

Yoga Sutras van Patanjali

Interpretatieve Vertaling*

*met toestemming vertaald van SwamiJ.com

HOOFDSTUK 1 – CONCENTRATIE – SAMADHI PADA

Wat is Yoga? (Yoga Sutras 1.1-1.4)

1.1 Nu, nadat er eerst voorbereidingen hebben plaatsgevonden middels het leven en andere oefeningen, begint de studie en beoefening van de discipline van Yoga.

1.2 Yoga is het beheersen (nirodhah, reguleren, richting geven, bemeesteren, integreren, coördineren, kalmeren, verstillen, opzij zetten) van de bewegingen (grove en subtiele gedachtepatronen) in het veld van de mind.

1.3 Dan verblijft de Ziener in Zichzelf, rustend in de eigen Ware Aard, wat Zelf-realisatie wordt genoemd.

1.4 Op andere momenten, wanneer de Ziener niet in Zelf-realisatie rust, lijkt de Ziener de vorm aan te nemen van de bewegingen van het veld van de mind en trekt het de identiteit van die gedachtepatronen aan.

Ont-kleuren van je gedachten (Yoga Sutras 1.5-1.11)

1.5 Deze grove en subtiele gedachtepatronen (vrittis) zijn er in vijf soorten, waarvan sommigen gekleurd (klisha) en anderen niet gekleurd (aklisha) zijn.

1.6 De vijf soorten gedachtepatronen om te observeren zijn: 1) correct weten (pramana), 2) incorrect weten (viparyaya), 3) fantasie of verbeelding (vikalpa), 4) het object van leegte, wat diepe slaap is (nidra) en 5) herinnering of geheugen (smriti).

1.7 Er zijn drie manieren om correcte kennis (pramana) te vergaren: 1) via waarneming of perceptie, 2) redenering of bevinding en 3) getuigenis of bevestiging van anderen die kennis bezitten.

1.8 Incorrecte kennis of illusie (viparyaya) is onjuiste kennis die gevormd wordt middels het waarnemen van iets dat anders is dan wat er daadwerkelijk is.

1.9 Fantasie of verbeelding (vikalpa) is een gedachtepatroon dat verbale expressie en kennis heeft, maar waarvoor er geen object of werkelijkheid bestaat.

1.10 Droomloze slaap (nidra) is het subtiele gedachtepatroon met als object een traagheid, leegte, afwezigheid, of ontkenning van de andere gedachtepatronen (vrittis).

1.11 Herinnering of geheugen (smriti) is een mentale beweging die veroorzaakt wordt door het intern reproduceren van een voorgaande impressie van een object, maar zonder enige toevoeging van andere kenmerken uit diverse bronnen.

Practice en ongehechtheid (Yoga Sutras 1.12-1.16)

1.12 Deze gedachtepatronen (vrittis) worden bemeesterd (nirodhah, gereguleerd, gecoördineerd, gecontroleerd, gestild, gekalmeerd) door practice (abhyasa) en ongehechtheid (vairagya).

1.13 Practice (abhyasa) betekent het kiezen van, het voortdurende streven naar, en het doen van die acties die een stabiele en rustige staat (sthitau) brengen.

1.14 Wanneer die practice voor een lange tijd, zonder onderbrekingen en met oprechte toewijding wordt gedaan, dan wordt de practice een stevig gewortelde, stabiele en solide basis.

1.15 Wanneer de mind het verlangen verliest voor zelfs die objecten die gezien of beschreven worden in een traditie of in de geschriften, bereikt het een staat van volslagen (vashikara) begeerteloosheid; dit wordt ongehechtheid (vairagya) genoemd.

1.16 Onverschilligheid naar de subtielste elementen, grondbeginselen, of eigenschappen (gunas) zelf, wat bereikt wordt door middel van kennis van de aard van puur bewustzijn (purusha), wordt de allerhoogste ongehechtheid (paravairagya) genoemd.

Soorten van concentratie (Yoga Sutras 1.17-1.18)

1.17 Er zijn vier soorten van diepe absorptie van aandacht op een object, 1) grof (vitarka), 2) subtiel (vichara), 3) gelukzaligheid (ananda), en 4) ik-heid (asmita), en dit wordt samprajnata samadhi genoemd.

1.18 De andere soort samadhi is asamprajnata samadhi, en heeft geen object waarin de aandacht geabsorbeerd is, waarin alleen latente indrukken overblijven; het bereiken van deze staat wordt voorafgegaan door de constante practice van toestaan dat alle grove en subtiele fluctuaties van mind zich terugtrekken in het veld van waaruit ze zijn gekomen.

Inspanningen en commitment (Yoga Sutras 1.19-1.22)

1.19 Sommigen die hogere niveaus hebben bereikt (videhas) of die de ongemanifesteerde prakriti kennen (prakritilayas), worden door hun latente indrukken van onwetendheid naar en in geboorte in deze wereld getrokken, en komen op natuurlijke wijze in deze staten van samadhi.

1.20 Anderen volgen een vijfvoudig systematisch pad van 1) trouw zijn aan en zekerheid in het pad, 2) richten van wilskracht en energie naar de practices, 3) herhaaldelijk herinneren van het pad en het proces van het verstillen van de mind, 4) trainen van diepe concentratie, en 5) het streven naar ware kennis, waarmee de hogere samadhi (asamprajnata samadhi) wordt bereikt.

1.21 Diegenen die hun practice met intense hartstocht, kracht en vastberadenheid nastreven, bereiken concentratie en de vruchten die daarbij horen sneller, in vergelijking met diegenen die een gemiddelde of mindere intensiteit hebben.

1.22 Voor diegenen die een intense practice en een intense vastberadenheid hebben (1.21), zijn er nog eens drie onderverdelingen van practice; namelijk die van milde intensiteit, gemiddelde intensiteit en intensieve intensiteit.

