Arjuna inderdaad ten strijde. Vele lezers van de Bhagavad Gita vinden troost in dit verhaal vanuit de interpretatie dat je soms brokken maakt, dat daar misschien zelfs niet aan valt te voorkomen. Paul van der Velde laat ons in zijn boek *Nachtblauw*²⁸ zien dat we het verhaal ook anders kunnen lezen, namelijk als een poging van God Krishna om ons mensen feilbaar te laten blijven, opdat goden en mensen niet gelijkwaardig worden. Goden staan immers buiten de dharma en kunnen de regels met groter gemak breken. Voor mensen geldt dat niet. Je zou dus kunnen zeggen dat God Krishna de mens Arjuna aanspoort het onjuiste te doen, juist door hem op zijn individuele dharma te wijzen. Ik zie dit als een denkbare interpretatie, maar neem het niet helemaal over. Reden daarvoor is opnieuw die meervoudigheid van het begrip dharma, waarbij de svadharma mede is opgebouwd uit de andere vormen van dharma. In dat wat jij persoonlijk te doen hebt, liggen dan ook de wettelijke, morele en sociale plichten besloten. En ik volg het inzicht (zoals dat bijvoorbeeld in *De essentie van de Bhagavad Gita* wordt beschreven²⁹) dat dit kan betekenen dat jij vanuit je dharma keuzes maakt die op onderdelen schuren. Denk hierbij aan het nemen van bepaalde risico's op je werk. Dat kan een keer niet zo goed, of zelfs desastreus uitpakken. Maar betekent dat dat je het niet had moeten doen? Als we dat laatste constateren, komt dat vaak voort uit het besef dat we ons teveel hebben laten leiden door geluiden om ons heen en niet door de stem van binnen. Dat betekent niet dat het altijd goed uitpakt als we wel naar die stem van binnen luisteren. Het betekent wel dat we er dan veel makkelijker vrede mee kunnen hebben als het tegenvalt. Denk hierbij weer aan de succesvolle mensen die zich niet hebben laten misleiden door tegenslag. Die tegenslag of weerstand vonden zij op het pad dat zij te bewandelen hadden. Het betekent niet dat zij een ander pad hadden moeten gaan.

Kan het begrip dharma ook conserverend werken, door vernieuwing tegen te gaan?

Omdat dharma in belangrijke mate gaat over het volgen van structuren en plichten en zelfs bij kan dragen aan instandhouding van het kastenstelsel, zou je het begrip conserverende eigenschappen kunnen toedichten. Ik meen echter dat het begrip ruimte biedt om grenzen te verleggen. Ik zie die ruimte opnieuw vanuit de

²⁸ *Nachtblauw, Ontmoetingen met Krishna, Paul van der Velde, Damon, 2007*

²⁹ *De essentie van de Bhagavad Gita, Swami Dayananda, uitgeverij Viveki, 2009*

complexiteit van het begrip dharma. Doordat de persoonlijke dharma mede bestaat uit plichten naar je omgeving toe, biedt inzicht hierin ook zicht op de verhoudingen tussen die persoonlijke weg en de plichten. Het maakt duidelijk waar het wringt en geeft inzicht in de manier waarop je daarmee om hebt te gaan. Een inspirerend voorbeeld hierbij is Mahatma Gandhi, die zijn eigen dharma volgde door morele kaders en de wettelijke orde stevig aan de kaak te stellen. Ik meen dat dit niet te bezien valt als een negeren van zijn dharma, maar juist als handelend vanuit inzicht in zijn dharma en de belemmeringen daarin. Door vanuit een dieper bewustzijn die belemmeringen aan te gaan, voed je dharma. En voeden houdt dan niet alleen in dat je het volgt, maar ook dat je bijdraagt aan verandering ervan.

Heeft iedereen wel een roeping?

Het woord roeping is in het westen wat toegankelijker dan dharma. Maar dat woord associëren we vooral met zeer uitgesproken beroepen, zoals arts, dominee of kunstenaar. Om een roeping te hebben hoeven we echter niet één uitgesproken beroep te hebben. Onze roeping, onze dharma, valt zelfs niet samen met ons beroep. Het gaat om het werkelijke, diepere weten van wat we te doen hebben. Dat is veelomvattender dan ons beroep. Voor een enkeling valt een roeping wel grotendeels samen met het beroep, maar voor de meesten van ons is het werk er slechts deel van. Een roeping hebben gaat dan ook niet zozeer over een specifiek beroep, maar over het herkennen van je eigen gaven. In 'Authentiek leven'³⁰ benoemt Stephen Cope dit ook zo. Hij geeft aan dat iedereen gaven heeft, die als het ware in het DNA beklonken zijn. Zelf vinden we het soms moeilijk onze gaven als zodanig te herkennen, maar bij anderen die we goed kennen kunnen we moeiteloos de gaven, de specifieke kwaliteiten, benoemen. Om ook die van ons zelf beter te (her)kennen is zelfinzicht nodig, zoals ook de Dalai Lama al aangeeft. Hij schrijft: "{...} *het lijdt weinig twijfel dat hoe groter ons zelfinzicht en zelfbewustzijn wordt, hoe meer ons zelfbeeld overeen komt met de realiteit en hoe gelukkiger wij thuis en op het werk zullen zijn*"³¹.

