

Bhagavad Gita, hfdst 1-6

Engelse tekst door James Swartz...gedownload van www.shiningworld.com'.

In de aanloop naar het seminar met James in Amstelveen in juni 2014 vertaald naar het Nederlands.

Een zo juist mogelijke leesbare Nederlandstalige versie van de Engelse tekst 'Bhagavad Gita, met commentaar van James Swartz', was de bedoeling.

Graag gedeeld met Vedanta-geïnteresseerden voor wie de Nederlandse taal iets makkelijker ligt dan de Engelse.

In de Geest van Shiningworld, opgedragen aan het delen van 'de Wijsheid van Non-Dualiteit'.

Heel dankbaar

...voor Advaita Vedanta...

...voor James Swartz die schijnbaar 'moeiteloos' de wereld rondreist om de 'Wijsheid van Non-Dualiteit' te delen en zo ook Amstelveen aandoet...

...voor het hele Shiningworld-team, waardoor het mogelijk is om teksten als deze te kunnen downloaden en zoveel meer...

En voor Jivan, voor de toewijding, de tijd, de energie etc. die hij besteed heeft aan 'corrigerend lezen' waardoor de vertaling 'juister' is en een stuk vlotter leest dan eerst.

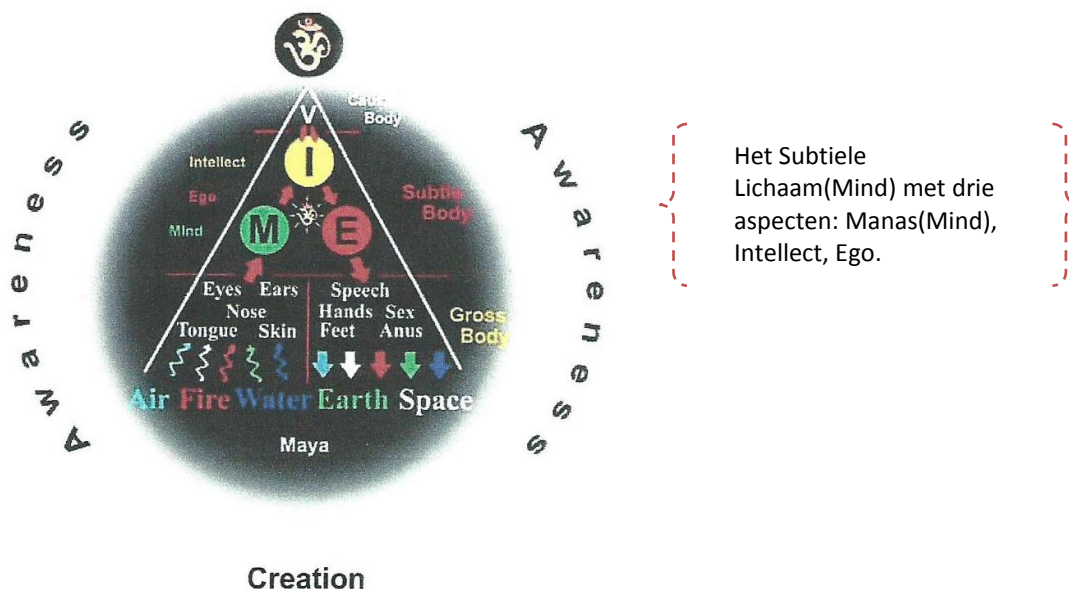
Noot vooraf bij de vertaling:

...daar waar 'taal' te kort schiet, kan Bewustzijn, reflectie...wellicht inzicht, helderheid brengen.

Voor een aantal begrippen blijft het lastig om een Nederlands woord te vinden dat de 'volledige lading' dekt van wat in het Engels(Sanskriet!) wordt bedoeld...hierna volgt enige verantwoording voor enkele keuzes die werden gemaakt bij de vertaling van de tekst.

- 'mind' is in de vertaling 'mind' gebleven, omdat in de context van Advaita Vedanta 'mind' meer is dan wat vb 'geest' inhoudt; 'mind'(Anthakarana) staat voor het hele subtiele lichaam én voor 'mind'(Manas) als één van de drie aspecten van het subtiele lichaam. Tot nog toe heb ik geen ander Nederlands woord gevonden om het begrip 'mind' in deze context te 'vatten'.

...Om één en ander 'aanschouwelijk' te maken : de "Awareness"-driehoek die James gebruikt, gedownload van Shiningworld en bijgevoegd.



- "Self knowledge" : het begrip 'knowledge' omhelst zowel 'weten' als 'kennis'. Bij de vertaling is er de neiging om het woord 'Zelfkennis' te gebruiken...echter, men kan zich de vraag stellen of 'zelfkennis' 'goed genoeg' is om "de Kennis van het Zelf" én "het Weten dat men het Zelf is" weer te geven. Daarom zal je soms 'Zelf-kennis' lezen, soms 'de kennis van het Zelf', soms 'het Weten'...

- "Discriminating person": zou kunnen vertaald worden met de omschrijving 'iemand die onderscheid kan maken tussen wat echt is en niet echt'...Andere Nederlandse Gita-vertalers gebruiken het begrip 'wijze' waar James 'discriminating person' gebruikt...

...tot nu toe heb ik geen nederlands 'woord' gevonden dat het hele begrip weergeeft...

In de vertaling wordt het 'iemand die helder waarneemt'.

- "Indweller": zou kunnen vertaald worden met 'Bewoner', 'Inwoner'...maar werd 'iemand die in het lichaam leeft'...

Ook hier zou een 'nieuw nederlands woord' welkom zijn...

Bhagavad Gita

Hfdst 1-6

Inleiding

Hoofdstuk 2

Lijden

Zelf-Kennis

Karma Yoga

De Zelf-Gerealiseerde Persoon

Hoofdstuk 3

Karma Yoga

De kracht van Karma Yoga

De Kracht van Verlangen

Hoofdstuk 4

Kennis en het Afzien van Handelen

De Zelf-Gerealiseerde Persoon

Offeringsgezinde Geest

De Waarde van de Kennis van het Zelf

Hoofdstuk 5

Afzien van Handelen

Het Zelf, geen Doener

De Zelf-Gerealiseerde Persoon

Hoofdstuk 6

Meditatie

De Zelf-Gerealiseerde Persoon

Wedergeboren Yogis

Bhagavad Gita

Inleiding

De Bhagavad Gita is een gewijde tekst met als onderwerp Zelf-realisatie. Zelf-realisatie is het onwrikbaar inzicht dat er slechts één Zelf is en dat het vrij is van het kreupel makende dat er door de mind aan opgelegd wordt, een mind die geconditioneerd is om te geloven in niet-compleet zijn, afgescheiden zijn en niet-bekwaam zijn. Een individu waarin deze non-duale visie verankerd is wordt niet geraakt door existentieel lijden daar hij of zij door een steeds veranderend lichaam heen naar een steeds veranderende wereld kijkt.