Directe route via AUM (Yoga Sutras 1.23-1.29)

1.23 Middels een speciaal proces van devotie en het loslaten naar en in de creatieve bron van waaruit we zijn ontsprongen (ishvara pranidhana), is de komst van samadhi onvermijdelijk.

1.24 Die creatieve bron (ishvara) is een specifiek bewustzijn (purusha) dat onaangetast is door kleuringen (kleshas), acties (karma), of resultaten van die acties die ontstaan wanneer er latente indrukken in beweging komen en die deze acties veroorzaken.

1.25 In dit pure bewustzijn (ishvara) heeft het zaadje van alwetendheid de hoogste ontwikkeling bereikt en kan niet overtroffen worden.

1.26 De eeuwenoude leraren werden door en uit dit bewustzijn (ishvara) onderwezen, aangezien dit bewustzijn niet gelimiteerd is door de beperking van tijd.

1.27 Het heilige woord dat deze creatieve bron aanduidt is het geluid OM, genaamd pranava.

1.28 Dit geluid wordt herinnerd met een diep, intens gevoel voor de betekenis van wat dit geluid vertegenwoordigd.

1.29 Van dit herinneren komt de realisatie van het individuele Zelf en de verwijdering van obstakels.

Obstakels en oplossingen (Yoga Sutras 1.30-1.32)

1.30 Vanzelfsprekend kom je op het pad negen verschillende afleidingen tegen als zijnde obstakels, namelijk lichamelijke ziekte, neiging van de mind om niet efficiënt te functioneren, twijfel of besluiteloosheid, gebrek aan aandacht voor het nastreven van de middelen die leiden tot samadhi, luiheid in mind en lichaam, het niet kunnen reguleren van de wensen voor wereldse objecten, verkeerde aannames of gedachten, falen in het bereiken van stadia in de practice, en instabiliteit in het behouden van een niveau van practice zodra het is bereikt.

1.31 Tevens verschijnen er nog vier andere gevolgen uit deze obstakels, deze zijn: 1) Mentale of fysieke pijn, 2) verdriet en verslagenheid, 3) rusteloosheid, trillen, of angst, en 4) onregelmatigheden in de in- en uitademhaling.

1.32 Om deze negen obstakels en hun vier gevolgen te voorkomen of ermee om te gaan, wordt aanbevolen om de mind één-puntig te maken; train het om te focussen op een enkel principe of object.

Stabiliseren en zuiveren van de mind (Yoga Sutras 1.33-1.39)

1.33 In relaties wordt de mind puur middels het cultiveren van gevoelens van vriendelijkheid naar diegenen die vrolijk zijn, compassie naar diegenen die aan het lijden zijn, welwillendheid naar diegenen die deugdzaam zijn, en onverschilligheid of neutraliteit naar diegenen die we waarnemen als slecht en niet deugdzaam.

1.34 De mind wordt ook gekalmeerd middels het reguleren van de adem, voornamelijk als je de aandacht richt naar de uitademing én de natuurlijke wijze waarop de ademhaling, vanwege deze practice, verstilt.

1.35 De innerlijke concentratie op het proces van zintuiglijk ervaren, gedaan op een manier zodat het je naar een hoger subtieler zintuiglijk waarneming leidt; leidt ook naar stabiliteit en rust van de mind.

1.36 Of concentratie op een pijnloze staat van licht en helderheid, wat ook stabiliteit en rust brengt.

1.37 Of door te contempleren op het hebben van een mind vrij van verlangens, wordt de mind stabiel en rustig.

1.38 Of door te focussen op de aard van de stroom in de droomstaat óf op de aard van de staat van droomloze slaap, wordt de mind stabiel en rustig.

1.39 Of door te contempleren of concentreren op welk object of principe je ook fijn vindt, of waar je een voorkeur voor hebt, wordt de mind stabiel en rustig.

Nadat de mind gestabiliseerd is (Yoga Sutras 1.40-1.51)

1.40 De mind komt werkelijk onder controle als, doormiddel van dergelijke oefeningen (zoals eerder beschreven in 1.33-1.39), de mind het vermogen ontwikkelt om stabiel te worden op zowel het allerkleinste als het allergrootste object.

1.41 Als de modificaties van de mind zijn verzwakt, wordt de mind net als een transparant kristal, en kan daardoor gemakkelijk de kwaliteiten aannemen van elk object dat geobserveerd wordt; hetzij dit object de observeerder, het middel van observeren, of het geobserveerde object is, in een proces van diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie—genaamd samapattih.

1.42 Eén zo'n soort van diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie—samapattih, is er één waarin er een combinatie is van drie dingen, een woord of naam dat bij een object hoort, de betekenis of identiteit van dat object, en de kennis geassocieerd met dat object; deze diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie—staat bekend als savitarka samapattih (geassocieerd met grove objecten).

1.43 Als het geheugen of de opslagplek van de modificaties van de mind gezuiverd is, dan lijkt het alsof de mind ontbloot is van de eigen aard en dat alleen het object waarop gecontempleerd wordt lijkt te stralen; deze diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie—staat bekend als nirvitarka samapattih.

1.44 Op eenzelfde wijze als dat deze diepe belangstellingen—geheel opgaan in, absorptie—werken met grove objecten in savitarka samapattih, zo werkt ook de diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie—met subtiele objecten, en dit staat bekend als savichara en nirvichara samapattih.

1.45 Zulke subtiele objecten strekken zich helemaal tot aan ongemanifesteerde praktiti.

1.46 Deze vier variaties van diepe belangstelling—geheel opgaan in, absorptie— zijn de enige soorten object-gerelateerde concentraties met zaadje (sabija samadhi).

1.47 Een zuiverheid en helderheid van het innerlijke instrument van de mind is ontwikkeld, als iemand vaardigheid vergaard in de ongestoorde stroom in nirvichara.

