

# De Yogasoetra van Patanjali

Uit yogamagazine vanaf dec. 2008 door Narayana

## I. Samaadhi Paada

1. Atha Yogaanoeshaasanam.  
*Nu de uiteenzetting over Yoga.*
2. Yogash chitta vritti nirodhah.  
*Yoga is de beheersing van de golven in de geest.*
3. Tadaa drashtoe svaroepé 'vasthaanam.  
*Dan rust de Ziener in zichzelf*
4. Vritti saaroeyarn itaratra.  
*Op andere ogenblikken neemt hij de vorm aan van de golven in de geest.*
5. Vrittayah pañchatayyah klishaaklishaah.  
*Er zijn vijfsoorten golven, pijnlijke en niet-pijnlijke.*
6. Pramaana viparyaya vikalpa nidraa smritayah.  
*Namelijk juiste kennis, valse kennis, inbeelding, slaap en geheugen.*
7. Pratyakshaanoemaanaagamaah pramaanaani.  
*De bronnen van juiste kennis zijn rechtstreekse waarneming, afleiding en getuigenis (autoriteit of verklaringen van de Schriften).*
8. Viparyayo mithyaagnyaanam atadroepa pratishtham.  
*Valse kennis is dat wat niet gebaseerd is op zijn ware vorm.*
9. Shabdagnyaanaanoepaatie vastoeshoenyo vikalpah.  
*Inbeelding is zonder voorwerp, gebaseerd op woorden alleen.*
10. Abhaava pratvavalambanaa vrittir nidraa.  
*De slaap is een verandering van de geest gekenmerkt door de afwezigheid van kennis.*

11. Anoebhoeta vishayaasampramoshah smritih.  
*Geheugen is herinnering aan een ervaren voorwerp.*
12. Abhyaasa vairaagyaabhyaam tannirodhah.  
*Ze worden beheerst door oefening en ontthechting.*
13. Tatra sthithau yatno 'bhyaasah.  
*Van deze twee is oefening de inspanning om standvastigheid te bereiken.*
14. Sa toe diergha kaaia nairantarya satkaaraasevito dridhabhoemih.  
*Dit wordt stevig gevestigd als ze lange tijd wordt volgehouden zonder onderbreking en met oprechtheid.*
15. Drishtaanoeshravika vishaya vitrishnasya vashiekaara samgnyaa vaitraagyam.  
*Het bewustzijn dat vrij is van het verlangen naar dingen die men heeft gezien of waarover men heeft gehoord is ontthechting.*
16. Tat param poeroesha khyaater goenavaitrishnyam.  
*Het hoogste is als er door de verwerkelijking van het Zelf geen dorst meer is naar zelfs de goenas.*
17. Vitarka vichaaraanandaasmitaanoegamaat sampragnyaatah.  
*Sampragnyaata gaat samen met redenering, onderzoek, zaligheid en ik-heid.*
18. Viraama pratyayaabhyaasa poervah samskaarashesho 'nyah.  
*In de andere (asampragnyaata samaadhi), die volgt op de beoefening van de idee van het stoppen (van de vrittis of de golven in de geest), blijven alleen de samskaaras over.*
19. Bhavapratyayo videha prakritilavaanaam.  
*Degenen die zonder lichaamsbewustzijn zijn en degenen die versmolten met de natuur worden wedergeboren.*
21. Tievra samveganaam aasannah.  
*Voor wie ijverig en vastbesloten is, komt dit gemakkelijk.*
20. Shraddhaa vierya smriti samaadhi pragnyaatapoervaka itareshaam.  
*Voor anderen komt het (de asampragnyaata samaadhi) door geloof kracht, herinnering, samaadhi of door inzicht.*
22. Mridoe madhimaatratvaat tato 'pi visheshah.  
*Succes hangt af van het feit of de inspanning mild, matig of intens is.*