De Gita is één van Vedanta's drie bronteksten naast de Upanishaden en de Brahma Soetras. Vedanta is een middel tot Zelf-kennis dat ervaring als uitgangspunt heeft, een systematisch en degelijk geheel van leringen dat voorziet in een gedetailleerde kaart van het vaak gelopen pad naar bevrijding, alle twijfel omtrent de aard van het Zelf geduldig wegnemend. Hoewel zij pas verscheen na het Vedisch Tijdperk heeft zij de status van een Upanishad. De Upanishaden zijn teksten, toegevoegd aan het einde van elke Veda, de oudste geschriften der mensheid die handelen over de non-duale aard van de werkelijkheid. In de Upanishaden wordt "het Zelf" voorgesteld in zijn wezenlijke natuur als naamloos en vormloos Bewustzijn. In de Gita wordt het gepersonifieerd en verschijnt als een persoon met een non-duale visie die deze wil kenbaar maken aan Arjuna, het menselijke prototype wiens nood aan het kennen van het Zelf ontstaat tijdens een existentiële crisis.

Arjuna is de aanvoerder van een leger van rechtschapen mannen die geconfronteerd wordt met een ongevraagde burgeroorlog. Als hij leraren, vrienden en familie ziet in het leger dat hij moet bevechten en beseft dat hij hen zal moeten vernietigen, breekt hij en richt hij zich voor advies tot zijn vriend-voor-het-leven, Krishna, het gepersonifieerde Zelf. De zeven honderd verzen die hierop volgen bieden een subjectieve oplossing voor de eeuwige innerlijke strijd die ieder van ons voert met het leger van zelfbeperkende gedachten dat ons geluk in de wereld compromitteert.

De Gita-verzen zijn toegevoegd aan het einde van de Mahabarata, een episch gedicht dat de oorzaken van de oorlog beschrijft, de gebeurtenissen die er de aanleiding toe zijn en later, nadat Arjuna zijn mind helder heeft, de oorlog zelf. Ik heb het eerste Hoofdstuk niet toegevoegd in het Engels omdat het in detail het strijdperk beschrijft en de krijgers wiens namen en complexe verleden slechts interessant zouden zijn voor hen die in de Mahabarata zelf geïnteresseerd zijn. Het eerste vers echter is belangrijk, omdat het ons zegt dat het strijdperk waarin de oorlog zal worden gevoerd het dharmaveld is. Dharma is "het Zelf" in de vorm van het complex en innig verweven web van fysische en morele wetten dat de wereld vormt waarin we leven. Het is de dharma of plicht van elk individu om deze morele en fysische orde te respecteren en gepast te reageren...zo hij of zij gelukkig wenst te zijn.

Vertalingen van de Gita vallen ruwweg uiteen in twee categorieën...die van intellectuelen en die van Zelf gerealiseerde zielen. Hoewel beide het grotendeels eens zijn over de grote lijn...behalve zij

die de Gita overdreven letterlijk nemen en haar niet als een geschrift over bevrijding zien...zijn de meeste vertalingen door Indiërs gemaakt voor wie Engels een tweede taal is en een Engels dat evolueerde in een getransplanteerde Victoriaanse omgeving. Hoe charmant Indisch Engels ook is, het is geen eigentijds Engels.

Zowel bij de vertalingen van de yogis als bij die van de intellectuelen komt men problemen tegen. De intellectuelen zorgen misschien wel voor mooi klinkende Engelse verzen, maar zij hebben zelden "het Zelf" gerealiseerd en missen vaak de wezenlijke betekenis, terwijl yogis ertoe neigen de ware betekenis te begrijpen en meestal geen schrijvers zijn.

Hun interpretaties en commentaren op de verzen zijn onvermijdelijk overgenomen uit gesprekken en verhandelingen. Diegenen die de transcripties doen hebben zonder twijfel goede bedoelingen maar zij zijn niet altijd gezegend met een zuiver begrip, noch zijn zij perse goede schrijvers. Extreme eerbied voor de schriften is ook deel van het probleem en resulteert in hoogdravende en onjuiste vertalingen zonder 'voeling' met het vertaalde; de meesten voelen zich ongemakkelijk om zelfs een enkel woord van de tekst of van de commentaren van de leraar te wijzigen.

Ik ben geen Sanskriet geleerde maar ik heb de Bhagavad Gita in het Engels gehoord, gebracht door twee Zelf-gerealiseerde yogis, Sanskriet geleerden die voortreffelijk Engels spraken. Ik heb veel Engelse vertalingen gelezen en ben al meer dan vijfendertig jaar Vedanta student geweest, en heb als zodanig tal van kleine en grote Vedische werken diepgaand bestudeerd. De voortreffelijke twee duizend pagina's tellende vertaling en commentaar van Swami Dayananda Saraswati - een traditionele Vedanta wijze en de meest gerespecteerde schriftgeleerde in het India van vandaag -, getiteld 'Bhagavad Home Study Course', was voor mij de doorslaggevende expert als ik een twijfel had over de betekenis van een vers.

Zelf-realisatie is over het algemeen niet iets dat iemand treft als een bliksemschicht maar het is meestal het resultaat van een lang proces van Zelf-onderzoek dat zonder twijfel makkelijker verloopt als men de schriften kent. Dit wil niet zeggen dat alleen zij die Sanskriet kennen en Vedanta geschriften bestuderen verlichting bereiken. De leringen die de onwetendheid van het Zelf wegnemen zijn ideeën vooraleer zij worden uitgesproken of neergeschreven. Het is de *betekenis* van de woorden die de twijfel over de aard van het Zelf, de mind en de wereld wegneemt, niet de woorden zelf. Geen van de Ideeën van de wetenschap van Zelf-realisatie is bepaald moeilijk te begrijpen voor gelijk wie met een redelijk heldere mind. De moeilijkheid rijst wanneer men tracht de ideeën toe te passen op de eigen mind omdat...vreemd genoeg...waarheid zo contra-intuïtief is. Geloof en overtuigingen van de mind lijken vrij natuurlijk terwijl de waarheid...die makkelijk zou moeten zijn...moeilijk te vatten lijkt.

