

Bronnen van Yoga

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

Vertaling en toelichting

Wim van de Laar



SAMSARA

© 2024 Wim van de Laar

© Deze uitgave: 2024 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

Fotografie omslag en binnenwerk: Leonard Groenveld

ISBN 978 94 93301 86 3

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

— De wijze Yājñavalkya in gesprek met Janaka, de Koning van Mithilā

(...) Weet, o Koning, dat de levensstromen en de zintuigen de belangrijkste middelen vormen voor de beoefening van yoga. Puur vanuit de beheersing van de levensadem en de zintuiglijke vermogens gaat de yogī waarheen hij maar wil. (...) Iemand die kalm en vredig is, die zijn zintuigen onder controle heeft en die – geheel in overeenstemming met de heilige geschriften – leeft in stilte en afzondering, die vreugde vindt in zichzelf, zó iemand, zegt men, dient zijn zelf volledig te concentreren op het Zelf.

Hij verwijdert de vijf gebreken van de zintuigen door ze terug te trekken uit de objecten van geluid, vorm, tast, smaak en geur (...), en dan, o Heer van Mithilā, richt hij de zintuigen op het denken. Vervolgens richt hij het denken op Bewustzijn. Daarna richt hij Bewustzijn op de intelligentie, en dan de intelligentie op Oermaterie. Zo, door het ene te laten opgaan in het andere, verzinkt de yogī in het hoogste Zelf, dat één is, vrij van hartstocht, onvergankelijk en oneindig, zuiver en zonder gebreken, het immer blijvende Zelf, dat onveranderlijk en ondeelbaar is, vrij van aftakeling en dood, en dat alle beperking ontstijgt, het eeuwige Brahman.

Laat me u nu vertellen, o Koning, wat de kenmerken zijn van iemand die in de toestand van yoga verkeert. Alle tekenen van blijmoedige tevredenheid die een mens toevallen in de gelukzaligheid van de diepe slaap, zijn net zo aanwezig bij de yogī die verkeert in de toestand van meditatieve absorptie (samādhi). De wijzen zeggen dat hij is als de bewegingloze, opstaande vlam van een lamp boordevol olie, brandend op een windstille plek. Hij is als een rots die zich nog geen millimeter laat verplaatsen, zelfs niet wanneer de striemende moessonregens onophoudelijk op hem neerkletteren. Hij vertrekt geen spier, niet bij hoorngeschal of het lawaai van keteltrommen, noch bij gezang of het opklinken van allerlei instrumenten tegelijkertijd.

Ook dít is een kenmerk van iemand die gevestigd is in yoga: zoals een man, bedreigd door woeste kerels met geheven zwaarden, moedig en onver-

stoorbaar trede voor trede een trap op loopt met in zijn handen een tot aan de rand gevulde schaal met olie, en daarbij niet één druppel most, precies zo is de yogī die zijn denken beteugeld heeft en het hoogste Zelf aanschouwt. Door de totale stilling van de activiteit van de zintuigen maakt hij op dat moment niet de geringste beweging.

Dan is er deze aanduiding van de yogī die in samādhi is. Wanneer hij in die toestand is, ziet de yogī het allerhoogste, onverwoestbare Brahman als een fel oplichtend laaiend vuur, omgeven door dichte duisternis.

Het is met deze middelen dat hij, na vele jaren én met het afwerpen van het ontzielde lichaam, bevrijding vindt. Zo is het tijdloze onderricht van de Veda's. Dit noemt men de "yoga van de yogī's". Wat anders kan het zijn? (...)'

[Uit de Mahābhārata, het Boek van Plicht en Bevrijding (moksha-dharma parva), zijnde het derde boekdeel van het twaalfde boek, het Boek van Vrede (shānti parva), 12.317.12-27]

