

Yoga Sutras van Patanjali

Interpretatieve Vertaling*

*met toestemming vertaald van SwamiJ.com
voor nl.tripurashakti.com
Abhyasa Ashram NL

Yoga Sutras van Patanjali Interpretatieve Vertaling*

De Yoga Sutras van Patanjali zijn een beknopt overzicht van de kunst en de wetenschap van Yoga meditatie voor Zelf-realisatie. Het is een proces van het systematisch tegenkomen, onderzoeken en overstijgen van elk van de verschillende grove en subtiele niveaus van de valse identiteiten in het veld van de mind, totdat de parel van het ware Zelf tevoorschijn komt.

Dit is een interpretatieve vertaling van Yoga Sutras, waarin er meer Nederlandse woorden zijn gebruikt om toe te staan dat de praktische instructies van de tekst beter naar voren komen. Bijvoorbeeld, sutra 1.2 definieert Yoga met 28 Nederlandse woorden, in plaats van enkel 4 Sanskriet woorden. De oefeningen van de Yoga Sutras zijn enorm praktisch, als je echter je weg probeert te vinden door de tekst kan het vrij ingewikkeld lijken vanwege het taalgebruik. Door een uitgebreide, interpretatieve vertaling te verstrekken, wordt de praktische betekenis van de suggesties duidelijker. De individuele Sanskriet woorden—in de woord-voor-woord vertaling onder elke sutra—hebben ook vele Nederlandse vertalingen om zo tot een grondiger inzicht te komen.

Toen Patanjali de Yoga Sutras structureerde, of samenstelde, werd er niet een nieuw systeem gecreëerd, integendeel, de eeuwenoude practices werden in een enorm georganiseerde en beknopte manier samengevat. Terwijl men denkt dat de Yoga Sutras van ongeveer 400 BCE zijn, suggereert archeologisch bewijs en andere teksten dat de methoden, die in de Yoga Sutras zijn omschreven, al in 3000 BCE werden beoefend. Volgens de mondelinge traditie kan deze periode zelfs nog langer zijn.

Yoga betekent vereniging van de delen van onszelf, die in de eerste instantie nooit opgesplitst waren. Yoga betekent letterlijk het juk opleggen [Engels: to yoke], wat van het woord 'yuj' komt, wat verenigen betekent; het is hetzelfde als de absorptie in de staat van samadhi. Sutra betekent draad, en dit draad, of meerdere draden weven een tapijt van inzicht en directe ervaring.

Swami Rama legt uit; "Er zijn vele academische commentaren op de Yoga Sutras, maar alle commentaren missen iets heel praktisch. Dit soort commentaren kunnen alleen het intellect bevredigen, maar helpen je niet echt verder: 'yogash chitta vritti narodha'—yoga is de beheersing van de 'modificaties' van de mind. Narodha betekent beheersing; er is geen Engels [en Nederlands] woord voor. Beheersen betekent niet onderdrukken, maar richting geven aan of reguleren."

In de traditie van de meesters van de Himalaya vullen Yoga, Vedanta en Tantra elkaar aan, om je systematisch langs het pad van Zelf-realisatie te leiden. De aspirant zuivert de mind middels de practice van Yoga meditatie zoals samengesteld in de Yoga Sutras van Patanjali, doet zelf-onderzoek van Vedanta en breekt door de laatste barrière met Tantra, om de hoogten van het ontwaken van kundalini te ervaren.

*met toestemming vertaald van www.swamij.com

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

Table of Contents of Yoga Sutras

Hoofdstuk 1: Concentratie (Samadhi Pada)	4
Wat is Yoga? ((1.1-1.4)	4
Ont-kleuren van je gedachten (1.5-1.11)	5
Practice en ongehechtheid (1.12-1.16)	7
Soorten concentratie (1.17-1.18)	9
Inspanningen en commitment (1.19-1.22)	10
Contemplatie op AUM of OM (1.23-1.29)	11
Obstakels en oplossingen (1.30-1.32)	13
Stabiliseren en zuiveren van de mind (1.33-1.39)	15
Nadat de mind gestabiliseerd is (1.40-1.51)	17
Hoofdstuk 2: Practices (Sadhana Pada)	21
Reduceren van grove kleuringen die het Zelf versluieren (2.1-2.9)	21
Omgaan met subtiele gedachten die het Zelf versluieren (2.10-2.11)	24
Het verbond van karma (door)breken (2.12-2.25)	24
De 8 Stappen van Yoga zijn voor onderscheidingsvermogen (2.26-2.29)	29
Yamas en Niyamas, stap #1 en #2 (2.30-2.34)	31
Voordelen van de Yamas en Niyamas (2.35-2.45)	33
Asana of meditatie houding, stap #3 van de 8 (2.46-2.48)	36
Pranayama of het reguleren van de adem, stap #4 van de 8 (2.49-2.53)	37
Pratyahara of het terugtrekken van de zintuigen, stap #5 van de 8 (2.54-2.55)	38
Hoofdstuk 3: Progressie (Vibhuti Pada)	40
Dharana, Dhyana, Samadhi, stap #6, #7, en #8 (3.1-3.3)	40
Samyama als subtiel instrument (3.4-3.6)	41
Intern wordt gezien als extern (3.7-3.8)	41
Observeren van subtiele transitie met Samyama (3.9-3.16)	42
Ervaringen van Samyama (3.17-3.37)	45
Wat te doen met subtiele ervaringen (3.38)	51
Meer ervaringen van Samyama (3.39-3.49)	52
Afstand doen (renunciation), dat Kaivalya of bevrijding brengt (3.50-3.52)	56
Hoger onderscheidingsvermogen door Samyama (3.53-3.56)	57
Hoofdstuk 4: Bevrijding (Kaivalya Pada)	59
Middelen om ervaring te verwerven (4.1-4.3)	59
Verschijning en bemeestering van de mind (4.4-4.6)	60
Acties en karma (4.7-4.8)	61
Onderbewuste indrukken (4.9-4.12)	61
Objecten en de 3 gunas (4.13-4.14)	63
Mind neem objecten waar (4.15-4.17)	63
Verlichting van de mind (4.18-4.21)	64
Buddhi, onderscheidingsvermogen en bevrijding (4.22-4.26)	65
Onderbrekingen in verlichting (4.27-4.28)	67
Eeuwigdurende verlichting (4.29-4.30)	68
Je hoeft maar weinig te weten (4.31)	68
Gunas en bevrijding of Kaivalya (4.32-4.34)	69

HOOFDSTUK 1

CONCENTRATIE

SAMADHI PADA

WAT IS YOGA? (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.

atha yoga anushasanam

- atha = nu, op dit veelbelovende moment; wat duidt op de overgang naar deze practice en het nastreven ervan, na voorafgaande voorbereidingen; wat duidt op een zegen voor dit moment van transitie
- yoga = van yoga, vereeniging; letterlijk betekent het koppelen (to yoke), van het woord 'yuj', wat verbinden, vereenigen of integreren betekent; wat hetzelfde is als de absorptie in samadhi
- anu = binnenin of het volgen van een traditie; wat duidt op dat het na iets anders komt, in dit geval na de voorafgaande voorbereiding
- shasanam = instructie, discipline, training, onderwijs, expositie, uitleg; 'shas' duidt op het aanreiken en toepassen van de teachings dat samengaat met discipline

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.

yogash chitta vritti nirodhah

- yoga = van yoga, vereeniging; letterlijk betekent het koppelen (to yoke), van het woord 'yuj', wat verbinden, vereenigen of integreren betekent; wat hetzelfde is als de absorptie in samadhi
- chitta = van het bewustzijn, van het veld van de mind
- vritti = operaties, activiteiten, fluctuaties, schommelingen, modificaties, staten, golven, bewegingen, veranderingen, of verschillende vormen in het veld van de mind
- nirodhah = beheersen, regulatie, richting geven, bemeesteren, integreren, coördineren, begrijpen, kalmeren, verstillen, opzij zetten van

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

tada drashtuh svarupe avasthanam

- tada = dan, op dat moment, op het moment van concentratie en meditatie
- drashtuh = de ziener's, van de ziel, getuige, Atman, Zelf; stamt af van de woord 'drsh', wat zien betekent (het is belangrijk om op te merken dat Patanjali niet probeert te definiëren wie de ziener is, of wat de aard is van die ziener. Dit wordt overgelaten om te worden beantwoord of te worden opgelost in het direct ervaren van de ziener)
- svarupe = in zijn eigen aard, eigen vorm, of essentie; (sva = eigen; rupa = vorm)
- avasthanam = stabiliteit, vestiging, verblijven, in een staat zijn van, rusten, liggen, blijven; stamt af van het woord 'stha': 'te staan'

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.

vritti sarupyam itaratra

- vritti = van de operaties, activiteiten, fluctuaties, schommelingen, modificaties, staten, bewegingen, veranderingen, of verschillende vormen (van het veld van de mind)
- sarupyam = overeenkomst, assimilatie, verschijning van, identificatie met vorm of aard, overeenkomstig met de vorm van; stamt af van het woord 'sa': met en 'rupa': vorm
- itaratra = elders, op andere momenten, wanneer niet in de staat van realisatie die hierboven beschreven is (1.3)

HET ONT-KLEUREN VAN JE GEDACHTEN (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.

vrittayah pancatayah klisha aklisha

- vrittayah = de vrittis zijn
- pancatayah = vijf-voudig (en in twee soorten); panch betekent vijf
- klisha = gekleurd, pijnlijke, gekweld, onzuiver; 'klish' betekent het veroorzaken van problemen, last hebben van, verontrusten, kwellen ('klesha' het zelfstandig naamwoord van het bijvoegelijk naamwoord klisha)
- aklisha = ongekleurd, niet pijnlijk, niet getroffen, niet gekweld, puur, niet doordrenkt met kleshas; een 'a' voor een woord betekent zonder of de afwezigheid van; dus 'aklisha' is zonder de kleuring 'klisha'

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).

pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah

- pramana = echte of geldige cognitie, correct weten, juiste kennis, geldig bewijs, helder zien
- viparyayah = onechte cognitie, onoordeelkundigheid, verkeerde cognitie, misvatting, onjuiste kennis, incorrect weten, niet helder zien
- vikalpah = verbeelding, verbale misvatting of waan, fantasie, hallucinatie
- nidra = diepe slaap
- smritayah = geheugen, herinnering

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.

pratyaksha anumana agamah pramanani

- pratyaksha = directe waarneming of cognitie
- anumana = conclusie, redenering, gevolgtrekking, bevinding
- agamah = autoriteit, getuigenis, bevestiging, deskundig bewijs
- pramanani = geldige methode van weten, bewijs, bron van direct weten

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.

viparyayah mithya jnanam atad rupa pratistham

- viparyayah = onechte cognitie, onoordeelkundigheid, verkeerde cognitie, verkeerde kennis, misvatting, incorrecte kennis, niet helder zien
- mithya = van het onwerkelijke, van het onechte, onjuiste, illusie
- jnanam = weten, kennis
- atad = niet van zichzelf, dat niet
- rupa = vorm, aard, verschijning
- pratistham = gebaseerd op, bezitten, gevestigd, bezetten, standvastig, staande

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

shabda jnana anupati vastu shunyah vikalpah

- shabda = woord, geluid, verbale expressie
- jnana = door kennis, weten
- anupati = volgend, in volgorde, afhankelijk, voorkomt uit
- vastu = een realiteit, echt object, bestaand
- shunyah = ontbloot van, zonder, leeg
- vikalpah = verbeelding, verbale misconceptie of waan, fantasie, hallucinatie

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

abhava pratyaya alambana vritti nidra

- abhava = afwezigheid, niet-bestaan, leegte, het niets, niet plaatsvinden, ontkenning, nietigheid
- pratyaya = de oorzaak, het gevoel, causale of cognitief principe, denkbeeld, inhoud van de mind, gepresenteerd idee, kennis
- alambana = ondersteuning, ondergrond, leunend op, afhankelijk van, met als basis of fundament
- vritti = operaties, activiteiten, fluctuaties, modificaties, staten, bewegingen, veranderingen, of de verschillende vormen in het veld van de mind
- nidra = diepe slaap