Sinds de jaren zestig zijn veel Westerlingen het spirituele pad opgegaan en zij hebben goed werk geleverd. Zij zullen nooit naar India gaan, aan de voeten zitten van een Vedanta wijze en "het Zelf" realiseren...wat vandaag nog altijd mogelijk is. Dit wil niet zeggen dat zij verstoken moeten blijven van de Wijsheid van het Oosten wegens gebrek aan toegankelijkheid. Daarom heb ik getracht om de Bhagavad Gita voor hen beschikbaar te maken in duidelijk modern Engels.

Hoofdstuk 2

Lijden

1. Tot Arjuna, overweldigd door medelijden en verdriet en met ogen vol tranen, sprak Krishna deze woorden: "Dit gedrag is een rechtschapen man onwaardig. Het komt je reputatie niet ten goede en het leidt je niet naar de hemel. Een succesvolle krijgsman geeft niet toe aan onmannelijkheid. Het dient tot niets. Overwin deze emotionele gemoedstoestand, sta op en vecht!"

4. Arjuna antwoordde: "Oh Vernietiger van Demonen, hoe kan ik vechten tegen deze eerbiedwaardige mannen? Het zou beter zijn te bedelen voor voedsel dan deze hoogstaande mannen die mij alles onderwezen wat ik weet, te doden. Wat voor rijkdom en plezier ik ook win door deze oorlog, het zou met bloed besmeurd zijn. Het is niet te zeggen of het beter is dat wij hen zouden verslaan of zij ons. Hoe kunnen wij verder leven na het doden van deze dappere mannen die tegenover ons staan?"

Ook al zou ik door het winnen van deze oorlog een onbetwist en welvarend koninkrijk bekomen, ik zie niets dat deze pijn kan wegnemen die mijn zinnen verstoort. U hebt gelijk, ik ben emotioneel en verward. Ik ben uw leerling. Ik neem toevlucht in u. Zeg mij wat ik moet doen."

Toen zei de grote krijger: "Ik zal niet vechten" en verviel in zwijgen.

Zelf-Kennis

Tussen de twee legers staand antwoordde Krishna, met een lichte glimlach om zijn mond.

11. "De wijzen treuren niet om de doden, noch om de levenden. Nooit was er een tijd dat Ik niet bestond, noch jij noch deze koningen. Noch zal één van ons ooit ophouden te bestaan. Zij die in een lichaam leven gaan door de fasen van geboorte, kindertijd, jeugd, ouderdom en het verwerven van een nieuw lichaam, daarom is het dwaas om te treuren. Zintuiglijke contacten veroorzaken de eeuwig wisselende sensaties van warmte en koude, van vreugde en pijn. Je hebt geen andere keuze dan ze te ervaren. Alleen een eerbaar persoon die niet beïnvloed wordt door vreugde en pijn is geschikt voor bevrijding.

16. Wat onecht is bestaat niet. Wat echt is houdt nooit op te bestaan. Deze kennis zal je vrij maken. Weet dat Dat wat dit hele universum doordringt, onverwoestbaar is. Niemand kan de vernietiging teweegbrengen van Dat wat nooit verandert. Het Zelf...dat geen object van kennis is...is onverwoestbaar zelfs al leeft het in stervende lichamen. Wie denkt dat "het Zelf" doodt of kan gedood worden kent de waarheid niet. Het is niet geboren, hoe kan het dan sterven? Het is altijd aanwezig en niet onderhevig aan tijd. Als het lichaam sterft, sterft "Het" niet. Hoe kan je zeggen dat je een moordenaar bent als je "het Zelf" kent zoals het is? Net zoals iemand oude kleding wisselt voor nieuwe, geeft degene die in een lichaam leeft zijn oude lichaam op voor een nieuw.

23. Wapens kunnen het Zelf niet vernietigen. Vuur kan Het niet verbranden, noch kan Het nat worden door water. De wind kan Het niet drogen. Het is onveranderlijk, alles doordringend,

onbeweeglijk, en eeuwig. Wetend dat Het geen object/mentale voorstelling is, en niet onderhevig aan verandering, zou je niet moeten treuren. Zelfs als je “het Zelf” gevangen ziet in een voortdurende cyclus van geboren worden en sterven zou je niet moeten treuren omdat wat geboren is sterft en wat sterft weer wordt geboren. Het is dwaas om zich zorgen te maken over dat wat niet kan worden veranderd.

28. Alle schepselen zijn in het begin niet-manifest, worden manifest in het midden van hun levenscyclus en keren aan het eind terug naar een niet-manifeste toestand. Waarom zou je hierover treuren, Arjuna?

29. Sommige mensen zien het Zelf als een wonder. Anderen spreken erover alsof het een wonder is en sommigen horen erover alsof het een wonder is. En toch, zelfs na erover te hebben gehoord begrijpen mensen “Het” helemaal niet. Dit Zelf, degene die leeft in de lichamen van alle wezens, is altijd onverwoestbaar. Daarom moet je niet treuren om deze mensen.

31. En ook, als je deze situatie beschouwt vanuit het standpunt van je plicht, moet je niet aarzelen. Niets is gunstiger voor een krijger dan een rechtvaardige oorlog. Enkel bevoorrechte strijders krijgen de gelegenheid om een ongevraagde oorlog uit te vechten. Het is een open poort naar de hemel. Maar als je je eer verzaakt en weigert je plicht te doen belast je jezelf met zonden. Mensen zullen eeuwig schande over je spreken. Voor wie eerbaar is, is eerloosheid erger dan de dood. Je gelijken, de grote krijgsheren, die je nu hoogachten, zullen je als een lafaard zien. Zij zullen je bespotten en de draak met je steken. Zij zullen je talenten kleineren en dingen zeggen die nooit vergeten zullen worden. Wat kan pijnlijker zijn? Overweeg dit: als je sterft, krijg je de hemel. Als je wint zal je vreugde kennen in deze wereld. Daarom, sta op en vecht! Bekijk vreugde en pijn, winst en verlies, zege en nederlaag in het zelfde licht en bereid je voor op de strijd. Je zult jezelf niet met zonde beladen.