Samenvattend

Contact maken met de eigen dharma betekent niet dat er geen dilemma's meer zijn, dat alles eenvoudig wordt. Integendeel. Het betekent wel dat je een sterker innerlijk kompas krijgt waarmee je weet hoe je te handelen hebt en welke weg je te gaan hebt, ook als de omstandigheden chaotisch lijken of als er geen goede keuzes mogelijk lijken. Je kan leren luisteren naar de stem van binnen die weet wat jou te doen staat. Dat geeft je de moed om ook de moeilijkste strijd aan te gaan.

³⁰ Authentiek leven; Vind je bestemming met de Bhagavad Gita, Stephen Cope, uitgeverij Unieboek | Het Spectrum, 2013, p. 50

³¹ Zie De kunst van het geluk op het werk, p.152

Hoofdstuk 5; Yoga en dharma

Inleidend

De essentie van yoga is wat mij betreft tot stilte in jezelf komen, ervaren wie je ten diepste bent en samenvallen met jezelf. Ik baseer mij hiermee vooral op mijn lessen en ervaringen vanuit de Saswitha Opleiding en op de sutra's van Patañjali. In relatie tot werk en werkstress zijn uiteraard ook meer toegankelijke en praktische aspecten van yoga van waarde, zoals de ontspannende en vitaliserende werking er van. In deze scriptie staat dat niet centraal. Inleidend toch enkele opmerkingen daarover:

Yogahoudingen kalmeren lichaam, adem en geest. Door met concentratie lichaam, adem en het denken te bundelen, ontstaat rust. Een kalme adem brengt de hartslagfrequentie omlaag. Door vanuit concentratie deze fysieke reacties op stress te kalmeren, kalmeert ook het denken. Deze reacties zijn gewoon meetbaar. Voor werkgevers die yoga wat ongrijpbaar vinden, kan dat waardevol zijn. Er is in toenemende mate wetenschappelijk onderzoek beschikbaar dat deze effecten aantoont³². Zo blijkt dat hormonale reacties op stress (denk aan toename van adrenaline en cortisol) weer in balans gebracht kunnen worden door meditatie en yoga-oefeningen die adem en hartslag kalmeren. Je leert dankzij yoga ook om bewust ontspanning te vinden in moeilijke situaties. Daar is niets zweverigs aan; het is heel concreet. Als je bijvoorbeeld in een lastige yogahouding staat, kan je weerstand ervaren. Er zijn fysieke reflexen die jou weer uit de houding willen halen en je gedachten willen misschien hetzelfde. Door in de houding te blijven, maar wel de adem onder controle te brengen, kan je rust creëren in die lastige situatie. Je leert je lichaam en geest om kalm te worden en blijven in uitdagende situaties.

Maar yoga biedt meer. Zo zorgt yoga voor vitalisering. Het geeft kracht, moed, vertrouwen en energie. Dit gebeurt zowel heel praktisch en direct, bijvoorbeeld in de actieve zonnegroet, die je spieren laat aanspannen, strekken en samenwerken en die je hartslag stimuleert, als meer indirect. Die indirecte werking zie je bijvoorbeeld terug in het overwinnen van angsten bij het doen van een oefening die je spannend of ronduit eng vindt. Een ander waardevol effect van yoga is dat het je bewust maakt van hoe het werkelijk met je gaat. Door bewust de eigen adem waar te nemen, leer je beter herkennen hoe (on)rustig je bent. En door houdingen 'na te voelen', raak je ook bewust van de werking van elke houding. Je yogamat is zo een fantastisch laboratorium, waarin je kan oefenen in de omgang met bepaalde situaties, met je omgeving en met jezelf. In dit hoofdstuk ga ik dieper in op de bovengenoemde essentie van yoga en verken ik welke rol verstillings zoals die vanuit yoga benaderd wordt speelt bij het herkennen van de eigen dharma. Ook maak ik duidelijk dat je er met inzicht alleen niet bent...

Patañjali

Inleidend noemde ik al de essentie van yoga, zoals ik die -gebaseerd op wijsheid van anderen- zie. Patañjali heeft dat in de zesde eeuw na Christus heel mooi beschreven³³. Hij heeft sutra's opgesteld, waarin hij de werking van yoga uiteen zet. Hij zegt: "*Yogaś-citta-vṛtti-nirodhah*". Dat kan je vertalen als: yoga is het doen stilleggen van het wervelen van het denken³⁴. Eeuwen geleden zijn dus al teksten opgesteld die weergeven wat wij nog steeds zo hard nodig hebben (gezien de bevindingen uit hoofdstuk één van deze scriptie). Toen dacht men al na over omgang met prikkels die onze omgeving ons biedt. Gezien de houdbaarheid van het werk van Patañjali zie je zijn inzichten terug in verschillende richtingen van yoga; ook in de hatha yoga zoals die bij Saswitha wordt onderwezen. Bijzonder aan het werk van Patañjali is dat hij zowel filosofische uiteenzettingen

³² Zie bijvoorbeeld de in de bronnenlijst genoemde artikelen 'The Acute Effects of Yoga on Executive Function', 'Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers' en 'Efficacy of a short-term yoga-based lifestyle intervention in reducing stress and inflammation: preliminary results.'