Inhoudsopgave

Woord vooraf Jaap Voigt	11
Bronteksten als anker in het dagelijks bestaan	
Woord vooraf Paul van der Velde	17
Bronnen van Yoga. Het oude India? Of toch het net iets nieuwere?	
Inleiding	23
De Bhagavad Gītā	59
Het Lied van de Beminde	
Index van de achttien hoofdstukken	61
De tekst	67
De toelichting	153
De Sāmkhya Kārikā van Īshvarakrishna	209
De Leerverzen van Sāmkhya van Īshvarakrishna	
Opbouw van de tekst	211
Enkele onderverdelingen	212
De tekst	215
De toelichting	231
De Yoga Sūtra van Patañjali	269
De Yoga-aforismen van Patañjali	
Index van de vier delen	271
De doorlopende tekst	273
De tekst met het commentaar van Vyāsa	289
De toelichting	385
Besluit	435
Termen en uitspraak	451
Bibliografie	459
Dankwoord	467





Inleiding

In dit boek zijn drie klassieke bronteksten van de Indiase yoga-filosofie verzameld: de Bhagavad Gītā, de Sāmkhya Kārikā van Īshvara-krishna en de Yoga Sūtra van Patañjali. Het gedeelde thema daarin is *vrijheid*. Vrijheid vormt, los van verschillen in accent en toon, de kern van hun onderricht. Om die reden mag je deze teksten universeel noemen, voor iedereen overal en altijd geldend. Ze zouden zichzelf weerspreken als het anders was, als ze iets of iemand zouden uitsluiten of anderszins beperkend zouden zijn.

Vrijheid is een van die magische woorden in onze taal die onmiddellijk iets oproepen. Vrijwel iedereen heeft er een beeld bij. De een ziet een weidse prairie voor zich met galopperende paarden, de ander een vrij bewegende kwast op maagdelijk canvas. Sommigen zien vrijheid als de verlossing van tirannie en onderdrukking, in de wereld buiten óf in zichzelf. Weer een ander bespeurt haar in de leegte van een wolkeloze hemel, of in een gewaagde ruimtevlucht naar een andere planeet. Een enkeling ontdekt haar als zijn oorspronkelijke natuur.

Vrijheid lijkt een gegevenheid, op enig moment in je leven ontkom je er niet aan je tot haar te verhouden. Soms vindt iemand haar lokroep beangstigend, en het te geven antwoord te groot. Een enkele keer is ze vergeten, op sterven na dood. Vrijheid is, hoe je haar ook omschrijft of invult, iets heel existentieels. Iets wat van doen heeft met onze basale identiteit en met vervulling, als lag onze bestemming erin verborgen. Zonder haar doet het leven zich leeg en betekenisloos voor.

Wie zich niet gehoord voelt, kan opdringerig worden. Zolang vrijheid geen werkelijkheid is, kijkt ze je op gezette tijden recht in de ogen en legt ze haar vragen voor. Dat zijn altijd grote vragen, over wat het betekent mens te zijn, over eindigheid en lijden en geluk. Wie ben je, wat doe je hier? Wat zoek je in de wereld 'buiten je'?

In de zoektocht naar een antwoord grijpt de moderne mens onder andere terug naar oosterse geschriften van bijna tweeduizend jaar geleden. Levensvragen zijn natuurlijk ook van alle tijden. Het decor

wijzigt, maar de uiteindelijke onderliggende werkelijkheid, zo stelt de Indiase filosofie, is steeds onveranderd dezelfde. Wat is toch de aantrekkingskracht van deze ‘antieke’ bronteksten? Is het de taal, zijn het de ongewone beelden? Of is het omdat ze, in wat ze verwoorden, een fundamenteel ander licht werpen op wat vrijheid behelst, een zienswijze die in het Westen mogelijk node wordt gemist?

De onderhavige drie teksten en de Indiase filosofie in het algemeen hebben een uitgangspunt dat in de westerse filosofie minder aandacht heeft gekregen. De formele term voor dat uitgangspunt is ‘soteriologie’: de leer van de redding. In het Westen is dit aspect van de filosofie doorgaans ondergebracht bij de afdeling theologie. De strekking van het betoog erover werd daarmee religieus van aard. Een ongelovige wil daar niet van weten. Zeker in het oude India is het onderscheid tussen religie en filosofie veel minder scherp.

Soteriologie beziet het lijden van de mens als een verlossingsvraagstuk. Ze wil antwoord geven op de vraag wat het is dat de mens doet lijden en hoe hij* daar een einde aan maken kan. Anders gesteld: wat is het dat de mens zijn vrijheid ontnemt? En wat precies maakt die vrijheid — als ze eenmaal gerealiseerd is — waarachtig, in de zin dat ze werkelijk van alle lijden ontdaan en een blijvende toestand is? Is het mogelijk dat een mens steeds en onder alle omstandigheden vrij is?

