

## **Inleiding**

De vraag of ik al dan niet een vrije wil heb is er een waar ik al op jonge leeftijd mee worstelde. Vanaf de middelbare school leek het alsof ik "keuzes" begon te maken waarover leraars, mijn ouders en andere volwassenen een mening, of beter gezegd een oordeel over hadden. Als jonger kind mispeuterde ik het één en ander, en gedroeg ik me niet altijd zoals "het hoorde". Maar ik kwam er vanaf met een uitbrander en daar bleef het bij. Een paar jaar later, rond mijn dertiende, leek het me alsof de energie achter die berispingen anders werd. Ik was geen kind meer dat niet beter wist en verbeterd moest worden, maar werd geleidelijk aan meer beoordeeld als een volwassene die verantwoordelijk werd gehouden voor zijn keuzes. Met als gevolg dat ik mezelf en anderen op dezelfde strenge manier begon te beoordelen.

Hoewel het in het dagelijks leven taboe is om onverantwoordelijk te zijn, of verantwoordelijkheid van zich af te schuiven, heb ik mij hierover altijd vragen gesteld. Ik heb altijd ergens het gevoel gehad dat een keuze die ik op een bepaald moment maakte, en waarvan ik later om de een of andere reden spijt kreeg, op dat moment geen keuze was maar een voortvloeisel van mijn manier van denken en bewustzijnstoestand van dat moment. En dat die twee op hun beurt gevolgen zijn van eerdere oorzaken zoals de omgeving waarin ik ben opgegroeid, het voedsel dat ik heb gegeten, indrukken die ik heb opgedaan, een persoonlijke mening over dit of dat.. Deze versplintering van oorzaken kan helemaal worden teruggeleid tot oorzaken waar ik als individu geen controle over heb.

Het bleek moeilijk om op een diepgaande manier over dit intuïtieve gevoel met een volwassene te praten. Ik kreeg altijd als antwoord dat ik alleen maar mijn verantwoordelijkheid probeerde te ontlopen. Ondanks dat ik het hiermee niet stellig oneens was, kon dit mij niet van de indruk ontdoen dat controle, keuze, verantwoordelijkheid, vrijheid, wil, holle begrippen zijn.

Toen ik naar het conservatorium ging ontmoette ik wel wat mensen met wie ik hierover op een open manier kon praten. Zo had ik een leraar die bezig was met ZEN en die mij aanraadde om een "traag oordeel te ontwikkelen". Niet enkel met betrekking tot muziek, maar als algemene instelling in het dagelijks leven.

Tijdens deze verhandeling is het mijn bedoeling om aan de hand van de ervaringen die ik heb opgedaan en de inzichten die ik reeds heb verworven in de yoga-lessen en daarbuiten, de begrippen vrijheid en wil uit te diepen en te zien op welke manier ze verenigbaar zijn.

# **Wat is vrijheid?**

## **Fysieke vrijheid**

Vrijheid vanuit fysisch oogpunt lijkt me de graad die bepaalt in welke mate deeltjes, atomen, moleculen, organismen, planeten, de mogelijkheid hebben om te bewegen. Hoe dener de omgeving waarin het object zich bevindt, hoe beperkter de vrijheid. Ijs smelt en wordt vloeibaar water doordat de ruimte tussen de watermoleculen vergroot. Toen ik als kind acht uur per dag in een klaslokaal moest zitten, voelde ik mij opgesloten. Als ik op ski's sta in de bergen geeft me dat een zalig gevoel dat ik het best kan omschrijven als vrijheid.

De bewegingsvrijheid van de minuscule energetische deeltjes die flitsen in onze hersenen en andere neurologische knopen bepalen ons denken en handelen. Hierover later meer.

## **Spirituele vrijheid**

De zangeres Nina Simone werd ooit gevraagd wat vrijheid voor haar inhoudt. Het waren de jaren zestig, de tijd van de zwarte burgerrechtenbeweging. Zwarten vchten voor hun vrijheid om te stemmen en om te kunnen gaan en staan waar ze wilden, ze vchten om vrij te zijn van de rassensegregatie die hen degradeerde tot tweederangsburgers. Wanneer een blanke journalist naar haar invulling van dit in die tijd veel besproken begrip vroeg, gaf ze enigszins verrassend geen maatschappelijke maar eerder een spirituele verklaring. Ze zei: "Vrijheid is hetzelfde voor mij als wat het voor jou is. Het is als liefde, het is een universeel gevoel dat, wanneer het er is, onmiskenbaar herkend wordt. Het is een staat van zijn die wezenlijk verschilt van andere (Somethin else). Vrijheid is het ontbreken van angst (No fear)".