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.

anubhuta vishaya asampramoshah smritih

- anubhuta = ervaren
- vishaya = objecten van de ervaring, indrukken
- asampramoshah = niet gestolen, niet verloren, zonder toevoeging
- smritih = geheugen, herinnering

PRACTICE EN ONGEHECHTHEID (1.12-1.16)

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

abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah

- abhyasa = door of met practice, herhaalde beoefening
- vairagyabhyam = ongehechtheid, door begeerteloosheid of onthechting, neutraliteit of afwezigheid van kleuring, zonder aantrekking of afstoting
- tat = van die, door die van
- nirodhah = controle, reguleren, richting geven, bemeesteren, beheersen, regulatie, integreren, coördineren, begrijpen, kalmeren, verstillen, opzij zetten van

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.

tatra sthitau yatnah abhyasa

- atra = van deze twee, tussen deze twee (abhyasa en vairagya)
- sthitau = stabiliteit, standvastigheid, stabiele rust/stilte, ongestoorde kalmte
- yatnah = moeite, blijvende uitoefening, aanhoudende strijd, inspanning
- abhyasa = door of met practice, herhaalde beoefening

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.

sah tu dirgha kala nairantaira satkara asevitah dridha bhumih

- sah = deze (practice/beoefening)
- tu = en, maar, echter, bovendien
- dirgha kala = lange tijd (dirgha = lang; kala = tijd)
- nairantaira = zonder onderbreking, voortdurend
- satkara = met toewijding, oprechtheid, respect, eerbied, positieve houding, de juiste actie
- asevitah = nagestreefd, geoefend, gecultiveerd, aandacht geven aan, gedaan met volhardende aandacht
- dridha-bhumih = stabiele, solide basis, stevig geworteld, met vaste grond (dridha = stevig; bhumih = grond)

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.

drista anushravika vishaya vitrishnasya vashikara sanjna vairagyam

- drista = gezien, waargenomen
- anushravika = geopenbaard of gehoord in de traditie of teksten
- vishaya = objecten, onderwerpen, dingen die ervaren zijn
- vitrishnasya = van iemand die vrij is van verlangen of begeerte
- vashikara = opperste, meesterschap, totale controle, volslagen
- sanjna = bewustwording, bewustzijn, wetende
- vairagyam = ongehechtheid, door begeerteloosheid of onthechting, neutraliteit of afwezigheid van kleuring, zonder aantrekking of afstoting

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.

tat param purusha khyateh guna vaitrshnyam

- tat = dat
- param = is hoger, superieur, opperst, transcendentaal
- purusha = puur bewustzijn, Zelf
- khyateh = door kennis, vision, onderscheidingsvermogen
- guna = elementen, eerste eigenschappen, componenten die tezamen een geheel vormen, bestanddelen, grondbeginselen, eigenschappen, attributen; (drie gunas van sattva, rajas, tamas)
- vaitrshnyam = staat van vrijheid van verlangen, wensen of begeerte (van de gunas)

SOORTEN CONCENTRATIE (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.

vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah

- vitarka = grove gedachten of redenering
- vichara = subtiele gedachten
- ananda = gelukzaligheid, extase
- asmita = ik-heid, individualiteit
- rupa = verschijningen, natuur/aard, vorm
- anugamat = vergezeld van, geassocieerd met
- samprajnatah = cognitieve absorptie, lagere samadhi

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.

virama pratyaya abhyasa purvah samskara shesha anyah

- virama = staken, stoppen, terugtrekkende, volledige stopzetting
- pratyaya = oorzaak, cognitieve principe, inhoud van de mind, cognitie
- abhyasa = practice/beoefening
- purvah = voorafgegaan, komen voordat, voorwaarde
- samskara = diepliggende indrukken, indrukken in het onbewuste, diepste gewoonten, subliminale activatoren, sporen
- shesha = residuele, subliminale
- anyah = de andere (de andere samadhi)

INSPANNINGEN EN COMMITMENT (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.

bhava pratyayah videha prakriti layanam

- bhava = objectief bestaan, worden
- pratyayah = oorzaak, cognitieve principe, inhoud van de mind, cognitie
- videha = zonder lichaam, lichaamloos
- prakriti = creatieve oorzaak, subtiele materiële oorzaak, aard
- layanam = opgelost, opgegaan in

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.

shraddha virya smriti samadhi prajna purvakah itaresham

- shraddha = onvoorwaardelijk geloof, vertrouwen, zekerheid
- virya = energie, wilskracht
- smriti = geheugen, herinnering, mindfulness
- samadhi = diepe absorptie van meditatie, entasy
- prajna = wijsheid, onderscheidingsvermogen, super cognitieve
- purvakah = voorgaande, alvorens, voorwaarde
- itaresham = van andere mensen

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.

tivra samvega asannah

- tivra = snel, spoedig, intens
- samvega = momentum, kracht, overtuiging, enthousiasme
- asannah = heel dichtbij, in de buurt, snel

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.

mridu madhya adhimatra tatah api visheshah

- mridu = mild, slap
- madhya = gemiddeld, middelmatig
- adhimatra = intensieve, sterk
- tatah = van dit
- api = ook
- visheshah = differentiatie, onderscheid

DIRECTE ROUTE VIA AUM of OM (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.

ishvara pranidhana va

- ishvara = creatieve bron, puur bewustzijn, purusha, God, hoogste Guru of leraar
- pranidhana = het beoefenen van de aanwezigheid, oprechtheid, toewijding, devotie, overgave van de vruchten van de practice
- va = of

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.

klesha karma vipaka ashayaih apamristah purusha-vishesha ishvara

- klesha = gekleurd, pijnlijk, getroffen, gekweld, onzuiver; 'klish' betekent het veroorzaken van problemen last hebben van, verontrusten, kwellen
- karma = acties
- vipaka = vruchten van, rijpen
- ashayaih = door de voertuigen, rustplaats, opslag van sporen, neigingen, opeenhopeningen
- apamristah = onaangetast, onaangeroerd, niet uitgesmeerd
- purusha-vishesha = een bewustzijn, een speciaal of een specifiek purusha (purusha = een bewustzijn; vishesha = een speciaal, specifiek, apart, verschillend)
- ishvara = creatieve bron, God, hoogste Guru of leraar

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

tatra niratishayam sarvajna bijam

- tatra = daar, in dat (in deze speciale purusha)
- niratishayam = onovertroffen, niet door anderen overtroffen, grenzeloos/onbeperkt
- sarvajna = alwetende (sarva = al; jna = weten)
- bijam = zaadje

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

purvesham api guruh kalena anavachchedat

- purvesham = van de eerste, voormalig, vroeger, eeuwenoude
- api = ook, eveneens
- guruh = leraar
- kalena = door tijd
- anavachchedat = niet beperkt door (tijd), geen breuk of splitsing, continue

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

tasya vachakah pranavah

- tasya = van deze
- vachakah = aanduiding, betekenis geven aan, indicator, term
- pranavah = de mantra AUM of OM

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

tat japah tat artha bhavanam

- tat = zijn/haar
- japah = herhaalde herinnering
- tat = zijn/haar
- artha = betekenis
- bhavanam = begrijpen met gevoel, het absorberen, stil blijven staan bij, verblijven in

1.29 Van dit herinneren komt de realisatie van het individuele Zelf en de verwijdering van obstakels.
tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavash cha

- tatah = daarvan, daardoor
- pratyak = individu
- chetana = bewustzijn
- adhigamah = begrijpen, totstandbrenging, realisatie, bereiken
- api = ook
- antaraya = van obstakels of belemmeringen
- abhavash = afwezigheid, verdwijning, verwijdering
- cha = en, ook

OBSTAKELS EN OPLOSSINGEN (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.

vyadhi styana samshaya pramada alasya avirati bhranti-darshana alabdha-bhumikatva anavasthitatva chitta vikshepa te antarayah

- vyadhi = aandoening, ziekte
- styana = mentale luiheid, inefficiëntie, nietsdoen, uitstelgedrag, sufheid
- samshaya = besluiteloosheid, twijfel
- pramada = onzorgvuldigheid, nalatigheid
- alasya = traagheid, loomheid, luiheid
- avirati = sensualiteit, gebrek aan onthechting, falen om van wereld af te keren, verlangen
- bhranti-darshana = onjuiste standpunten of perceptie, verwarring van filosofieën (bhranti = onjuiste; darshana = inzichten, perceptie)
- alabdha-bhumikatva = falen in het bereiken van stadia in de practice (alabdha = niet bereiken, niet verwerven; bhumikatva = stadium, staat, vaste ondergrond)
- anavasthitatva = instabiliteit, glijden, het onvermogen om te behouden
- chitta-vikshepa = afleidingen van de mind (chitta = veld van de mind; vikshepa = afleidingen, afwijkingen)
- te = ze zijn, dit zijn
- antarayah = obstakels, belemmeringen

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.

duhkha daurmanasya angam-ejayatva shvasa prashvasah vikshepa sahabhuva

- duhkha = pijn (mentale of fysieke)
- daurmanasya = verdriet, wanhoop, neerslachtigheid, frustratie, depressie, angst, verslagenheid
- angam-ejayatva = onrust, wankel, beweging, trillen van de ledematen of lichaam (anga = ledematen of lichaam, ej= trillen)
- shvasa = inhalatie, inspiratie (implicierend onregelmatige inhalatie)
- prashvasah = uitademing, expiratie (implicierend onregelmatige uitademing)
- vikshepa = afleidingen
- sahabhuva = metgezellen, correlaten

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.

tat pratisedha artham eka tattva abhyasah

- tat = die, deze, hun
- pratisedha = preventie, ontkenning, neutraliseren, verbod, tegengestelde, verwijdering
- artham = voor, ten behoeve van, om zo te
- eka = enkel
- tattva = waarheid, principe, onderwerp, werkelijkheid
- abhyasah = practice/beoefening, cultiveren van een gewoonte

STABILISEREN EN ZUIVEREN VAN DE MIND (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.

maitri karuna mudita upekshanam sukha dukha punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam

- maitri = vriendelijkheid, aangenaamheid, liefdevol
- karuna = compassie, mededogen, barmhartigheid
- mudita = blijdschap, welwillendheid
- upekshanam = acceptatie gelijkmoedigheid, onverschilligheid, negeren, neutraliteit
- sukha = vrolijk, comfortabel, vreugdevol
- dukha = pijn, ellende, lijden, verdriet
- punya = deugdzaam, verdienstelijk, welwillend
- apunya = niet-deugdzaam, ondeugd, slecht, kwaad, tekortkoming, niet-verdienstelijk
- vishayanam = met betrekking tot deze onderwerpen, ten opzichte van die objecten
- bhavanatah = door het cultiveren van gewoontes, door constante reflectie, het ontwikkelen van houding/instelling, het cultiveren, door jezelf op te leggen
- chitta = veld van de mind, bewustzijn
- prasadanam = gezuiverd, helder, rustig, aangenaam, gepacificeerd, ongestoord, vredig, kalm

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.

prachchhardana vidharanabhyam va pranasya

- prachchhardana = zachte uitademing door de neus
- vidharanabhyam = expansie, reguleren, controle
- va = of (of andere beoefeningen in 1.34-1.39)
- pranasya = van prana

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.

vishayavati va pravritti utpanna manasah sthiti nibandhani

- vishayavati = van zintuiglijke ervaring
- va = of (of andere beoefeningen in 1.34-1.39)
- pravritti = hogere waarneming, activiteit, neigingen
- utpanna = voortvloeiend, opkomen, verschijnen, manifesteren
- manasah = mind, mentaal, manas
- sthiti = stabiliteit, standvastigheid, stabiele rust, ongestoorde kalmte
- nibandhani = stevig gevestigd, oorzaken, binden, verzegelen, vasthouden