³³ Wie of wat Patañjali was is niet bekend. Het kan een man zijn geweest die deze sutra's zelf heeft opgeschreven, maar het is ook goed mogelijk dat bijvoorbeeld achtereenvolgens door meerdere mensen aan deze sutra's is gewerkt. Patañjali is de naam waaronder ze in de overlevering bewaard zijn gebleven.

³⁴ Parafraze van de vertaling van sutra 1.2, volgens Patanjali's Sutra's: Zien door yoga, Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, uitgeverij De Toorts, 2009, p. 23

biedt als een praktische vertaling naar de wijze waarop je yoga te beoefenen hebt. Het achtvoudige pad van Patañjali biedt inzicht in de wijze waarop praktijk en filosofie samengaan. Dit pad leidt naar stilte.

De verschillende stappen in het achtvoudige pad van Patañjali zijn:

- Yama: betekent ook wel 'tucht'. Het betreft regels voor het omgaan met elkaar en de buitenwereld. Deze regels zijn: geweldloosheid, waarheid, niet stelen, kuisheid (ook het niet verspillen van energie en talenten) en niet begeren.
- Niyama: betekent ook wel 'zelftucht'. Het betreft regels voor het omgaan met jezelf. Het gaat om reinheid, tevredenheid, ascese, zelfonderzoek en volledige overgave aan de spirituele weg.
- Asana: is sanskriet voor 'houding'. Dit betreft de lichamelijke oefeningen.
- Pranayama: gericht op het beheersen van de adem.
- Pratyahara: dit is het terugtrekken van de zintuigen, waardoor je naar binnen keert en de energie beteugelt.
- Dharana: dit is concentratie, het op één punt gericht zijn.
- Dhyana: dit is meditatie, die mogelijk wordt als de toestand van concentratie ononderbroken blijft.
- Samadhi: dit is de laatste stap, waarbij eenheid ontstaat; alles lost op tot één geheel.

Yogalessen in het westen zijn vaak vooral gericht op de derde stap: de asana's. In meer of mindere mate is er ook aandacht voor pranayama (adem oefeningen) en de volgende stappen, die leiden naar meditatie en samenvallen met jezelf. De stappen moet je niet zien als volgtijdelijk. Wel laat dit pad zien hoe het één samenhangt met het andere. Zo kan goed voor jezelf en je omgeving zorgen er aan bijdragen dat je rust vindt in meditatie. Andersom geldt ook dat regelmatige beoefening van meditatie je kan helpen om bijvoorbeeld met aandacht voor je gezin te zorgen. Ook laat het pad zien hoe fysieke houdingen van voorbereidende waarde kunnen zijn voor meditatie. Het maakt het stilzitten in meditatiehouding bijvoorbeeld eenvoudiger. Pranayama heeft een verbindende kwaliteit in dit geheel. Een uitgangspunt van de Saswitha Opleiding is dan ook dat je bij yogabeoefening de adem bewust inzet als verbinding tussen lichaam en bewustzijn. Het bewust gebruiken van de adem wordt in deze opleiding daarom meegenomen in de beoefening van asana's. Dit wordt verder verdiept door pranayama. Door de adem zo'n fundamentele plaats te geven in de opleiding, ontstaat er ruimte om de adem eerst vrij te laten worden, voordat er geoefend wordt met beheersing ervan.

De verstillings die ontstaat bij het volgen van het achtvoudige pad zorgt voor inzicht. Je komt tot een dieper bewustzijn. Dit leidt tot eenheidservaringen. Dan ervaren we minder conflict en handelen we niet vanuit gebrek of begeerte. Dat sluit aan op de lessen van Krishna in de Bhagavad Gita. Krishna leert Arjuna dat je pas kalmte bereikt als je wensen zijn verdwenen en je vrij bent van gehechtheid.³⁵ Inzicht ontstaat als het wervelen van het denken tot stilstand komt. Patanjali geeft met het achtvoudige pad aan hoe dat kan ontstaan. De Bhagavad Gita maakt duidelijk dat dat niet via een vaste volgorde hoeft te gaan. Er is een mogelijkheid dat je door een bepaalde ervaring 'ineens' tot inzicht, tot een dieper bewustzijn komt. Als dat ontstaat, vallen gehechtheden, verdriet, onwetendheid direct weg. Ook dit geeft aan dat we het pad van Patañjali niet als een volgtijdelijk pad moeten zien, waarbij je stap voor stap elke fase doorloopt. Het inzicht, de eenheidservaring die kan ontstaan, kan zich op een onverwacht moment aandienen en andersom blijven alle stappen aandacht vragen, hoe ver je ook bent in de beoefening van yoga. Dat wil niet zeggen dat er geen sprake kan zijn van vordering in je yogabeoefening. Naarmate je meer geoefend bent, worden de stappen toegankelijker. Zo raakt verstillings in een fysieke yogahouding (asana) makkelijker binnen bereik als je vaker asana's beoefent en wordt verdieping van de adem makkelijker als je meer ervaring hebt met pranayama. Tegelijk zal elke yogi herkennen dat elke stap steeds weer toewijding vergt. Zo kan het zijn dat meditatie in een tijd van hectiek niet lijkt te lukken, omdat je als je stil gaat zitten alleen maar nog meer onrust ervaart. Mijn ervaring is dat het pad van Patañjali juist dan helpt. Het geeft houvast om steeds weer na te gaan wat je nodig hebt om wel weer tot stilte