23. Ieshvarapranidhaanaad vaa.  
*Of door devotie voor de Heer (Ieshvarapranidhaana)*
24. Klesha karma vipaakaashayair aparaamrishtah poeroeshavishesha ieshvarah.  
*Ieshvara is een speciale Poeroesha, die vrij is van aandoeningen (kleshas), handelingen (karma), de vruchten van handeling en hun sluimerende voorraad (begeerten).*
25. Tatra niratishayam sarvagnyaa biejam.  
*In Hem is het zaad van alwetendheid onovertroffen.*
26. Sa poerveshaam api goeroeh kaalenaanavachchhedaat.  
*Hij is de goeroe van zelfs de eerste goeroes, want Hij overstijgt de tijd.*
27. Tasya vaachakah pranavah.  
*Van dat is OM de verklanking.*
28. Tajjapas tadartha bhaavanam.  
*De herhaling ervan met meditatie over de betekenis.*
29. Tatah pratyak chetanaadhigamo 'pyantaraayaabhaavaash cha.  
*Hierdoor daagt kennis van het innerlijke Zelf en verdwijnen de hindernissen.*
30. Vyaadhi styaana samshaya pramaadaalasyaavirati  
bhraantidarshanaalabdhahbmikatvaanavasthitatvaani chittavikshepaaste  
'ntaraayaah.  
*Ziekte, sloomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, zinnelijkheid, verkeerd inzicht, falen in het bereiken van een bepaald stadium en terugvallen uit een bereikt stadium, deze verstrooiingen van de denkstof zijn de hindernissen.*
31. Doehkha daurmanasyaangamejavatva shvaasa prashvaasaa vikshepa  
sahabhoevah.  
*Deze verstrooiingen gaan gepaard met lijden, wanhoop, het beven van het lichaam en een onregelmatige ademhaling.*
32. Tat pratishedhaartham eka tattva abhyaasah.  
*Ze kunnen worden voorkomen door beoefening van één beginsel.*

33. Maitrie karoenaa moeditopekshaanaam soekha doehkha poenyaapoenya vishayaanaam bhaavanaatash chitta prasaadanam.  
*Door vriendelijkheid te cultiveren jegens de gelukkige, mededogen voor de ongelukkige, vreugde om de deugdzame en onverschilligheid jegens de boosaardige bewaart de denkstof haar onverstoorde kalmte*
34. Prachchhardana vidhaaranaabhyaam vaa praanasya.  
*Of door uit te ademen en de longen leeg te houden.*
35. Vishayavatie vaa pravrittir oetpannaa manasah sthiti nibandhanie.  
*Of subtiele zintuiglijke waarnemingen kunnen de rust van de geest teweegbrengen.*
36. Ishokaa vaa jyotishmatie.  
*Of op dat wat in wezen licht en vrij van zorgen is.*
37. Vieta raaga vishayam vaa chittam.  
*Of op dat wat vrij is van gehechtheid aan zintuiglijke voorwerpen.*
38. Svapna nidraa gnyaanaalambanam vaa.  
*Of op de kennis van een droomervaring of de diepe droomloze slaap.*
39. Yathaabhimata dhyaanaad vaa.  
*Of door meditatie over iets dat men zelf kiest.*
40. Paramaano paramamahattvaanto 'sya vashiekaarah.  
*Zijn meesterschap reikt van het kleinste atoom tot het oneindig grote.*
41. Kshiena vritter abhijaatasyeva maner grahietri grahana graahyeshoe tatstha tadañjanataa samaapattih.  
*Wanneer de golven in de geest volledig stilgevallen zijn, wordt hij zuiver als kristal en bereikt hij gelijkheid met de kenner het kenbare en de kennis.  
Dit is samaapatti.*
42. Tatra shabdartha gnyaana vikalpaih samkiernaa savitarkaa samaapattih.  
*De samaapatti waarin woord, betekenis en kennis vermengd zijn wordt savitarkaa genoemd.*
43. Smriti parishoeddhau svaroepe shoenyevaartha maatra nirbhaasaa nirvitarkaa.

*Als het geheugen grondig gezuiverd is, ontdaan als het ware van zijn eigen aard, schittert alleen het voorwerp. Dit is nirvitarka*

44. Etayaiva savichaaraa nirvichaaraa cha soekshma vishayaa vyaakhyaataa.  
*Op dezelfde wijze worden savichaara en nirvichaara verklaard, die worden beoefend op subtiele voorwerpen*
45. Soekshma vishayatvam chaalinga paryatvasaanam.  
*De schaal van subtiele voorwerpen eindigt in alinga.*
46. Taa eva sabiejah samaadhih.  
*Al deze samaadhis zijn met zaad.*
47. Nirvichaara vaishaaradye 'dhyaatma prasaadah.  
*Als de nirvichaara zuiver is, wordt de zaligheid van het Zelf ervaren.*
48. Ritambharaa tatra pragnyaa.  
*Daarin is Bewustzijn vervuld van Waarheid.*
49. Shroetaanoemaana pragnyaabhyaam anya vishayaa visheshaarthatvaat.  
*Kennis verworven door studie van de Schriften en afleiding verschilt van de kennis verworven in deze staat, omdat ze voorbij al deze gaat.*
50. Tadjah samskaaro 'nya samskaara pratibandhie.  
*De samskaara van deze staat wist alle andere samskaaras uit.*
51. Tasyaapi nirodhe sarva nirodhaan nirbiejah samaadhih.  
*Als ook deze samskaara wordt uitgewist, zijn alle samskaaras uitgewist. Dit is de nirbieja samaadhi.*