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

- vishoka = staat vrij van pijn, rouw, verdriet of lijden
- va = of (of andere beoefeningen in 1.34-1.39)
- jyotishmati = de felle schittering, helderheid, innerlijk licht, het hoogste of goddelijke licht

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

- vita = zonder, vrij van
- raga = gehechtheid, verlangens, aantrekking
- vishayam = objecten van de zintuigen
- va = of (of andere beoefeningen in 1.34-1.39)
- chittam = van het bewustzijn, van het veld van de mind

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.
svapna nidra jnana alambanam va

- svapna = droom (focus op de aard van de staat van dromen zelf, niet de inhoud van dromen)
- nidra = slaap (focus op de staat zelf, als een object)
- jnana = kennis, studie, onderzoek, bewustwording, observatie
- alambanam = hebben als ondersteuning voor aandacht, voorwerp van concentratie
- va = of (of andere beoefeningen in 1.34-1.39)

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.
yatha abhimata dhyanat va

- yatha = als, volgens
- abhimata = de eigen aanleg, keuze, verlangen, wens, vertrouwdheid, aangenaamheid
- dhyanat = mediteer op
- va = of (of andere beoefeningen hierboven in sutras 1.34-1.39)

NADAT DE MIND GESTABILISEERD IS (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.

parma-anu parama-mahattva antah asya vashikarah

- parma-anu= van de allerkleinste (parma = meest; anu = kleinste)
- parama-mahattva = ultieme omvang (parama = ultieme, maximaal; mahattva = oneindigheid, grootheid, omvang/grootte)
- antah = eind, uit te breiden tot
- asya = van deze, van zijn of haar; die heeft
- vashikarah = beheersing, meesterschap, kracht

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.

kshinna-vritti abhijatasya iva maneh grahitri grahana grahyeshu tat-stha tat-anjanata samapattih

- kshinna-vritti = wanneer modificaties van de mind verzwakken (kshinna = verzwakt, verminderd; vritti = modificaties van de mind)
- abhijatasya = transparant, gezuiverd
- iva = als
- maneh = van een kristal, juweel
- grahitri = de kenner, iemand die begrijpt, waarnemer
- grahana = proces van het kennen of begrijpen, instrument van weten
- grahyeshu = het kenbare, kennis, ervaren objecten
- tat-stha = erin blijven, stabiel zijn op, focussen op, waarop het verblijft of rust
- tat-anjanata = overnemen van de kleuring van dat, samensmelten met, lijken de vorm aan te nemen van dat object
- samapattih = verdieping, geheel in beslag nemen, volledige absorptie, veranderen in gedaante, totale balans, een staat van bewustzijn (sam= samen met, a= in de richting van, in de buurt van, pat=vallen)

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).

tatra shabda artha jnana vikalpah sankirna savitarka samapattih

- tatra = daar, onder deze, dat
- shabda = klank/geluid, woord
- artha = betekenis
- jnana = kennis, idee
- vikalpah = met opties, conceptualiseringen
- sankirna = mixed met, vermengd, afgewisseld
- savitarka = gepaard met grove gedachten (sa = met; vitarka = grove gedachten)
- samapattih = verdieping, geheel in beslag nemen, volledige absorptie, veranderen in gedaante, totale balans, een staat van bewustzijn (sam= samen met, a= in de richting van, in de buurt van, pat=vallen)

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.

smriti pari-shuddhau svarupa-shunya iva artha-matra nirbhasa nirvitarka

- smriti = van geheugen
- pari-shuddhau = na zuivering (pari = na; shuddhau = zuivering)
- svarupa-shunya = verstoken van, ontdaan zijn van, ontbloot zijn eigen aard (shunya = leeg, verstoken, ontdaan, zonder, ontbloot; svarupa = zijn eigen aard)
- iva = als het ware
- artha-matra = alleen het object (artha = object; matra = alleen)
- nirbhasa = illuminatieve, schijnt fel
- nirvitarka = zonder een grove gedachten (nir = zonder; vitarka = grove gedachten)

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.

etaya eva savichara nirvichara cha sukshma-vishaya vyakhyata

- etaya = bij deze
- eva = ook
- savichara = gepaard met subtiele gedachten (sa = met; vichara = subtiele gedachten)
- nirvichara = zonder subtiele gedachten (nir = zonder; vichara = subtiele gedachten)
- cha = en
- sukshma-vishaya = het hebben van subtiele objecten (sukshma = subtiele; vishaya = objecten)
- vyakhyata = worden toegelicht, beschreven, gedefinieerd

1.45 Zulke subtiele objecten strekken zich helemaal tot aan ongemanifesteerde prakriti.
sukshma vishayatvam cha alinga paryavasanam

- sukshma = subtiel
- vishayatvam = het hebben van objecten
- cha = en
- alinga = zonder een spoor, ongemanifesteerde prakriti (subtielste materie)
- paryavasanam = uitstrekt tot, uitbereiden, doortrekken, eindigt bij

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

- tah = deze, die, zij
- eva = alleen
- sabijah = met zaadje, gezaaid
- samadhih = diepe absorptie van meditatie, entasy

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.
nirvichara vaisharadye adhyatma prasadah

- nirvichara = zonder subtiele gedachten (nir = zonder; vichara = subtiele gedachten)
- vaisharadye = met onverstoorde stroom
- adhyatma = spiritueel, met betrekking tot Atman of ware Zelf
- prasadah = zuiverheid, helderheid, verlichting

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

- ritambhara = gevuld met hogere waarheid, essentie, hoogste kennis
- tatra = daar
- prajna = kennis, wijsheid, inzicht

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.

shruta anumana prajñabhyam anya-vishaya vishesha-arthatvat

- shruta = getuigenis, gehoord, geleerd, van de traditie
- anumana = gevolgtrekking, redeneren
- prajñabhyam = van deze soorten kennis
- anya-vishaya = het hebben van verschillende objecten (anya = verschillende; vishaya = objecten, velden, rijken, domeinen)
- vishesha-arthatvat = met betrekking tot bepaalde voorwerpen, doel of betekenis

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.

tajjah samskaraḥ anya samskara paribandhi

- tajjah = voortvloeien uit of het produceren van deze
- samskaraḥ = diepliggende indrukken, overblijvende imprints, activerende imprints
- anya = van andere
- samskara = diepliggende indrukken, overblijvende imprints, activerende imprints
- paribandhi = hinderen, belemmeren, het verminderen, het verzetten zich, remmen

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).

tasya api nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhiḥ

- tasya = van deze
- api = ook
- nirodhe = terugtrekken, bemeesteren, coördinatie, controle, regulatie, opzij zetten van
- sarva = van alle
- nirodhat = door nirodhah (nirodhah = controleren, reguleren, richting geven, bemeesteren, integreren, coördineren, begrijpen, verstillen, kalmeren, opzij zetten van)
- nirbijah = zonder een zaadje, zaadjesloos (nir = zonder; bijah = zaadje)
- samadhiḥ = diep absorptie van meditatie, entasy

HOOFDSTUK 2

PRACTICE

SADHANA PADA

HET REDUCEREN VAN GROVE KLEURINGEN DIE HET ZELF VERSLUIEREN (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).

tapah svadhyaya ishvara-pranidhana kriya-yogah

- tapah = het accepteren van de zuiverende aspecten van de pijnlijke ervaringen, zuiverende acties, trainen van de zintuigen (tap= hitte, het heet hebben)
- svadhyaya = zelf-studie in de context van teachings, het herinneren van heilig woord of mantra
- ishvara = creatieve bron, causaal veld, God, hoogste Guru of leraar
- pranidhana = het beoefenen van de aanwezigheid, inzet, toewijding, overgave van de vruchten van practice
- kriya-yogah = yoga van practice, actie, praktische yoga

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

samadhi bhavana arthah klesha tanu karanarthah cha

- samadhi = diepe absorptie van meditatie, de staat van volmaakte concentratie
- bhavana = tot stand brengen, te cultiveren, ontwikkelen
- arthah = ten behoeve van
- klesha = gekleurd, pijnlijke, gekweld, onzuiver
- tanu-karana = minimaliseren, verminderen, verzwakken
- arthah = ten behoeve van
- cha = en

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).

avidya asmita raga dvesha abhinivesha pancha klesha

- avidya = spiritueel vergeten, onwetendheid, (om)sluieren
- asmita = geassocieerd met ik-heid
- raga = aantrekking of getrokken worden, verslaving
- dvesha = afkeer of weg duwen, haat
- abhinivesha = weerstand tegen verlies, angst voor de dood van identiteit, verlangen naar continuïteit, vastklampen aan het leven van
- pancha = vijf
- klesha = gekleurd, pijnlijke, gekweld, onzuiver; 'klish' betekent het veroorzaken van problemen, last hebben van, verontrusten, kwellen ('klesha' het zelfstandig naamwoord van het bijvoegelijk naamwoord klisha)

2.4 De bron van onwetendheid of het vergeten van de ware aard van dingen (avidya) is de basis van waaruit 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.

avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vicchinna udaranam

- avidya = spiritueel vergeten, onwetendheid, (om)sluieren
- kshetram = veld, broedplaats
- uttaresham = voor de andere
- prasupta = slapend, latent, zaadje
- tanu = verzacht of verzwakt
- vicchinna = afstand, gescheiden, afgesneden, onderschept, afwisselende
- udaranam = volledig actief, opgewekt, aanhoudend

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.

antiya ashuchi dukkha anatmasu nitya shuchi sukha atman khyatih avidya

- antiya = niet-eeuwig, vergankelijk, kortstondig, vluchtig
- ashuchi = onzuiver
- dukkha = ellende, pijnlijk, treurig, lijden
- anatmasu = niet-zelf, niet-atman
- nitya = eeuwig, eeuwigdurende
- shuchi = puur
- sukha = geluk, aangenaam, prettig
- atman = Zelf, ziel
- khyatih = aannemen, in de veronderstelling te zijn, aanzien als
- avidya = spiritueel vergeten, onwetendheid, (om)sluieren

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

drīg darshana śaktyoh ekatmata iva asmīta

- drīg = bewustzijn zelf als de kracht van zien (puruṣha) dris; betekent zien
- darshana-śaktyoh = het instrument van zien, kracht van intellect of buddhi om te observeren (darshana = zien; śakti = kracht)
- ekatmata = identiteit, met zichzelf (eka = één; atmata = identiteit)
- iva = lijkt te zijn, blijkbaar als
- asmīta = ik-heid

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.

sukha anuśhayī ragah

- sukha = plezier
- anuśhayī = sequentiële aantrekkingskracht tot, samengaan met, volgt met, met het resultaat, rustend op
- ragah = gehechtheid, verslaving

2.8 Aversie (dveśha) 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.

dukha anuśhayī dveśha

- dukha = pijn, verdriet, lijden
- anuśhayī = sequentiële aantrekkingskracht tot, samengaan met, volgt met, met het resultaat, rustend op
- dveśha = afkeer of weg duwen, haat

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).

sva-rasa-vahī viduśhah apī tathā rudhah abhiniveśhah

- sva-rasa-vahī = stroomt op zijn eigen momentum (sva = eigen; rasa = neiging, momentum, potentie; vahi = stromen)
- viduśhah = in de geleerde person of wijze
- apī = zelfs
- tathā = op dezelfde manier
- rudhah = stevig gevestigd
- abhiniveśhah = weerstand tegen verlies, angst voor de dood van identiteit, verlangen naar continuïteit, vastklampen aan het leven van

OMGAAN MET SUBTIELE GEDACHTEN DIE HET ZELF VERSLUIEREN (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.

te pratipasava heyah sukshmah

- te = deze
- pratipasava = involutie, oplossen terug naar de oorzaak van waaruit ze zijn ontstaan
- heyah = worden overwonnen, verminderd, verlaten, vernietigd, geëlimineerd
- sukshmah = subtiel