Karma Yoga

39. Tot nu toe heb ik je de wijsheid van Zelf-kennis beschreven. **Luister nu naar de wijsheid van yoga die je zal bevrijden van het gebonden zijn aan handelen.** In deze yoga gaat geen inspanning verloren en ontstaan geen ongeschikte resultaten. Zelfs een klein beetje karma yoga beschermt tegen grote angst.

41. Het is belangrijk dat je een helder begrip hebt van de essentie van bevrijding. Zij die onderscheidingsvermogen ontberen koesteren veel foutieve begrippen. Vol begeerte en ervan uitgaand dat er niets beters is, verdiepen niet-onderzoekende mensen zich in rituelen met de bedoeling om plezier of macht of de hemel te bereiken. Zij uiten bloemrijke woorden over verschillende acties die hen gelukkig zouden moeten maken. Zij die macht en plezier zoeken worden gemakkelijk misleid door de beloftes van rituele activiteiten, en zo vindt er bij hen geen heldere waarneming plaats.

45. De leerstof in het rituele deel van de Vedas houdt verband met de drie kwaliteiten. Besef dat je vrij bent van de drie-voudige kwaliteiten en van het leed dat voortvloeit uit het contact met de complementaire tegenstellingen. Blijf standvastig geworteld in sattva, vrij van rusteloos vergaren en beschermen. Wees je eigen meester. Voor diegene die het Zelf kent, zijn de Vedas even nuttig als een kleine plas water in een overstroomd gebied.

47. Je kan kiezen welke handelingen je wilt uitvoeren maar je hebt geen controle over de gevolgen. Zie jezelf niet als de oorzaak van de resultaten van je handelingen en wees niet gehecht aan niet-handelen. Blijf standvastig in yoga en handel zonder gehechtheid aan de resultaten. Blijf onveranderd, gelijk bij succes en bij falen. Deze stabiliteit van de mind wordt yoga genoemd.

49. Door begeerte gedreven handelen is minder waard dan handelen met de karma yoga houding. Neem je toevlucht in deze houding. Zij die enkel handelen met het oog op het gewenste resultaat zijn schrapers.

50. De karma yoga houding brengt standvastigheid in de mind en bevrijdt je van goed en slecht karma in deze wereld. Wijd je daarom aan karma yoga. Karma yoga is onderscheidingsvermogen in actie. Met de karma yoga houding, niet langer begaan met de gevolgen van hun handelingen en vrij van het rad van wedergeboorte, bereiken de wijzen vrijheid van beperkingen.

52. Als het intellect niet langer misleid is zal je wat gebeurd is en wat zal gebeuren nuchter kunnen bekijken. Als de mind zich niet langer bezighoudt met de vruchten die beloofd werden in de Veda's, dan blijft hij standvastig en raakt gegrondvest in het Zelf. Dit leidt naar Zelf-kennis."

De Zelf-gerealiseerde Persoon

54. Arjuna zei : "O Krishna, zou u een beschrijving kunnen geven van iemand die in wijsheid geworteld is, iemand wiens mind door niets wordt verstoord en in het Zelf verblijft? Hoe gaat zo iemand om met de wereld?"

55. Krishna antwoordde : "Als iemand verlangens opgeeft op het ogenblik dat ze zich aandienen in de mind, Arjuna, en gelukkig blijft met enkel zijn of haar Zelf, dan is zij of hij een persoon met onderscheidingsvermogen. Degene die niet beïnvloed wordt door tegenspoed, die niet hunkert naar plezier en vrij is van verlangen, vrees en kwaadheid, is iemand die stabiel is in wijsheid. Een persoon met onderscheidingsvermogen is niet gehecht aan de afloop van welke situatie ook en verheugt zich niet als omstandigheden plezierig zijn. Noch is hij of zij ongemakkelijk in onaangename situaties. En als iemand in staat is om zijn of haar zintuigen terug te trekken uit de objecten der zinnen zoals een schildpad haar ledematen terugtrekt, dan is zijn of haar weten/kennis stabiel.

59. Bij diegene die zijn zintuigen niet voedt, keren de zintuigen zich terug naar het Zelf en laten het hunkeren achter zich. Als het Zelf gekend is als zijnde het eigen zelf, verdwijnt ook het verlangen. Zelfs bij iemand die yoga beoefent en wiens doel helder is, kunnen de zintuigen de mind wegtrekken van het Zelf. Beheers je zintuigen en reflecteer over Mij met een mind met onderscheidingsvermogen. Zelf-kennis raakt geworteld in een onderscheidende beheerste mind.

62,63. Als je bezig blijft met objecten, dan ontstaat gehechtheid. Gehechtheid veroorzaakt verlangen en als verlangen wordt geblokkeerd word je boos. Een boze mind raakt makkelijk verward en verwarring leidt naar geheugenverlies. Als het geheugen verdwijnt raakt de werking van de mind verstoord. En als de mind niet langer naar behoren functioneert wordt leven onmogelijk.

64. Zelfs wanneer je je in de wereld van objecten beweegt, is het mogelijk om rust te vinden als je de zinnen beheerst en verlangen en afkeer geen aandacht geeft. Zelf-kennis kan zich makkelijk wortelen in een rustige mind en maakt een einde aan existentieel lijden. Maar voor een rusteloze mind is er geen Zelf-kennis. Er is geen 'beschouwen' en zonder Zelf-beschouwing is er geen vrede. Hoe kan er zonder vrede geluk zijn? Zelf-kennis kan zich niet vestigen in een mind die wordt afgeleid door wisselende gewaarwordingen. Zij nemen hem mee zoals een sterke wind een kleine boot op het water meeneemt. Daarom, Arjuna, de Zelf-kennis van iemand wiens zinnen vrij zijn van hun respectieve objecten, is stabiel.

