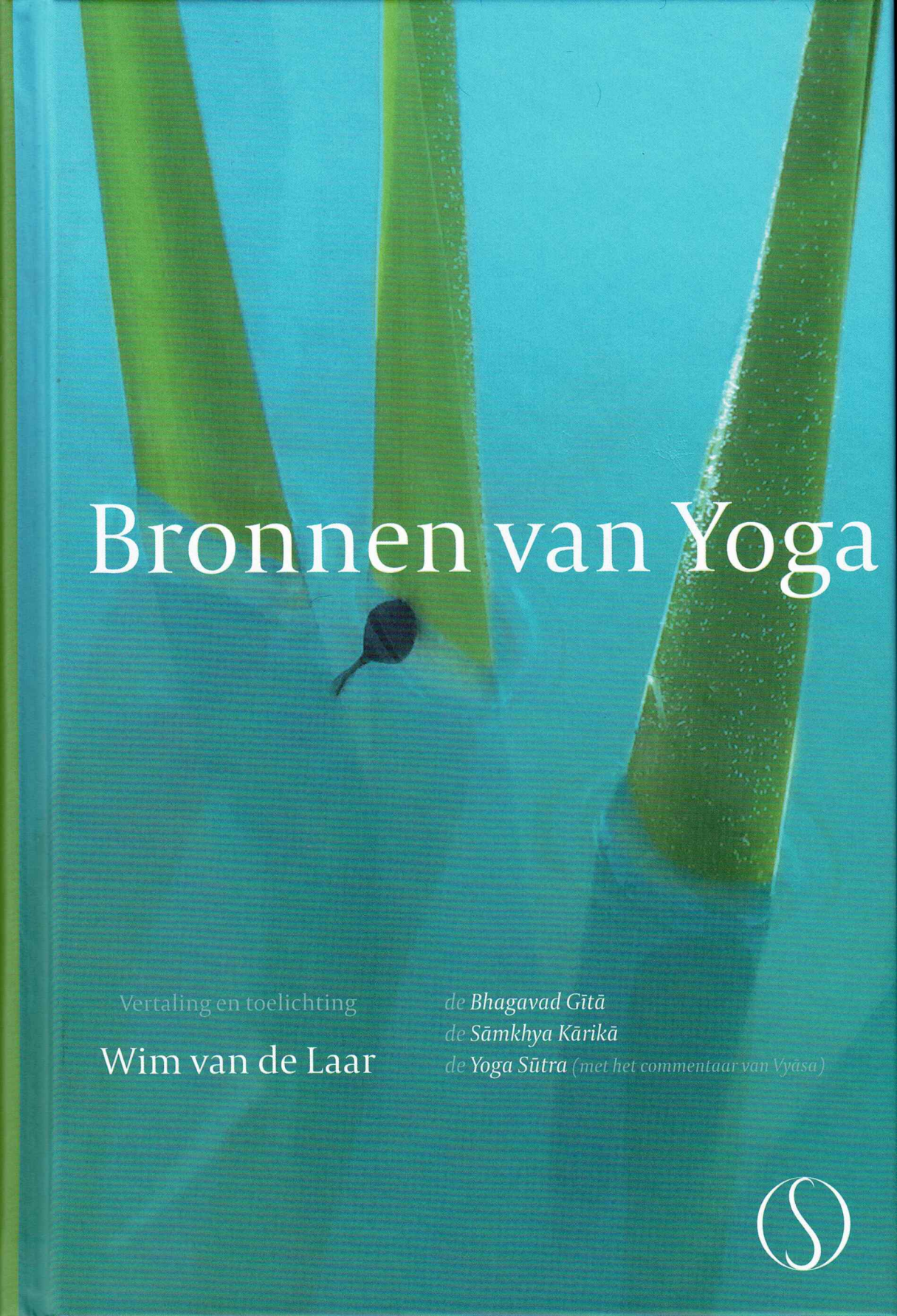




Bronnen van Yoga

Vertaling en toelichting
Wim van de Laar

de Bhagavad Gītā
de Sāmkhya Kārikā
de Yoga Sūtra (met het commentaar van Vyāsa)