De wijsheid uit het Oosten is eeuwenoud en beproefd. Als je je in haar verdiept, zo trof mij dat althans, merk je hoe opmerkelijk fris ze is en hoever haar inzichten reiken. Ze ontrafelt niet alleen het wezen van vrijheid, maar ook dat wat haar verhult: de nevel van onwetendheid en gebondenheid. In deze inleiding geef ik vanuit het gedachtegoed van de Indiase (yoga-)filosofie een schets van vrijheid en hoe we in haar tegendeel — lijden — verstrikt zijn geraakt. Wat daarbij vooral in het oog springt is het belang van *kennen*,

* Ten behoeve van de leesbaarheid kies ik voor een verwijzing met ‘hij’ naar de ‘mens’, om niet steeds hij/zij/hen te hoeven schrijven. Lees *hij* in die gevallen dus als iedereen omvattend.

ofwel het zien van de werkelijkheid. Wie zonder kennen is, droomt of slaapt. Hij is onwetend, zonder besef, en beleeft iets anders dan de werkelijkheid.

Kennis en onwetendheid liggen aan de basis van het mensenbestaan. Ze gaan aan alle beleving en alle handelen vooraf. Meer nog, ze vormen de grond onder de 'gevoelde' identiteit, onder dat wat je verstaat als je wezenlijke zelf. Kennis maakt dat je weet wie je bent. Weet je dat niet, dan leef je een vertekend zelf dat een bron vormt van woede, angst, verdriet en ander lijden. Bevrijding, de opheffing van dat alles, is feitelijk niets anders dan een helder besef van de werkelijkheid.

Wat is precies de werkelijkheid en wat is dan onwerkelijk? Waarop is kennis gestoeld, en waarop onwetendheid? Wat is het zelf en wat is het niet? Hoe bezie je de wereld in dit alles, hoe bestaat zij? En wat is de praktische weg die de mens naar vrijheid voert en uit zijn lijden verlost? In hoeverre is deze weg religieus? Wat is de eventuele rol die hierin voor God is weggelegd? Waaruit bestaat de door yoga aangereikte methode? Is bevrijding te 'doen', is ze maakbaar, of vraagt ze iets anders?

Nu omvat de Indiase filosofie, of beter gezegd de hindoeïstische filosofie, meer dan yoga en is yoga meer dan wat in deze teksten wordt gepresenteerd. Yoga is inmiddels bovendien een wereldwijd fenomeen geworden met miljoenen beoefenaars. Dat heeft geleid tot een zekere vervaging aangaande het oorspronkelijke onderrecht. Wat is het oogmerk, waarop stoelt het streven van yoga? Bij hoeveel hedendaagse 'yogi's' zijn de inspanningen nog ingegeven door een diepgevoeld verlangen naar vrijheid? Ondanks allerlei raakvlakken hebben moderne vormen van yoga vaak een heel andere invulling dan de yoga die de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtra voorstaan. Vandaar dat ik ook graag een 'vogelvluchtige' historische schets meegeef, opdat de verschillen tussen die vormen duidelijk worden en de ene praktijk of benadering niet zomaar op de andere wordt geplakt.

Bovendien zijn er binnen de Indiase filosofie conflicterende zienswijzen. Ook die zal ik in deze inleiding aantippen. Een nadere

bespreking daarvan vind je terug in de toelichtingen bij de drie bronteksten.

De inleiding eindigt met een leeswijzer en een woord over de totstandkoming van de vertalingen.

Ooit, lang geleden...

‘Hij dacht niet aan de zin van dit of van dat. Zin was wat hij had.’ Met die woorden probeerde ik jaren geleden mijn ooit zo zorgeloze kindertijd te vangen. Als kind keek ik vrij en met helder stralende ogen de wereld in. Tenminste, zo verbeeldde ik mij dat. Ik heb geen feitelijke herinnering aan die onbekommerde staat. Het was eens... Maar toch, misschien is wat ik toebedenk aan toen, iets wat ik nú ten diepste nog altijd ben.

