

De essentie van de yoga

(*Bhagavadgītā* hoofdstuk 2)

- 1 *Sanjaya sprak:*
Toen sprak Kṛṣṇa het volgende tot hem (Arjuna) die daar terneer gezonken was, zijn ogen vertroebeld door de vele tranen, opgeweld uit mededogen.
- 2 *De heer (Kṛṣṇa) sprak:*
Waar komt deze lafhartigheid bij jou op dit moment vandaan, o Arjuna? Ze past niet bij edele mensen, ze leidt niet naar de hemel maar tot oneer.
- 3 Wees niet een lafaard, o zoon van Prthā! Dat past jou niet! Schud die vernederende lafheid van je af en sta op, o Arjuna!
- 4 *Arjuna sprak:*
O Kṛṣṇa, o doder van vijanden, hoe kan ik Bhīṣma en Droṇa in de strijd met mijn pijlen aanvallen, hen die het waard zijn vereerd te worden?
- 5 Het is beter in deze wereld te leven als bedelaar dan de leraren te doden, hen die een grote autoriteit bezitten. Als ik deze leraren, die naar rijkdom streven, zou doden, zou mijn voedsel besmeurd zijn met bloed.
- 6 En wij weten niet wat het beste zou zijn voor ons: of wij hen overwinnen of dat zij ons overwinnen. Want als wij de zonen van Dhṛtarāṣṭra gedood zouden hebben, die daar tegenover ons in het veld staan, dan zouden wij niet meer willen leven.
- 7 Nu ik door zwakte overmand ben en ik werkelijk niet meer weet wat mijn plicht is, vraag ik jou mij duidelijk te zeggen wat ik het beste kan doen. Ik ben je leerling. Onderricht me, want ik vertrouw me aan jou toe.
- 8 Al zou ik onbetwist koning zijn van een welvarend rijk, of zelfs al zou ik heer van het godenrijk zijn, dan nog zie ik niets wat het verdriet van mij zou kunnen wegnemen dat mijn zintuigen doet verschrompelen.
- 9 *Sanjaya sprak:*
Nadat Arjuna, de grote held, op deze wijze tot Kṛṣṇa gesproken had, en nadat hij tot Kṛṣṇa gezegd had: “Ik zal niet vechten”, zweeg hij.
- 10 Toen sprak Kṛṣṇa - en het leek of hij glimlachte - daar temidden van de beide legers, de volgende woorden tot de neergezonken Arjuna:

- 11 *De heer (Kṛṣṇa) sprak:*
Jij treurt om hen om wie je niet moet treuren en tegelijkertijd spreek je wijze woorden. Maar de wijzen treuren noch om de doden noch om de levenden.
- 12 Er is beslist geen tijd geweest dat ik niet bestond, en jij niet en deze koningen niet. En er zal geen tijd komen waarin wij allen niet meer zullen bestaan.
- 13 Zoals de mens in dit lichaam de kindertijd, de jeugd en de ouderdom doormaakt, zo krijgt hij daarna weer een ander lichaam. Een wijs iemand raakt daar niet van in de war.
- 14 Het contact met de objecten geeft kou en warmte, geluk en lijden, o zoon van Kuntī! Zij komen en gaan; ze zijn van voorbijgaande aard. Je moet ze leren verdragen, o Arjuna, nakomeling van Bharata!
- 15 De mens die niet door deze ervaringen wordt beïnvloed, de standvastige voor wie verdriet en geluk gelijk zijn, hij, o beste onder de mensen (Arjuna), komt in aanmerking voor de onsterfelijkheid.
- 16 Het niet-werkelijke bestaat niet en het werkelijke bestaat voor altijd. Dat hebben de zieners van de waarheid, die de aard van beide hebben waargenomen, ingezien.
- 17 Weet dat dat waardoor dit hele universum is doordrongen, onvernietigbaar is. Niemand kan het onvergankelijke (zijn) vernietigen.
- 18 De lichamen waarin de eeuwige, onvernietigbare en onmetelijke ziel woont, zijn sterfelijk, zo is gezegd. Vecht daarom, o Arjuna!
- 19 Degene die de mens beschouwt als de doder en degene die hem ziet als een gedode, zij beiden begrijpen niet dat (het wezenlijke van) de mens niet doodt en niet gedood wordt.
- 20 De ziel wordt nooit geboren en sterft nooit. Hij, die er nu eenmaal is, zal niet nog een keer geboren worden. Deze niet geborene is er voortdurend, bestaat voor altijd en dateert van oude tijden. En bij het gedood worden van het lichaam wordt hij niet gedood.
- 21 Hoe kan de mens die weet dat de ziel onvernietigbaar, eeuwig, ongeborn, en onveranderlijk is, iemand doden of laten doden?
- 22 Zoals een mens versleten kledingstukken wegdoet en andere, nieuwe aantrekt, zo doet de ziel de oude lichamen weg en leeft verder in andere, nieuwe lichamen.
- 23 Wapens kunnen de ziel niet verwonden, het vuur kan hem niet verbranden, de wateren kunnen hem niet nat maken en de wind kan hem niet droog maken.
- 24 De ziel is niet kapot te krijgen, niet te verbranden, niet nat en niet droog te maken. Hij is er altijd en hij is er altijd geweest, hij is alomtegenwoordig, stevig gevestigd en onbeweeglijk.
- 25 Men zegt dat de ziel onzichtbaar is en onveranderlijk en dat men hem niet met woorden kan beschrijven. Als je dit eenmaal weet, hoef je niet te treuren.