69. In die donkere wereld van overdag waarin alle wezens slapen, is de wijze die de beheersing heeft verkregen over zijn zintuigen, wakker. Net zoals water de oceaan instroomt en de oceaan ongewijzigd laat, beïnvloeden objecten die in de mind van een Zelf-gerealiseerde persoon verschijnen zijn/haar mind niet. Maar diegene die objecten begeert kent geen vrede. Diegene die het geloof in 'ik' en 'mijn' opgeeft en door het leven beweegt zonder hunkering kent innerlijke vrede. Dit is standvastigheid in "het Zelf". Diegenen die "het Zelf" gerealiseerd hebben zijn geen misleide verschijningen. Een mind die op het Zelf gericht is in het uur van de dood wordt bevrijd.

Hoofdstuk 3

Karma Yoga

1. Arjuna zei: "U zegt dat kennis beter is dan handelen, maar als dat waar is waarom moedigt u mij dan aan tot deze gruwelijke daad? U brengt mij in verwarring met deze schijnbaar tegenstrijdige woorden. Beslis wat het beste is en wijs mij die ene weg naar bevrijding."

3. Krishna zei: "Ik heb voor de mensen in deze wereld een tweevoudige levensstijl voorgeschreven...het pad van kennis voor hen die afzien van actie en het pad van actie voor 'doeners'. Je kan niet vrij-van-actie worden louter door niet te handelen. Noch kan je vrijheid realiseren door alleen maar zelfverloochening. Het is zeker dat je handelen niet vermijden kan, nog geen seconde, omdat sattva, rajas en tamas je tot handelen dwingen.

6. Iemand die zijn zintuigen onder controle heeft maar toch nog hunkert naar zintuiglijke genoegens is verward. Het is beter om de zinnen te beheersen en te handelen vanuit een karma yoga houding. Omdat activiteit beter is dan inactiviteit moet je doen wat je te doen staat. Het is zelfs niet mogelijk om het lichaam in stand te houden zonder enige handeling.

De Kracht van Karma Yoga

9. Handelingen binden je aan karma tenzij zij werden uitgevoerd in een geest van offergave. In het begin verleende de Schepper deze kracht en zei: "Door offergave zal je vermenigvuldigen. Het zal je verlangens vervullen." Eer het leven in deze geest en het zal jou eren. Deze houding leidt naar vrijheid. Als jij het leven eert, voorziet het je van gewenste dingen...maar als je van zijn geschenken geniet zonder iets terug te geven ben je een dief. Zij die eten wat overblijft van het offer laden geen schuld op zich maar zij die voor zichzelf eten, eten waarlijk schuld.

14. Levende wezens zijn uit voedsel geboren, voedsel komt van de regen, regen komt van de effecten van offers en offeren is ontstaan uit handelen. De Vedas moedigen een offerende religieuze houding aan en de Vedas komen van het onvergankelijke Zelf. Als je in deze houding blijft ben je altijd in harmonie met het Zelf. De levens van hen die niet in harmonie leven met de kosmische wetten maar in plaats daarvan genoegens nastreven zijn verspild.

17. Er hoeft niets gedaan te worden door hen die vreugde vinden in het Zelf, tevreden zijn met het Zelf alleen en in wiens leven het Zelf centraal staat. Zij hebben geen reden te doen of niet te doen...noch zijn zij voor hun geluk afhankelijk van objecten. Doe wat gedaan moet worden goed, zonder gehechtheid en je zult het Allerhoogste bereiken. Door te handelen in deze geest zal je niet alleen bevrijd worden, je zal ook anderen inspireren om op dezelfde manier te handelen. Want wat een rolmodel doet, wordt door anderen nagedaan. Ik heb het niet nodig te handelen. Wat mij betreft is alles perfect in de drie werelden dus is er voor mij niets te doen. En toch handel ik, omdat wanneer ik lui word en weiger iets te doen, mensen mijn voorbeeld zouden volgen. Zij zouden in verwarring geraken. De sociale structuren die een samenleving gezond houden zouden ontrafelen en zij zou in mekaar storten.

24, 25. Net zoals de niet-wijzen die gehecht zijn aan de resultaten van hun handelen enkel voor zichzelf handelen, moeten de wijzen handelen zonder gehechtheid, met het welzijn van de anderen voor ogen. Zij moeten de niet-wijzen geen preek voorhouden over handelingen en hun gevolgen. In plaats daarvan dienen zij hen aan te moedigen te handelen in de juiste geest, door een voorbeeld te stellen.

27. Het is misleidend om te denken "ik ben de doener" omdat handelingen worden veroorzaakt door de invloed van de gunas op lichaam, mind en zintuigen. De wijzen, echter, blijven vrij omdat zij begrijpen dat het lichaam-mind-zintuig-complex automatisch contact maakt met zijn objecten. Zij die zich er niet bewust van zijn hoe de gunas invloed hebben op elke actie worden meegesleurd in

de acties van het lichaam-mind-zintuig-complex. Iemand die het Zelf kent zou het begrip van diegenen die niet helder waarnemen en het Zelf niet kennen, niet moeten verstoren.

30. Handel met een helder waarnemende mind, vrij van kwaadheid, verwachting en een gevoel van 'ik' en 'mijn', offer je handelen op aan mij...en vecht! Als je deze leringen volgt in vertrouwen, zonder ze af te breken, zal je vrij zijn van de gevolgen van je acties. Maar als je twijfelt en ze niet volgt zal je geen vorderingen maken. Het is wijs te handelen in harmonie met je eigen aard. Wat heeft controle voor zin, als alle wezens toch automatisch hun eigen aard volgen?

34. Aantrekking tot en afkeer van zintuiglijke objecten zijn je meest hardnekkige vijanden. Het is beter om te sterven terwijl je je eigen plichten doet in overeenstemming met je eigen dharma, ook al is het niet helemaal perfect, dan te leven en andermans dharma goed te doen. De dharma van iemand anders is vol gevaar.

De Kracht van Verlangen

36. Arjuna zei: "Wat is die verschrikkelijke kracht die zelf-kwetsende acties veroorzaakt, ook al is er een sterk verlangen naar het tegendeel?"

37. Krishna zei: "Rajas wekt verlangen en kwaadheid. Het is een grote slokop en een onverbeterlijke zondaar. Herken het als een hardnekkige vijand. Net zoals vuur vaak verscholen is achter wolken of rook, zoals een spiegel bedekt kan zijn met stof of een foetus verborgen is in de baarmoeder, wordt de kennis van het Zelf verborgen door Verlangen. Het onverzadigbare vuur van Verlangen is de altijd-aanwezige vijand van de wijze omdat het Zelf-kennis belet. In de zintuigen, de mind en het intellect gesitueerd, verwacht het de persoon en verduistert zijn of haar wijsheid. Daarom, O! Arjuna, beheers je zinnen vanaf het begin en vernietig deze kracht, de moordenaar van wijsheid.