1.48 De experiëntiële kennis die in deze staat verkregen is, is er één van essentiële wijsheid gevuld met waarheid.

1.49 Deze kennis verschilt van de kennis die gemengd is met getuigenis of redenering, want het is direct gerelateerd aan de specifieke kenmerken van het object, in plaats van dat het gerelateerd is aan woorden of andere concepten.

1.50 Dit soort kennis, dat gevuld is met waarheid, creëert latente indrukken in het veld van de mind, en deze nieuwe indrukken hebben de neiging om de formatie van andere minder nuttige vormen van gewone latente indrukken te verminderen.

1.51 Als zelfs deze latente indrukken van kennis gevuld met waarheid zich samen met alle andere indrukken terugtrekken, dan is er objectloze concentratie (nirbija samadhi).

HOOFDSTUK 2 – BEOEFENING – SADHANA PADA

Reduceren van grove kleuring (Yoga Sutras 2.1-2.9)

2.1 Yoga in de vorm van actie (kriya yoga) bestaat uit drie onderdelen: 1) het trainen en zuiveren van de zintuigen (tapas), 2) zelfstudie in de context van de leringen (svadhyaya), en 3) toewijding en loslaten naar én in de creatieve bron van waar we zijn ontsprongen (ishvara pranidhana).

2.2 Deze Yoga van actie (kriya yoga) wordt beoefend om samadhi te cultiveren én om gekleurde gedachtepatronen (kleshas) te reduceren.

2.3 Er zijn vijf soorten kleuringen (kleshas): 1) het vergeten, of de onwetendheid van de ware aard van dingen (avidya), 2) ik-heid, individualiteit, of egoïsme (asmita), 3) gehechtheid of verslaving van mentale indrukken of objecten (raga), 4) aversie naar gedachtepatronen of objecten (dvesha), en 5) liefde voor deze gehechtheden als zijnde het leven zelf, alsmede de angst van het verlies van deze gehechtheden als zijnde dood (abhinivesha).

2.4 De bron van onwetendheid of het vergeten van de ware aard van dingen (avidya) is de basis vanwaaruit de andere kleuringen rijzen (kleshas), en zijn elk in één van deze vier staten: 1) slapend of inactief, 2) verzacht of verzwakt, 3) tijdelijk onderbroken of van gescheiden, of 4) actief en in verschillende gradaties gedachten of acties producerend.

2.5 Onwetendheid (avidya) is er in vier soorten: 1) het vergankelijke aanzien voor het eeuwige, 2) het onzuivere verwarren voor het zuivere, 3) datgene dat lijden brengt zien als iets dat gelukkig maak, en 4) het aannemen van het niet-zelf als hét Zelf.

2.6 De kleuring (klesha) van “ik-heid” of egoïsme (asmita), wat voortvloeit uit onwetendheid, ontstaat door de vergissing om het intellect (buddhi, die weet, besluit, beoordeeld en onderscheidt) voor het pure bewustzijn (purusha/drig) aan te zien.

2.7 Gehechtheid (raga) is een afzonderlijke modificatie van de mind, die het opkomen van een plezierige herinnering volgt, waar dan de drie modificaties van gehechtheid, plezier en de herinnering van het object of de ervaring met elkaar geassocieerd worden.

2.8 Aversie (dvesha) is een modificatie die voortkomt uit lijden geassocieerd met een herinnering, waar dan de drie modificaties van aversie, pijn en de herinnering van het object of de ervaring met elkaar geassocieerd worden.

2.9 Zelfs voor de geleerden, is er een ononderbroken, stabiele stroom van liefde voor de voortzetting én de angst voor beëindiging—of dood, van deze gekleurde modificaties (kleshas).

Omgaan met subtiele gedachten die het Zelf versluieren (Yoga Sutras 2.10-2.11)

2.10 Als de vijf soorten kleuringen (kleshas) in hun subtiele, zuivere potentiële vorm zijn, worden ze vernietigd als ze verdwijnen in het veld van de mind én als het veld van de mind zelf ophoudt.

2.11 Als de modificaties nog steeds een beetje potentie van kleuring (klisha) bevatten, worden ze doormiddel van meditatie (dhyana) naar de staat van zuivere potentie gebracht.

Het verbond van karma (door)breken (Yoga Sutras 2.12-2.25)

2.12 Gekleurde latente indrukken (karmashaya) zijn het resultaat van andere acties (karmas) die door kleuringen (kleshas) werden teweeggebracht, en deze indrukken (karmashaya) worden actief en ervaren in een huidig of toekomstig leven.

2.13 Zolang deze kleuringen (kleshas) de basis vormen, zullen zij drie consequenties teweegbrengen: 1) geboorte, 2) levensduur en 3) ervaringen in dat leven.

2.14 Omdat de natuurlijke aard van deze drie consequenties (geboorte, levensduur en ervaringen) voor- en nadelen (deugd en ondeugd) hebben, kunnen deze drie als plezierig of pijnlijk ervaren worden.

2.15 Een wijs persoon in het bezit van onderscheidingsvermogen ziet alle wereldse ervaringen als pijnlijk, vanwege de beredenering dat al deze ervaringen leiden tot meer consequenties, angst, en diepliggende gewoontes (samskaras), evenals dat het in de tegenovergestelde richting beweegt binnenin de natuurlijke eigenschappen (gunas).

2.16 Omdat de wereldse ervaringen als pijnlijk worden gezien, is het de pijn die nog gaat komen, die vermeden én voorkomen moet worden.

2.17 De eenwording van de ziener (subject, of ervaarder) met het geziene (object, of dat wat wordt ervaren) is de oorzaak of verbinding die vermeden moet worden.