## II. Saadhana Paada

1. Tapah svaadhyaayeshvara pranidhaanaani kriyaa yogah.  
*Kriyaa Yoga is versterving, studie en overgave aan de Ultieme Werkelijkheid.  
Kriyaa Yoga betekent in dit geval: de Yoga van het dagelijks leven.*
2. Samaadhi bhaavanaarthah kleshatanoekaranaarthash cha.  
*Ze verminderen de aandoeningen en helpen samaadhi te bereiken.*
3. Avidyaasmitaa raaga dveshaabhiniveshaah kleshaah.

*Onwetendheid, egoïsme, voorkeur afkeer en gehechtheid aan het leven zijn de aandoeningen.*

4. Avidyaa kshetram oettareshaam prasoepa tanoe vichchinnodaaraanaam.  
*Onwetendheid is het veld voor de volgende of ze nu sluimeren, zwak, onder controle of volledig ontwikkeld zijn.*
5. Anityaashoechi doekhaanaatmasoe nitya shoechi soekhaatmakhyaatir avidyaa.  
*Onwetendheid is het vergankelijke houden voor het onvergankelijke, het onzuivere voor het zuivere, het pijnlijke voor het aangename en het niet-Zelf voor het Zelf.*
6. Drig darshana shaktyor ekaatmatevaasmitaa.  
*Egoïsme is de vereenzelviging van de Ziener met de krachten van het instrument van zien.*
7. Soekhaanoeshayie raagah.  
*Aantrekking of gehechtheid is dat wat volgt op plezier*
8. Doekhaanoeshayie dveshah.  
*Afkeer is dat wat volgt op pijn.*
9. Svarasavaahie vidoesho.'pi tathaa roedho 'bhiniveshah.  
*Gehechtheid aan het leven vloeit door zijn eigen kracht en bestaat zelfs in de wijze.*
10. Te pratiprasavaheyaah soekshmaah.  
*In subtiele vorm kunnen ze worden vernietigd door ze terug te brengen tot hun oorspronkelijke oorzaak.*
11. Dhyaana heyaas tad vrittayah.  
*In hun actieve vorm kunnen ze worden vernietigd door meditatie.*
12. Kleshamoelahkarmaashayo drishtaadrishhta janma vedanieyah.  
*De aandoeningen zijn de wortel van het geheel van karmas, die worden ervaren in het zichtbare en in het onzichtbare.*
13. Sati moele tadvipaako jaatyaayoerbhogaah.  
*Zolang de wortel bestaat, draagt hij de vruchten van geboorte in allerlei levensvormen, hun levensduur en ervaringen.*
14. Te hlaada paritaapa phalaah poenyaapoenya hetoetvaat.

*Ze dragen de vruchten van plezier en pijn veroorzaakt door verdiensten en fouten.*

15. Parinaama taapa samskaara doehkhair goena vritti virodhaach cha doehkham eva sarvam vivekinah.

*Voor een mens met onderscheidingsvermogen is dit alles pijnlijk door zijn gevolgen, angst en de gemaakte indrukken in de geest en de tegenstrijdige functies van de goenas.*

16. Heyam doehkham anaagamam.

*Het lijden dat nog moet komen kan worden vermeden.*

17. Drashtri drishyayoh samyogo heya hetoeh.

*De oorzaak van wat kan worden vermeden is de vereenzelviging van de Ziener met het geziene.*

18. Prakaasha kriyaa sthiti shielam bhoetendriyaatmakam bhogaapavargaartham drishyam.

*Het geziene is samengesteld uit verlichting, activiteit en inertie, uit de elementen en de zintuigen en bestaat om zowel ervaring als verlossing te geven.*

19. Visheshaavishesha lingamaatraalingaani goenaparvaani.

*Wat zich specificieert (vishesha) en niet specificieert (avishesha), wat gaat (linga) en wat niet gaat (alinga), zijn goena-instrumenten.*

20. Drashtaa drishimaatraah shoeddho 'pi pratyayaanoepashyah.

*De Ziener is de kracht van zien, die al is ze zuiver, toch schijnt te zien door de geest.*

21. Tadartha eva drishyasyaatmaa.

*Het geziene bestaat alleen voor Hem.*

22. Kritaaratham prati nashtam apyanashtam tad anya saadhaaranatvaat.

*Het is vernietigd voor degenen die de verlossing bereikten, maar bestaat voor anderen, omdat het eigen aan hen is.*