³⁵ De essentie van de Bhagavad Gita, Swami Dayananda, uitgeverij Viveki, 2009, p. 58

te komen. Het kan zijn dat 'gewoon blijven zitten' volstaat. Maar het kan ook zijn dat je baat hebt bij een aantal asana's, waardoor met gebruik van de adem meer vitaliteit en rust in je lichaam en geest ontstaan, of dat je in je relatie met anderen of jezelf (denk aan de yama's en niyama's) iets hebt te doen, waardoor je meer rust of kracht vindt. Door met open blik te luisteren naar wat zich in jou aandient, bereik je steeds meer 'een zuivere staat', van waaruit je weet wat je hebt aan te gaan. Die 'zuivere staat' betekent dus niet dat alles vredig is, precies zoals je het zou wensen. Het betekent juist dat je het zuiver ziet, onbevooroordeeld, en dat je vanuit dat inzicht weet wat jou te doen staat. Het geeft je dus inzicht in je dharma. En dat kan ook betekenen dat je – zoals Arjuna- inziet dat je een moeilijke strijd hebt aan te gaan. Na het verkrijgen van dit inzicht, kan je daar de ogen niet meer voor sluiten; het inzicht is al verkregen.

Inzicht in je dharma

Betekent tot inzicht of tot dieper bewustzijn komen automatisch dat je meer inzicht krijgt in je eigen dharma? Op basis van literatuur over het leren kennen van je dharma valt die vraag positief te beantwoorden, maar wel met nuance. Tot dieper bewustzijn komen leidt inderdaad tot meer begrip van de eigen dharma. Maar de nuance houdt in dat het niet vanzelf gaat en dat er gerichte aandacht nodig is voor de dharma. Het vergt bijvoorbeeld gericht zelfonderzoek (één van de niyama's). En in *Discover Your Dharma*³⁶ wordt aanbevolen om naast op verstillend gerichte handelingen (zoals meditatie en adem oefeningen) ook creatieve en cognitieve oefeningen te doen om meer inzicht te krijgen in je dharma. Interessant is dat hierbij wel steeds de link met verstillend wordt gelegd. Zo raadt Singh aan om voorafgaand aan elke creatieve oefening kort te mediteren. Ze legt ook uit waarom dat zo belangrijk is. Zo geeft ze aan dat kalmering van het denken, waarmee meer helderheid ontstaat, cruciaal is om beter in contact te komen met wat je te doen hebt. Ze schrijft ze bijvoorbeeld: *"Clear your mind to access the answers that are already under the surface, waiting to guide you in your life"*³⁷. Ook benoemt ze in dit boek hoe belangrijk het is om naar de stem van binnen te leren luisteren: *"Knowing your dharma sometimes means letting go of what other people have told you, expected of you, or want from you. It means discovering, trusting, and owning your voice, your vision and your capacity to fully realize your Self in every way imaginable."*³⁸

Ook in *Bringing Home the Dharma*³⁹ benadrukt Kornfield het belang van verstillend (vooral meditatie en concentratie) op de weg naar meer zelfinzicht; herkenning van de eigen dharma. Hij besteedt ook veel aandacht aan belemmeringen die we hierbij tegenkomen. Dit gebeurt bijvoorbeeld doordat bij toename van ons bewustzijn ook een toename ontstaat van ons bewustzijn van fysieke en emotionele belemmeringen, zoals spanning, verdriet en pijn. Kornfield laat ook zien dat de ervaring van een ruimer bewustzijn ons juist helpt bij het vinden van de persoonlijke weg. Hij schrijft daarover bijvoorbeeld dat we niet aan begrippen als ik, mij, mijn of zelf moeten vasthouden, maar juist hebben leren in te zien dat we in verband staan met elkaar. Vanuit dat inzicht kan de aspiratie ontstaan je leven goed te leiden⁴⁰. Ook beschrijft hij de inzet om tot meer inzicht in je dharma te komen als een revolutionaire activiteit. Hij waarschuwt zelfs voor het zoeken van teveel comfort. *"You have to challenge the whole identity of your life. You can't do it in a comfortable way."*⁴¹ Hij geeft aan dat we als we tot verstillend komen zowel onze grootste vreugde als ons diepst verstopte verdriet voluit onder ogen moeten zien. Hij erkent dat dat veel vraagt: *"This is a different kind of fearlessness, one that requires as much passion and fire as any warrior path."*⁴² Hoewel Kornfield hier zelf niet letterlijk verwijst naar de Bhagavad Gita, valt hier een mooie link te leggen. Ook Arjuna wordt er door Krishna op gewezen dat doen wat je te doen staat (inclusief de handelingen die er op gericht zijn om daar meer inzicht in te krijgen) vraagt om moed en strijdbaarheid. Het heeft geen zin om je uit angst voor wat je tegenkomt te laten weerhouden bij het vinden en