Wie zin heeft is zonder vragen. Een ongeschonden kinderziel lijkt dat te belichamen. Onbewust, zonder weet van iets anders, ervaart ze alles als een betoverend geheel. De dingen zijn direct en vanzelfsprekend, er zit niets tussen. De beleving is schoon, onvervormd. Vragen over zin en zinloosheid komen pas op als de eigenlijke zin, de ‘zin erin’, verloren is geraakt. Als iets of iemand het spel bedorven heeft en de betovering verbroken is. Dan ontstaat er een scheiding: omgeving en ‘ik’ komen apart te staan. Ook al wordt die eerste breuk misschien slechts rudimentair gevoeld, het paradijs is niet meer. Je maakt je een eiland, een wereld van jezelf, een nieuwe betovering. Zo zijn we voor onszelf zoekgeraakt.

Tegelijkertijd zijn we er steeds. Als je niet weet wie je bent, terwijl je bestaan zich wel voortdurend aandient, kom je mogelijk in een ongemakkelijk soort openheid. Zo ontstaat de behoefte om dan zelf maar een zelf te bedenken. Of om naar een zelf te grijpen dat je krijgt aangereikt. De leegte is dan tenminste gevuld, het ongewisse uit de lucht gehaald. Iets blijft echter onvervuld. En wacht.

Het terugvinden van de oorspronkelijke zin — de zin zonder zin-vraag — is op een bepaalde manier equivalent aan het ‘verwezenlijken’ van vrijheid. In de Indiase filosofie staat vrijheid in nauw

verband met het herkennen van je ‘zelf-zijn’. Wie zijn ware zelf kent is vrij en van alle lijden verlost. Het realiseren van die vrijheid is daarom haar enige oogmerk. Deze filosofie ziet geen andere belangwekkende grond voor het verwerven van kennis, geen andere goede reden om je in te laten met allerlei bespiegelingen over dit bestaan. Hoed je voor afleiding, lijkt ze te zeggen. Het bezigen van woorden alleen, zeker een teveel daarvan, is de dood in de pot.

In het onderricht dat in deze teksten wordt gegeven gaat het boven alles om inzicht, om te zien wat echt is. Dat zien is de herkenning of het besef van een andersoortig zelf dan het gebruikelijke, het zelf dat je in de spiegel ziet of op straat, als andermans zelf. Het woord ‘zelf’ — in het Sanskriet *ātman* of *purusha* — suggereert wellicht dat het om ‘iemand’ of ‘iets’ gaat, op de manier waarop ‘je’ lichaam of de naam die je draagt een zelf doet voorwenden. Maar zoiets is het nu juist niet. Het wezenlijke zelf is geen ding, geen object. Men zegt van dit zelf dat het rust in zichzelf en van niets afhankelijk is. Het is van nature vrij en ongeboren, dat wil zeggen, niet gecreëerd. Het wezenlijke ervan is dat het ‘kennend’ is, het is de dingen gewaar en ziet ze zoals ze zijn, onvervormd. Meer nog, het is het licht van dit zelf dat de dingen doet verschijnen. Wie het bestaan van dit zelf ontgaat en dus in onwetendheid (*ajñāna*) verkeert, vereent zich met dat andere zelf, dat enkel als creatie van het denken bestaat. Hij lijdt. Wie het ware zelf kent — beter gezegd, wie beseft dat dát is wat hij is — is vrij.

Hiermee krijgt het idee van vrijheid in het Oosten een heel andere invulling dan die welke het vanuit het verlichtingsdenken in het Westen heeft gekregen. In de westerse gedachtegang — en die lijkt wereldwijd stilaan toch steeds meer de standaardopvatting — ligt vrijheid in de erkenning en ontplooiing van het individu. Vrijheid is een onontvreemdbaar, universeel geboorterecht, dat te allen tijde bescherming verdient en daarom in wetten en verklaringen is vastgelegd. De mens mag zijn vrijheidsdrang volgen en doen wat hij wil, zolang hij daarbij andermans vrijheid respecteert. In die ontdekkingstocht ligt de vervulling van zijn bestaan. Dat is het vrije leven.