42. De zintuigen zijn subtieler dan het lichaam; de mind is subtieler dan de zintuigen; het intellect is subtieler dan de mind en het Zelf is subtieler dan het intellect. Ken Dat wat het intellect overstijgt, stabiliseer je emoties en vernietig deze verborgen vijand."

Hoofdstuk 4

Kennis en het Afzien van Handelen

1. Krishna zei: "Ik onderwees deze eeuwige yoga aan Visvasan die haar onderwees aan Manu die haar onderwees aan de koninklijke wijzen. Zij werd doorgegeven van generatie op generatie, maar na verloop van tijd is zij bijna volledig vergeten. Omdat jij mijn vriend bent zal ik je dit geheime pad kenbaar maken."

4. Arjuna zei: " U bent in deze tijd geboren maar Vivasvan leefde duizenden jaren geleden. Het lijkt niet bepaald waarschijnlijk dat u Vivasvan in het begin onderwees."

5. De Heer antwoordde: “Wij hebben beiden vele geboortes achter ons, Arjuna! Ik ken ze allemaal, maar jij kent ze niet. Ook al ben ik de ongeboren Heer van alle wezens en is mijn Zelf-kennis onwrikbaar, ik kom schijnbaar in de wereld door de kracht van mijn eigen Maya. Steeds wanneer er een achteruitgang is in de dharmische manier van leven en mensen verslaafd geraken aan immoreel gedrag neem ik een fysiek lichaam aan en verschijn in de wereld om dharma te grondvesten door hen die toegewijd zijn aan te moedigen en hen die dharma geweld aan doen te vernietigen.

9. Zij die de echt-heid van mijn goddelijke geboorte en mijn doel hier begrijpen, laten de gehechtheid aan het lichaam los, beseffen wie Ik ben en worden niet meer geboren. Vrij van begeerte en kwaadheid, gelukkig met enkel Mij en gezuiverd door de discipline van de kennis van het Zelf, keren velen terug naar Mij.

11. Op wat voor wijze mensen Mij ook eren, Ik zegen hen overeenkomstig hun toewijding. Mensen volgen mijn pad op vele wijzen. Als zij de resultaten van hun handelen willen in deze wereld, zijn zij toegewijd aan de wereld. In de wereld komen de resultaten snel.

13. De indeling in de vier sociale lagen op basis van kwaliteiten en plichten zijn door Mij gecreëerd. Ook al ben ik hun schepper, weet dat ik een onveranderlijke niet-doener ben. Handelingen hebben geen invloed op Mij en ik verlang ook niet naar resultaten. Als je Mij duidelijk kent zal je niet door je handelingen gebonden zijn. Wees als degenen die Mij kennen en handel zoals zij.

16. Zelfs wijzen zijn soms verward als het gaat over handelen en niet-handelen. Als je mijn onderricht over handelen begrijpt zal je verlost zijn van samsara. Je moet weten welke handelingen bestraft worden en welke door de schrift worden verboden. Je moet ook niet-handelen begrijpen. Karma is moeilijk te begrijpen.

De Zelf-gerealiseerde Persoon

18. Degene die niet-handelen ziet in handelen en handelen ziet in niet-handelen is wijs en heeft alles gedaan wat moet gedaan worden.

19. De Wijzen zeggen dat iemand wijs is als zijn of haar acties gebrand hebben in het vuur van de kennis van het Zelf. Zulke mensen handelen zonder resultaten te verwachten van hun acties. Bijgevolg zijn zij tevreden omdat zij niet afhankelijk zijn van resultaten om hen gelukkig te maken. Zij zijn vrij van doener-zijn terwijl ze in actie zijn. Zij die vrij zijn van verwachtingen, wiens lichaam, mind en zintuigen gedisciplineerd zijn, die niet gehecht zijn aan bezittingen en enkel handelen om hun lichaam te onderhouden zijn gelukkig met wat hen bij toeval te beurt valt, niet beïnvloed door de tegenstellingen, zonder afgunst, gelijkmoedig bij succes en mislukking en vrij van de noodzaak in actie te moeten komen tijdens de actie. Het karma van hen die vrij zijn van gehechtheid, wiens

mind bevrijd is door de kennis van het Zelf en die handelingen verrichten als een offergave is volledig gezuiverd.

Offeringsgezinde Geest

24. Het offermiddel is “het Zelf”. Het offer is “het Zelf” door “het Zelf” geofferd in het vuur van het offer...wat *ook* “het Zelf” is. “Het Zelf” wordt inderdaad verkregen door diegene die alles ziet als “het Zelf”.

25. Karma yogis voeren rituelen uit om goden te aanroepen, terwijl zij die contemplatief afstand doen van handelen hun leven offeren in het vuur van Zelf-kennis. Anderen offeren hun zintuigen aan het principe van zelfbeheersing of de zintuig-objecten in het vuur van de zinnen. Nog anderen offeren de handelingen van hun zintuigen en van de handelende lichaamsdelen in het vuur van zelfbeheersing, dat werd ontstoken door Zelf-kennis. Sommigen offeren rijkdom en sommigen engageren zich in religieuze disciplines als yogabeoefening terwijl anderen zich wijden aan de studie van heilige teksten. Er zijn er die oefenen in het verkrijgen van controle over de mind, door middel van controle over de ademhaling, zij regelen de stroom van in- en uitademen en offeren de uitademing in de inademing en de inademing in de uitademing. Om de voedselopname te beheersen offeren anderen hun verlangen naar eten in het vuur van de vertering. Ongeacht welke discipline men volgt, de offerende houding brandt de onzuiverheden van de mind weg.

31. Zij die de nectar drinken van het offer realiseren het eeuwige Zelf. Niets dat waarachtig heilzaam is wordt in *deze* wereld voortgebracht zonder *deze* geest van offerande. Hoe zou dan iets kunnen worden bekomen in de *volgende*? In de Vedas worden diverse religieuze disciplines aangeboden. Weten dat zij uit karma worden geboren, bevrijdt. Offergave, gemotiveerd door Zelf-kennis wordt hoger geacht dan offergave met materiële voorwerpen omdat het handelen zelf wordt opgelost door de kennis van het Zelf.