23. Sva svaami shaktyoh svaroepopalabdhi hetoeh samyogah.

*De reden van de vereniging van de eigendom en zijn Heer is de herkenning van de krachten van hun aard.*

24. Tasya hetoer avidyaa.  
*De oorzaak ervan is onwetendheid.*
25. Tad abhaavaat samyogaabhaavo haanam tad drisheh kaivalyam.  
*In afwezigheid ervan is er geen vereniging. Dit is de onafhankelijkheid van de Ziener*
26. Vivekakhvaatir aviplavaa haanopaayah.  
*Voortdurend onderscheidingsvermogen is de methode voor de verwijdering ervan.*  
*De onwetendheid wordt verwijderd door viveka of onderscheidingsvermogen.*
27. Tasya saptadhaa praantabhoemih pragnyaa.  
*Zijn wijsheid gaat door zeven stadia.*

De zeven stadia zijn de samaadhis die Patanjali in het eerste boek beschreef (I 17 en 42 tot 48): de savitarka, nirvitarka, savichaara, nirvichaara, saananda, saasmitaa en de nirbieja samaadhi.

28. Yogaangaanoeshthaanaad ashoeddhi kshaye gnyaanadieptir aa vivekakhyaateh.  
*Door de beoefening van de treden van Yoga worden de onzuiverheden vernietigd en schijnt het licht van wijsheid, dat leidt tot onderscheidingsvermogen.*
29. Yama niyamaasana praanaayaama pratyahaara dhaaranaa dhyaana samaadhayo 'shtaavangaani.  
*De acht treden van Yoga zijn: yama, niyama, asana, praanaayaama, pratyahaara, dhaaranaa, dhyaana, samaadhi.*
30. Ahimsaa satyaasteya brahmacharyaaparigrahaa yamaah.  
*De yamas zijn ahimsaa (geweldloosheid), satya (waarheidszin), asteya (niet stelen), brahmacharya (kuisheid) en aparigraha (het niet aanvaarden van geschenken).*
31. Jaatideshakaalasangamavachchhinnaah sarvabhaamaa mahaavratam.  
*Deze grote geloften zijn universeel en worden niet begrensd door ras, plaats, tijd en omstandigheden.*
32. Shaucha san tosha tapah svaadhyaayeshvarapranidhaanaani niyamaah.



*De niyamas zijn shaucha (zuiverheid), santosha (tevredenheid), tapas (versterving), svaadhyaaya (studie) en ieshvarapranidhaana (overgave aan de Ultieme Werkelijkheid).*

33. Vitarka badhane pratipakasha bhaavanam.

*Wanneer men wordt gehinderd door negatieve gedachten moeten tegenovergestelde gedachten worden gekoesterd.*

34. Vitarkaa himsaadayah krita kaaritaanoemoditaa lobha krodha moha poervakaa mridoe madhyaadhimaatraa doehkhaagnyaanaananta phalaa iti pratipaksha bhaavanam.

*Wanneer men negatieve gedachten, zoals geweld, stelt of als men ertoe aanzet of als men ze goedkeurt of als ze worden ingegeven door hebzucht, woede of misleiding, hetzij in een milde, matige of intense vorm, moeten tegenovergestelde gedachten worden ingevoerd. Dit is pratipaksha bhaavana.*

35. Ahimsaa pratishthaayaam tat samnidhau vaira tyaagah.

*In de aanwezigheid van iemand die vaststaat in geweldloosheid verdwijnt alle vijandigheid.*

36. Satya pratishthaayaam kriyaa phalaashrayatvam.

*Wie vaststaat in waarheidszin verwerft de vruchten van handelingen.*

37. Asteya pratishthaayaam sarva ratnopasthaanam.

*Wie vaststaat in niet-stelen verwerft alle weelde.*

38. Brahmacharya pratishthaayaam vierya laabhah.

*Wie vaststaat in kuisheid verwerft vitaliteit.*

39. Aparigraha stairye janmakathamtaa sambodhah.

*Wie vaststaat in niet-hebzucht verwerft de kennis van het waarom van zijn geboorte.*

40. Shauchaat svaanga joegoepsaa parair asamsargah.

*Door zuiverheid verwerft men onthechting voor zijn eigen lichaam en voor andermans lichaam.*

41. Sattvashoeddhi saumanasyaikaagryendriyajayaatmadarshana yogyatvaani cha.

*Door sattvashoeddhi verwerft men opgewektheid, concentratie, meesterschap over de zintuigen en geschiktheid voor Zelfverwerkelijking.*

