

Yoga-Sūtra van Patañjali

atha samādhipādaḥ

ZIEHIER, HET PAD VAN DE CONCENTRATIE

Definitie van yoga en het tegendeel (s.I.1-4)

I.1 **atha-yogānuśāsanam** |

Ziehier, het onderwijs van de yoga.

I.2 **yogaḥ-cittavṛttinirodhaḥ** |

Yoga is het stoppen (tot rust brengen) van de activiteiten van de menselijke geest (mentaal complex, Engels: the mind).

I.3 **taḍā-draṣṭuḥ-svaṛūpe-avasthānam** |

In dat geval is de Ziener stevig gevestigd in zijn eigen natuur.
[en ziet hij de werkelijkheid zoals ze is.]

I.4 **vṛttisārūpyam-ītaratra** |

In de andere gevallen identificeert Hij zich met de activiteiten van de geest.
[die hem de vormen van de objecten presenteert d.w.z. zoals de geest de werkelijkheid interpreteert.]

atha sādhanapādaḥ

ZIEHIER, HET PAD VAN HET HANDELEN

De yoga van de actie (krīya-yoga) (s.II.1, 2)

II.1 **tapāḥ-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni-kriyāyogaḥ** |

tapas, svādhyāya en īśvara-praṇidhāna zijn de kriyāyoga.
Volhardende inzet, studie van het Zelf en zijn leven in dienst stellen van een ideaal (devotie tot de Heer) zijn de yoga van de actie (die concentreert en zuivert).

II.2 **samādhībhāvanārthaḥ-kleśa-tanūkaraṇārthaśca** |

De functie ervan is de menselijke geest geschikt maken voor samādhi en ook het verzwakken van de onzuiverheden (kleśa-s).

De acht ledematen of disciplines van de yoga (aṣṭāṅga-yoga) (s.II.28-29)

II.28 **yogāṅgānuṣṭhānāt-aśuddhikṣaye-jñānadīptiḥ-
āvivekakhyāteḥ |**

De middelen van de yoga beoefenen, vernietigt de onreinheden en geeft helder inzicht tot en met het onderscheidmakend inzicht.

II.29 **yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-
dhyāna-samādhyah-aṣṭāu-aṅgāni |**

yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna en samādhi zijn de acht disciplines van de yoga.

De discipline van het lichaam (āsana) (s.II.46-48)

II.46 **sthirasukhamāsanam |**

Stevig en aangenaam is de (zit)houding.

II.47 **prayatnaśaithilya-anantasamāpattibhyām |**

Door de combinatie van een kwaliteitsvolle en aangepaste inspanning en één-worden met het oneindige.

II.48 **tato-dvandvānabhighātaḥ |**

Daaruit volgt dat de yogi niet meer lijdt onder de tegenstellingen.

De discipline van de ademhaling (prāṇāyāma) (49-53)

II.49 **tasminsati-śvāsapraśvāsayoḥ-gatīvicchedaḥ-prāṇāyāmāḥ |**

Als dat verwezenlijkt is, ontstaat de adembeheersing (prāṇāyāma), die bestaat in het stoppen van de beweging van de natuurlijke inademing en uitademing.

II.50 **bāhya-ābhyantara-stambhavṛttiḥ-deśa-kāla-samkhyābhiḥ
paridrṣṭo-dīrghasūkṣmaḥ |**

De uitwendige, inwendige en onderbroken adembewegingen toegepast wat betreft plaats, tijd en aantal, is de lange en subtiele ademhaling of prāṇāyāma.

II.51 **bāhya-ābhyantara-viśayākṣepī-caturthaḥ |**

De vierde prāṇāyāma overstijgt de uitwendige en inwendige domeinen van de adembeheersing.

II.52 **tataḥ-kṣīyate-prakāśāvaraṇam |**

Daardoor verzwakt de sluier over de helderheid van het zien.

II.53 dhāraṇāsu ca-yogyatā manasaḥ |

Eveneens ontstaat de bekwaamheid om de denkfunctie te concentreren [op gelijk wat].

atha vibhūtipādaḥ

ZIEHIER, HET PAD VAN DE BUITENGEWONE RESULTATEN

Definities van de innerlijke of mentale yoga

III.1 deśabandhaḥ-cittasya dhāraṇā |

Op één plaats (of in één richting) de geest vasthouden, is aandacht (dhāraṇā).

III.2 taṭra-pratyayaikatānatā-dhyānam |

Als daar de inhoud van de geest éénvormig uitgestrekt blijft, is dat meditatie.

III.3 tadeva-arthamātranirbhāsam- svarūpaśūnyamiva-samādhiḥ |

Het oplichten van uitsluitend dat ding (of die realiteit) zoals het (ze) is (en) de geest leeg van zijn eigen inhoud is als het ware totale opsorping (verzinking, vereniging).

III.4 trayamekatra-samyamaḥ |

De drie samen is volledig meesterschap (specialisatie, beheersing).

III.5 tajjayāt-prajñālokaḥ |

Als gevolg van dit meesterschap verschijnt het inzicht.

III.6 tasya bhūmiṣu-viniyogaḥ |

Dit gebeurt volgens het niveau van elk individu.

atha kaivalyapādaḥ

ZIEHIER, HET PAD VAN DE VRIJHEID

De vruchten of krachten (siddhi-s)

IV.1 janma-ṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhijāḥ-siddhayaḥ |

De buitengewone krachten (siddhi-s) komen voort uit geboorte, geneeskundige planten, spirituele formules (mantra-s), discipline (tapas) of de volledige opsorping (samādhi).

IV.6 tatra-dhyānam-anāśayam |

Onder deze is de invloed die voortkomt uit meditatie zonder neerslag.

IV.7 karmāśuklākṛṣṇam-yoginaḥ-trividhamītareṣām |

De actie van de ware yogi is noch wit, noch zwart. Bij de andere (siddha-s) is hij van drie soorten (wit, zwart, wit-zwart).

IV.34 puruṣārthaśūnyānām-guṇānām pratiprasavaḥ-kaivalyam-
svarūpapratisthā vā-citīśaktiriti |

De bevrijdende afzondering is de her-opslorping van de fundamentele energieën, ontdaan van hun functie voor het innerlijke Wezen, of m.a.w. het goed gevestigd zijn van de kracht van het spirituele Bewustzijn in zijn eigen natuur of vorm. Zo is het.