De Waarde van de Kennis van het Zelf

34. Realiseer “het Zelf” door neerbuigingen/nederigheid, door onderzoek en dienstverlening. De wijzen...die het inzicht van de waarheid hebben...zullen je de kennis van het Zelf onderwijzen. Als de kennis van het Zelf je onwetendheid wegneemt zal je alle wezens zien in jezelf en in Mij. Zelf-kennis kan zelfs de grootste zondaar verlossen. Net zoals vuur hout tot as reduceert, reduceert de kennis van het Zelf de gevolgen van handelingen tot as. Er is niets dat zo goed zuivert als Zelf-kennis. Bereid de mind voor door middel van de Karma yoga houding en Zelf-kennis zal er automatisch in oprijzen.

39. Zelf-kennis ontstaat als je je zintuigen beheerst, als je je daaraan wijdt en als je vertrouwen hebt in de leringen van de heilige schriften en in de woorden van de leraar. Het brengt volmaakte vrede.

Maar als je geen vertrouwen hebt in de Schriften zal het je niet lukken omdat er geen geluk is voor twijfelaars. O Arjuna, degene wiens twijfel over de aard van de werkelijkheid is weggenomen door de kennis van het Zelf wordt niet door handelen gebonden. Daarom, wijd je aan yoga, neem het scherpe zwaard op van Zelf-kennis en versla die diepgewortelde twijfel over jezelf.

Hoofdstuk 5 ***Afzien van Handelen***

1. Arjuna zei: "O Krishna, u prijst afzien van handelen en karma yoga. Verzekeer mij wat het beste is."
2. Krishna antwoordde: "Afzien van handelen en de beoefening van yoga leiden beide naar bevrijding. Maar het beoefenen van actie als yoga is beter dan zich van actie te onthouden. Hij die afziet van handelen is vrij van genieten en van afkeer en daardoor vrij van afhankelijkheid.
4. Sommigen beweren dat de kennis van het Zelf en karma yoga verschillend zijn, maar beide leiden naar bevrijding. Daarom zien de wijzen karma en weten/kennis als één. Afzien van handelen is moeilijk zonder karma yoga, maar als je onderscheid maakt en toegewijd bent aan karma yoga zal je snel je onbegrensde natuur realiseren. Als je je zintuigen beheerst, als je mind gezuiverd is door karma yoga en als je weet dat jouw Zelf "het Zelf" in alle wezens is, zal je niet door karma geraakt worden.
8. De zintuigen maken automatisch contact met hun objecten dus jij moet niet denken "ik doe", terwijl je ziet, hoort, aanraakt, ruikt, eet, wandelt, slaapt, ademt, praat, ontspant, neemt, je ogen opent en sluit.
10. Als je handelt nadat je je daden aan Mij hebt geofferd zal je niet rusteloos worden, net zoals een lotusblad onaangeroerd blijft door water. Karma yogis geven hun gehechtheid aan resultaten op en handelen met lichaam, mind en intellect om hun mind te zuiveren. Een karma yoga leven leidt naar innerlijke vrijheid terwijl een leven dat door verlangen naar wereldse objecten gemotiveerd is leidt naar gebonden zijn, afhankelijkheid.

Het Zelf, geen Doener

13. Als degene die in het lichaam leeft zich zelf beheerst en niet gericht is op de resultaten van zijn activiteiten, leeft hij gelukkig in het lichaam; hij handelt niet noch zet hij anderen aan tot handelen. Het Zelf creëert de idee van doenerschap niet, noch is Het direct of indirect verantwoordelijk voor de gevolgen van jouw daden. De idee dat je niet compleet en niet goed genoeg zou zijn, veroorzaakt doenerschap en intentionele actie. Het Zelf is ongeïnteresseerd in goed en slecht karma. Omdat de kennis van het Zelf door onwetendheid versluierd is, zie je jezelf als doener.

16. Net zoals de zon voorwerpen zichtbaar maakt die eerder verborgen waren door duisternis, zo vernietigt Zelf-kennis de onwetendheid omtrent het Zelf en onthult 't "het Zelf" als zijnde onbegrensd en compleet. Als het intellect bewust is van de onbegrensde natuur van het Zelf en uitsluitend toegewijd is aan Zelf-realiseren dan zullen zijn onzuiverheden uiteindelijk vernietigd worden door de kennis van het Zelf en jij zal niet langer geteisterd worden door zelfbeperkende gedachten.

De Zelf-gerealiseerde Persoon

18. Zij die geen verschil zien tussen een nederige Brahmin die met kennis gezegend is en een koe, een olifant, een hond of een honden-eter zijn wijs. Als de mind geworteld is in het Zelf wordt de kringloop van geboorte en dood geneutraliseerd. De wijze verblijft in het Zelf alleen, omdat het vrij is van gebreken en altijd hetzelfde. Zij die verankerd zijn in "het Zelf" als "het Zelf" dankzij de onwrikbare kennis van het Zelf, verheugen zich niet wanneer hun wensen worden vervuld en worden niet verstoord door ongewenst karma.

21. Als de mind niet langer tracht de zintuigen te verbinden met hun respectieve objecten brengt dat hem permanente vervulling. Als vreugde voortspuit uit het contact van de zintuigen met hun objecten is zij een bron van pijn omdat zij begint en eindigt. De wijzen verheugen zich hierin niet. De karma yoga houding brengt geluk voort omdat zij verlangen en kwaadheid uitzuivert.

24. Als je ontwaakt bent in het Zelf, baadt in het Zelf en tevreden bent met het Zelf alleen, dan ben je vrij. Als je onzuiverheden verwijderd zijn, je twijfels opgelost en je weet jezelf op plezierige wijze ten dienste staan van alle wezens zal je makkelijk bevrijd worden. Een mind die vrij is van verlangen en angst is bevrijd, hier en hierna. Als de zinnen het zwijgen is opgelegd en in- en uitademing in evenwicht zijn gebeurt bevrijding voor de meditatieve persoon die geen slaaf is van het lichaam-mind-zintuig complex en voor wie vrijheid het enige doel is. Ken Mij als dat wat rituelen en disciplines ondersteunt, de Heer van alle werelden, vriend van alle wezens, en wees vrij.