42. Santoshaad anoettamah soekha laabhah.  
*Door tevredenheid wordt ongeëvenaard geluk verworven.*
43. Kaayendriya siddhir ashoeddhi kshayaat tapasah.  
*Door versterving worden de onzuiverheden vernietigd en daardoor komen er in het lichaam en de zintuigen siddhis.*
44. Svaadhyaayaad istadevataa samprayogah.  
*Door studie van de Schriften verwerft hij communie met zijn Ishtadevataa.*
45. Samaadhi siddhir ieshvarapranidhaanaat.  
*Door overgave aan Ieshvara wordt volmaakte samaadhi bereikt.*
46. Sthira soekham aasanam.  
*De aasana moet vast en aangenaam zijn.*
47. Prayatna shaitilyaananta samaapattibhyaam.  
*De aasana wordt vervolmaakt door de natuurlijke neiging te verminderen en door meditatie over het oneindige.*
48. Tato dvandvaanabhighaatah.  
*Daarna wordt men niet meer gehinderd door de tegenstellingen.*
49. Tasmin sati shvaasa prashvaasayor gati vichchedah praanaayaamah.  
*Als dat verworven is volgt praanaayaama of het stoppen van de beweging van de inademing en de uitademing.*
50. Baahyaabhyantara stambha vrittir deshakaala samkhyaabhih paridrishto dierghasoekshmah.  
*De ademcontrole die uiterlijk, innerlijk of gefixeerd is en geregeld volgens plaats, tijd en aantal, wordt lang en subtiel.*
51. Baahyaabhyantara vishayaakshepie chatoerthah.  
*De vierde gaat voorbij de uitademing en de inademing.*
52. Tadah kshieyate prakaashaavaranam.  
*Dan wordt de sluier over het innerlijke licht verwijderd.*
53. Dhaaranaasoe cha yogyataa manasah.  
*En de geest wordt geschikt voor concentratie.*

54. Svavishayaasamprayoge chittasvaroepaanoekaara ivendriyaanaam pratyahaarah.

*In pratyahaara of terugtrekking vereenzelvigen de zintuigen zich niet langer met hun eigen voorwerpen, maar bootsen als het ware de aard van de geest na.*

55. Tatah paramaa vashyatendriyaanaam.

*Dan volgt de volledige gehoorzaamheid van de zinnen.*

### III. Vibhoeti Paada

1. Deshabandhash chittasya dhaaranaa.

*Concentratie is het houden van de geest op één plaats.*

2. Tatra pratyayaikataanataa dhyaanam.

*Meditatie is de ononderbroken stroom van bewustzijn daarin.*

*Pratyaya* betekent: kenvermogen, gedachte, intellect. *Ekataanataa* betekent: ononderbroken. *Daarin (tatra)* betekent: in het houden van de geest op één plaats.

3. Tad evaarthanaatra nirbhaasam svaroepasoenyam iva samaadhih.

*Samaadhi is datzelfde waarin hij alleen als ha voorwerp schittert als het ware ontdaan van zichzelf*