³⁶ *Discover Your Dharma*, Shivani Singh, Avisha Press, 2009

³⁷ Idem, p. 3

³⁸ Idem, p. XIX

³⁹ *Bringing Home the Dharma; Awakening Right Where You Are*, Jack Kornfield, uitgeverij Shambhala, 2012

⁴⁰ Idem, p. 109

⁴¹ Idem, p. 252

⁴² Idem, p. 252

begaan van jouw pad. Zelfs de angst dat je gaat falen in het volgen van jouw pad is zinloos. Daarover zegt Krishna: “Het is beter je eigen plicht onvolmaakt te vervullen dan de plicht van iemand anders volmaakt.”⁴³”

Inzicht is niet alles

Hoewel de hiervoor genoemde boeken wel benoemen dat het volgen van de eigen dharma niet eenvoudig is, gaan de teksten zelf vooral over het proces om tot inzicht te komen. Maar met inzicht alleen ben je er natuurlijk niet. Ik merkte eerder al op dat ik zelf meermalen heb ervaren hoe ik letterlijk tijdens yogabeoefening of meditatie tot inzicht kwam over wat me te doen stond, maar dat het nog ruime tijd duurde tot ik daarnaar durfde te handelen. Als ik goed naar binnen kijk, is dat ook nu aan de orde, in mijn dilemma rond mijn huidige werk. Met inzicht alleen ben ik er dus niet. Wat kan yoga hierin betekenen? Yoga biedt immers, zo schreef ik al, zo veel meer dan kalmte. Het biedt ook energie en levenskracht. Het vergroot je veerkracht. Het kan je helpen je moed, daadkracht en doorzettingsvermogen aan te spreken. Het kan je helpen de confrontatie aan te gaan met onzekerheden en angsten.

Zodra ik nadenk over de manier waarop yoga mij kan helpen mij meer moed te geven bij het volgen van mijn dharma, voel ik dat het spannend wordt. Want natuurlijk kan yoga hierin ook voor mij van waarde zijn. Wat mij persoonlijk zal helpen is als ik meer avontuur toelaat in mijn yogabeoefening. Als ik mijn opgebouwde routines loslaat, oefeningen toelaat die ik altijd oversla, of misschien juist een tijdje wat minder oefen.... Ik vind het al eng als ik hier aan denk. Zo vertrouwd ben ik met mijn eigen oefendiscipline. Het klinkt zo simpel: de controle wat meer loslaten. Niet met resultaatgerichte blik precies doen wat ik me voorgenomen had. Maar op een vrijere, meer speelse wijze ervaren wat yoga me nu kan leren. Toch vind ik dit werkelijk moeilijk. Het is precies de angst die ik ten aanzien van mijn werk ervaar. ‘Ik kan dat toch allemaal niet zomaar loslaten!!!’, is wat ik voel in alle vezels van mijn lijf. Maar misschien kan dat dus wel. Laat ik het maar eens gaan oefenen op de yogamat...

Samenvattend

Bij preventie en vermindering van werkstress zijn de directe fysieke en mentale effecten bijzonder waardevol. Bij een diepere verkenning van de essentie van yoga blijkt dat de betekenis van yoga –ook in relatie tot werk en werkstress- nog veelomvattender is. Het achtvoudige pad van Patanjali laat zien dat de verstillingsdiepte die yoga kan bieden om toewijding op meerdere vlakken vraagt; niet alleen om beoefening van fysieke asana’s. Dat betekent niet dat alleen asana’s beoefenen gebrekkig is; het is waardevol in zichzelf en maakt andere stappen –zoals beoefening van pranayama, meditatie en concentratie- toegankelijker.

Het leren (her)kennen van je eigen dharma vraagt om verstillingsdiepte. Yoga draagt daar dus in belangrijke mate aan bij. Het vraagt om verdieping in de yoga. Maar door yoga te zien als een pad dat je bewandelt, maakt het niet uit ‘hoe ver je bent, of waar je nu staat’. Elke stap draagt bij aan ruimer bewustzijn, aan verdieping van inzicht. Belangrijk hierbij is het besef dat yoga niet gaat om comfort. Het is niet alleen maar lekker. Yoga confronteert. Het zorgt er voor dat helderheid ontstaat, juist door onder ogen te zien wat pijnlijk is. Dat geldt ook voor verkenning van de eigen dharma. Het daadwerkelijk volgen van de eigen dharma vergt moed en kracht. Ook hierbij kan yoga van waarde zijn. Mocht er nog de illusie zijn dat het volgen van de eigen bestemming, de persoonlijke dharma vooral leuk is en een vlucht is, weg van de dagelijkse verplichtingen, dan kan die doorgesproken worden. Het leren kennen en volgen van de eigen dharma is als het voeren van een strijd, waarbij je al wat pijnlijk is in de ogen kijkt en waarbij je de eigen wensen en drijfveren in samenhang met je verplichtingen vanuit een zuivere staat beziet en dat je van daaruit handelt. Verdieping van yoga helpt je om daar met wijsheid mee om te gaan en om de energie te vinden om dit aan te gaan.