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

dhyana heyah tat vrittayah

- dhyana = meditatie
- heyah = worden overwonnen, verminderd, verlaten, vernietigd, geëlimineerd
- tat = deze
- vrittayah = operaties, activiteiten, schommelingen, modificaties, wijzigingen, of verschillende vormen van het veld van de mind

HET VERBOND VAN KARMA (DOOR)BREKEN (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.

klesha-mula karma-ashaya drishta adrishta janma vedaniyah

- klesha-mula = het hebben van kleuringen als oorsprong/oorzaak (klesha = gekleurd, pijnlijke, gekweld, onzuiver; mula = oorsprong, basis)
- karma-ashaya = bewaarplaats van karma (karma = acties die voortvloeien uit de diepliggende indrukken van samskaras; ashaya = bewaarplaats, accumulatie, storting, voertuig, reservoir, baarmoeder)
- drishta = gezien, zichtbaar, bewust ervaren, aanwezig
- adrishta = ongezien, onzichtbaar, alleen onbewust ervaren, toekomst
- janma = in geboorten, levens, incarnaties
- vedaniyah = worden ervaren

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

sati mule tat vipakah jati ayus bhogah

- sati = sinds ze hier zijn, aanwezig, bestaan
- mule = basis, oorsprong, oorzaak
- tat = van deze
- vipakah = rijpen, bloei, rijpingsproces
- jati = soort van geboorte, soorten, staat van het leven
- ayus = levensduur
- bhogah = het hebben van ervaringen, genieten, wereldse genot

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.

te hlada-paritapa-phalah punya apunya hetutvat

- te = zij, die (verwijst naar diegenen die een geboorte worden, zoals beschreven staat in de vorige sutra)
- hlada-paritapa-phalah = het ervaren van plezier en pijn als resultaat (hlada = plezier, genot; paritapa = pijn, ondraaglijke pijn, angst; phalah = vruchten, resultaten)
- punya = deugdzaam, verdienstelijk, welwillende
- apunya = niet-deugdzaam, ondeugd, slecht, kwaad, onzuiver, niet-verdienstelijke
- hetutvat = hebben als oorzaak (de punya of apunya)

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).

parinama tapa samskara dukkhaih guna vrittih virodhat cha dukkham eva sarvam vivekinah

- parinama = van verandering, transformatie, resultaat, gevolg, veranderlijk effect, wijziging
- tapa = angst, benauwdheid, pijn, lijden, ellende, kwelling
- samskara = subtiele indrukken, afdrukken in het onbewuste, diepste gewoonten
- dukkhaih = vanwege pijn, lijden, verdriet
- guna = van de eigenschappen, gunas van prakriti (sattvas, rajas, tamas)
- vrittih = operaties, activiteiten, schommelingen, modificaties, wijzigingen, of verschillende vormen van het veld van de mind
- virodhat = conflict, strijd, oppositie (vanwege de redenering van het tegengestelde)
- cha = en
- dukkham = pijnlijk, lijden, verdriet
- eva = alleen
- sarvam = alles
- vivekinah = voor diegenen die discrimineren, onderscheidt

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

heyam dukkham anagatam

- heyam = verwijderd, vermeden, voorkomen
- dukkham = pijn, lijden, verdriet
- anagatam = dat nog moet komen, in de toekomst

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

drashtri drishyayoh samyogah heya hetuh

- drashtri = van de ziener, kenner, degenen die het begrijpt
- drishyayoh = van het geziende, kenbare
- samyogah = vereeniging, verbinding
- heya = verwijderd, beëindigd, verlaten, vermeden, voorkomen
- hetuh = de oorzaak, reden

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.

prakasha kriya sthiti shilam bhuta indriya atmakam bhoga apavarga artham drishyam

- prakasha = verlichting, licht
- kriya = van activiteit
- sthiti = standvastigheid, inertie, stilstand
- shilam = hebben als eigenschappen, als karakter, zijn van naturen (verlichting, activiteit, stabiliteit)
- bhuta = de elementen (aarde, water, vuur, lucht, ruimte)
- indriya = powers of action and sensation, instruments, mental sense organs
- atmakam = bestaande uit (elementen en zintuigen)
- bhoga = ervaren, genieten
- apavarga = bevrijding, vrijheid, emancipatie
- artham = omwille van, met als doen, als object van
- drishyam = het geziende, kenbare

2.19 Er zijn vier stadia van de elementen (gunas) en deze zijn: 1) gevarieerd, gespecialiseerd, of 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).

vishesha avishesha linga-matra alingani guna parvani

- vishesha = variërend, gespecialiseerd, specifiek, verbijzonderd, verschillend
- avishesha = niet gevarieerd, niet gespecialiseerd, niet specifiek, niet verbijzonderd, niet verschillend
- linga-matra = ongedifferentieerd, alleen met een kenmerk, spoor of naam, slechts aangewezen (linga = kenmerk, spoor; matra = slechts)
- alingani = zonder zelfs een kenmerk of spoor, ongedifferentieerd subtiele materie
- guna-parvani = staten van de gunas (guna = van de eigenschap, gunas van prakriti; parvani = staat, stadium, niveau)

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.

drashta drishi matrah suddhah api pratyaya anupashyah

- drashta = de ziener
- drishi-matrah = kracht van zien (drishi = zien; matrah = kracht)
- suddhah = puur
- api = alhoewel, hoewel
- pratyaya = de oorzaak, het gevoel, causale of cognitieve principe, begrip, de inhoud van de mind, gepresenteerd idee, cognitie
- anupashyah = lijkt te zien

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

tad-artha eva drishyasya atma

- tad-artha = het doel van dat, te dienen als (tad = dat; artha = doel)
- eva = alleen, enkel
- drishyasya = van het geziende, kenbare, waarneembare
- atma = essentie, zijn, bestaan

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.

krita-artham prati nashtam api anashtam tat anya sadharanatvat

- krita-artham = wiens doel is volbracht (krita = volbracht; artham = doel)
- prati = naar, met betrekking tot
- nashtam = opgehouden, opgelost, geëindigd, vernietigd
- api = alhoewel, hoewel
- anashtam = is niet opgehouden, is niet opgelost, is niet geëindigd, is niet vernietigd
- tat = dat
- anya = voor anderen
- sadharanatvat = gewoon zijn voor andere, als gevolg van gemeenschappelijkheid/algemeenheid

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.

sva svami sakyoh svarupa upalabdhi hetuh samyogah

- sva = eigen, objecten, bezittingen, iets bezitten
- svami = zijn van de bezitter, meester, degenen die bezit
- sakyoh = van de krachten
- svarupa = van de aard, eigen natuur, eigen vorm (sva = eigen; rupa = vorm)
- upalabdhi = erkenning
- hetuh = dat brengt, de oorzaak, reden
- samyogah = vereeniging, verbinden

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.

tasya hetuh avidya

- tasya = van dit (van dit verbond, van vorige sutra)
- hetuh = dat brengt, de oorzaak, reden
- avidya = spiritueel vergeten, onwetendheid, (om)sluieren

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.

tat abhavat samyogah abhavah hanam tat drishi kaivalyam

- tat = zijn/haar
- abhavat = vanwege zijn verdwijning, gebrek of afwezigheid (van de onwetendheid in de vorge sutra)
- samyogah = vereeniging, verbinden
- abhavah = afwezigheid, verdwijning, ontbinding
- hanam = verwijdering, stopzetting, verlating
- tat = dat
- drishi = van de kenner, de kracht van zien
- kaivalyam = absolute vrijheid, bevrijding, verlichting

DE 8 STAPPEN VAN YOGA ZIJN VOOR ONDERSCHIEDINGSVERMOGEN (2.26-2.29)

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

viveka khyatih aviplava hana upayah

- viveka-khyatih = onderscheidende kennis (viveka = onderscheidende, onderscheidingsvermogen; khyatih = kennis, de juiste cognitie, duidelijkheid, bewustwording)
- aviplava = ongestoord, zonder aarzeling/schommeling, ononderbroken
- hana = verwijdering, van vermijding
- upayah = middel, manier, methode

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

tasya saptadha pranta bhumih prajna

- tasya = naar degenen, naar zo'n persoon
- saptadha = zevenvoudig
- pranta = definitief, ultieme
- bhumih = stadium, niveau, graad
- prajna = onderscheid, inzicht, wijsheid, kennend bewustzijn; bewustzijn dat weet

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.

yoga anga anusthanad ashuddhi kshaye jnana diptih a viveka khyateh

- yoga-anga = treden van Yoga (yoga = yoga; anga = treden, ledematen, accessoires, componenten, stappen, onderdelen, leden, bestanddelen)
- anusthanad = door de aanhoudende beoefening, naleving, uitvoering
- ashuddhi = onzuiverheden
- kshaye = de verwijdering, vernietiging
- jnana = wijsheid, kennis,
- diptih = licht, schittering, stralen, uitstraling
- a = totdat
- viveka-khyatih = onderscheidende kennis (viveka = onderscheidende, onderscheidingsvermogen; khyatih = kennis, de juiste cognitie, duidelijkheid, bewustwording)

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).

yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhi ashtau angani

- yama = codes van zelfbedwang, beteugeling, onthoudingen, zelfregulering
- niyama = naleving, inachtnemingen, beoefening, zelf-training
- asana = meditatie houding (stamt af van het woord ~as, wat “zitten” betekent)
- pranayama = expansie van adem en prana, reguleren, controle
- pratyahara = terugtrekken van de indriyas (de zintuigen), naar binnen brengen
- dharana = concentratie
- dhyana = meditatie
- samadhi = meditatie in haar hoogste staat, diepe absorptie van meditatie, staat van geperfectioneerde concentratie
- ashtau = acht
- angani = treden, ledematen, accessoires, componenten, stappen, onderdelen, leden, bestanddelen

YAMAS EN NIYAMAS, STAP #1 en #2 (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.
ahimsa satya asteya brahmacharya aparigraha yama

- ahimsa = geweldloosheid, niet-schaden, niet-pijn-doen
- satya = waarheidsgetrouw, eerlijkheid
- asteya = niet stelen, onthouding van diefstal
- brahmacharya = wandelen in het bewustzijn van de hoogste realiteit, zelfbeheersing, herinneren van het goddelijke, het beoefenen van de aanwezigheid van God
- aparigraha = begeerteloosheid, vrij zijn van bezitsdrang, vrij zijn van het vasthouden via zintuigen, vrij zijn van hebzucht, niet grijpen, vrij zijn van verwennerij
- yama = codes van zelfbedwang, beteugeling, onthoudingen, zelfregulering

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.

jati desha kala samaya anavachchinnah sarva-bhaumah maha-vratam

- jati = type geboorte, soorten, staat van het leven
- desha = ruimte, plaats
- kala = tijd
- samaya = omstandigheid, staat, overweging
- anavachchinnah = niet beperkt door
- sarva-bhaumah = universeel, in alle niveaus (sarva = all; bhaumah = niveaus, gedeeltes, sferen)
- maha-vratam = grote gelofte (maha = grote, geweldige; vratam = gelofte)

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 inacht nemen of het beoefenen van zelf-training (niyamah) en zijn de tweede stap op de ladder van Yoga.

shaucha santosha tapah svadhyaya ishvarapranidhana niyamah

- shaucha = puurheid van het lichaam en mind
- santosha = tevredenheid
- tapah = training van de zintuigen, ascese (boetedoeningen, ontzeggingen, afstand doen)
- svadhyaya = zelfstudie en reflecteren op de heilige woorden
- ishvara = creative bron, causaal veld, God, hoogste Guru of leraar,
- pranidhana = het beoefenen van de aanwezigheid, inzet, toewijding, overgave van de vruchten van practice
- niyamah = naleven of beoefening van zelf-training

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.