Vorig jaar had ik het tijdens mijn lezing over hoe mijn ego, in de vorm van angst en overmoed (Twee keerzijden van dezelfde munt) een obstakel kan zijn om vrij muziek te spelen. Het "ontbreken van angst" is voor mij het ontbreken van ego, de oorzaak van angst. Vrijheid betekent voor mij ook: 'vrij zijn van ego'.

## **Wat is wil?**

Wil heeft volgens mij veel gemeen met Rajas, één van de drie guna's of hoedanigheden uit de leer van Yoga. Om tot een dieper begrip van mijn, of de wil te komen lijkt het me daarom nuttig om deze leer samen te vatten en te zien hoe ze zich manifesteert in de wereld en mijn leven.

## **De Guna's**

Heel de wereld der verschijnselen (Prakrti) bestaat en blijft bestaan door een eindeloos combineren van de subtielste energiën, de guna's. Dit combineren van guna's veroorzaakt drie hoedanigheden in de gemanifesteerde wereld: tamas, rajas en sattva.

Tamas staat voor inertie, densiteit, duisternis, onbewustheid. Het vertegenwoordigt het materiele, zonder het eigenlijke Zijn daarachter.

Sattva staat voor helderheid, lichtheid, openheid, bewustzijn. Het vertegenwoordigt in de gemanifesteerde wereld het Zijn achter de materie.

Rajas staat voor de constante neiging, beweging, onevenwichtigheid. Ze is de energie die voor de opbouw en afbraak van materie zorgt. Rajas is de wisselwerking op alle niveau's van de wereld der verschijnselen tussen de twee uitersten van tamas en sattva.

## **De werking van de Guna's in de kosmos**

Op kosmisch niveau manifesteert rajas zich als de zwaartekracht die ons letterlijk met de voeten op de grond houdt en hele zonnestelsels in zwarte gaten trekt. Dit is tamasische rajas. Einsteins 'kosmische constante', de voorspelling dat er een kracht werkzaam moet zijn die het imploderen van het heelal door de zwaartekracht voorkomt, is sattvische rajas. Astronomen zien met hun telescopen het universum met toenemende snelheid uitdijen. Heden is rajas in dit universum algemeen gesteld dus sattvisch van richting. Op een bepaald moment, in de relatief nabije of verre toekomst, komt er een kantelpunt waarin dit uitdijen zal vertragen en uiteindelijk zal overgaan in inkrimpen. Dit is het punt waarbij de werkende kracht, rajas, niet langer richting sattva maar richting tamas zal stuwen. Tot materie een punt bereikt van zulke densiteit, dat de chemische reacties die hierdoor veroorzaakt worden zorgen voor een nieuwe Big Bang, een nieuwe uitdijende beweging.

## De werking van de Guna's in de wereld

Op aarde zien we de wisselwerking van de gunas in de natuur als de overgang tussen dag en nacht, het wisselen van de seizoenen.. In de menselijke geschiedenis als afwisselend periodes van oorlog en vrede.

De algemeen sattvische tendens die we in het universum herkennen als het uitdijen, zien we hier op aarde als de toename van bewustzijn in de gemanifesteerde wereld, waarvan de wil tot 'zelf-bewustzijn' in de mens op dit moment het meest geëvolueerde lijkt.

Eckhart Tolle zegt in een van zijn YouTube-filmpjes:

*"Het bewustzijn wil zich bewust worden van zichzelf door zich te manifesteren. Dit kunnen we waarnemen als de wereld der verschijnselen, inclusief het menselijk bestaan. De mens zal op een zeker moment uitsterven, maar dan zal de intelligentie (het bewustzijn) een andere weg vinden om zich te manifesteren. Het maakt niet uit dat het enkele honderd-duizenden jaren in beslag kan nemen om op hetzelfde niveau te komen, het universum is geduldig."*

Dit vind ik een heel nederig stemmende gedachte die mij vredig, sattvisch maakt.

## De werking van de guna's in mij

Als ik in mezelf de werking van de drie guna's probeer te herkennen, associeer ik **Rajas** met mijn wil, of verlangen, **kama**.

**Tamas** is ego en avidya. **Rajas-tamas** is de wil om exclusief te zijn, om uit te blinken, te streven, de drang naar zinsbevrediging en onbewustheid.