2.18 De objecten (of het geziene) hebben als eigenschappen: 1) verlichting of waarnemingsvermogen, 2) activiteit of veranderlijkheid of 3) traagheid of stagnatie; ze bestaan uit de elementen en het vermogen van de zintuigen, en hebben ten doel om de wereld te ervaren en om bevrijding of verlichting te bereiken.

2.19 Er zijn vier stadia van de elementen (gunas) en deze zijn: 1) gevarieerd, gespecialiseerd, specifiek (vishesha), 2) niet gevarieerd, niet gespecialiseerd, of niet specifiek (avishesha), 3) ongedifferentieerd maar waarneembaar met slechts een aanduiding of indicatie (linga-matra) en 4) ongedifferentieerde subtiele materie, ongemantificeerd (alingani).

2.20 De Ziener is slechts de kracht van het zien zelf, en lijkt dát te zien of te ervaren wat als een cognitief principe gepresenteerd wordt.

2.21 De essentie of aard van de waarneembare objecten bestaan enkel om puur bewustzijn te dienen als het objectief veld.

2.22 Alhoewel waarneembare objecten ophouden te bestaan ten opzichte van iemand die de fundamentele, vormloze, ware aard van deze objecten heeft ervaren, houdt de verschijning van deze waarneembare objecten niet op te bestaan, omdat hun bestaan gedeeld blijft worden met diegenen die ze nog steeds in hun grovere vorm waarnemen.

2.23 Het hebben van een verbond, of relatie tussen objecten en het Zelf is het noodzakelijke middel waardoor er vervolgens, door dit Zelf, realisatie kan zijn van de ware aard van deze objecten.

2.24 Avidya of onwetendheid (2.3-2.5), de staat van vergeten, is de onderliggende oorzaak die toestaat dat dit verbond lijkt te bestaan.

2.25 Door het veroorzaken van een gebrek aan avidya of onwetendheid, is er een afwezigheid van het verbond en dit leidt tot een vrijheid, ook wel bekend als een staat van bevrijding of verlichting voor de Ziener.

8 stappen van Yoga; voor onderscheidingsvermogen (Yoga Sutras 2.26-2.29)

2.26 Zuivere, heldere, onaangetaste onderscheidende kennis is het middel voor bevrijding van dit verbond.

2.27 Diegenen die dit level van onderscheidingsvermogen hebben bereikt, komen tot zeven soorten ultieme inzichten.

2.28 Door het beoefenen van de verschillende ledematen of stappen naar Yoga, waarbij onzuiverheden worden geëlimineerd, rijst er een illuminatie dat zijn hoogtepunt bereikt in onderscheidende kennis of verlichting.

2.29 De acht treden, ledematen, of stappen van Yoga zijn: een commitment voor zelf-regulatie of onthouding (yamas), een inachtneming of het beoefenen van zelf-training (niyamas), houdingen (asana), expansie van adem en prana (pranayama), terugtrekken van de zintuigen (pratyahara), concentratie (dharana), meditatie (dhyana) en geperfectioneerde concentratie (samadhi).

Yamas & Niyamas #1-2 van de 8 stappen (Yoga Sutras 2.30-2.34)

2.30 Geweldloosheid of niet-schaden (ahimsa), waarheidsgetrouw (satya), onthouding van stelen (asteya), altijd bewust zijn van de allerhoogste werkelijkheid (brahmacharya) en begeerteloosheid, het beteugelen van de zintuigen door middel van niet-grijpen (aparigraha) zijn de vijf yamas, de commitments voor zelf-regulatie of beteugeling; en dit zijn de eerste van de acht stappen van Yoga.

2.31 Deze commitments van zelf-regulatie of beteugeling vormen een geweldige gelofte wanneer deze universeel worden toegepast, en wanneer ze niet gelimiteerd worden door overwegingen in verhouding tot welk soort levende wezen dan ook, noch door plaats, tijd, of situatie.

2.32 Reinheid en puurheid van het lichaam en mind (shaucha), een houding van tevredenheid (santosha), onthouding of training van de zintuigen (tapas), zelfstudie en reflecteren op de heilige woorden (svadhyaya) en een houding van overgave naar en in je eigen bron (ishvara pranidhana) zijn het inachtnemen of het beoefenen van zelf-training (niyamas) en zijn de tweede stap op de ladder van Yoga.

2.33 Wanneer je gehinderd wordt in het beoefenen van deze commitments van zelf-regulatie of beteugeling (yamas) en het inachtnemen of beoefenen van zelf-training (niyamas), als gevolg van negatieve, ongezonde, storende of afwijkende gedachten, zouden principes in de tegenovergestelde richting, of de tegenovergestelde gedachte, moeten worden gecultiveerd.

2.34 Acties die voortkomen uit zulke negatieve gedachten worden óf direct door onszelf uitgevoerd, óf worden veroorzaakt omdat ze via anderen uitgevoerd worden, óf worden goedgekeurd als ze door anderen uitgevoerd worden. Al deze acties kunnen voorafgaan aan, of uitgevoerd worden door boosheid, hebzucht, of verwarring, en kunnen licht, matig of intens zijn in aard. De tegenovergestelde gedachte of het principe in de tegenovergestelde richting, dat was aanbevolen in de vorige sutra, is jezelf eraan herinneren dat 'deze negatieve gedachten en acties de reden zijn van eindeloze ellende en onwetendheid'.

Voordelen van Yamas & Niyamas (Yoga Sutras 2.35-2.45)

2.35 Als een Yogi stevig gegrond raakt in geweldloosheid (ahimsa) zullen andere mensen die in hun buurt komen, op natuurlijke wijze, elk gevoel van vijandigheid verliezen.

2.36 Wanneer waarheidsgetrouw (satya) is bereikt zijn de resultaten van acties, op natuurlijke wijze, in overeenstemming met de wil van de Yogi.