4. Trayam ekatra samyamah.

*De drie op een voorwerp is samyama.*

5. Tajjayaat pragnyaalokah.

*Door meesterschap erin komt het licht van de kennis.*

6. Tasya bhoemishoe viniyogah.

*Zijn ontwikkeling gebeurt in stadia.*

7. Trayam antarangam poervehhyah.

*Deze drie zijn innerlijker dan de voorgaande.*

8. Tad api bahirangam nirbiejasya.

*Zelfs dat is uiterlijk voor de zaadloze samaadhi.*

9. Vyoetthaana nirodha samskaarayor abhibhava pradoerbhaavau nirodha kshana chittaanvayo nirodha parinaamah.  
*Het stilvallen van de indrukken die de geest naar buiten trekken, valt samen met het ogenblik waarop de indrukken van het stilvallen verschijnen en wordt de verandering van het stilvallen genoemd.*  
Vyoetthaana: het opstijgen of ontwaken. Nirodha: beheersing of het stilleggen of stilvallen.
10. Tasya prasaanta vaahitaa samskaaraat.  
*De stroom ervan wordt kalm door die indrukken.*
11. Sarvaarthataikaagratayoh kshayodayau chittasya samaadhi parinaamah.  
*De samaadhi parinaama is de vernietiging van die verstrooiingen van de geest en het verschijnen van het gericht zijn op één punt.*
12. Tatah poenah shaantoditau toelyapratyayau chittasyaikaagrataaparinaamah.  
*De verandering in het gericht zijn op één punt bestaat er daarna in dat de mentale neigingen die verdwijnen en opkomen van gelijke aard zijn.*
13. Etena bhoetendriyeshoe dharma lakshanaavasthaa parinaamaa vyaakhyaataah.  
*Dit verklaart de veranderingen in de zichtbare eigenschappen (vorm), de aard (tijd) en de toestand van de elementen en de zintuigen.*
14. Shaantoditaavyapadeshya dharmaanoeapaatie dharmie.  
*Het substraat is dat wat gelijk is in het sluimerende, het actieve en het potentiële.*  
Dharmin: substraat. Shaanta: rustig; Oedita: gemanifesteerd; Avyapadesha: potentieel.
15. Kamaanyatvam parinaamaanyatve hetoeh.  
*De opeenvolging van de veranderingen is de oorzaak van de veelvoudige evolutie.*
16. Parinaama traya samyamaad atietaanaagata gnyaanam.  
Door samyama op de drie stadia van de evolutie komt kennis van het verleden en de toekomst.
17. Shahdaartha pratyayaanaam itaretaraadhyaasaat samkaras tat pravibhaaga samyamaat sarva bhoeta roeta gnyaanam.

*Door samyama op woord, betekenis en kennis, die met elkaar worden verward tengevolge van hun gelijkenis, komt de kennis van de klanken van die levende wezens.*

18. Samskaara saakshaatkaranaat poerva jaatignyaanam.  
*Rechtstreekse waarneming van de samskaaras door samyama geeft kennis van vorige levens.*
19. Pratyayasya parachitta gnyaanam.  
*Samyama op de tekens geeft kennis van andermans geest.*
20. Na cha tat saalambanam tasyaavisbhayiebhoetatvaat  
*En niet van de steun, want dat is er niet het voorwerp ervan.*
21. Kaayaroepa samyamaat tadgraahya shakti stambhe chakshoeh  
prakaashaasamprayoge 'ntardhaama.  
*Door samyama op de vorm van het eigen lichaam en het stoppen van de kracht van beeldvorming en het onderbreken van de verbinding tussen het oog en het licht wordt het lichaam onzichtbaar.*
22. Etena shabdaadyantardhaananam oeltam.  
*Dit verklaart ook het verdwijnen van klanken enz.*
23. Sopakramam niroepakramam cha karma tat samyamaad aparaanta gnyaanam  
arishtebhyo vaa.  
*Samyama op de twee soorten karmas, die welke snel en langzaam vrucht dragen, of op voortekens geeft kennis van het ogenblik van de dood.*
24. Maitryaadishoe balaani.  
*Door samyama op vriendelijkheid en andere deugden komen krachten.*
25. Baleshoe hasti balaadieni.  
*Door samyama op de kracht van een olifant enz. verwerft men zijn kracht.*
26. Pravrittyaaloka nyaasaat soekshma vyavahita viprakrishta gnyaanam.  
*Door samyama op het innerlijke licht komt kennis van dingen die subtiel, verborgen of veraf zijn.*
27. Bhoevana gnyaanam soerye samyamaat.  
*Door samyama op de zon komt kennis van de werelden.*

28. Chandre taaraa vyoeha gnyaanam.  
*Door samyama op de maan komt kennis van de sterrenstelsels.*
29. Dhroeve tadgati gnyaanam.  
*Door samyama op de poolster komt kennis van de bewegingen van de sterren.*
30. Naabhi chakre kaaya vyoeha gnyaanam.  
*Door samyama op de navelplexus komt kennis van de samenstelling van het lichaam.*
31. Kantha koepe kshoet pipaasaa nivrittih.  
*Door samyama op het kuiltje van de keel stoppen honger en dorst.*
32. Koermanaadyaam sthairyam.  
*Door samyama op de koerma naadie komt bewegingloosheid.*
33. Moerdha jyotishi siddha darshanam.  
*Door samyama op het licht op de top van het hoofd ziet men de siddhas (vervolmaakte Yogis).*
34. Praatibhaad vaa sarvam.  
*Of door de kennis die komt met de verlichting komt alles.*
35. Hridaye chitta samvit.  
  
*Door samyama op het hart wordt kennis van de denkstof verworven.*
36. Sattva poeroeshayor atyantaasamkiernayoh pratyayaavishesho bhogah paraarthaat svaarthasamyamaat poeroesha gnyaanam.  
  