Hoofdstuk 6

Meditatie

1. Als je afziet van verboden rituelen maar geen andere handelingen doet ben je geen karma yogi. Een karma yogi handelt zonder aan de resultaten te hechten. 'Afzien van' is eigenlijk karma yoga omdat je geen karma yogi kan zijn zonder gehechtheid aan de resultaten op te geven.

3. Voor iemand die helder waarneemt en die een contemplatieve natuur wil bekomen is karma yoga de weg. Voor iemand die al contemplatief is, is volledig afzien van handelen de weg.

De Zelf-gerealiseerde Persoon

4. Je hebt bevrijding bereikt als je niet langer gehecht bent aan de objecten der zinnen of aan actie en als je de oorzaak van verlangen hebt verwijderd. Verhef zelf jezelf. Breek jezelf niet af. Je bent je eigen beste vriend als je meester bent over jezelf. Zoniet, dan ben je je ergste vijand. De mind die zichzelf beheerst blijft in evenwicht bij confrontatie met hitte en koude, door vreugde en pijn, door lof en kritiek.

8. Je bent Zelf-gerealiseerd als je niet langer de zinnen tracht te verbinden met hun objecten en de mind gelijkmoedig blijft omdat hij weet dat hij “het Zelf” is. Deze mind ziet geen verschil tussen een kluit aarde en een klomp goud. Verheven is de mind die geen verschil ziet tussen een vriend en een vijand, een heilige en een zondaar.

10. De meditator die vrij is van het hunkeren naar objecten moet ontspannen blijven en alleen en zijn of haar mind permanent met het Zelf verenigen. Om te mediteren met de bedoeling de mind te zuiveren, moet men de zintuigen in toom houden, in een nette rustige ruimte zitten op een stevige ondergrond en de mind richten op het Zelf. Als de mind zuiver is, zonder angst en op de stilte gefocust, blijf dan doorlopend reflecteren op “het Zelf”. **Als de mind volledig geabsorbeerd is in het Zelf, ben je bevrijd.**

16. Meditatie werkt niet voor veelvraten, noch voor hen die vasten, en/of te weinig of te veel slapen. Echter, meditatie neemt het lijden weg van iemand met gematigde gewoontes die niet te veel werkt of te lui is. De mind van een geoefende meditator hunkert niet naar objecten omdat hij door het reflecteren op het Zelf gemoedsrust heeft gekregen. Net zoals een tegen de wind beschermde kaars niet flikkert, wankelt de mind van een ervaren meditator niet.

20. Als de mind door meditatie beoefening zichzelf beheerst verblijft deze in “het Zelf” en verheugt zich in “het Zelf” alleen. En als het geluk dat de zinnen overstijgt herkend wordt, raakt het intellect geworteld in “het Zelf” en gaat er niet meer van weg. Als je na het verkrijgen van dit geluk, niet tracht om nog groter geluk te bereiken en ook niet uit je evenwicht bent bij tragische gebeurtenissen, dan is deze transcendentie van lijden yoga. Blijf deze yoga volgen, met vastbesloten helderheid op je doel gericht.

24. Houd de mind gericht op “het Zelf”, met grote volharding, alle door gedachten gemotiveerde verlangens achter je latend en met de zintuigen beheerst door de mind... en denk aan niets anders. Verkrijg controle over de mind door hem terug te brengen naar het Zelf, telkens opnieuw.

27. Het is zeker zo dat het meest verheven geluk ontstaat in de meditator die “het Zelf” wordt door Zelf-kennis. Alle onzuiverheden worden in het vuur van dit Weten tot as herleid en het leven wordt gezien als vrij van gebreken. Als je vrij blijft van conflicten veroorzaakt door onjuist contact met de

wereld en de mind continu terug verbindt met “het Zelf” tot je je bewust wordt dat de mind en “het Zelf” niet gescheiden zijn, dan ontstaat onvoorwaardelijk geluk.

29. Diegene wiens mind opgelost is door contemplatie op het Zelf ziet het Zelf ‘vertoeven’ in alle wezens en alle wezens in het Zelf. Degene die Mij ziet in alle wezens en alle wezens ziet in Mij is Mij. Deze visie blijft ongeacht wat je doet. Met deze visie zul je pijn en vreugde op dezelfde wijze bekijken.”

33. Arjuna zei: “Mijn mind is een puinhoop en ik zie deze yoga van non-dualiteit waarover u spreekt niet. De mind is niets anders dan rusteloosheid, Krishna, een vastgeroeste tiran. Het is onmogelijk om hem te beheersen.”

35. “Ja, als de mind niet beheerst wordt door middel van voortdurende oefening en objectiviteit, is yoga moeilijk.” antwoordde Krishna.

Wedergeboren yogis

37. Toen zei Arjuna: “Wat gebeurt er met mij als ik vertrouw in de geschriften maar mijn mind niet succesvol op “het Zelf” gericht kan houden? Ben ik niet verloren als ik noch door Zelf-kennis kan begrijpen wie ik ben, noch in staat ben mijn mind gericht te houden op “het Zelf”? U bent de enige die deze twijfel kan wegnemen.”

40. “Je bent niet verloren, Arjuna, omdat niemand die iets doet vanuit de yoga-houding slecht terecht zal komen. Deze personen gaan waar zulke personen gaan en genieten, tot zij worden herboren in ontwikkelde families die toegewijd zijn aan dharma. Of zij worden geboren in een familie van wijze yogis. Zo’n geboorte is in deze wereld moeilijk te verkrijgen. In het nieuwe leven zullen de vasanas van vorige yoga-inspanningen ontkiemen en je zult opnieuw streven naar succes in yoga. De dynamiek van je vorige beoefening zal je er soepel naartoe leiden, net zoals iemand die de beperkingen ziet van rituelen naar Zelf-kennis wordt geleid.

45. Als je volhardt in je beoefening zal je mind zuiver worden en je zal uiteindelijk het Zelf realiseren. Een yogi staat boven hen die een leven van meditatie leiden, boven de geleerden en boven hen die handelen. Daarom, O Arjuna, wees een yogi! Hij die vertrouwen heeft en wiens mind in Mij opgaat is de meest verheven yogi. Dit is Mijn visie.