- 26 Maar bovendien, als je gelooft dat hij steeds sterft en dan weer opnieuw geboren wordt, ook dan hoef je niet om hem te treuren o grote held!
- 27 Ieder die geboren wordt, gaat dood en ieder die gestorven is, wordt opnieuw geboren. Dat is zeker. Treur daarom niet om dat wat onvermijdelijk is.
- 28 De schepselen zijn onzichtbaar voor hun geboorte, zichtbaar als ze hier op aarde leven en weer onzichtbaar na hun dood, o zoon van Bharata! Wat valt er dan te klagen?
- 29 De een beschouwt de ziel als wonderbaarlijk, de ander spreekt er zo over en een derde hoort er zo over praten. Toch, ondanks dat men dat heeft gehoord, kent niemand hem in feite.
- 30 In ieders lichaam woont een ziel en die kan nooit gedood worden, o zoon van Bharata. Jij hoeft dus om niemand te treuren.
- 31 Als je je eigen plicht in ogenschouw neemt, behoef je niet meer te aarzelen. Er is immers voor een krijger niets beters dan een gerechtvaardigde strijd.
- 32 Gelukkig zijn de krijgers, o Arjuna, die, zonder hem te zoeken, een dergelijke strijd mogen strijden die een open hemelpoort garandeert.
- 33 Welnu, als jij deze gerechtvaardigde strijd niet wilt voeren, dan zul je een zonde begaan omdat je je eigen plicht en je goede naam (als krijger) hebt verzaakt.
- 34 Alle mensen zullen spreken over jouw eeuwige schande. En voor een eervol man is oneer erger dan de dood.
- 35 De grote strijders zullen denken dat jij uit vrees voor de strijd ermee op bent gehouden, en jij, die in hoge achting stond bij hen, zult door hen veracht worden.
- 36 En je vijanden zullen vele onvriendelijke woorden over je spreken en kritiek hebben op je bekwaamheden. Wat kan er pijnlijker zijn dan dat?
- 37 Of je wordt gedood in de strijd en bereikt de hemel, of je overwint en dan zal de aarde aan je voeten liggen. Sta daarom op, o zoon van Kuntī, en trek vastberaden ten strijde!
- 38 Nadat je vreugde en verdriet, winst en verlies, overwinning en nederlaag als gelijke hebt kunnen aanvaarden, maak je dan klaar om te strijden. Op deze wijze zul je geen zonde begaan.
- 39 Dit was de wijsheid, aan jou verklaard volgens de Sāṃkhya-filosofie. Luister nu naar de wijsheid volgens de yoga-filosofie. Als je je deze wijsheid eigen hebt gemaakt, o Pārtha, zul je de band met het handelen achter je laten.
- 40 In deze yogaleer gaat geen poging ooit verloren of mislukken. Zelfs een weinig inzicht in deze goddelijke wetten beschermt al tegen de grootste vrees.
- 41 In deze leer, o Arjuna, is kent de wijsheid maar één doel. Wijdvertakt en oeverloos zijn de wijsheden van degenen die niet vastberaden zijn.

- 42+43 De mensen met weinig kennis, die behagen scheppen in de Veda's, bejubelen de bloemrijke taal daarvan, o Arjuna, zeggende dat er niets anders is. Zij zijn gericht op genot en wensen naar de hemel te gaan, via een weg naar genietingen en macht, die hen zal verzekeren van een goede volgende geboorte en een beloning voor hun goede werken, en die ze kunnen bereiken via een veelheid aan bijzondere rituelen.
- 44 De geest van hem die aan genot en macht gehecht is, en die door de Veda's (met hun hemelbelofte) is afgeleid, kan niet geconcentreerd mediteren op deze vastberaden wijsheid.
- 45 De Veda's handelen over de drie guna's. O Arjuna, wees vrij van de invloed van de guna's, wees vrij van tegenstellingen, wees standvastig in de eeuwige zuiverheid, zonder aan wereldse bezittingen te hechten, wees één met het Zelf.
- 46 Voor iemand die Brahman kent, zijn de veda's even nuttig als een bron bij een overstroming.
- 47 Je hebt alleen maar invloed op wat je doet en nooit op het resultaat van je handelingen. Werk niet om vruchten van je handelingen te plukken, maar laat dit je er niet toe brengen om maar niets meer te doen.
- 48 Nadat je de gehechtheid (aan wereldse zaken) hebt opgegeven en nadat je evenwichtig bent geworden in voor- en tegenspoed, doe dan standvastig in de yoga dat wat je moet doen, o Arjuna! Die toestand van in balans zijn wordt yoga genoemd.
- 49 Handelingen staan ver beneden de yoga die gevestigd is in wijsheid, o Arjuna! Zoek je toevlucht in deze wijsheid! Beklagenswaardig zijn die mensen die uit zijn op resultaten (van de handelingen).
- 50 Iemand die zich wijdt aan de buddhi-yoga (en zich op die wijze met het hogere verenigt) laat al zijn goede en slechte daden hier in dit leven al achter zich. Wijd je daarom aan deze yoga, want deze yoga heeft een gunstige invloed op alles wat je doet.
- 51 De wijzen die tot volledig inzicht zijn gekomen, en die niet opnieuw geboren hoeven te worden, zij zullen, nadat zij afstand hebben gedaan van de vruchten van hun handelen, naar een plaats gaan waar men geen lijden kent.
- 52 Als jouw innerlijke wijsheid de verwarde toestand van de illusie achter zich heeft gelaten, zul je geen aandacht meer schenken aan wat er verkondigd is, of nog verkondigd zal worden.
- 53 Als jouw geest, die nu nog in verwarring is door de heilige teksten, op een gegeven moment in diepe meditatie standvastig zal blijven, dan zul jij de verbinding met het goddelijke bereiken.
- 54 *Arjuna sprak:*
Wat zijn de kenmerken van iemand die een standvastige wijsheid bezit en die opgegaan is in innerlijke concentratie, o Kṛṣṇa? Hoe spreekt iemand die over een stabiele wijsheid beschikt? Hoe zit hij? Hoe loopt hij?