vitarka badhane pratipaksha bhavanam

- vitarka = vervelende/problematische gedachten, afwijkende (van de yamas en niyamas)
- badhane = verstoord door, gehinderd door
- pratipaksha = tegenovergestelde, tegengestelde gedachten of principes
- bhavanam = cultiveren, aanwennen, nadenken over, contempleren over, reflecteren op

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'.

vitarkah himsadayah krita karita anumoditah lobha krodha moha purvakah mridu madhya adhimatrah dukha ajnana ananta phala iti pratipaksha bhavanam

- vitarkah = vervelende/problematische gedachten, afwijkende (van de yamas en niyamas)
- himsadayah = schadelijk en de andere (himsa = schadelijk; adayah = enzovoort)
- krita = uitgevoerd (door jezelf)
- karita = veroorzaakt, worden gedaan (door andere)
- anumoditah = ingestemd, goedgekeurd (wanneer het door andere gedaan wordt)
- lobha = hebzucht, verlangen
- krodha = boosheid
- moha = waan, verwarring
- purvakah = voorafgaan aan
- mridu = mild, lichte
- madhya = matig
- adhimatrah = intens, extreem
- dukha = ellende, pijn, lijden, verdriet
- ajnana = onwetendheid (a =zonder; jnana = kennis/weten)
- ananta = oneindig, zonder einde (an = on; anta = eind)
- phala = vruchten, resultaten, effecten
- iti = dus
- pratipaksha = tegenovergestelde, tegengestelde gedachten of principes
- bhavanam = cultiveren, aanwennen, nadenken over, contempleren over, reflecteren op

VOORDELEN VAN DE YAMAS AND NIYAMAS (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.

ahimsa pratishthayam tat vaira-tyagah

- ahimsa = geweldloosheid, niet-schaden, niet-pijn-doen
- pratishthayam = stevig gevestigd hebben, wordt goed geaard zijn in
- tat = dat, zijn of haar
- vaira-tyagah = opgeven van vijandelijkheden (vaira = vijandigheid, vijandschap, agressie; tyaga = verlaten, opgeven)

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

satya pratishthayam kriya phala ashrayatvam

- satya = waarheidsgetrouw, eerlijkheid
- pratishthayam = stevig gevestigd hebben, wordt goed geaard zijn in
- kriya = acties
- phala = vruchten, resultaten, effecten
- ashrayatvam = komen als een gevolg van, zijn afhankelijk van, zijn ondergeschikt/dienstbaar aan (de Yogi)

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

asteya pratishthayam sarva ratna upasthanam

- asteya = niet stelen, onthouding van diefstal
- pratishthayam = stevig gevestigd hebben, wordt goed geaard zijn in
- sarva = van alle
- ratna = juwelen, schatten
- upasthanam = verschijnen, komen, benaderen hem of haar, beschikbaar zijn, presenteren zich

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.

brahmacharya pratishthayam virya labhah

- brahmacharya = wandelen in het bewustzijn van de hoogste realiteit, absolute realiteit, herinneren van het goddelijke, het beoefenen van de aanwezigheid van God, zelfbeheersing
- pratishthayam = stevig gevestigd hebben, wordt goed geaard zijn in
- virya = sterk zijn, kracht, vitaliteit, moed
- labhah = wordt verworven, bereikt, opgedaan

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.

aparigraha sthairye janma kathanta sambodhah

- aparigraha = begeerteloosheid, vrij zijn van bezitsdrang, vrij zijn van het vasthouden via zintuigen, vrij zijn van hebzucht, niet grijpen, vrij zijn van verwennerij
- sthairye = na stabiel zijn in, stabiliteit
- janma = geboorte, incarnatie
- kathanta = hoe en vanwaar
- sambodhah = complete kennis van

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.

sauchat sva-anga jugupsa paraih asamsargah

- sauchat = door reinheid, zuivering (van lichaam en mind)
- sva-anga = iemands eigen lichaam (sva = eigen; anga = ledematen, lichaam)
- jugupsa = afkerig maken, gedistantieerd van, afstand nemen van, weg getrokken worden
- paraih = en met die van anderen
- asamsargah = stopzetting van contact, niet associëren met

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.

sattva shuddhi saumanasya ekagra indriya-jaya atma darshana yogyatvani cha

- sattva = zuiverste subtiele essentie, interne wezen/zijn
- shuddhi = zuivering van
- saumanasya = hoge ruimdenkendheid, vrolijkheid, helderheid, aangenaamheid, goedheid, vreugde
- ekagra = één-puntigheid (eka = één; agra = puntigheid, gerichtheid)
- indriya-jaya = controle over de zintuigen (indriya = actieve and cognitieve zintuigen ; jaya = controle, regulatie, bemeestering)
- atma = van het Zelf, centrum van bewustzijn zijn
- darshana = realisatie, zien, ervaren
- yogyatvani = geschikt voor, gekwalificeerd zijn voor
- cha = en

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

santosha anuttamah sukha labhah

- santosha = tevredenheid
- anuttamah = onovertroffen, extreem, opperst
- sukha = plezier, geluk, comfort, vreugde, voldaan
- labhah = wordt verworven, bereikt, opgedaan

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).

kaya indriya siddhih ashuddhi kshayat tapasah

- kaya = van het fysieke lichaam
- indriya = actieve en cognitieve zintuigen
- siddhih = meesterschap, verwezenlijking, perfectie
- ashuddhi = van onzuiverheden
- kshayat = verwijdering, vernietiging, eliminatie
- tapasah = training van de zintuigen, ascese (boetedoeningen, ontzeggingen, afstand doen)

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.

svadhyayat ishta devata samprayogah

- svadhyayat = zelfstudie, reflecteren op de heilige woorden
- ishta-devata = de onderliggende natuurlijke werkelijkheid of kracht die de voorkeur heeft, gekozen, (ista = verlangen, aanbidden, gekozen, favorite, devata = kracht)
- samprayogah = verbonden met, in contact, gemeenschap met

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

samadhi siddhih ishvarapranidhana

- samadhi = diepe absorptie van meditatie, staat van geperfectioneerde concentratie
- siddhih = bereiken, meesterschap, verwezenlijking, perfectie
- ishvara = creative bron, causaal veld, God, hoogste Guru of leraar
- pranidhana = het beoefenen van de aanwezigheid, inzet, toewijding, overgave van de vruchten van practice

ASANA OF MEDITATIE HOUDING, STAP #3 VAN DE 8 (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.

sthira sukham asanam

- sthira = standvastig, stabiel, onbeweeglijk
- sukham = comfortabel, gevuld met gemak
- asanam = meditatie houding (stamt af van het woord ~as, dit betekent “zitten”)

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.

prayatna shaithilya ananta samapattibhyam

- prayatna = spanning of moeite (gerelateerd aan het aannemen van de houding)
- shaithilya = door te ontspannen, los te maken, verminderen, verslappen
- ananta = oneindigheid, grenzeloosheid
- samapattibhyam = door aandacht te richten op, door samensmelting, toeval, het samenvoegen

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).

tatah dvandva anabhighata

- tatah = vervolgens, daardoor, daaruit, van die
- dvandva = de paren van tegenstellingen, de dualiteiten, tweedelingen
- anabhighata = onbelemmerde vrijheid van lijden, zonder effect of invloed, ophouden van verstoringen

PRANAYAMA OF HET REGULEREN VAN DE ADEMHALING, STAP #4 VAN DE 8 (2.46-2.48)

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.

tasmin sati shvasa prashvsayoh gati vichchedah pranayamah

- tasmin = op deze, volgend op (perfectie van meditatie houding)
- sati = wordt bereikt
- shvasa = inademing
- prashvsayoh = uitademing
- gati = van de ongecontroleerde beweging
- vichchedah = vertragen, verzachting of afremmen van de kracht achter
- pranayamah = expansie van prana, regulatie van de adem

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.

bahya abhyantara stambha vrittih desha kala sankhyabhih paridrishtah dirgha sukshmah

- bahya = extern
- abhyantara = intern
- stambha = houden, terughoudendheid, uitstellen, stationair, vasthouden, staking, overgang
- vrittih = operaties, activiteiten, schommelingen, modificaties, wijzigingen, of verschillende vormen van het veld van de mind
- desha = plaats, plek, ruimte, locatie
- kala = tijd, periode, duur
- sankhyabhih = door deze drie, nummers
- paridrishtah = gereguleerd door, geobserveerd door
- dirgha = lang gemaakt, verlengd, langzaam
- sukshmah = en subtiel, fijn

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.

bahya abhyantara vishaya akshepi chaturthah

- bahya = extern
- abhyantara = intern
- vishaya = regio, sferen, gebieden, velden
- akshepi = voorbij gaan aan, overtreffen, opzij zetten van
- chaturthah = de vierde

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

tatah kshiyate prakasha avaranam

- tatah = vervolgens, daardoor, daaruit, van deze
- kshiyate = wordt vernietigd, verdund, vermindert, verdwijnt
- prakasha = licht, verlichting
- avaranam = sluier, bedekking

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.

dharanasu cha yogyata manasah

- dharanasu = voor concentratie, voor dharana
- cha = en
- yogyata = geschiktheid, voorbereiding, kwalificatie, vermogen
- manasah = mind

PRATYAHARA OF HET TERUGTREKKEN VAN DE ZINTUIGEN, STAP #5 VAN DE 8 (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.

sva vishaya asamprayoge chittasya svarupe anukarah iva indriyanam pratyaharah

- sva = hun eigen
- vishaya = objecten, regio, sferen, gebieden, velden
- asamprayoge = niet in contact komen met, niet verbinden met, stopzetting van betrokkenheid
- chittasya = van het veld van de mind
- svarupe = eigen vorm, eigen aard (sva = eigen; rupe = vorm, aard)
- anukarah = imiteren, lijken, volgen, worden betrokken bij
- iva = als, alsof, als het ware
- indriyanam = mentale organen van waarnemen en handelen, zintuigen van waarnemen en handelen (indriyas)
- pratyaharah = terugtrekken van de indriyas (de zintuigen), naar binnen brengen

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.

tatah parama vashyata indriyanam

- tatah = vervolgens, daardoor, daaruit, van deze
- parama = hoogste, allerhoogste, ultieme, geperfectioneerd
- vashyata = bemeestering, controle, gehoorzaam
- indriyanam = van de mentale organen van waarnemen en handelen, zintuigen van waarnemen en handelen (indriyas)

HOOFDSTUK 3

PROGRESSIE

VIBHUTI PADA

DHARANA, DHYANA, SAMADHI STAP #6, #7, en #8 (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.

deshah bandhah chittasya dharana

- deshah = plaats, object, punt, spot
- bandhah = binding aan, vasthouden, fixeren, verenigen
- chittasya = van de mind, bewustzijn
- dharana = concentratie, focussen, richten van de aandacht

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.

tatra pratyaya ekatanata dhyanam

- tatra = daar, daarin (in die plaats of desha van 3.1)
- pratyaya = de oorzaak, het gevoel, causale of cognitieve principe, begrip, de inhoud van de mind, gepresenteerd idee, cognitie
- ekatanata = één continue stroom van ononderbroken aandacht (eka = één; tanata = voortgezet gerichtheid)
- dhyanam = meditatie

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.

tad eva artha matra nirbhasam svarupa shunyam iva samadhih

- tad = dit
- eva = hetzelfde
- artha = object, plaats, punt
- matra = alleen
- nirbhasam = straalt, verschijnt
- svarupa = eigen vorm, eigen aard (sva = eigen ; rupe = vorm, aard)
- shunyam = ontbloot van, zonder, leeg
- iva = alsof, als het ware
- samadhih = meditatie in zijn hoogste staat, diepe absorptie van meditatie, staat van geperfectioneerde concentratie

SAMYAMA ALS SUBTIEL INSTRUMENT (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.

trayam ekatra samyama

- trayam = de drie
- ekatra = samen, als één
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen

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.