⁴³ Op weg met de Bhagavad Gita, Deel 2, hoofdstuk 3, vers 35

Hoofdstuk 6; Conclusies en aanbevelingen

Inleidend

In dit hoofdstuk geef ik samenvattend bondig weer wat mijn bevindingen zijn en kom ik in antwoord op de vraagstelling tot een conclusie. Ik voeg daar een meer persoonlijke beschouwing aan toe. Tot slot doe ik een aantal aanbevelingen voor werkgevers en werkenden.

Bevindingen

- Werkstress is een veelomvattend begrip. Bij werknemers, werkgevers en de overheid is er erkenning voor het belang van vermindering ervan. De aanpak is meestal veelomvattend, maar ook vaak 'dual', in die zin dat activiteiten ter vermindering van werkstress los van de dagelijkse werkvloer georganiseerd worden en dat activiteiten die bij moeten dragen aan ontspanning los staan van loopbaanvraagstukken.
- Vermindering van werkstress vraagt om een integrale benadering; met alleen individuele werknemers op cursus sturen ben je er niet. Medewerkers mogelijkheden bieden om yoga of mindfulness te beoefenen heeft waarde. Maar de organisatie kan daar nog meer van profiteren als er ook op de werkvloer iets verandert.
- Er zijn verschillende vormen en betekenissen van dharma. Waar gesproken wordt over dharma wordt vaak de persoonlijke dharma bedoeld, de svadharna. Deze vorm gaat over het eigen unieke pad in het leven; dat wat jij te doen hebt.
- De samenhang tussen de svadharna en andere vormen van dharma (die meer gaan over wettelijke, morele en sociale plichten) is van belang omdat de persoonlijke dharma (de svadharna) er mede door wordt bepaald.
- Ter preventie en vermindering van werkstress en versterking van voldoening in het werk is het verkrijgen van inzicht in de persoonlijke dharma van waarde. Weten wat je te doen hebt betekent niet dat je loslaat wat je omgeving van je vraagt, maar juist dat je van binnenuit beseft hoe je daarmee om hebt te gaan. Dat geeft je kracht, vertrouwen en geluk.
- Het leren (her)kennen van je eigen dharma vraagt om verstillig. Yoga draagt daar in belangrijke mate aan bij. Het vraagt om verdieping in de yoga. Belangrijk hierbij is het besef dat yoga niet gaat om comfort; het confronteert. Het zorgt er voor dat helderheid ontstaat, juist door onder ogen te zien wat pijnlijk is.
- Het volgen van de eigen dharma vraagt om meer dan inzicht en dus ook om meer dan verstillig. De dharma is zelden een geplaveid pad dat zich netjes voor je uitrolt zodra je het hebt leren herkennen. Het kan een lastig begaanbaar pad zijn, waarbij durf, kracht en wijsheid nodig zijn. Ook hierbij is yoga van waarde. Beoefening van yoga geeft ieder de kans om die kwaliteiten te bevorderen en aan te spreken die nodig zijn voor het volgen van de eigen dharma.

Conclusie

De vraagstelling van deze scriptie was:

Wat is de betekenis van het begrip dharma in relatie tot werk en werkstress en hoe kan yoga bijdragen aan meer inzicht in de eigen dharma?

Concluderend kan ik daar op antwoorden:

Het begrip dharma zorgt voor meer inzicht in wat jij te doen hebt, in relatie tot wat je omgeving van je vraagt. Iedereen die werkt komt dilemma's tegen, vooral als belangen tegenstrijdig lijken. Je hebt eigen verlangens en drijfveren en tegelijk heeft ook je werkgever of opdrachtgever verwachtingen. Misschien worden zelfs tegenstrijdige of onmogelijke eisen gesteld. Bovendien heb je ook een rol te vervullen in je familie, gezin en vriendenkring, je bent misschien nog ergens bestuurslid of vrijwilliger en je bent ook nog gebonden aan burgerplichten... Hoe verenig je dat allemaal? Inzicht in het begrip dharma helpt je als werknemer of zelfstandige door te beseffen dat onze persoonlijke weg inderdaad door die veelheid bepaald is. Het is een illusie te denken dat er een beter pad voor jou klaar ligt zodra je op zou houden met het vervullen van jouw rol in relatie tot anderen. Het volgen van jouw dharma betekent juist dat je de moed vindt om met wijsheid en vanuit inzicht te doen wat jij te doen hebt; gevoed vanuit jouw drijfveren en in relatie tot alles wat van betekenis is voor jou.