- 64 Maar wie zijn zelf beteugeld heeft en vrij blijft van begeerte (*rāga*)
en afkeer (*dvesha*), terwijl hij toch via de zintuigen omgang met
objecten heeft, zo iemand verkrijgt volmaakte vrede (*prasāda*).
- 65 Die vrede schenkt hem de opheffing van al zijn lijden. Bij iemand
in wiens denken vrede is, is de intelligentie ogenblikkelijk onwan-
kelbaar.
- 66 Intelligentie raakt verloren voor iemand die geen beheersing kent.
Wie beheersing ontbeert, kan zichzelf niet ontplooien. Zonder die
innerlijke ontwikkeling kan er geen vrede zijn. Van waar moet ge-
luk komen voor iemand die geen vrede kent?
- 67 Wanneer het denken achter de uitwaaiierende zintuigen aan jaagt,
raakt wijsheid (*prajñā*) meer en meer uit zicht, zoals de wind een
[stuurloos] schip wegvoert over zee.
- 68 Daarom, Arjuna, is het dat wanneer iemand zijn zintuigen [bedwingt
en] uit alle mogelijke objecten heeft teruggetrokken, kennen stevig
gegrondvest is.
- 69 In dat wat geldt als de nacht van alle schepselen is hij die zijn zelf in
toom heeft, wakker. De tijd waarin de schepselen wakker zijn, is de
nacht van de wijze die ziende is.
- 70 Zoals de rivieren uitstromen in de oceaan, terwijl hij [in zijn diepte]
stil en onbewogen blijft, zo gaan alle verlangens de wijze binnen.
Hij bereikt vrede—anders dan degene wiens verlangen uitgaat
naar verlangens (*kāma-kāmi*).
- 71 De mens voor wie alle verlangens hebben afgedaan, die zijn weg
gaat vrij van verlangen en verlost van het idee van 'ik en mijn'
(*nir-mama*), zonder ik-gevoel (*nir-ahamkāra*)—die mens bereikt
vrede (*shānti*).
- 72 Dit is de goddelijke staat van Brahman, Arjuna. Met het bereiken
hiervan komt alle dolende ten einde. Wie hierin verwijlt, ook in het
uur van zijn dood, gaat op in de gelukzaligheid van Brahman
(*brahma-nirvāna*).*

* *Brahma-nirvāna*: 'het opgaan van het zelf in het Bewustzijn van Brahman'.
Nirvāna – 'uitdoving' of 'tenietgaan' – is de boeddhistische term voor de beëin-
diging van de vereenzelviging met het fenomenale bestaan en het 'ik', ofwel
bevrijding.

HOOFDSTUK III

De yoga van handelen

karma yoga

Arjuna sprak:

Als U inzicht (*buddhi*) hoger acht dan handelen (*karma*), o Krishna,
waarom zet U mij dan aan tot deze afschuwelijke daad?

Ik raak in verwarring, zo lijkt het mij althans, door allerlei dubbel-
zinnigheid in Uw woorden. Vertelt U mij één enkel iets, helder en
zonder omhaal: hoe bereik ik het hoogste goed?

De gezegende Heer sprak:

Lang geleden verkondigde Ik een tweeledig levenspad voor deze
wereld, o schuldeloze—het pad van kennen (*jñāna yoga*) voor de
sāmkhya's, en het pad van handelen (*karma yoga*) voor de *yogī*'s.

Het is niet door zich te onthouden van handelen dat iemand vrij
wordt [van de binding] van handelen (*naish-karmya*). Evenmin be-
reikt hij volmaaktheid (*siddhi*) enkel door verzaking (*sannyāsa*).

Niemand blijft verschoond van handelingen, nog niet voor één tel.
Ieder levend wezen is—zelfs ongewild—gedwongen tot handelen
vanwege de hoedanigheden, die hun oorsprong hebben in Oerma-
terie (*prakṛiti*).