**Samtosa**, of tevredenheid, vind ik een goede manier om **sattva** te beschrijven.

Tevredenheid, niet omdat aan de wil is tegenmoet gekomen, maar omdat er geen specifieke wil overweldigend aanwezig is. Behalve dan de wil, het verlangen om vredig te zijn. **Rajas-sattva** is voor mij paradoxaal: De wil om vrij te zijn van wil.

Toch is het niet zo dat wanneer ik mij vredig voel, er geen wil te bespeuren valt. Wel voel ik op zulke momenten niet de onweerstaanbare drang om er op in te gaan. Het is alsof ik mij op een grote boot bevind, neerkijkend op een kalme zee, onbewogen door de golven.

De wisselwerking tussen tamas en sattva lijkt bij mij in bogen van verschillende duur te verlopen. In langere periodes waarin ik eerder tamasisch ben, zijn er dagen waarin ik mij helder voel. En in heldere dagen zijn er momenten waarin het allemaal wat zwaarmoediger gaat. Terwijl ik deze tekst schrijf merk ik duidelijk de kortere wisselwerking: Wat ik op het ene moment de nagel op de kop vind, vind ik een uur later beladen met ego. Over het algemeen duren bij mij tamasische periodes langer dan Sattvische.

## Welke wil?

Ik voel mij veel beter, gelukkiger en vrediger wanneer ik sattvisch ben. Ik zou graag pertinent in die staat willen verblijven. Toch ondervind ik dat de wil naar zins- en ego-bevrediging meestal overheerst in mijn leven en mij wegtrekt van sattva.

Als ik de vraag stel of ik een vrije wil heb, over wie zijn wil heb ik het dan? De wil van het ego om te oordelen en zo een gevoel van exclusiviteit te creëren, die handelt om zijn zelfgevoel te versterken en onbewust maakt? Of de wil van het zelf om vredig en bewust te zijn, om bewustzijn te zijn, vrij van identificaties, van ego?

## **Verlangen, instinct: de wil van het ego**

De wil van het ego kan worden vervuld. Dit resulteert in gulzigheid, gehechtheid, verslaving en trots. Of het kan niet worden vervuld, met frustratie, woede, en jaloersheid als gevolg (Cursus Antaranga-Yoga). Al deze ingesteldheden en emoties zijn voor mij herkenbaar als de karaktertrekken van mijn, of het ego.

*“Er zijn twee manieren om ongelukkig te zijn. De eerste is door niet te krijgen wat je wilt, de tweede is door wel te krijgen wat je wilt.”(?)*

Wat is vrije wil in deze zin? We zijn in ieder geval niet vrij om te bepalen of aan onze wil wordt voldaan; soms krijgen we wat we willen, soms niet. Zijn we vrij om te kiezen wat we willen? Algemeen wordt aangenomen dat dieren niet over een vrije wil beschikken simpelweg omdat zij geen wil hebben maar hun instinct volgen. Wij mensen geloven graag dat wij niet, of ten minste niet enkel, handelen naar ons instinct maar beschikken over een wil. Maar is die wil fundamenteel verschillend van het instinct van de dieren, een exclusief fenomeen dat enkel aan de mens is gegeven? Of is het eerder een gesofisticeerde versie ervan?

*“Wetenschappelijk deterministen definiëren een vrije handeling als een gebeurtenis die te maken heeft met persoonsgebonden intenties die geen oorzaak hebben. Op last van het principe van universele causaliteit (actie en reactie) ontkennen zij dat zulke gebeurtenissen kunnen bestaan. Bijgevolg ontkennen zij dat menselijke wezens ooit werkelijk vrij zijn.” (Filosofie voor Dummies blz 155)*

Volgens de leer van Yoga liggen de **Samskara's** aan de basis van ons denken, dromen en handelen.

In “De wereld van de Ziel” omschrijft “Swami Yogeshvarananda Sarasvati” de samskara's als “in meditatie waarneembare entiteiten, als neerdwarrelende en opstijgende stofjes die belicht worden”.