Hoewel ik het woord dharma in literatuur over werkstress niet tegenkwam, worden veel factoren genoemd die samenhangen met dharma. Zo worden autonomie, inzicht in de eigen drijfveren en het vinden van vreugde in het handelen (en loslaten van het resultaat) genoemd als belangrijke pijlers van geluk in het werk. Wat in literatuur over werk en werkstress minder nadrukkelijk naar voren komt, zijn de begrippen vertrouwen en overgave. Dit zijn begrippen met een vierde chakra-kwaliteit. Dat is misschien niet erg verrassend, omdat werk –vooral in de competitieve, resultaatgerichte zin- verbonden is aan kwaliteiten van het derde chakra. Maar om tot werk te komen dat ons vervult, moeten we daar boven uitstijgen. Dit betekent niet dat we massaal onszelf volledig moeten 'overgeven' aan onze werkgever, integendeel. We hebben ons over te geven aan ons zelf en onze eigen dharma. Dat is moeilijk genoeg. Beter contact met jouw dharma betekent niet dat alles eenvoudig wordt, maar door literatuur over werkstress en over het begrip dharma in samenhang te bezien kan wel geconcludeerd worden dat inzicht in de eigen dharma bijdraagt aan verhoging van arbeidsvreugde en preventie en vermindering van werkstress.

Je kan het leren herkennen en volgen van de eigen dharma zien als het voeren van een strijd, waarbij je al wat pijnlijk is in de ogen kijkt en waarbij je de eigen wensen en drijfveren in samenhang met je verplichtingen beziet. Verdieping van yoga helpt je om tot dit inzicht te komen en om van daaruit met wijsheid en daadkracht te handelen.

Persoonlijke beschouwing

Ik ken de grote vreugde van werk en de intense teleurstelling en heftige dilemma's van moeilijke werksituaties. Omdat ik wat moeilijk is niet uit de weg wil gaan, houd ik soms te lang vast aan wat niet meer werkt voor mij. Ik denk dan dat ik dat doe omdat mijn omgeving dat van me vraagt, maar misschien zijn het mijn eigen verwachtingen die me er van weerhouden een passender weg te vinden. Verdieping in het begrip dharma heeft mij geleerd dat het er hierbij niet om gaat om eindelijk te achterhalen wat die ene roeping voor mij persoonlijk nu is. Het gaat er om dat ik open naar mezelf leer kijken, daar lessen uit durf te trekken en dat ik optreed, dat ik daadwerkelijk doe wat ik te doen heb. Het lijkt zo logisch, maar in de dagelijkse praktijk ben ik erg druk met alles waar ik mij eerder aan committeerde. Loyaal als ik ben zie ik het daaraan vasthouden als enige mogelijkheid. En ik doe dat vooral met de energie van het derde chakra, zoals die in het werkende leven gebruikelijk is: resultaatgericht, planmatig, georganiseerd. Maar ik ben meer dan iemand die consequent doet waar ze zich aan verbonden heeft. Het volgen van mijn dharma betekent voor mij dat ik op een meer volledige manier mijn werkende leven ga benaderen. Bij het beoefenen van yoga ervaar ik heelwording. Het is die

heelheid die ik mee wil nemen op de werkvloer en bij het maken van keuzes ten aanzien van mijn werk. Dit betekent dat ik meer ruimte maak voor kwaliteiten die ik nu minder aanspreek. Het betekent bijvoorbeeld dat ik mijn meer vrouwelijke, vloeiende energie aan zal wenden en de overgave meer op zal zoeken. Het zal voor mij een heerlijk avontuur zijn. Wat het oplevert is minder belangrijk, want zoals Krishna uitlegt in de Bhagavad Gita: er ontstaat vrijheid als de gehechtheid aan het resultaat verdwijnt.

Aanbevelingen

Voor werkenden:

- Regelmatig yoga beoefenen.
- Regelmatig mediteren of op andere wijze tot stilte komen.
- Tijdens werk stilte op blijven zoeken, bijvoorbeeld door adem oefeningen te doen tussen werkzaamheden door, of een korte meditatie te doen voordat je uitdagende activiteiten aangaat, zoals het houden van een presentatie, of het voeren van een moeilijk gesprek.
- Bij het maken van loopbaankeuzes luisteren naar de innerlijke stem die weet wat bij je past en wat goed voor je is. Meditatie en yoga helpen je contact te maken met die stem.
- 'De vruchten opgeven', door te kiezen voor aspiratie, toewijding aan wat je doet. Je maakt je welbevinden zo onafhankelijk van het resultaat dat daaruit voortkomt.
- Het avontuur aangaan in werk en leven, ook als je geen 'thrillseeker' bent. Blijf niet alleen doen wat je nu eenmaal doet. Vraag jezelf af welke kwaliteiten van jou onbenut blijven en maak daar ruimte voor. Zie je volle agenda en vele verwachtingen –ook die van jezelf- niet als vanzelfsprekende leidraad voor jouw leven. Ga na wat je anders kan doen. Maak hierbij gebruik van je innerlijk kompas. Yoga helpt je daarbij. Zo kan je je yogamat gebruiken als laboratorium, waar je ervaart wat er gebeurt als je de oefening eens op heel andere wijze benadert.
- Leestips⁴⁴:
 - Discover your dharma, Shivani Sing
 - Bringing Home the Dharma, Jack Kornfield
 - Authentiek leven; Vind je bestemming met de Bhagavad Gita, Stephen Cope