*Ervaring komt doordat geen onderscheid wordt gemaakt tussen de Poeroesha en het intellect (sattva), die totaal verschillend zijn. Het intellect bestaat voor de Poeroesha, de Poeroesha echter bestaat voor zichzelf. Door samyama op het verschil komt kennis van de Poeroesha.*
37. Tatah praatibha shraavana vedanaadarshaasvaada vaartaajaayante.  
*Daarvan komt de intuïtie die de krachten geeft geluiden op afstand te horen, dingen die veraf zijn aan te raken, te zien (helderziendheid), te proeven en te ruiken.*

38. Te samaadhaav oepasargaa vyoetthaane siddhayah.  
*Deze zijn hindernissen in samaadhi, maar krachten in wereldse zin.*
39. Bandha kaarana shaithilyaat prachaara samvedanaach cha chittasya parasharieraaveshah.  
*Door de oorzaak van gebondenheid van de geest (aan het lichaam) op te heffen en door kennis van de werking van de zenuwstromen kan het lichaam van anderen worden binnengegaan.*
40. Oedaana javaaj jala pankha kantakaadishvasangi oetkraantish cha.  
*Meesterschap over de oedaana geeft de kracht te lopen op water, moerasgrond, doorns enz. en te sterven wanneer men wil.*
41. Samaana jayaaj jvalanam.  
*Meesterschap over Samaana doet het lichaam schitteren.*
42. Shrotraakaashayoh sambandha samyamaad divyam shrotram.  
*Samyama op het verband tussen het oor en de ether geeft een goddelijk gehoor*
43. Kaayaakaashayoh sambandha samyamaal laghoe toelaa samaapattesh chaakaasha gamanam.  
*Samyama op het verband tussen het lichaam en de ether maakt licht als katoen en geeft het vermogen door de lucht te vliegen.*
44. Bahir akalpitaa vritir mahaavidehaa tatah prakaashaavaranyakshayah.  
*Lichaamloosheid is het verlaten van het lichaam en daar handelen; daardoor komt de vernietiging van de sluier over het licht.*
45. Sthoela svaroepa soekshmaanyayaarthavattva samyamaad bhoetajayah.  
*Samyama op hun grove vorm, hun wezenlijke aard, hun subtiele vorm, eigenschappen en doelgerichtheid geeft kennis van de elementen.*
46. Tato 'nimaadi pradoerbhaavah kaaya sampat tadharmaanabhighaatash cha.  
*Van dat komen het vermogen om zich klein te maken als een atoom enz., de volmaaktheid van het lichaam en het niet langer belemmerd zijn van zijn functies (door de vijf elementen).*

De acht *siddhis* bedoeld: de vermogens om zich klein te maken als een atoom, groot als de ruimte, licht als katoen, zwaar als een berg, om overal heen te

gaan, om alle begeerten te vervullen, om te scheppen en van controle over de elementen.

47. Roepa laavanya bala vajrasamhanatvaani kaayasampat  
*De volmaaktheid van het lichaam is schoonheid, gratie, kracht en de hardheid van diamant.*
48. Grahana svaroepaasmitaanvayaarthavattva samyamaad indriya jayah.  
*Samyama op het vermogen van de zintuigen tot waarneming, op hun wezenlijke aard, hun samenhang met het ego en de eigenschappen en op hun doel geeft meesterschap over hen.*
49. Tato manojavitvam vikaranbhaavah pradhaana jayash cha.  
*Daardoor verwerft het lichaam de kracht om zo snel te bewegen als de geest, komt waarneming zonder de zintuigen en meesterschap over de natuur*
50. Sattva poeroeshaanyataakhyaaitmaatrasya sarva bhaavaadhishthaatritvam sarvagnyaatritvam cha.  
*Samyama op het onderscheid tussen sattva (boeddhi, het intellect) en het Zelf geeft almacht en alwetendheid.*
51. Tad vairaagyaad api dosha bieja kshaye kaivalyam.  
*Door zelfs deze (siddhis) op te geven wordt het zaad van gebondenheid vernietigd en komt kaivalya (onafhankelijkheid).*
52. Sthaanyoepanitnantrane sanga smayaakaranam poenar anishta prasangaat.  
*Zelfs om de bewondering van hemelse wezens mag niet worden geglimlacht met trots, want ook hier schuilt het gevaar van ongewenst contact.*
53. Kshana tat kramayoh samyamaad vivekajam gnyaanam.  
*Samyama op de opeenvolging van de kortste momenten geeft de wijsheid van onderscheidingsvermogen.*
54. Jaati lakshana desair anyataanavachchedaat toelyos tatah pratipattih.  
*Dit laat toe het onderscheid te zien tussen dingen die niet worden onderscheiden door soort, kenmerken en plaats.*
55. Taarakam sarva vishayam sarvathaa vishayam akramam cheti vivekajam gnyaanam.