2.37 Wanneer niet-stelen (asteya) is gevestigd, presenteren alle juwelen of schatten zichzelf, of zijn ze beschikbaar voor de Yogi.

2.38 Als het wandelen in het bewustzijn van de allerhoogste Realiteit (brahmacharya) stevig gevestigd is, dan is er een enorme kracht, capaciteit of vitaliteit (virya) verworven.

2.39 Wanneer iemand vastberaden is in begeerteloosheid of niet-grijpen met de zintuigen (aparigraha), wordt de kennis onthuld over het 'waarom en waarvoor' van de voorgaande en toekomstige incarnaties.

2.40 Door reinheid en zuiverheid van lichaam en mind (shaucha), ontwikkel je een houding van afstandelijkheid of onverschilligheid naar je eigen lichaam, en heb je de neiging om niet in aanraking te komen met lichamen van anderen.

2.41 Door reinheid en zuiverheid van lichaam en mind (shaucha) komt er ook een zuivering van de subtiele mentale essentie (sattva), een aangenaamheid, deugdelijkheid en een gevoel van blijdschap, een gerichte één-puntigheid, het overwinnen of beheersen van de zintuigen, en een geschiktheid, kwalificatie, of bekwaamheid voor Zelf-realisatie.

2.42 Met een houding van tevredenheid (santosha) wordt een onovertroffen geluk, mentaal comfort, vreugde, en voldoening verworven.

2.43 Door onthouding of training van de zintuigen (tapas) komt er een vernietiging van mentale onzuiverheden en een daaropvolgend meesterschap of perfectie over het lichaam én de actieve en cognitieve mentale zintuigen (indriyas).

2.44 Met zelf-studie en reflectie op de heilige woorden (svadhyaya), kom je in contact of maak je verbinding met die onderliggende natuurlijke realiteit of kracht.

2.45 Met een houding van loslaten naar en in je eigen bron (ishvara pranidhana) wordt de staat van geperfectioneerde concentratie (samadhi) bereikt.

Asana, #3 van de 8 stappen (Yoga Sutras 2.46-2.48)

2.46 De houding (asana) voor Yoga meditatie moet standvastig, stabiel en onbeweeglijk zijn, evenals comfortabel; dit is de derde van de acht treden van Yoga.

2.47 De manier om de houding te perfectioneren is het ontspannen of het loslaten van de moeite, en toestaan dat de aandacht opgaat in de grenzeloosheid of in het oneindige.

2.48 Met het bereiken van deze geperfectioneerde houding komt er een onaantastbaar en onbelemmerde vrijheid van lijden als gevolg van de tegenstellingen (zoals heet en koud, goed en slecht, of pijn en plezier).

Pranayama, #4 van de 8 stappen (Yoga Sutras 2.49-2.53)

2.49 Als de geperfectioneerde houding eenmaal bereikt is, volgt het vertragen of het afremmen van de kracht achter, én van de ongereguleerde in- en uitademing, dit wordt het controleren van de ademhaling en expansie van prana (pranayama) genoemd, wat leidt tot de afwezigheid van het bewustzijn van beiden; dit is de vierde stap van de 8 treden.

2.50 Die pranayama heeft 3 aspecten, dit zijn externe of naar buiten gaande stroming (uitademing), interne of naar binnen gaande stroming (inademing) en de derde is de afwezigheid van beiden gedurende de transitie tussen hen, en is bekend als het vasthouden, stilstaan of uitstellen. Deze zijn gereguleerd doormiddel van plaats, tijd en aantal, waarbij de ademhaling langzaam en subtiel wordt.

2.51 De vierde pranayama is die constante prana die de anderen—die opereren in de externe en interne gebieden of velden—overtreft, voorbij gaat, of er achter ligt.

2.52 Door deze pranayama wordt de sluier van karmasheya (2.12) —die het innerlijke licht of verlichting bedekt—uitgedund, verminderd en vernietigd.

2.53 Middels deze practices en processen van pranayama, wat de vierde van de acht stappen is, verwerft of ontwikkeld de mind de geschiktheid, bekwaamheid of het vermogen voor ware concentratie (dharana), wat in zichzelf de zesde stap is.

Pratyahara, #5 van de 8 stappen (Yoga Sutras 2.54-2.55)

2.54 Wanneer de mentale organen van waarnemen en handelen (zintuigen, indriyas) ophouden met het betrokken zijn met de corresponderende objecten in hun mentale veld, en zich terugtrekken in het veld van de mind van waaruit ze zijn voortgekomen, wordt dat pratyahara genoemd, en is de vijfde stap.

2.55 Van dit naar binnen keren van de organen van waarnemen en handelen (zintuigen, indriyas) komt ook het allerhoogste vermogen, de controleerbaarheid of het meesterschap over zintuigen die de neiging hebben naar buiten te bewegen richting hun objecten.

HOOFDSTUK 3 – PROGRESSIE – VIBHUTI PADA

Dharana, Dhyana, Samadhi, #6, #7, #8 van de 8 stappen (Yoga Sutras 3.1-3.3)

3.1 Concentratie (dharana) is het proces van het vasthouden of het fixeren van de aandacht van de mind naar en op één object of plaats, en is de zesde van de acht treden.

3.2 De herhaaldelijke voortzetting of onafgebroken stroom van dat ene punt van focus wordt absorptie in meditatie (dhyana) genoemd, en is de zevende van de acht treden.

3.3 Die staat van diepe absorptie, wanneer enkel de essentie van dat object, plaats, of punt in de mind schijnt, alsof ontbloot van zelfs de eigen vorm, wordt diepe concentratie of samadhi genoemd, en is de achtste stap.

Samyama als subtiel instrument (Yoga Sutras 3.4-3.6)

3.4 Als de drie processen van dharana, dhyana en samadhi tezamen op hetzelfde object, plaats of punt worden toegepast, wordt het samyama genoemd.