De oosterse gedachtegang is anders. Daar reikt vrijheid juist voorbij het persoonlijke en vraagt haar verwezenlijking eerder de opheffing van het idee van een zelfstandig individu dan de bevestiging ervan. Vanuit de 'uiteindelijke waarheid' bezien bestaat een dergelijk zelf niet eens. Wat wij werkelijk zijn, is niet iets stoffelijks, noch iets puur psychisch. Daarmee is niet gezegd dat er geen zelf is. Je leest dit nu, dus *iets* is er. Waarachtige vrijheid kan evenwel nooit een van buitenaf toegekend recht zijn, net zomin als vervulling iets is wat kan worden 'binnengehaald'. Vrijheid wordt niet afgemeten of bepaald door omstandigheden, ze staat niet tegenover de onvrijheid van iets of iemand anders, maar is de ongedwongen uitdrukking van het 'werkelijke' zelf-zijn. Ze toont zich met die vanzelfsprekendheid in ieder handelen.

Uiteindelijke vrijheid — en daar gaat het om — kan dus niet op enigerlei wijze beperkt of afgescheiden zijn. Vrijheid is wat je ten diepste bent, los van de vraag of je iets doet, of dat er iets doende of gaande is. Ze hoeft niet te worden aangemoedigd of gewaarborgd. En je hoeft haar dus ook niet als 'onvervulde volwassene' terug te projecteren naar je zorgeloze peutertijd. Ze kan je onmogelijk worden ontnomen, en hoeft dus ook nergens aan te worden toegevoegd. Het gemis van vrijheid komt enkel voort uit het feit dat ze ongezien blijft. Daarmee is onvrijheid, hoezeer ze ook om zich heen kan grijpen, een bedenkfel, een misvatting. Als ze er in het denken niet is, bestaat ze niet.

Waar het Westen kan bogen op individuele vrijheid als een basale verworvenheid, het recht op een volwaardig bestaan, is de grote bijdrage van het Oosten de herkenning van vrijheid als de oorspronkelijke natuur van de mens. Die natuur beschrijft men als Bewustzijn, Vreugde, Oneindigheid en Werkelijkheid — allemaal aanduidingen van het 'Zelf'. Dat Zelf draagt een hoofdletter, ter onderscheiding van het aangemeten zelf, dat alleen gedacht of materieel bestaat.

Wat het Zelf of Bewustzijn aangaat, bestaat er niets van zin, betekenis of doel. Er is geen plan of eindbestemming, geen reis van de ziel, geen oneindige vlakke van wegen. Er is louter aanwezigheid,

kennend, open, zonder vorm of beweging. Van Bewustzijn wordt gezegd dat het zonder grenzen is — het strekt zich niet uit en het krimpt niet in. Het is steeds hetzelfde, betrokken op zichzelf, los van tijd en plaats, volkomen, onvergankelijk. Het kent geen oorzaak en het is zonder impulsen. Het brengt niets teweeg. Bewustzijn is niet het denken, niet iets van het brein. Het onttrekt zich daaraan, al is er zonder Bewustzijn geen denken mogelijk. Alles is er vanwege Bewustzijn.

Over vereenzelviging en de onderscheiding van Zelf en niet-Zelf

Niet jezelf zijn is de ultieme vorm van onvrijheid. Natuurlijk speelt daarbij meer dan een verloren kinderparadijs. Er ligt iets existentiëlers aan ten grondslag.

In het Indiase denken wordt het fundamentele vraagstuk van het zelf-zijn gekoppeld aan het ik-gevoel. Ik-gevoel — het idee een ik te zijn — is in het Sanskriet *ahamkāra*, letterlijk ‘ik-maker’. Het is een scheppend principe, iets dat iets anders voortbrengt. Ik-gevoel is niet wat je bent, maar iets waar je je van bedient. Door het ik-gevoel ga je jezelf zien als een afzonderlijk, op zichzelf staand zelf. Ieder schepsel is toegerust met ik-gevoel. Een mens, een kip, een olifant, ieder levend wezen maakt van zichzelf een punt te midden van andere punten. Zonder dat zou het onmogelijk zijn je te oriënteren in de wereld. Op zichzelf is die individualisering dus een noodzakelijk en neutraal gegeven waar weinig kwaad in schuilt. Het hoort bij belichaming. Er ontstaat pas een probleem wanneer dit eigenmachtig geconstrueerde zelf een zelfstandigheid krijgt toegedicht die het uit zichzelf niet heeft. Toch is dat wat wij mensen doen en waarin we geloven. In zekere zin waant ieder van ons zich als een god in een eigen universum.