Verdwaasd is hij die [in meditatie] zit en zijn handelingsorganen
(*karma-indriya*'s) in toom houdt, terwijl hij zijn denken ongehin-
derd laat afdwalen naar allerlei zintuiglijke objecten. Zo iemand
noemt men een huichelaar.

Veruit superieur is hij die zijn zintuigen meester is en zich inlaat
met de handelingsorganen door de yoga van handelen, Arjuna, en
steeds vrij blijft van gehechtheid.

Doe wat gedaan moet, want handelen is veruit beter dan niet-
handelen. Kijk alleen al naar het lichaam: hoe houd je dat in stand
zonder te handelen?

Deze wereld is gebonden aan handelen, behalve wanneer de inten-
tie achter dat handelen een offer (*yajña*) is. Handel daarom, Arjuna,
met die intentie voor ogen, zonder gehechtheid.

10 Toen Prajāpati, de Heer der Schepselen, in lang vervlogen tijden de mensheid schiep, deed hij dit samen met het offer, en zei: 'Met dit offer zult u voortbrengen. Laat dit uw wensvervullende koe zijn.

11 Met dit offer zult u de goden genoeg doen* en zullen de goden u genoeg doen. Door elkaar genoeg te doen zult u het hoogste goed verkrijgen.

12 De goden, gevoed door het offer, zullen u de vervulling geven van al wat u verlangt. Wie deze giften geniet zonder iets terug te geven, is een dief.

13 De goede mens, die de overblijfselen van het offer eet, wordt van alle kwaad bevrijd. Maar de boosaardige mens, die alleen voedsel voor zichzelf bereidt, eet zijn eigen verdorvenheid.

14 Schepselen komen voort uit voedsel. Voedsel komt voort uit regen. Regen komt voort uit het offer, en het offer komt voort uit de [rituele] handeling.

15 De oorsprong van handelen ligt in Brahman. Brahman wordt geboren uit het Onvergankelijke (*akshara*). Daarom is Brahman, dat alles doordringt, immer gegrondvest in het offer.†

16 Wie hier in deze wereld het in gang gezette wiel (*chakra*) van Brahman niet gaande houdt door het offer, leidt een boosaardig leven, gevuld met sensueel genot, maar het is vruchteloos vergeefs, Arjuna.

17 De mens echter die vreugde vindt in het Zelf, die vervulling vindt in het Zelf, die vrede vindt in het Zelf, voor hem bestaat de nood tot handelen niet [meer].

18 Voor hem is er geen belang bij welk handelen ook, gedaan of niet gedaan. En hij is van niemand afhankelijk, voor wat dan ook.

19 Doe daarom steeds wat gedaan moet, zonder gehechtheid. De mens die handelt zonder gehechtheid, bereikt het allerhoogste.

* *Bhāvayati*: 'voeden', 'onderhouden', 'koesteren'.

† Brahman staat hier niet voor het Absolute, maar voor de 'baarmoeder van alle bestaan', ofwel Oermaterie, en de kennis daarvan zoals neergelegd in de Veda's.

Wisten Janaka en andere vorsten van weleer niet volmaaktheid te bereiken, enkel door hun handelen?‡ Alleen al het voortbestaan van de wereld verplicht je tot handelen.

Wat een groots leider doet, willen gewone mensen ook doen. Hij stelt de norm die de wereld volgt.

Voor Mij, Arjuna, is er geen enkele reden tot handelen, in geen van de drie werelden. Ik heb niets te winnen of te verliezen — en toch laat Ik Me in met handelen.

Want als Ik Me niet onverminderd met handelen inlaat, zouden de mensen dat [niet-handelen] overal als voorbeeld volgen.

Als Ik niet handel, zouden deze werelden ineenstorten. Ik zou de oorzaak zijn van totale ontwrichting, Ik zou al deze schepselen vernietigen.

Janaka, de koning van Mithilā, vulde zijn dagen met de zorg voor zijn rijk en onderdanen, maar bleef onbewogen bij het wereldlijke gebeuren. Verlost van begeerte en afkeer zong hij het volgende vers: 'Oneindig is mijn rijkdom, maar toch, niets daarvan behoort mij toe. Zou Mithilā in vlammen opgaan, dan wordt niets van mij verbrand.'