3.5 Het licht van kennis, transcendent inzicht of hoger bewustzijn (prajna) daalt, verschijnt, of wordt zichtbaar wanneer het drievoudig proces van samyama bemeesterd wordt.

3.6 Dat drievoudig proces van samyama wordt geleidelijk toegepast op subtielere niveaus, staten, of stadia van practice.

Intern wordt gezien als extern (Yoga Sutras 3.7-3.8)

3.7 Deze drie practices van concentratie (dharana), meditatie (dhyana) en samadhi zijn intiemer of meer intern dan de vijf voorgaande practices.

3.8 Deze drie practices zijn echter extern en niet intiem vergeleken met nirbija samadhi; dit is samadhi waarbij er concentratie is zonder object, zelfs niet het object zaadje.

Observeer subtiele transitie (Yoga Sutras 3.9-3.16)

3.9 Dat hoge niveau van beheersing, genaamd nirodhah-parinamah, vindt plaats in het moment van transitie wanneer de opkomende tendens van diepliggende indrukken, de terugtrekkende tendens en de aandacht van het veld van de mind zelf, in één punt samenkomen.

3.10 De constante flow van deze staat (nirodhah-parinamah) blijft aanhouden door het creëren van diepliggende indrukken (samskaras) die ontstaan door het doen van practice.

3.11 De beheersing genaamd samadhi-parinamah is de transitie waarbij de tendens naar veel-puntigheid afneemt terwijl de tendens naar één-puntigheid opkomt.

3.12 De beheersing genaamd ekagrata-parinamah is de transitie waarbij diezelfde één-puntigheid achtereenvolgens opkomt en afneemt.

3.13 Deze drie processen van transitie verklaren ook de drie transformaties van vorm, tijd en eigenschappen, en hoe deze zich verhouden tot de materiële elementen en zintuigen.

3.14 Er is een ongemanifesteerd, onbeschrijfelijke substratum, dat de basis is van alle vormen en eigenschappen en dat in al deze vormen of eigenschappen aanwezig is.

3.15 Verandering in de reeks van de eigenschappen is de oorzaak voor de verschillende verschijningen van resultaten, consequenties, of effecten.

3.16 Door samyama op de drie transities in vorm, tijd en eigenschappen, volgt kennis van het verleden en de toekomst.

Ervaringen van Samyama (Yoga Sutras 3.17-3.37)

3.17 De naam die bij een object hoort, het object zelf dat deze naam impliceert en het conceptuele bestaan van het object, doordringen elkaar of vermengen zich normaal gesproken alle drie samen. Door samyama op het onderscheid tussen deze drie, wordt de betekenis van de geluiden gemaakt door alle levende wezens beschikbaar.

3.18 Door de directe waarneming van latente indrukken (samskaras) volgt kennis van vorige incarnaties.

3.19 Door samyama op de opvattingen of gepresenteerde ideeën komt kennis van de mind van iemand anders.

3.20 Maar de onderliggende ondersteuning van die kennis (van de mind van iemand anders, in 3.19) blijft onopgemerkt of buiten bereik.

3.21 De verlichting of visuele eigenschap van het lichaam is tijdelijk onderbroken wanneer samyama wordt toegepast op de vorm van iemands eigen fysieke lichaam, en is dus onzichtbaar voor andere mensen.

3.22 Op dezelfde manier, zoals beschreven is in relatie tot zicht (3.21), is iemand in staat om de mogelijkheid van het lichaam om gehoord, gevoelt of geroken te worden, te onderbreken.

3.23 Karma is er in twee soorten, het manifesteert snel of langzaam; door samyama op deze karmas komt voorkennis van het tijdstip van overlijden.

3.24 Door samyama op vriendelijkheid (of op compassie, welwillendheid, of neutraliteit—de andere houdingen van 1.33), komt er grote kracht van vriendelijkheid (of komt er grote kracht van compassie, welwillendheid, of neutraliteit).

3.25 Door samyama op de kracht van olifanten komt er een soortgelijke kracht.

3.26 Door de flits van het innerlijk licht van hogere zintuigelijke activiteit te richten, kan de kennis van subtiele objecten, de objecten die uit het zicht zijn en de objecten die ver weg zijn, verkregen worden.

3.27 Door samyama op de innerlijke zon, kan de kennis van de velen subtiele werelden gekend worden.

3.28 Door samyama op de maan, kan de kennis van de formatie van de innerlijke sterren gekend worden.

3.29 Door samyama op de poolster, kan de beweging van die sterren gekend worden.

3.30 Door samyama op het navel centrum, kan de samenstelling van de systemen van het lichaam gekend worden.

3.31 Door samyama op de holte van de keel, verdwijnt honger en dorst.

3.32 Door samyama op het schildpad (energie)kanaal, dat net onder de keel ligt, wordt standvastigheid bereikt.

3.33 Door samyama op het licht onder de kruin, kunnen visioenen van de siddhas (meesters) komen.

3.34 Of, door het intuïtieve licht van hogere kennis, kan men alles te weten komen.

3.35 Door de beoefening van samyama op het hart, wordt kennis van het veld van de mind verkregen.

3.36 Het hebben van ervaringen komt van een concept alleen wanneer er een vermenging is van het subtielste aspect van de mind (sattva) en puur bewustzijn (purusha), die in werkelijkheid heel verschillend van elkaar zijn. Samyama op het pure bewustzijn, wat zich onderscheidt van het subtielste aspect van de mind, onthult kennis van dat pure bewustzijn.

3.37 Van het licht van de hogere kennis van dat pure bewustzijn of purusha (3.36) komt er hoger, transcendentaal, of goddelijk horen, voelen, zien, proeven en ruiken.