In de Yoga Sūtra heet het ik-gevoel *asmitā*, ‘ik-ben-heid’. Dit begrip legt net weer een ander accent, namelijk op hoe het denken zichzelf verwacht met Bewustzijn. Een verwisseling van zelve dus, en daarmee van identiteit. Je zou kunnen zeggen dat het ik-gevoel

het ware zelf omruilt voor een bedacht zelf, een schijnzelf. We worden een verkapte versie van onszelf. Als je het oorspronkelijke zelf ziet als een open ruimte van louter gewaarzijn — de oningevulde pasgeborene, zo je wilt — dan is ik-gevoel dat wat maakt dat dit zelf een hanteerbare vorm krijgt, een afbakening. Het ongeconditioneerde zelf ‘verdicht’ tot een vastere vorm, tot een persoon met eigenschappen en een persoonlijkheid. Het voegt zich in de mal van een afgepaalde wereld en zoekt daarin zijn heil. Waar het oorspronkelijke zelf vervulling vond in zichzelf, richt het schijnzelf zijn verlangens naar buiten. Het *ik* breidt zichzelf uit met *mijn*. Het verlengt zichzelf de wereld in, zoals zo mooi doorklinkt in het Engelse woord *longing*. We zijn vissers geworden, die met hun hengels lange lijnen uitwerpen in de vijver der dingen, in de hoop op een goede vangst.

De tragiek van het schijnzelf is dat het zijn taak niet machtig is. De beoogde vervulling blijft almaar uit. Als Sisyphus ziet het steeds opnieuw hoe de door hem omhooggeduwde steen van de berg rolt. En ondertussen speelt het overweldigende mysterie van het leven zich elders af. Niemand ontkomt aan de vorming van een afgezonderd zelf. Ieder mens is op enigerlei wijze alleen, een vreemdeling in zijn eigen bestaan, als was hij voor zichzelf zoek.

De sleutel tot bevrijding ligt in het doorzien van deze identiteitsverwisseling, ofwel in de onderscheiding (*viveka*) van het Zelf en het schijnzelf (of niet-Zelf). Dat klinkt eenvoudig maar is het allerminst: het is een mistig mengsel, deze begoochelende, oneigenlijke invulling van zelve. *Dit* doet zich voor als *dat*, waarop *dat dit* lijkt te zijn. Door te zien wat precies wat is, zo is de gedachte, doorbreek je de verstrikking en verhulling van de twee, en wordt duidelijk wat werkelijk is en wat illusoir of bedacht. Het schijnzelf verliest alle geloofwaardigheid en eindigt zijn verhaal. De herkenning van jezelf als het Zelf van Bewustzijn geldt als een heel precieze, delicate zaak. In de Katha Upanishad, een tekst van een paar eeuwen voor onze jaartelling, vergelijkt men het met hoe je de tere binnenste halm uit een rietstengel trekt. Hoe krijg je grip op iets wat je niet tot iets grijpbaars kunt terugbrengen, wat ongezien blijft, zich aan alles onttrekt en toch alomvattend is?

De allereerste geschriften die de onderscheiding van Zelf en niet-Zelf onderrichten zijn de Upanishads, de teksten over de geheime, meest essentiële kennis van de Veda's (het 'einde' van de Veda's, *veda-anta*, *vedānta*). Nog steeds gelden deze teksten in de gigantische hindoeïstische canon als de meest gezaghebbende geschriften daarover. De Upanishads spreken over één werkelijkheid, het Absolute (*brahman*) of het Zelf, dat louter Bewustzijn is. Onophoudelijk wijzen ze de lezer op wat hij werkelijk is, waar zijn vrijheid ligt, en hoe hij zijn ware zelf herkennen kan. 'Dit Zelf is het Uiteindelijke.' 'Dat ben jij.' 'Alles hier is Brahman.' Je hoeft alleen dát te zien, verdere kennis is niet nodig. Die geldt eerder als hinderlijk overbodig. Toch moet de boodschap worden ingehamerd, zo lijkt het, steeds opnieuw. Alsof wat wordt uitgesproken toch ongehoord blijft, of wanneer dat wat is begrepen, toch weer in vergetelheid verdwijnt.