Voor werkgevers:

- Stilte inbouwen op de werkvloer, rust blijven creëren, ook als dat ongemakkelijk is of niet uitkomt. Wegraken van de hijgerigheid, zodat je ook als organisatie weet wat je te doen staat.
- Medewerkers ruimte bieden voor yoga en meditatie en andere vormen van ontspanning en reflectie en dit te faciliteren.
- Ook als werkgever het avontuur aangaan, door niet alleen te sturen via bekende mechanismen van beheersing en controle, maar in toenemende mate vanuit kwaliteiten als vertrouwen en overgave.
- Medewerkers vanuit hun heelheid zien (en niet alleen vanuit hun bijdrage aan de productiviteit) en hun behoefte aan vervulling in het werk erkennen. Dit kan bijvoorbeeld door werknemers hun scholingsbudget zeer ruim en passend bij de persoonlijke drijfveren in te laten zetten, ook als dat niet direct verband lijkt te houden met het dagelijks werk. Dat kan onverstandig lijken. Maar het is vooral spannend. Het vraagt om minder controle en meer overgave. Of het tot minder resultaat leidt, is maar zeer de vraag. Dat het bijdraagt aan vervulling in werk en leven van medewerkers is zeer waarschijnlijk.
- Leestips voor leidinggevenden⁴⁵:
 - Management & Non-Dualiteit, van Douwe Tiemersma (red.)
 - Plezier in je werk van Anselm Grün & Hein Pieper
 - De kunst van het geluk op het werk, De Dalai Lama & Howard C. Cutler

⁴⁴ Zie bronnenlijst voor volledige bronopgave

⁴⁵ Idem

Bronnen

- Authentiek leven; Vind je bestemming met de Bhagavad Gita, Stephen Cope, uitgeverij Unieboek | Het Spectrum, 2013
- Bringing Home the Dharma; Awakening Right Where You Are, Jack Kornfield, Shambala, 2012
- De bedrijfsatleet, Gonnissen, Goudsmet, uitgeverij Vakmedianet, 2013
- De Boeddha in het tuincentrum; En andere populaire beelden van het boeddhisme, Paul van der Velde, uitgeverij Meinema, 2013
- De essentie van de Bhagavad Gita, Swami Dayananda, uitgeverij Viveki, 2009
- De kunst van het geluk op het werk, De Dalai Lama & Howard C. Cutler, uitgeverij BZZTôH, 2004
- Dharma Zijn; Bevrijding van emotioneel en psychisch lijden, Ajahn Chah, uitgeverij Asoka, 2009
- Discover Your Dharma; 10 secrets to redefine your life purpose through effective journaling, Shivani Singh, uitgeverij Avisha Press, 2009
- Dokter, ik ben op, over werkstress, Staf Henderickx en Hans Krammisch, uitgeverij EPO, 2009
- Handboek Hindoeïsme, Rudi Jansma, Synthese Rotterdam, 2010
- Nachtblauw, Ontmoetingen met Krishna, Paul van der Velde, uitgeverij Damon, 2007
- Op weg met de Bhagavad Gita, Deel 1 en Deel 2, Mansukh Patel, Chris Barrington, Savitri MacCuish, John Jones, stichting Dru Nederlands, 2014
- Plezier in je werk, Anselm Grün & Hein Pieper, uitgeverij Ten Have, 2010
- Werkdruk, TNO-rapport, 2012
- Saswitha documentatie (uit de opleiding)
- Stress, Vriend en Vijand! Vitaal stressmanagement op het werk...en in het gezin, Theo Compernelle, uitgeverij Lannoo, 1999
- Zien door Yoga; Patanjali's sutra's, Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, uitgeverij De Toorts, 2009

Artikelen

- The Acute Effects of Yoga on Executive Function. Gothe N, Pontifex MB, Hillman C, McAuley E. J Phys Act Health. 2013 May;10(4):488-495.
- Effect of fast and slow pranayama practice on cognitive functions in healthy volunteers., Sharma VK, et al., J Clin Diagn Res. 2014 Jan;8(1):10-3.
- Efficacy of a short-term yoga-based lifestyle intervention in reducing stress and inflammation: preliminary results. Yadav RK, Magan D, Mehta N, Sharma R, Mahapatra SC. J Altern Complement Med. 2012 Jul;18(7):662-7.
- Preventie van werkstress in de sector onderwijs en wetenschappen, van der Wel, van der Ploeg, de Weerd, Regioplan Onderwijs en Arbeidsmarkt, 2000

Afbeelding

- Afbeelding titelpagina: Asensã, door Jeronimo Sanz. Zie voor zijn werk [instagram.com/jeronimo_dreams/](https://www.instagram.com/jeronimo_dreams/) en www.facebook.com/jeronimodreams