Dit heb ik nog niet mogen waarnemen dus is het voor mij gemakkelijker om het op een meer metaforische manier voor te stellen: Samskara is een Sanskriet woord dat zowel indruk als gewoonte kan betekenen. Zoals een aanvankelijk klein waterstroompje een bedding kan eroderen tot een grote rivier, waarin het water niet anders kan dan het traject te volgen dat reeds is uitgefreesd, zo maken onze handelingen (Karma) indrukken in onze geest. Niet alleen ons fysieke doen en laten, maar ook ons denken, het

beoordelen van onszelf, anderen en situaties zijn vormen van informatie die indrukken maakt in onze geest. Nieuwe informatie, komende van onze zintuigen of ons denken, kan een primaire indruk breder maken, of doen vertakken als er teveel informatie is voor de diepte van de indruk (wanneer iets niet in het plaatje past). Maar zoals water zal de binnenkomende informatie altijd de weg van de minste weerstand volgen, en zo wordt op een reeds vooraf bepaalde manier nieuwe informatie geïnterpreteerd, en oude bevestigd.

Samskara's zijn meestal sluimerend. Maar wanneer het bewustzijnsveld in beweging komt (**Vritti**), wanneer we iets waarnemen of aan iets denken wat we al eerder hebben waargenomen, of daarmee associëren, worden de indrukken van deze eerdere waarneming geactiveerd en worden nieuwe waarnemingen automatisch beladen door of geïnterpreteerd aan de hand van de vorige.

*"Nothing is either good or bad, but thinking makes it so." (W. Shakespeare)*

Onze gedachten, of indrukken zijn bepalend voor wat we willen en hoe we handelen in een bepaalde situatie, of hoe we ons gedragen naar een bepaald persoon. Deze handelingen maken op hun beurt weer indrukken en zo ontstaat een automatische, onbewuste wisselwerking tussen indrukken en handelen: het wiel van **Karma**.

## **De wil om vrij te zijn van wil**

*Compatibilisten, filosofen die vinden dat het determinisme niet loodrecht ingaat tegen de vrije wil, dat de twee compatibel zijn, vragen nogal retorisch welke vrijheid we nog meer zouden willen dan de omstandigheid dat onze handelingen plaatsvinden in overeenstemming met onze wensen. Wat we meer willen is dat al onze wensen ons niet worden opgedrongen door oorzaken die buiten onze controlesfeer liggen. (Filosofie voor Dummies blz 158)*

Voor de compatibilisten is de vrije wil de **ongehinderde** wisselwerking tussen samskara's en handelen. Zij hebben het over het vrij zijn voor iets. Deterministen definiëren hun wil als zijnde het verlangen om vrij te zijn van juist deze wisselwerking. De vrije wil (de ongehinderde bewegingsvrijheid voor de samskara's) van de compatibilist is de onvrijheid van de determinist. Omdat wil tot stand komt door een onbewust proces en vrijheid bewustzijn vereist spreken vrijheid en wil elkaar tegen en is 'vrije wil' een **contradictium interminis**. Volgens de determinist bestaat 'zijn' vrijheid niet. Volgens de leer van Yoga wel.

Het is onmogelijk om niet te handelen. Niets doen in een situatie die actie vereist is ook een handeling. Er kan echter een onderscheid worden gemaakt tussen handelen met- en zonder gehechtheid.

Ik kan door iemand te helpen mijn zelfbeeld als zijnde een goed persoon versterken. Wanneer dat zelfbeeld door iemand anders niet bevestigd, of tegengesproken wordt, kan dit mij verbaal en fysiek agressief maken. Zo lijkt een goede daad het zaad te kunnen zijn van een slechte. Het is echter niet de daad op zich die een indruk (Samskara) nalaat

en bepalend is voor latere handelingen, maar de gehechtheid aan het resultaat ervan, in dit geval mijn positieve zelfbeeld.

*Twee monniken waren aan het wandelen. Ze kwamen aan een ondiepe rivier waar een vrouw hen vroeg om haar te helpen oversteken. Eén van de monniken pakte haar op en bracht haar naar de overkant. De vrouw bedankte hem en de twee monniken liepen verder. Na een tijd merkte de monnik die de vrouw had geholpen dat zijn vriend ergens mee zat. Toen hij hem vroeg wat er scheelde kreeg hij het antwoord: "Je hebt je niet gedragen zoals het een monnik betaamt. Door die mooie vrouw te helpen heb je gehechtheid in je binnenste gecreëerd". "Mijn beste", zei de helpende monnik, "ik heb die vrouw twee uur geleden neer gezet, waarom draag jij haar nog steeds?" (Zen verhaal)*

-Volgens Yoga is het mogelijk om vrij te zijn van de invloed van de samskara's door ons te bekwamen in **vairagya**, de kunst van het loslaten. Door ons niet te hechten aan de resultaten van ons handelen worden er geen nieuwe samskara's gemaakt. En zo kunnen we onszelf bevrijden van het wiel van Karma.