tad jayat prajna lokah

- tad = van deze
- jayat = verwerving, meesterschap
- prajna = licht van de kennis, transcendentale inzicht, hoger bewustzijn
- lokah = flits, verlichten, wordt zichtbaar, aanbreken

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

tasya bhumisu viniyogah

- tasya = zijn/haar, van dat
- bhumisu = op de gebieden, staten, stadia
- viniyogah = toepassing, practice

INTERN WORDT GEZIEN ALS EXTERN (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.

trayam antar angam purvebhyah

- trayam = deze drie
- antar = meer intern, innerlijk, intiem
- angam = sporten, ledematen, accessoires, onderdelen, stappen, delen, leden, bestanddelen (2.28)
- purvebhyah = voorgaande, vorige

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.

tad api bahir angam nirbijasya

- ad = deze, zij
- api = zelfs, ook, vergeleken met
- bahir = buiten, extern
- angam = sporten, ledematen, accessoires, onderdelen, stappen, delen, leden, bestanddelen (2.28)
- nirbijasya = zaadjesloze samadhi, geen zaadje hebben (nir = zonder; bijah = zaadje) (1.51)

OBSERVEREN VAN SUBTIELE TRANSITIES MET SAMYAMA (3.9-3.16)

3.9 Dat hoge niveau van beheersing, genaamd nirodhah-parinamah, vind 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.

vyutthana nirodhah samskara abhibhava pradurbhavau nirodhah ksana chitta anvayah nirodhah-parinamah

- vyutthana = opkomst, omhoogkomende, stijgende
- nirodhah = bemeestering, coordinatie, controle, regulatie, opzij zetten van
- samskara = diepliggende subtiele indrukken, afdrukken in het onbewuste, diepste gewoonten
- abhibhava = verdwijning, terugtrekken
- pradurbhavau = manifesteren, verschijning
- nirodhah = bemeestering, coordinatie, controle, regulatie, opzij zetten van
- ksana = met het moment, instant, oneindig kleine tijd (3.53)
- chitta = van het bewustzijn van het veld van de mind
- anvayah = in verband brengen met, samenkomen
- nirodhah-parinamah = transitie naar nirodhah (nirodhah = bemeestering, coordinatie, controle, regulatie, opzij zetten van (1.2); parinamah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging) (2.15)

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.

tasya prashanta vahita samskarat

- tasya = zijn/haar (verwijzend naar de mind in de staat van nirodhah-parinamah, in de laatste sutra)
- prashanta = ongestoord, constante, ononderbroken, vreedzaam, rust, rustig
- vahita = stroom
- samskara = subtiele indrukken, afdrukken in het onbewuste, diepste gewoonten

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

sarvarathata ekagrata ksaya udaya chittasya samadhi-parinamah

- sarvarathata = veel-puntigheid, al-puntigheid, ervaren van alle punten
- ekagrata = één-puntigheid
- ksaya = dalende, afnemende, vernietiging, verval
- udaya = stijgen, opstijgen
- chittasya = van het bewustzijn van het veld van de mind
- samadhi-parinamah = transitie naar samadhi (samadhi = meditatie in zijn hogere staat, diepe absorptie van meditatie, de staat van geperfectioneerde concentration; parinamah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging)

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

tatah punah shanta-uditau tulya-pratyayau chittasya ekagrata-parinimah

- tatah = dan
- punah = opnieuw, opeenvolgend
- shanta-uditau = afnemen en opkomen, verleden en heden
- tulya-pratyayau = met soortgelijke
- chittasya = van het bewustzijn van het veld van de mind
- ekagrata-parinimah = transitie van één-puntigheid (ekagrata = één-puntigheid; parinamah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging)

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.

etena bhuta indriyasau dharma laksana avastha parinamah vyakhyatah

- etena = deze, door deze
- bhuta = elementen
- indriyasau = mentale organen van handelen en waarnemen (indriyas)
- dharma = vorm eigenschappen
- laksana = van tijd, time-factor, eigenschappen van tijd, tijdskenmerken
- avastha = staat van oud of nieuw, conditie
- parinamah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging
- vyakhyatah = zijn beschreven, uitgelegd

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.

shanta uditā avyapadeshya dharma anupati dharmi

- shanta = latent verleden
- uditā = voortkomen, opkomen
- avyapadeshya = onbeschrijfelijke, onvoorspelbaar, ongemanifesteerde
- dharma = vorm, kwaliteit, eigenschappen
- anupati = volgen, gemeenschappelijke, in overeenstemming met alle, bevatten
- dharmi = het object dat de eigenschappen, substraat, bestaan

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

krama anyatvam parinamah anyatve hetu

- krama = volgorde, successie, orde, reeks
- anyatvam = onderscheidbaarheid, verschillende fasen
- parinamah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging, natuurlijke wet of functie van natuur
- anyatve = voor de onderscheidbaarheid, differentiatie
- hetu = de oorzaak

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

parinimah traya samyama atita anagata jnana

- parinimah = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatie effect, wijziging
- traya = drie
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen
- atita = verleden
- anagata = toekomst
- jnana = kennis

ERVARINGEN VAN SAMYAMA (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.

shabda artha pratyaya itaretara adhyasat samkara tat pravibhaga samyama sarva bhuta ruta jnana

- shabda = naam van een object, woord, geluid
- artha = object dat bedoeld wordt, betekenis
- pratyaya = idee, concept, conceptueel bestaan
- itaretara = op elkaar, van elk met de ander
- adhyasa = als gevolg van de convergentie, toeval, overlappen, doordringende, superimpositie, vermengen
- samkara = verwarring, lijken alsof ze één zijn, met elkaar gemengd
- tat = deze
- pravibhaga = onderscheidingen, differentiaties, aparte
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- sarva = alle
- bhuta = levende wezen (wezen die een vorm hebben, zoals bhuta = vijf elementen)
- ruta = produceerde geluiden, taal, spraak
- jnana = kennis, betekenis

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

samskara saksat karanat purva jati jnanam

- samskara = subtiele indrukken, afdrukken in het onbewuste, diepste gewoonten
- saksat = directe, rechtstreeks, onmiddellijk contact
- karanat = waarneming, ervaren
- purva = eerdere, vorige
- jati = geboortes, incarnaties
- jnana = kennis

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

pratyayasya para chitta jnana

- pratyayasya = opvattingen, presenteerde ideeën, van de inhoud van de mind
- para = andere
- chitta = van de mentale beelden, bewustzijn, van het bewustzijn van het veld van de mind
- jnana = kennis

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

na cha tat salambana tasya avisayin bhutatvat

[Opmerking: Deze sutra is niet inbegrepen in alle uitvoeringen]

- na = niet
- cha = maar
- tat = dat
- salambana = met ondersteuning
- tasya = zijn/haar
- avisayin = ongemerkt, niet binnen bereik, niet het onderwerp zijn, afwezig
- bhutatvat = zijn, de aard van zijn

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.

kaya rupa samyama tat grahya shakti tat stambhe chaksuh prakasha asamprayoga antardhanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.20]

- kaya = lichaam
- rupa = vorm
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- tat = dat
- grahya = kan worden waargenomen, kan ontvangeng
- shakti = kracht, capaciteit
- tat = dat
- stambhe = onderbreking, opgeschort
- chaksuh = voor het oog
- prakasha = licht, verlichting, visuele eigenschappen
- asamprayoga = er geen contact, losgekoppeld, gescheiden contact
- antardhanam = onzichtbaarheid, verdwijning

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.

etena shabdadi antardhanam uktam

[Opmerking: Deze sutra is niet inbegrepen in alle uitvoeringen]

- etena = door dit
- shabdadi = geluid en andere
- antardhanam = verdwijning, op te schorten, tegenhouden
- uktam = is uitgelegd

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.

sopakramam nirupakramam cha karma tat samyama aparanta jnanam aristebyah va

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.21 of 3.22]

- sopakramam = snel resultaat, snel te manifesteren, directe, actieve
- nirupakramam = lang resultaat, latent, minder actief
- cha = of
- karma = actie, vruchten van acties
- tat = dat
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- aparanta = dood
- jnana = kennis
- aristebyah = door voortekenen, voorkennis
- va = of

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).

maitri dishu balani

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.22 of 3.23]

- maitri = vriendelijkheid (en andere van 1.33)
- dishu = enzovoorts
- balani = kracht, vermogen

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

baleshu hasti baladini

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.23 of 3.24]

- baleshu = kracht, vermogen
- hasti = olifanten
- baladini = 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.

pravrittyah aloka nyasat suksma vyavahita viprakrista jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.24 of 3.25]

- pravrittyah = hogere activiteit van de zintuigen, het innerlijke licht
- aloka = licht, flitsen, verlicht, zichtbaar, daagt (3.5)
- nyasat = door het richten, focussen, projecteren (door samyama)
- suksma = subtiele
- vyavahita = verborgen, gesluierd
- viprakrista = verre, afgelegen
- jnana = kennis

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

bhuvana jnanam surya samyamata

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.25 of 3.26]

- bhuvana = rijken, heelal, regio's, subtiele werelden
- jnana = kennis
- surya = innerlijke zon
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)

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

chandra tara vyuha jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.26 of 3.27]

- chandra = op de maan, lunair
- tara = van de sterren
- vyuha = van het systeem, rangschikking, volgorde, formatie, samenstelling, organisatie
- jnana = kennis

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

dhurve tad gati jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.27 of 3.28]

- dhurve = op de poolster
- tad = hun
- gati = beweging
- jnana = kennis

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

nabhi chakra kaya vyuha jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.28 of 3.29]

- nabhi = op de navel
- chakra = energiecentrum, wiel, plexus
- kaya = van het lichaam
- vyuha = van het systeem, rangschikking, volgorde, formatie, samenstelling, organisatie
- jnana = kennis

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

kantha kupe ksut pipasa nivrittih

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.29 of 3.30]

- kantha = van de keel
- kupe = de kern, de holte van (refereert naar het keel centrum)
- ksut = honger
- pipasa = dorst
- nivrittih = vertrekken, terugtrekken, staakt

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

kurma nadyam sthairyam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.30 of 3.31]

- kurma = schildpad
- nadyam = subtiele buis, (energie)kanaal
- sthairyam = standvastigheid

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

murdha jyotisi siddha darshanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.31 of 3.32]

- murdha = kruintje van het hoofd
- jyotisi = de felle schittering, helderheid, lichtkracht, lichtsterkte, innerlijk licht, de hoogste of goddelijke licht
- siddha = volmaakten, meesters
- darshanam = visioen

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

pratibhad va sarvam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.32 of 3.33]

- pratibha = intuïtieve licht of flits, licht van hogere kennis, verlichting
- va = of
- sarvam = alles

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

hirdaye chitta samvit

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.33 of 3.34]

- hirdaye = hart
- chitta = van het bewustzijn van het veld van de mind
- samvit = kennis

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.

sattva purusayoh atyanta asankirayoh pratyaya avishesah bhogah pararthatvat svartha samyamat purusha-jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.34 of 3.35]

- sattva = zuiverheid aspect van het veld van de mind of chitta, subtiele individuatie
- purusayoh = purusha, puur bewustzijn
- atyanta = heel, zeer, totaal, compleet
- asankirayoh = verschillende, gescheiden, niet vermengd
- pratyaya = gepresenteerd idee, concept, conceptueel bestaan
- avishesah = zonder onderscheid, afwezigheid
- bhogah = ervaring
- pararthatvat = voor de belangstelling, bestaan, het doel van een ander
- svartha = voor zijn/haar eigen, eigenbelang
- samyamat = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- purusha = een bewustzijn, Zelf
- jnana = kennis

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.

tatah pratibha sravana vedana adarsha asvada varta jayanta

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.35 of 3.36]