Onwetendheid, de bron van alle ellende, is krachtig en hardnekkig, evenals de verleiding die haar volgt, de begeertevolle vlucht naar buiten.* Ze strikt een mens langs slinkse wegen, 'zoals waterpest, die zo gauw ze is uitgetrokken, meteen weer opkomt en het water bedekt' (Adhy-ātma Upanishad). Maar het werkelijke gaat nimmer verloren, zo verzekeren deze eeuwenoude heilige teksten ons, het is altijd. Onwetendheid is zo oud als de wereld, ze kwam mee met haar wording. Wereld, 'ik-zelf' en onwetendheid zijn een gelijktijdige verwekking. Hun begin is niet traceerbaar in de tijd, maar hun bestaan geldt als eindig. Onwetendheid is gedoemd te vergaan, zodra haar tegendeel verschijnt.

Bronnen van yoga

Vrijwel alle latere wijsheidsteksten en de daaraan verbonden tradities zijn gefundeerd op dit grootse onderricht van de Upanishads, of

* Het in het Engels gangbare woord voor onwetendheid (*ajñāna*, *avidyā*) is, heel interessant, *ignorance*. 'To ignore' betekent 'veronachtzamen', 'negeren', 'uit de weg gaan', hetgeen een zekere moedwilligheid suggereert, een 'niet willen zien'. *Ignorant* kan ook 'dom' of 'achterlijk' betekenen, een gebrek aan intelligentie of 'beschaving'. Die lading heeft het hier zeker niet.

voelen een noodzaak zich daartoe te verhouden. De drie onderhavige teksten — de Bhagavad Gītā, de Sāmkhya Kārikā van Īshvarakrishna en de Yoga Sūtra van Patañjali — zijn daarop geen uitzondering. Ook die beginnen hun onderricht met de bevrijdende ‘waarheidsvinding’ die ligt in de onderscheiding van Zelf en niet-Zelf.

De teksten in *Bronnen van Yoga* zijn hier niet alleen bijeengebracht omdat ze aan de oorsprong liggen van de klassieke yoga-filosofie. Wat ze extra interessant maakt is hoe ze een gedeeld thema — vrijheid — ieder op eigen wijze benaderen. Daarin zijn overeenkomsten en verschillen te ontdekken, vergelijkbaar met hoe verschillende paden je naar eenzelfde bergtop leiden. Door ze zo naast elkaar te leggen werpen ze licht op elkaar, en dat leidt mogelijk tot een beter begrip. Daarnaast is het zo dat, zoals we verderop zullen zien, deze teksten in de recente geschiedenis met elkaar verbonden zijn geraakt, als spraken ze uit een en dezelfde bron. Dit is maar ten dele waar. Het is ook daarom goed te zien wat ze verenigt en wat ze scheidt.

Zo getuigen de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtra van een verschil in opvatting over wat vrijheid precies behelst. De Gītā wijst naast het besef van het Zelf heel nadrukkelijk op de noodzaak of verplichting tot een ‘verlangenloos’ handelen in de wereld en het grote belang van de overgave aan God. Inzicht bevrijdt, maar de uiteindelijke verlossing is het geschenk van goddelijke genade. De Gītā vat vrijheid op als de ‘eenwording’ met God of Krishna, ofwel als de vereniging van het individuele ‘levende zelf’ (*jīva-bhūta*) met het hoogste Zelf. Om die reden bestaat de weg van bevrijding niet alleen uit kennis, maar is hij verbonden met overgave en devotie (*bhakti*). Volgens deze opvatting is de mens, bevrijd of niet, een instrument van een allesoverstijgend goddelijk handelen. Vrijheid komt met de blijmoedige onderwerping aan het gegeven dat ‘Zijn wil geschiede’.

De Yoga Sūtra legt meer nadruk op de ‘zelfstandigheid’ en eigen vermogens van de yogī. Bovendien vind je hier de opvatting dat de yogī zich juist zou moeten afwenden van de wereld. Hoe kan hij anders ooit grip krijgen op zichzelf? Bevrijding komt eerst en vooral