In een fragment van de *Anugītā*, de zogenaamde 'vervolggītā' in het veertiende boek van de *Mahābhārata*, zegt Janaka het volgende: 'Hoewel dit land, dat ook mijn vader en grootvader toebehoorde, aan mij is onderworpen, kan ik mijn koninkrijk nergens vinden, hoewel ik er over de hele aarde naar zocht. Toen ik het op aarde niet kon vinden, zocht ik ernaar bij mijn nakomelingen. Toen ik het daar niet vond, raakte ik bevangen door een enorme begoocheling. Toen de begoocheling optrok, kwam dit besef tot mij. Er is geen enkel domein dat mij toebehoort, tenzij het zo is dat alles wat bestaat mijn domein is. Zelfs dit zelf is niet van mij, óf deze hele aarde is van mij. (...) Ik begrijp dat alles hier, iedere omstandigheid en iedere aangelegenheid, vergankelijk is. Hoe kan ik dan iets vinden waarvan ik kan zeggen dat het "van mij" is? Ik wendde me tot de Veda's en onderzocht wat onder wiens eigendom valt. Ook daar kon ik, zover mijn intelligentie reikte, niets vinden wat ik "van mij" noemen kan. Met deze overtuiging als toevlucht schudde ik de notie dat dit of dat van mij is van me af. (...) Ik verlang niets voor mijzelf, zelfs niet de geuren die in mijn neus verblijven. Zo verover ik de aarde en is ze voor altijd aan mij onderworpen. Ik verlang niets voor mijzelf, zelfs niet de smaken die in mijn mond zijn. Zo verover ik het water en is het voor altijd aan mij onderworpen. (...) Ik verlang niets voor mijzelf, zelfs niet het denken dat steeds in mij is. Zo verover ik het denken en is het voor altijd aan mij onderworpen. Al mijn handelen staat ten dienste van dit, voor de goden, voor de voorouders en voor alle schepselen.'

- 25 Zoals een onwetend iemand handelt vanuit gehechtheid, Arjuna,
zo dient de wijze te handelen zonder gehechtheid, met als enig
oogmerk het welvaren van de wereld (*loka-samgraha*).
- 26 Hij mag geen verdeeldheid zaaien in het hoofd* van de onwetenden
die gehecht zijn aan hun handelen. De wijze inspireert anderen om
vreugde te vinden in wat ze doen door zelf zijn handelen meester te
zijn.
- 27 Handelingen worden altijd en overal gedaan enkel door de drie
hoedanigheden van Oermaterie. Alleen hij wiens zelf begoocheld
is door het ik-gevoel (*ahamkāra*) denkt: ik ben de doener (*kartā*).
- 28 Wie het onderscheid kent tussen de hoedanigheden en hun han-
delingen, Arjuna, weet: 'Het zijn de hoedanigheden die op elkaar
inwerken.' Hij is onthecht.
- 29 Maar zij die door de hoedanigheden van Oermaterie misleid zijn,
raken gehecht aan de handelingen die de hoedanigheden teweeg-
brengen. Toch mag iemand die dit alles weet onwetende lieden,
wier kennis gebrekkig is, niet [verder] in verwarring brengen.
- 30 Leg al je handelingen in Mij, betrek je aandacht op het Zelf, vrij van
hoop en verwachting, zonder gedachte aan 'ik en mijn', en treed
zo — verlost van je koorts — de strijd tegemoet!
- 31 Ook de mens die steeds dit onderricht van Mij beoefent, vol geloof
en zonder klagen, zal verlost worden van de binding van handelen.
- 32 Maar zij die ziften en jammeren en Mijn onderricht niet volgen, zij
die verward zijn door allerlei andere vormen van kennis, weet dat
zij verdwaasd en verloren zijn.
- 33 Een mens gedraagt zich in overeenstemming met zijn inwendige
natuur (*prakṛiti*). Dat geldt zelfs voor de wijze. Alle schepselen volgen
hun natuur. Wat zou je met de onderdrukking daarvan tot stand
kunnen brengen?
- 34 Begeerte en afkeer hebben zich genesteld in de zintuigen en in hoe
ze naar objecten uitgaan. Waak ervoor dat je uit hun macht blijft,
want dit zijn de twee vijanden op je pad.