- tatah = vandaar
- pratibha = intuïtieve licht of flits, licht van hogere kennis, verlichting
- sravana = hogere, transcendentaal, of goddelijk horen, helderhorendheid
- vedana = hogere, transcendentaal, of goddelijk voelen, helder voelend
- adarsha = hogere, transcendentaal, of goddelijk zien, helderziendheid
- asvada = hogere, transcendentaal, of goddelijk proeven, helder proevend
- varta = hogere, transcendentaal, of goddelijk ruiken, helder ruikend
- jayanta = gaat, ontstaat, optreden, geproduceerd

WAT TE DOEN MET SUBTIELE ERVARINGEN (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.

te samadhau upasargah vyutthane siddhayah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.36 of 3.37]

- te = deze (verworvenheden)
- samadhi = meditatie in zijn hoogste staat, diepe absorptie van meditatie, de staat van geperfectioneerde concentratie
- upasrga = obstakels, hindernissen, belemmeringen
- vyutthana = de naar buiten gerichte mind, wereldse mind
- siddhi = verworvenheden/kundigheden, krachten, volmaaktheden, subtiele ervaringen, paranormale gaven

MEER ERVARINGEN VAN SAMYAMA (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.

bandha karana shaithilyat prachara samvedanat cha chittasya para sharira aveshah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.37 of 3.38]

- bandha = gebondenheid, gehechtheid
- karana = oorzaak
- shaithilyat = ontspanning, loslaten, losmaken
- prachara = doorgangen, middel van vooruit gaan, doorheen bewegen
- samvedanat = door kennis van
- cha = en
- chittasya = van het bewustzijn van het veld van de mind
- para = een andere, ander
- sharira = lichaam
- aveshah = betreden, intreden, naar binnen gaan

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.

udana jayat jala pankha kantaka adisu asangah utkrantih cha

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.38 of 3.39]

- udana = één van de vijf prana vayus (opwaartse stroom van prana in het lichaam)
- jaya = door beheersing
- jala = water
- pankha = modder, zoals in een moeras
- kantaka = doorn
- adisu = en anderen, enzovoort
- asangah = geen contact, geen hechting, beëindiging/stopzetting van het contact
- utkrantih = stijgende, ascensie, zweven
- cha = en

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

samana jayat jvalanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.39 of 3.40]

- samana = één van de vijf prana vayus (prana in het navel gebied)
- jaya = door beheersing
- jvalana = schittering, glans, vuur

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

shrotra akashayoh sambandha samyamat divyam shrotram

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.40 of 3.41]

- shrotra = oor, vermogen van horen
- akasha = ruimte, ether
- sambandha = op de relatie
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- divyam = hoger, goddelijk
- shrotram = oor/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.

kaya akashayoh sambandha samyamat laghu tula samapatteh chakasa-gamanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.41 of 3.42]

- kaya = lichaam
- akasha = ruimte, ether
- sambandha = op de relatie
- samyamat = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- laghu = licht
- tula = katoenvezels
- samatatti = bereiken, één worden met
- cha = en
- akasa = door de ruimte, ether, lucht
- gamanam = reizen, doorgang, doorkruizen

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.

bahih akalpita vrittih maha-vidēha tatah prakasha avarana ksayah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.42 of 3.43]

- bahih = extern, buiten, geprojecteerd buiten
- akalpita = vormloos, buiten, onvoorstelbaar, niet geïdentificeerd
- vrittih = operaties, activiteiten, schommelingen, aanpassingen, wijzigingen, of verschillende vormen van het veld van de mind
- maha-vidēha = een groots iemand die bestaat zonder lichaam, geïncarneerde, gedesincarneerde (maha = groot, hoogste, opperst, vidēha = zonder lichaam)
- tatah = door dit
- prakasha = spiritueel licht
- avarana = bedekking, sluier
- ksayah = verwijderd, vernietigd

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.

sthula svarupa suksma anvaya arthavattva samyamad bhuta-jayah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.43 of 3.44]

- sthula = grof
- svarupa = de ware aard van, eigen vorm of essentie; (sva = eigen; rupa = vorm)
- suksma = subtiel, astraal
- anvaya = verbondenheid, samenwerking, verbinding, vervlechting, onderlinge verbondenheid
- arthavattva = doelbewust, doel, dienen van een doel, dienstbaarheid aan een doel
- samyama = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- bhuta = de elementen (aarde, water, vuur, lucht, ether)
- jayah = beheersing

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.

tatah anima adi pradurbhavah kaya sampad tad dharma anabhighata cha

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.44 of 3.45]

- tatah = door deze
- anima = miniatuur worden, atoomgrootte
- adi = van anderen (andere soortgelijke krachten)
- pradurbhavah = manifestatie van
- kaya = lichaam
- sampad = perfectie
- tad = hun
- dharma = eigenschappen, onderdelen
- anabhighata = zonder weerstand, zonder obstructie, onverwoestbaar
- cha = en

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.

rupa lavanya bala vajra samhanana kaya-sampat

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.45 of 3.46]

- rupa = vorm, schoonheid, verschijning
- lavanya = sierlijkheid, charme, vermogen aan te trekken
- bala = kracht, energie
- vajra = hard als een diamant, onvermurwbaar, hardheid
- samhanana = vermogen om tegenslagen, klappen of hardheid te dragen/aan te kunnen
- kaya-sampat = perfectie van het lichaam

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.

grahana svarupa asmita anvaya arthavattva samyamad indriya jayah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.46 of 3.47]

- grahana = proces van waarnemen en handelen
- svarupa = de ware aard van, eigen vorm of essentie; (sva = eigen; rupa = vorm)
- asmita = ik-heid, individualiteit
- anvaya = verbondenheid, samenwerking, verbinding, vervlechting
- arthavattva = doelbewust, doel, nut, dienen van een doel, dienstbaarheid aan een doel
- samyamad = dharana (concentratie), dhyana (meditatie), en samadhi tezamen (3.4)
- indriya = mentale organen van actie en waarnemen (indriyas)
- jayah = beheersing

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 van waaruit de manifestatie opkomt.

tatah mano-javitvam vikarana-bhavah pradhaua jayah

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.47 of 3.48]

- tatah = door deze
- manas = mind
- javitva = vlugheid, snelheid
- vikarana-bhavah = waarnemen onafhankelijk van de instrumenten van waarneming, dat wil zeggen zonder het lichaam of fysieke zintuigen (vi= los, apart van, kr= maken)
- pradhaua = de oorspronkelijke oorzaak waaruit de manifestatie ontstaat
- jayah = beheersing

AFSTAND DOEN, DAT KAIVALYA OF BEVRIJDING BRENGT (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.

sattva purusha anyata khyati matrasya sarva-bhava adhisthatrittvam sarva-jnatritvam cha

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.48 of 3.49]

- sattva = zuiverheid aspect van de het veld van de mind of chitta, subtiele individuatie, puurste aspect van buddhi
- purusha = puur bewustzijn
- anyata = onderscheid tussen, verschil
- khyati = door kennis, visie, onderscheidingsvermogen, juiste kennis, duidelijkheid, bewustwording
- matrasya = alleen, louter
- sarva-bhava = over alle staten/toestanden of vormen van bestaan, almacht (sarva = alle; bhava = staten/toestanden of vormen van bestaan)
- adhisthatrittvam = heerschappij, oppermacht, beheersing
- sarva-jnatritvam = alwetendheid (sarva = alle; jnatritvam = wetendheid)
- cha = en

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.

tad vairagya api dosa bija ksaya kaivalyam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.49 of 3.50]

- tad = dat
- vairagya = begeerteloosheid, niet-gehechtheid, onthechting
- api = ook, zelfs
- dosa =aangetast worden, onzuiverheden, gebondenheid, defect, onvolmaaktheid
- bija = zaadje
- ksaya = met de verwijdering, vernietiging
- kaivalyam = absolute bevrijding, onafhankelijkheid, vrijheid

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.

sthani upanimantrane sanga smaya akaranam punuh anista prasangat

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.50 of 3.51]

- sthani = hemelse wezens, die met hoge spirituele positie, goden (die de leiding hebben), devas
- upanimantrane = uitnodiging, worden uitgenodigd door
- sanga = associatie, tezamen komen met, acceptatie, gehechtheid
- smaya = trots, glimlach van geluk
- akaranam = geen oorzaak, geen reden voor actie, niet koesteren/vermaken met
- punuh = opnieuw, herhalen, vernieuwen, te doen herleven
- anista = ongewenst
- prasangat = de mogelijkheid om gevangen te raken of een connectie te hebben, herhaling, heropleving

HOGER ONDSCHIEDINGSVERMOGEN DOOR SAMYAMA (3.53-3.56)

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

ksana tat kramayoh samyamat viveka-jam jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.51 of 3.52]

- ksana = moment, instant, oneindig kleine tijd (3.9)
- tat = zijn/haar
- krama = opeenvolging, opvolging, reeks, successie
- samyama = dharana (concentration), dhyana (meditation), and samadhi taken together (3.4)
- viveka = discriminatie, onderscheidingsvermogen
- jam = geboren van
- jnanam = kennis

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.

jati laksana desha anyata anavachchedat tulyayoh tatah pratipattih

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.52 of 3.53]

- jati = geslacht, soort, categorie, soort
- laksana = eigenschappen, aspecten, verschijning, merkteken
- desha = plaats, positie in ruimte
- anyata = onderscheid, afgescheidenheid, verschil
- anavachchedat = niet gedefiniëerd, niet gescheiden, niet te onderscheiden
- tulyayoh = van twee soortgelijke objecten, dezelfde categorie of klasse, gelijk
- tatah = daarbij, vanuit dat
- pratipattih = bewustwording, vastberadenheid, onderscheidende kennis

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.

tarakam sarva visayam sarvatha visayam akramam cha iti viveka jam jnanam

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.53 of 3.54]

- tarakam = transcendente, intuïtieve
- sarva = alle
- visayam = objecten, velden, condities, bezigheden
- sarvatha = op alle mogelijke manieren, met alle middelen
- visayam = objecten, velden, condities, bezigheden
- akramam = voorbij successie, opeenvolging of reeks, niet-sequentiële
- cha = en
- iti = dit
- viveka = discriminatie, onderscheidingsvermogen
- jam = geboren
- jnanam = kennis

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.

sattva purusayoh suddhi samye kaivalyam iti

[Opmerking: in sommige uitvoeringen is dit sutra 3.54 of 3.55]

- sattva = zuiverheid aspect van het veld van de mind of chitta, subtiele individuatie, puurste aspect van buddhi
- purusayoh = puur bewustzijn
- suddhi = zuiverheid
- samye = gelijkheid
- kaivalyam = absolute bevrijding, onafhankelijkheid, vrijheid
- iti = dit, eind, einde

HOOFDSTUK 4

BEVRIJDING

KAIVALYA PADA

MIDDELEN OM ERVARING TE VERWERVEN (4.1-4.3)

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

janma osadhi mantra tapah samadhi jah siddhyayah

- janma = geboorte
- ausadhi = kruiden
- mantra = geluidstrillingen, goddelijke woord/lettergreep
- tapah = training van de zintuigen, onthoudingen
- samadhi = diepe concentratie of entasy
- jah = geboren
- siddhyayah = verworvenheden/kundigheden, krachten, volmaaktheden, subtiële ervaringen, paranormale gaven

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.

jatyantara parinamah prakriti apurat

- jatyantara = naar een ander type geboorte
- parinamah = transitie of transformatie
- prakriti = creatieve oorzaak, subtiële materiële oorzaak
- apurat = door het proces van instromen of invullen

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.

nimittam aprayojakam prakritinam varana bhedas tu tatah ksetrikavat

- nimittam = incidentele oorzaak of instrument
- aprayojakam = niet de motivator
- prakritinam = creatieve oorzaak, subtiële materiële oorzaak
- varana = obstakels
- bhedas = door(heen)breken, weghalen
- tu = maar
- tatah = dat
- ksetrikavat = zoals een boer

VERSCHIJNING EN BEMEESTERING VAN DE MIND (4.4-4.6)