Wat te doen met ervaringen (Yoga Sutra 3.38)

3.38 Deze ervaringen, die voortkomen uit samyama, zijn obstakels voor samadhi; voor de naar buiten gerichte of wereldse mind, lijken deze ervaringen echter verworvenheden of krachten te zijn.

Meer Samyama (Yoga Sutra 3.39-3.49)

3.39 Door de oorzaken van gebondenheid en gehechtheid los te laten, en door het volgen van de kennis over hoe je vooruit kunt gaan in en door de passages van de mind, komt het vermogen een ander lichaam in te treden.

3.40 Door het beheersen van udana, de omhoog stromende prana vayu, houdt het contact met modder, water, doornen, en andere soortgelijke objecten op, en volgt het opstijgen of zweven van het lichaam.

3.41 Door het beheersen van samana, de prana die in het navelgebied stroomt, komt er een glans, stralen of vuur.

3.42 Door samyama op de relatie tussen ruimte en de kracht van horen, komt de hogere, goddelijke kracht van horen.

3.43 Door samyama op de relatie tussen het lichaam en ruimte (akasha) en door te concentreren op de lichtheid van katoen, kan doorgang door de ruimte verkregen worden.

3.44 Wanneer de vormloze gedachtepatronen van de mind buiten het lichaam geprojecteerd worden, wordt dit maha-vidēha genoemd, een groots iemand die bestaat zonder lichaam (gedesincarneerd). Door samyama op deze naar buiten gerichte projectie, wordt de sluier over het spirituele licht verwijderd.

3.45 Door samyama op de vijf vormen van de elementen (bhutas), die 1) grof, 2) de ware aard, 3) subtiel, 4) onderling verbonden en 5) het nut en doel ervan zijn, wordt beheersing van deze buthas verworven.

3.46 Door die beheersing van de elementen wordt het mogelijk om het lichaam atomisch klein, perfect, en onverwoestbaar in zijn eigenschappen of componenten te maken, evenals andere soortgelijke krachten.

3.47 Deze perfectie van het lichaam omvat schoonheid, sierlijkheid, kracht, en hardheid als een diamant in het vermogen om met tegenslagen om te gaan.

3.48 Door samyama op het proces van waarnemen en handelen, op de ware aard, op ik-heid, op onderlinge verbondenheid en op het nut en doel van de zintuigen en handelingen, wordt beheersing van deze zintuigen en handelingen (indriyas) verworven.

3.49 Door de beheersing van de zintuigen en handelingen (indriyas), komt er snelheid van de mind, waarnemen onafhankelijk van de fysieke instrumenten van waarneming, en beheersing van de oorspronkelijke oorzaak vanwaaruit de manifestatie opkomt.

Afstand doen (renunciation) dat bevrijding brengt (Yoga Sutra 3.50-3.52)

3.50 Voor diegenen die gevestigd zijn in de kennis van het onderscheid tussen het puurste aspect van de mind en bewustzijn zelf, komt er beheersing over alle vormen of staten van het bestaan, evenals over alle vormen van weten.

3.51 Door ongehechtheid, zelfs naar die beheersing over vormen en staten van het bestaan en de alwetendheid (3.50), worden de zaadjes die de basis zijn van die gehechtheden vernietigd; zodoende wordt absolute bevrijding bereikt.

3.52 Wanneer je wordt uitgenodigd door de hemelse wezens, zou er in de mind geen enkele reden mogen opkomen om dit aanbod te accepteren óf om de glimlach van trots van het ontvangen van de uitnodiging toe te staan, omdat het toestaan van het opkomen van zulke gedachten wederom de mogelijkheid creëert om ongewenste gedachten en handelingen te herhalen.

Hoger onderscheidingsvermogen door Samyama (Yoga Sutra 3.53-3.56)

3.53 Door samyama over de momenten en hun successie, komt er een hoger weten dat voortkomt uit onderscheidingsvermogen.

3.54 Van die discriminerende kennis (3.53) komt bewustzijn van het verschil of onderscheid tussen twee soortgelijke objecten, die normaal gesproken niet te onderscheiden zijn door categorie, eigenschappen, of positie in ruimte.

3.55 Deze hogere kennis is intuïtief en transcendent, en komt voort uit onderscheidingsvermogen; het omvat alle objecten binnenin het veld, alle omstandigheden gerelateerd aan deze objecten, en is voorbij elke opeenvolging of successie.

3.56 Met het bereiken van gelijkheid tussen het puurste aspect van sattvische buddhi en het pure bewustzijn van purusha, komt er absolute bevrijding, en dat is het einde.

HOOFDSTUK 4 – BEVRIJDING – KAIVALYA PADA

Middelen om ervaring te verwerven (Yoga Sutra 4.1-4.3)

4.1 De subtielere verworvenheden komen met geboorte of worden bereikt door kruiden, mantra, onthouding (ascese) of concentratie.

4.2 De transitie of transformatie naar en in een andere vorm of soort geboorte vindt plaats middels het proces van het invullen van hun aangeboren aard.

4.3 Incidentele oorzaken of acties leiden niet tot het opkomen van de verworvenheden of realisaties, echter, deze komen op door het weghalen van de obstakels, net zoals de manier waarop de boer een obstakel (sluis) weghaalt om op natuurlijke wijze de irrigatie op zijn veld toe te staan.

Verschijsning en bemeestering van de mind (Yoga Sutra 4.4-4.6)

4.4 De opkomende velden van de mind komen voort uit de individualiteit van ik-heid (asmita).

4.5 Terwijl de activiteiten van de opkomende velden van de mind divers kunnen zijn, is er één mind die regisseur is van velen.

4.6 Van al deze velden van de mind, is het veld dat voortkomt uit meditatie vrij van latente indrukken die karma zouden kunnen produceren.