Dit onzelfzuchtig handelen slaat op het innerlijke, niet op het uiterlijke aspect van de handeling. Laat me dit toelichten aan de hand van nog enkele voorbeelden:

In de Bhagavad Gita krijgt Arjuna, wanneer hij weigert om honderden mensen- waaronder zijn vroegere leraars, vrienden en familie- af te slachten van Krishna het verwijt dat hij onwetend is: Zijn persoonlijk inzicht is ontoereikend om te kunnen oordelen wat er moet gebeuren en wat niet. Door zich te bekommeren om het resultaat, namelijk een negatief zelfbeeld als gevolg van de indrukken die hij zou opdoen als hij vecht, is hij niet in staat om **Dharma** uit te voeren. Dan onderwijst Krishna hem in zijn leer en vecht Arjuna toch. Door zijn verworven begrip is Arjuna nu in staat om ongehecht te vechten tegen zijn familie.

Het scheppingsverhaal uit de Bijbel geeft voor mij dezelfde moraal. Adam en Eva worden verbannen uit het Paradijs en veroordeeld tot eeuwige dwangarbeid omdat ze hebben geproefd van de boom van kennis van goed en kwaad: De mens begon te handelen naar zijn eigen oordeel, en werd zo onderhevig aan het wiel van Karma.

*De mensen verbeelden zich dat zij afzonderlijke wezens zijn, elk met zijn eigen bijzondere levenswil; maar dat is slechts een waanidee. Het enige ware leven is het leven dat de wil van de vader beschouwt als de oorsprong van het leven. Mijn leer openbaart deze eenheid van het leven en stelt het leven voor, niet als afzonderlijke takken, maar als één boom waaraan alle takken groeien. Slechts hij die leeft in de wil van de vader, als een tak aan een boom, slechts hij leeft; maar wie wil leven naar zijn eigen wil, die sterft, als een tak die van een boom is gerukt.*

*(Jezus/ Lev Tolstoj, Mijn Kleine Evangelie blz 180)*

Slechts diegenen die zich niet identificeren met het ego en zijn wil, dat sterft wanneer het lichaam sterft, diegenen die zichzelf (tak) kennen als het eeuwige bewustzijn (het ware leven) dat in iedereen (boom) is, kunnen leven volgens **Dharma** (de wil van de vader/mijn leer).

## **Conclusie**

In het begin van deze verhandeling had ik het over twee soorten vrijheid: Een vrijheid voor iets: bewegingsvrijheid, en een vrijheid van iets: spirituele vrijheid. Ik heb het ook gehad over twee soorten wil. Voor de wil van het ego bestaat er bewegingsvrijheid tot er het besef komt dat deze vrijheid eigenlijk bindend is en het verlangen ontstaat, het tweede type wil, om deze vrijheid in te perken en vrij te worden van deze dwingende wil: spirituele vrijheid.

Zoals ik eerder heb geschreven voel ik mij veel beter wanneer ik Sattvisch ben, relatief vrij van het ego en zijn "vrije" wil. En ik zou er elk moment voor kiezen om pertinent in die staat te kunnen verblijven. Ik heb reeds ondervonden dat het bij mij echter geen kwestie is van vrije keus. Op rationeel niveau begrijp ik wel dat mijn ego mij bindt. Maar dit rationeel begrijpen alleen lijkt niet sterk genoeg om mij los te maken. 'Vrij zijn van' lijkt bij mij een traag proces van toenemend bewustzijn over de gebondenheid. Alleen als dit bewustzijn er is kan er vairagya zijn en kan vrijheid groeien.

Ik zou willen eindigen op het punt waar dat Yoga begint, namelijk bij de eerste suttra van Patanjali, die voor mij in twee woorden alles wat ik heb verteld weergeeft.

### ***Atha Yoganusasanam***

Atha: en nu

Yoganusasanam: het volgen van de leer van yoga

De overgang van Avidya (onwetendheid) naar Vidya (weten) komt er wanneer we tot het besef komen dat ons egoïsche handelen geen blijvende voldoening schenkt, en ons rationele denken ons geen waar begrip verleent. Pas dan zijn we in staat om de leer van Yoga te volgen, die ons leidt naar Atma Vidya (Dat weten).