* *Buddhi-bheda*: 'de intelligentie splijten', het idee van verschil zaaien.

Beter is het je eigen plicht (*sva-dharma*) gebrekkig te doen, dan die
van een ander goed. Beter is het te sterven in het doen van je eigen
plicht, want wie leeft naar de plicht van een ander wekt angst.[†]

Arjuna sprak:

Wat drijft een mens tot kwaad, zelfs als hij dat niet wil, Krishna,
als was er een verborgen kracht die hem daartoe aanzet?

De gezegende Heer sprak:

Het is begeerte, het is woede, geboren uit de hoedanigheid harts-
tocht (*rajas guna*), het immense, allesverslindende kwaad. Ken
begeerte als de vijand hier in deze wereld.

[Arjuna sprak:

Hoe komt ze tevoorschijn, Krishna, hoe zwelt ze aan? Wat is haar
wezen, haar uitdrukkingsvorm? Vertelt U mij over dat wat ik U vraag.

De gezegende Heer sprak:

Dit is de subtiele en ultieme vijand van al die belichaamd zijn, en
van hun zintuigen. Daar zetelt ze, Arjuna, in wat een web van ge-
noegens lijkt, en van waaruit ze iedereen weet te misleiden.

† Dit vers verkreeg faam gedurende de Indiase onafhankelijkheidsstrijd en inspi-
reerde met name de intelligentsia in het afwerpen van het Britse juk. Ook elders
wordt het aangehaald, dan in verband met het 'volgen van de stem van het hart'
en het trouw zijn aan het authentieke zelf, in weerwil van conventie, sociale
druk en andersoortige 'onechtheid'. In werkelijkheid is het vers een vrijwel
identieke weergave van een vers (x.98) uit de 'Wetten van Manu' (*Manusmṛiti*),
dat in dezelfde periode als de Gītā werd opgetekend. 'De eigen plicht met min-
dere kwaliteiten gedaan is beter dan andermans plicht goed gedaan. Iemand
die leeft naar de plicht van een ander valt onmiddellijk uit zijn kaste.' Een van
de thema's van het wetboek is het zuiver en strikt gescheiden houden van de
verschillende kasten én hun plichten, vooral waar het de priesterkaste betreft.
Een priester heeft andere taken en een andere positie dan een krijger of een ge-
wone burger, en vice versa. Een man doet dit, een vrouw doet dat. De handeling
die voor de een juist is, is voor de ander onjuist en 'vervuilend'. Dit betreft niet
alleen handelingen, maar ook het contact tussen de verschillende 'soorten'
mensen (alsook de omgang met voedsel en dieren). Alle mensenverkeer is tot in
detail gereguleerd en dient bij voorkeur vermeden dan wel beperkt te worden.
Zie ook vers XVIII.47.

Wreed en smerig is ze, deze opponent, opgemaakt uit begeerte en afkeer. Ze wekt allerlei beroering en ondermijnt het goede. Ze is het ik-gevoel, dat zich voordoet als het Zelf. Een kwaadwillend mens komt haar niet voorbij.

In een handomdraai ontnemt ze een mens zijn vreugde en dompelt hem onder in verdriet. Steeds opnieuw brengt ze hem een waas voor ogen en wekt ze achterdocht en angst. Zij gluurt door sleutelgaten, Arjuna, ze is gemeen en duister. Ze komt voort uit hartstocht en haar wezen is begoocheling. Een plaag is ze voor ieder mens.]

38 Zoals vuur omgeven is door rook, een spiegel bedekt raakt door stof, een embryo omhuld wordt door het vlies, zo is het denken omsluiert door begeerte.

39 Zij houdt kennis verborgen voor de wijze, Arjuna, deze eeuwige vijand, dit onverzadigbare veelvormige vuur van verlangen.