Acties en Karma (Yoga Sutra 4.7-4.8)

4.7 De acties van yogis zijn wit noch zwart, terwijl ze voor anderen drievoudig zijn.

4.8 Die drievoudige acties resulteren in latente indrukken (vasanas) die later, enkel volgens deze indrukken, tot wasdom zullen komen.

Onderbewuste indrukken (Yoga Sutra 4.9-4.12)

4.9 Aangezien herinneringen (smriti) en de diepliggende gewoontepatronen (samskaras) in hun verschijning hetzelfde zijn, is er een ononderbroken continuïteit in het uitspelen van deze eigenschappen, ondanks dat er wellicht een onderbreking is in plaats, tijd, of staat van het leven.

4.10 Vanwege de eeuwigdurende aard van de wens om te leven, is er geen beginpunt voor het proces van deze diepliggende gewoontepatronen (samskaras).

4.11 Aangezien de indrukken (4.10) bijeengehouden worden door oorzaak, motief, substratum en object, verdwijnen deze vier wanneer die diepliggende indrukken verdwijnen.

4.12 Verleden en toekomst bestaan in de huidige werkelijkheid, ze lijken echter anders omdat ze verschillende eigenschappen of vormen hebben.

Objecten en de 3 Gunas (Yoga Sutra 4.13-4.14)

4.13 Ongeacht of deze altijd aanwezige eigenschappen of vormen gemanifesteerd of subtiel zijn, zijn ze samengesteld uit de primaire elementen die gunas genoemd worden.

4.14 De eigenschappen van een object verschijnen als een eenheid, aangezien ze op uniforme wijze uit de onderliggende elementen manifesteren.

Mind neemt objecten waar (Yoga Sutra 4.15-4.17)

4.15 Alhoewel dezelfde objecten door verschillende minds kunnen worden waargenomen, worden deze objecten op verschillende manieren waargenomen omdat deze minds anders manifesteert zijn.

4.16 Het object zelf is echter niet afhankelijk van een mind, want als dit wel zo zou zijn, wat zou er dan gebeuren met het object als het niet door die mind zou worden ervaren?

4.17 Objecten zijn wel of niet bekend, afhankelijk van de manier waarop de kleuring van dat object een reflectie is van de kleuring van de mind die het object observeert.

Verlichting van de mind (Yoga Sutra 4.18-4.21)

4.18 De activiteiten van de mind zijn altijd gekend door het Pure Bewustzijn, omdat dat Pure Bewustzijn superieur is aan, ondersteuning is van én meester is over de mind.

4.19 Die mind is niet zelf-verlichtend, aangezien die mind het object van kennis en perceptie van Puur Bewustzijn is.

4.20 Noch kan de mind én het proces van verlichting tegelijkertijd worden waargenomen.

4.21 Als een mind door een andere mind—als zijnde de meester—verlicht zou worden, dan zou er een eindeloze en absurde progressie van kennis zijn, evenals verwarring.

Buddhi en bevrijding (Yoga Sutra 4.22-4.26)

4.22 Wanneer het onveranderlijke Bewustzijn de vorm van dat subtielste aspect van het veld van de mind aan lijkt te nemen (4.18), dan is de ervaring van iemands eigen cognitieve proces mogelijk.

4.23 Daardoor heeft het veld van de mind, dat gekleurd is door/met zowel ziener als het geziene, de potentie om alle objecten waar te nemen.

4.24 Dat veld van de mind, alhoewel gevuld met ontelbare indrukken, bestaat ten behoeve van een ander observerend Bewustzijn, aangezien het veld van de mind alleen in combinatie met deze indrukken werkt.

4.25 Voor degene die het onderscheid tussen de ziener en deze subtielste mind heeft ervaren, komen de valse identificaties en zelfs de nieuwsgierigheid naar de aard van iemands eigen zelf tot een eind.

4.26 Dan neigt de mind naar het allerhoogste onderscheidingsvermogen en wordt het naar absolute bevrijding tussen ziener en geziene getrokken (gravitatie).

Onderbrekingen in verlichting (Yoga Sutra 4.27-4.28)

4.27 Wanneer er onderbrekingen in dit allerhoogste onderscheidingsvermogen zijn, komen andere indrukken vanuit het diepe onderbewuste omhoog.

4.28 Deze verstorende gedachtepatronen worden op dezelfde manier verwijderd als de oorspronkelijke kleuringen.

Eeuwigdurende verlichting (Yoga Sutra 4.29-4.30)

4.29 Wanneer er zelfs geen interesse meer is in alwetendheid, zal dat onderscheidingsvermogen de samadhi (dharma-meghah samadhi) toestaan die een overvloed aan deugden brengt, net zoals een regenwolk regen brengt.

4.30 Na deze dharma-meghah samadhi zijn de kleuringen van de kleshas en de karmas verwijderd.

Je hoeft maar weinig te weten (Yoga Sutra 4.31)

4.31 Dan, door het verwijderen van die sluiers van onvolmaaktheid, komt er de ervaring van het oneindige en de realisatie dat er bijna niets te weten is.

Gunas na verlichting (Yoga Sutra 4.32-4.34)

4.32 Andere resultaten van die dharma-mega samadhi (4.29) zijn dat de drie primaire elementen of gunas (4.13-4.14) hun doel hebben volbracht, dat ze ophouden met het transformeren naar en in verdere transformaties en dat ze terugtrekken naar en in hun essentie.

4.33 Het proces van opeenvolging van momenten en indrukken komen overeen met de momenten van tijd, en wordt begrepen aan het eindpunt van de reeks.

4.34 Wanneer die primaire elementen zich terugtrekken of oplossen naar en in de bron van waaruit ze zijn opgekomen, komt er bevrijding waarin de kracht van Puur Bewustzijn in de ware aard gevestigd is.

met toestemming vertaald van www.swamij.com

Sutras zijn vertaald vanuit het Engels met hulp van Darren,
bedankt voor je liefdevolle dienstbaarheid