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

- nirmana = geproduceerd, gemaakt, gebouwd, vormen, ontstaan, opkomst
- chitta = minds, velden van bewustzijn
- asmita = ik-heid
- matra = alleen, individualiteit

4.5 Terwijl de activiteiten van de opkomende velden van de mind divers kunnen zijn, is er één mind die regisseur is van velen.
pravritti bhede prayojakam chittam ekam anekesam

- pravritti = activiteit
- bhede = verschil, onderscheid, diverse
- prayojakam = veroorzaken, regisseren
- chitta = veld van de mind
- eka = één
- anekesa = andere, velen, talrijke

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.
tatra dhyana jam anasayam

- tatra = van deze
- dhyana = meditatie
- jam = geboren
- anasayam = zonder opgeslagen indrukken, vrij van karmische voertuigen, zonder verzameling van vroegere invloeden, zonder latente indrukken

ACTIES EN KARMA (4.7-4.8)

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

karma ashukla akrisnam yoginah trividham itaresam

- karma = acties die voortkomen uit de diepliggende indrukken of samskaras
- ashukla = niet wit
- akrisnam = noch zwart
- yoginah = van een yogi
- trividham = drievoudig
- itaresam = van de anderen

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

tatah tad vipaka anugunanam eva abhivyaktih vasananam

- tatah = van deze, vandaar
- tad = die, hun
- vipaka = bloei, rijpen,
- anugunanam = volgend, overeenkomende met, overeenkomstig, volgens (anu; volgend, volgens, achter, guna; elementen, eerste kwaliteiten, bestanddelen, attributen)
- eva = alleen
- abhivyaktih = manifesteren
- vasananam = latente potenties, subliminale imprints

ONDERBEWUSTE INDRUKKEN (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.

jati desha kala vyavahitanam api anantaryam smriti samskarayoh eka rupaivat

- jati = type van bestaan, staat van het leven, de categorie van de incarnatie
- desha = van plaats, ruimte, plek
- kala = van tijd, moment
- vyavahitanam = afzonderlijk, gescheiden, tussen, kloof
- api = zelfs, hoewel
- anantaryam = aaneengesloten reeks, ononderbroken reeks
- smriti = van geheugen
- samskarayoh = diepliggende indrukken, afdrucken in het onbewuste, diepste gewoonten, subliminale activatoren, sporen
- eka-rupaivat = vanwege hun gelijkheid, gelijkenis (eka = één; rupaivat = vorm)

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

- tasam = deze
- anaditvam = geen begin
- cha = en
- ashisah = wil om te leven, wens om het leven
- nityatvat = eeuwige, blijvende, eeuwigdurende

4.11 Aangezien de indrukken (4.10) bijeengehouden worden door oorzaak, motief, substratum en object, verdwijnen deze vier wanneer die diepliggende indrukken verdwijnen.
hetu phala ashraya alambana samgrihitatvat esam abhave tad abhavah

- hetu = oorzaak
- phala = motief
- ashraya = onderlaag, ondergrond, substratum
- alambana = object dat rust op
- samgrihitatvat = bijeengehouden
- esam = van deze
- abhave = het verdwijnen van
- tad = hen
- abhavah = verdwijning

4.12 Verleden en toekomst bestaan in de huidige werkelijkheid, ze lijken echter anders omdat ze verschillende eigenschappen of vormen hebben.
atita anagatam svarupatah asti adhva bhedat dharmanam

- atita = verleden
- anagatam = toekomst
- svarupatah = in werkelijkheid, in zijn eigen vorm
- asti = bestaan
- adhva = van de paden, voorwaarden
- bhedat = verschil
- dharmanam = eigenschappen, vormen

OBJECTEN EN DE 3 GUNAS (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.

te vyakta suksmah guna atmanah

- te = zij, deze
- vyakta = manifesteren
- suksmah = subtiel
- guna = elementen, eerste kwaliteiten, bestanddelen, attributen; (drie gunas van sattvas, rajas, tamas)
- atmanah = de aard van, bestaand uit, samengesteld

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

parinama ekatvat vastu tattvam

- parinama = van verandering, transformatie, resultaat, gevolg, mutatief effect, wijziging
- ekatvat = vanwege eenheid, uniformiteit, gelijkheid, gecoördineerd
- vastu = een realiteit, echt object, bestaand
- tattvam = essentie, realiteit, dat-heid

MIND NEEMT OBJECTEN WAAR (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.

vastu samye chitta bhedat tayoh vibhaktah panthah

- vastu = een realiteit, echt object, bestaand
- samye = gelijkheid
- chitta = minds, van het bewustzijn van het mind-veld van de mind
- bhedat = diversiteit, verschil
- tayoh = van hun twee, van de twee
- vibhaktah = scheiding, verschillend
- panthah = paden, niveaus van zijn, manieren van waarnemen

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?

na cha eka chitta tantram ched vastu tat pramanakam tada kim syat

- na = niet
- cha = en
- eka = één, enkel
- chitta = mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- tantram = afhankelijk
- ched = als
- vastu = een realiteit, echt object, bestaand
- tat = dat
- apramanakam = niet waargenomen
- tada = dan
- kim = wat
- syat = bestaat, wordt

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.

tad uparaga apeksitvat chittasya vastu jnata ajnatam

- tad = dat, deze, daarbij
- uparaga = kleuring, conditioneren, reflectie
- apeksitvat = door behoefte, vanwege afhankelijkheid
- chittasya = van mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- vastu = een realiteit, echt object, bestaand
- jnata = bekend
- ajnatam = niet bekend

VERLICHTING VAN DE MIND (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.

sada jnatah chitta vrittayah tat prabhu purusasya aparinamitvat

- sada = altijd
- jnatah = gekend
- chitta = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- vrittayah = operaties, activiteiten, schommelingen, modificaties, wijzigingen, of verschillende vormen van het veld van de mind
- tat = hun, dat
- prabhu = meester, superieur, ondersteuning van
- purusasya = puur bewustzijn
- aparinamitvat = onveranderlijkheid, onveranderlijke

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

na tat svabhasam drishyatvat

- na = is niet
- tat = het
- svabhasam = zelf verlichtend (sva = zelf; abhasa = verlichting)
- drishyatvat = kenbaarheid

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

eka-samaye cha ubhaye anavadharanam

- eka-samaye = tegelijkertijd, gelijktijdig (eka = één; samaye = tijd)
- cha = en, noch
- ubhaye = beide
- anavadharanam = kan niet 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.

chitta antara drishye buddhi-buddheh atiprasangah smriti sankarah cha

- chitta = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- antara = ander
- drishye = gezien, waarnemen
- buddhi-buddheh = kenner van kennis, waarnemer van de waarneming
- atiprasangah = eindeloos, overvloed, tot in het oneindige
- smriti = geheugen, herinneren
- sankarah = verwarring
- cha = en

BUDDHI, ONDERSCHIEDINGSVERMOGEN EN BEVRIJDING (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.

chitteh apratisamkramayah tad akara apattau sva buddhi samvedanam

- chitteh = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- apratisamkramayah = onveranderlijke, niet bewegen
- tad = dat
- akara = vorm
- apattau = aangenomen, omgevormd tot, afspiegeling
- sva = eigen
- buddhi = weten, kenner
- samvedanam = kennen, identificeren, ervaren

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.

drastri drisya uparaktam chittam sarva artham

- drastri = ziener
- drisya = geziene
- uparaktam = gekleurd
- chittam = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- sarva = ieder, elk, alle
- artham = objecten

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.

tad asankheya vasanabhih chittam api parartham samhatya karitvat

- tad = dat
- asankheya = ontelbare
- vasanabhih = latente potenties, mogelijkheden, subliminale imprints, indrukken
- chittam = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind
- api = alhoewel, ook
- parartham = voor een ander
- samhatya = in combinatie met
- karitvat = actie

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.

vishesa darshinah atma bhava bhavana vinivrittih

- vishesa = onderscheid
- darshinah = van iemand die ziet
- atma = Zelf
- bhava = in de vorm van, de aard van, ten opzichte
- bhavana = projectie, gevoel, reflectie
- vinivrittih = volledige stopzetting

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

tada viveka nimnam kaivalya pragbharam chittam

- tada = dan
- viveka = discriminatie, onderscheidingsvermogen
- nimnam = neigen naar
- kaivalya = bevrijding, onafhankelijkheid van
- pragbharam = aangetrokken worden
- chittam = van de mind, van het bewustzijn van het veld van de mind

ONDERBREKINGEN IN VERLICHTING (4.27-4.28)

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

tachchidresu pratyaya antarani samskarebhyah

- tachchidresu = in de intervallen, onderbrekingen, pauzes, gaten, tussen
- pratyaya = de oorzaak, het gevoel, causale of cognitieve principe, de inhoud van de mind, gepresenteerd idee, cognitie
- antarani = andere
- samskarebhyah = vanwege diepe indrukken, afdrukken in het onbewuste, diepste gewoonten, subliminale activatoren, sporen

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

hanam esam kleshavat uktam

- hanam = verwijderen
- esam = hun
- kleshavat = zoals de voorafgaande kleuringen
- uktam = zoals beschreven

EEUWIGDURENDE VERLICHTING (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.

prasankhyane api akusidasya sarvatha viveka khyateh dharma-meghah samadhih

- prasankhyane = hoogste kennis, alwetendheid
- api = zelfs
- akusidasya = als er geen interesse overblijft
- sarvatha = constant, op elke manier, altijd
- viveka-khyateh = discriminerende kennis (viveka = discriminerende, onderscheidingsvermogen; khyateh = kennis, de juiste cognitie, duidelijkheid, bewustzijn)
- dharma-meghah = regenwolk van deugden (dharma = vorm, qualiteit, deugd; meghah = wolk)
- samadhih = diepe absorptie van meditatie, entasy

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

- tatah = daarna
- klesha = gekleurd, pijnlijke, gekweld, onzuivere
- karma = acties die voortvloeien uit de diepe indrukken van samskaras
- nivrittih = ophouden, stoppen, verwijderen

JE HOEFT MAAR WEINIG TE WETEN (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.

tada sarva avarana mala apetasya jnanasya anantyat jneyam alpam

- tada = dan
- sarva = alle
- avarana = sluiers, bedekkingen
- mala = onvolmaaktheden
- apetasya = verwijderd
- jnanasya = kennis
- anantyat = oneindig
- jneyam = om te weten
- alpam = weinig, bijna niets

GUNAS EN BEVRIJDING OF KAIVALYA (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.

tatah kitarthanam parinama krama samaptih gunanam

- tatah = dan, door dat
- krita = vervuld
- arthanam = doel
- parinama = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatief effect, wijziging (2.15, 3.9-3.16)
- krama = reeks, successie, orde (3.15)
- samaptih = beëindigen, einde
- gunanam = elementen, eerste kwaliteiten, bestanddelen, attributen; (drie gunas van sattvas, rajas, tamas)

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.

ksana pratiyogi parinama aparanta nigrahyah kramah

- ksana = momenten
- pratiyogi = ononderbroken successie
- parinama = transitie, transformatie, verandering, resultaat, gevolg, mutatief effect, wijziging
- aparanta = eind-punt, aan het einde
- nigrahyah = herkenbaar, bevattelijk, begrijpelijk
- kramah = successie, proces, verloop, orde, serie

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.

purusha artha sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa pratistha va chiti shaktih iti

- purusha = Puur Bewustzijn, Zelf
- artha = doel, betekenis
- sunyanam = ontbloot
- gunanam = elementen, eerste kwaliteiten, bestanddelen, attributen; (drie gunas van sattvas, rajas, tamas)
- pratiprasavah = involutie, oplossen, zich terugtrekken
- kaivalyam = absolute vrijheid, bevrijding, verlichting (2.25)
- svarupa = eigen vorm
- pratistha = gevestigd
- va = of
- chiti = bewustzijn
- shaktih = kracht, vermogen
- iti = het einde, finis (om het einde van de teachings aan te duiden)