- 55 *De heer (Kṛṣṇa) sprak:*
O Arjuna, iemand die afstand doet van alle verlangens die uit zijn gedachten voortkomen, en door zijn zelf tevreden is in zichzelf, hij wordt een evenwichtig wijs mens genoemd.
- 56 Hij die niet van streek raakt door verdrietige zaken en niet opgetogen raakt door vrolijke zaken, die vrij is van harstocht, vrees en boosheid, hij wordt een evenwichtig wijs mens genoemd.
- 57 Hij die altijd emotioneel afstand weet te bewaren, in voor- en tegenspoed, die niet staat te juichen en die geen haatgevoelens koestert, zijn wijsheid is evenwichtig.
- 58 En wanneer iemand zijn zintuigen kan aftrekken van de objecten die hen prikkelen, net zoals een schildpad zijn poten onder zijn schild trekt, dan is zijn wijsheid evenwichtig.
- 59 Als een mens zijn zintuigen niet gebruikt, doven de objecten die ze prikkelen uit. En als men eenmaal het hoogste heeft ervaren, dan verdwijnt de behoefte eraan helemaal.
- 60 O Arjuna, de onstuimige zintuigen slepen zelfs het denken mee van een wijs mens, die ernaar streeft het goede te doen.
- 61 De yogī die zijn zintuigen onder controle heeft, kan heel zijn aandacht op mij richten, want de wijsheid van iemand die zijn zintuigen beheerst, is stabiel.
- 62 De mens die denkt aan de objecten van de zintuigen, raakt eraan gehecht. Uit gehechtheid komt verlangen voort en uit dat verlangen ontstaat boosheid.
- 63 Uit boosheid ontstaat verwarring en uit verwarring komt geheugenverlies voort; geheugenverlies leidt tot het verdwijnen van de wijsheid en als dat gebeurt gaat men ten onder.
- 64 De mens met zelfbeheersing die zijn zintuigen, vrij van gehechtheid en afkeer t.a.v. de objecten, onder controle heeft, hij zal innerlijke rust bereiken.
- 65 In die innerlijke rust verdwijnt alle ellende, want de wijsheid van een tevreden iemand is snel in evenwicht.
- 66 Iemand die de verbinding met het goddelijke niet kent, is niet wijs en is niet in staat zijn gedachten te concentreren. En iemand die zich niet kan concentreren vindt geen innerlijke rust, en dus geen geluk.
- 67 Die ene van de zintuigen waarop de geest zich richt, berooft de mens al van zijn wijsheid, zoals de wind een schip op het water van zijn koers blaast.
- 68 Daarom, o sterkgearmde Arjuna, beschikt iemand die zijn zintuigen volledig van hun objecten heeft teruggetrokken, over een stabiele wijsheid.
- 69 Wanneer iedereen slaapt is hij die zichzelf onder controle heeft, wakker. En als alle anderen wakker zijn, dan slaapt de wijze die inzicht heeft.

- 70 Hij zal innerlijke rust vinden bij wie alle verlangens binnenstromen als de wateren in de oceaan, die onbeweeglijk blijft terwijl ze gevuld wordt. Niet degene die nog begeerten koestert.
- 71 Degene die niet aan het mijne gehecht is, die geen last heeft van zijn ego, die afstand heeft gedaan van alle verlangens, die nergens meer naar verlangt, hij zal innerlijke rust vinden.
- 72 Als men deze goddelijke toestand eenmaal heeft bereikt, raakt men niet meer in verwarring, o Arjuna. Dan wordt men opgenomen in het goddelijk bewustzijn, zelfs als men die toestand pas aan het einde van het leven bereikt.

(Dit is het einde van het tweede hoofdstuk)