40 De zintuigen (*indriya*'s), het denken (*manas*) en de intelligentie (*buddhi*), zo zegt men, zijn de plaatsen waar zij verblijft. Via deze misleidt ze het belichaamde Zelf en houdt ze kennis voor hem weg.

41 Weet daarom eerst de zintuigen te beteugelen, Arjuna, sla dan deze boosaardige demon neer, die zowel Kennen (*jñāna*) als onderscheidend kennen (*vijñāna*)* verloren doet gaan.

* Over wat in de Gītā precies bedoeld wordt met de termen *jñāna* en *vijñāna* bestaat onduidelijkheid. Ze staan vijf keer als paar in de tekst, namelijk in de verzen III.41, VI.8, VII.2, IX.1 en in de – later toegekende – titel van het zevende hoofdstuk. Vers XVIII.42 noemt ze daarnaast binnen een opsomming van de kwaliteiten van de natuur van een brahmaan. *Jñāna* komt ook als afzonderlijke term veelvuldig voor, *vijñāna* niet.

Beide begrippen verwijzen naar 'kennen', maar hebben een subtiel betekenisverschil. Men vertaalt *jñāna* en *vijñāna* onder meer als 'wijsheid en rede', 'inzicht en onderscheiding' of 'kennis van de uiteindelijke werkelijkheid en kennis van de fenomenale wereld'. Ik heb, in dankbare navolging van Philip Renard, *jñāna* vertaald als 'louter Kennen' en *vijñāna* als 'onderscheidend kennen'. Zie voor een nadere uitleg: Renard (2005), 144-146, en (2022), 168-170 en 237. Ramana Maharshi omschrijft *jñāna* als Kennen, *vijñāna* als de gedifferentieerde, specifieke of relatieve kennis van de wereld – maar ook van de realisatie van het Zelf. *Jñāna* is *inzicht*, direct *zien*. *Vijñāna* is synoniem aan intelligentie (*buddhi*), het onderscheidingsvermogen, ofwel het instrument dat de verhuiling van direct zien kan wegnemen.

Machtig, zo zegt men, zijn de zintuigen. Hoger dan de zintuigen is het denken, hoger dan het denken is de intelligentie, hoger dan de intelligentie is Dat.[†]

Ontwaak in dat wat uitstijgt boven de intelligentie en houd het zelf betrokken op het Zelf, Arjuna. Verpletter deze vijand, die de vorm heeft van begeerte en zich zo moeilijk overmeesteren laat.

HOOFDSTUK IV

De yoga van kennen [en onthecht handelen]

jñāna yoga (jñāna karma sannyāsa yoga)

De gezegende Heer sprak:

Ik verkondigde deze onsterfelijke yoga aan Vivasvat, de god van de zon. Vivasvat gaf het door aan zijn zoon Manu, en Manu droeg het over aan Ikshvāku.

Zo, doorgegeven in een lange traditie, kregen de koninklijke zieners (*rishi*'s) er kennis van. Na verloop van lange tijd echter, Arjuna, raakte deze yoga hier op aarde verloren.

Vandaag verkondig Ik deze aloude yoga hier opnieuw aan jou, want jij bent Mijn vriend en toegewijde (*bhakta*). Waarlijk, dit is het onovertroffen geheim.

Arjuna sprak:

Maar Uw geboorte is later dan die van Vivasvat. Hoe kan het dan zijn dat U deze yoga in het begin [vóór hem] verkondigde?

De gezegende Heer sprak:

Talrijk zijn Mijn eerdere geboorten en datzelfde geldt voor jou, Arjuna. Jij hebt weet van geen enkele, maar Ik ken ze allemaal.

Hoewel Ik ongeboren ben, het onvergankelijke Zelf en de Heer van alle schepselen, kom Ik – door de beheersing van Mijn eigen natuur – toch tot wording, dankzij Mijn scheppingskracht (*māyā*).

† Dat: het Zelf, of Krishna. Letterlijk *sas*: 'hij'. Zie ook Katha Upanishad 1.3.10.