*De kennis ontstaan uit onderscheidingsvermogen is de verlosser en omvat tegelijkertijd alle voorwerpen in alle omstandigheden.*

56. Sattva poeroeshayoh shoeddhi saamyē kaivalyam.  
*Wanneer het intellect (sattva,) even zuiver is als het Zelf komt kaivalya.*

## IV. Kaivalya Paada

1. Janmaushadhi mantra tapah samaadhi jaah siddhayah.  
*Siddhis kunnen worden verworven door geboorte, kruiden, mantras, versterving en samaadhi.*
2. Jaayantara parinaamah prakritvaapoeraat.  
*De verandering in een andere soort wordt teweeg gebracht door het in vervulling gaan van de natuur.*
3. Nimittam aprayojakam prakritienaam varanabhedas toe tatah kshetrikavat  
*Secondaire factoren zijn niet de oorzaak van de natuurlijke evolutie, ze verwijderen slechts de hindernissen zoals een boer.*
4. Nirmaana chittaanyasmitaa maatraat.  
*De verschillende geschapen chittas komen voort uit het ik alleen.*
5. Pravritti bhede prayojakam chittam ekam anekeshaam.  
*Al is er verschil in functie de oorspronkelijke chitta is die bestuurder van hen alle*
6. Tatra dhyaanam anaashayam.  
*Van deze is alleen de uit meditatie geboren geest vrij van begeerten en indrukken.*
7. Karmaashoeklaakrishnam yoginas trividham itareshaam.  
*Het karma van de Yogi is wit noch zwart, dat van anderen is drieërlei.*
8. Tatas tadvipaakaanoegoenaanaam evaabhyaktir vaasanaanaam.

*Van deze manifesteren zich alleen die subtiële begeerten waarvoor er gunstige voorwaarden zijn.*

9. Jaati desha kaala vyavahatitaanaam aapyaanantaryam smriti samskaarayor ekaroepatvaat.

*Er is samenhang tussen de begeerten al zijn ze gescheiden door soort, plaats en tijd tengevolge van die eenheid van het geheugen en de indrukken.*

10. Taasaam anaaditvam chaashisho nityatvaat.

*Ze zijn beginloos aangezien de begeerte om te leven eeuwig is.*

11. Hetoe phalaashrayaalambanaih sangrihietvaad eshaam abhaave tadabhaavah.

*Ze worden samengehouden door oorzaak, gevolg, basis en steun en verdwijnen wanneer deze verdwijnen.*

12. Atietaanaagatam svaroepato 'styadhva bhedaad dharmamaanam.

*Het verleden en de toekomst bestaan in hun eigen vorm tengevolge van het verschil van die kenmerken.*

13. Te vyakta soekhmaah goenaatmaanah.

*Ze zijn gemanifesteerd of subtiel en behoren tot de goenas.*

14. Parinaamaikatvaad vastoe tattvam.

*De werkelijkheid van de dingen is het gevolg van de eenvormigheid van de veranderingen.*

15. Vastoe saame chitta bhedaat tayor vibhaktah panthaah.

*Het voorwerp is gelijk, maar doordat de geesten verschillend zijn, nemen ze het anders waar.*

16. Na chaika chitta tantram vastoe tadapramaanakam tadaa kim syaat.

*Ook hangt een voorwerp niet af van één geest, want wat zou er in het tegengestelde geval met het voorwerp gebeuren als het door die geest niet werd waargenomen?*

17. Tadoeparaagaapekshitvaach chittasya vastoe gnyaataagnyaatam.

*Dat een voorwerp gekend of niet gekend is, hangt er van af of de geest er al dan niet door gekleurd wordt.*

18. Sadaa gnyaataash chitta vrittayas tat prabhoh poeroeshasya aparinaamitvaat.

*De veranderingen van de geest zijn altijd gekend door zijn Heer, de Poeroesha, door diens onveranderlijkheid.*

19. Na tat svaabhaasam drishyatvaat.

*De geest is niet zelflichtend aangezien hij zelf wordt waargenomen.*

20. Eka samaye chobhayaanavadhaaranam.

*De geest kan geen twee dingen tegelijk waarnemen.*

21. Chittaantara drishye boeddhiboeddher atiprasangah smritisainkarash cha.

*Als werd aangenomen dat er een andere geest is die de geest waarneemt, dan zou moeten worden aangenomen dat er een eindeloos aantal is wat zou leiden tot verwarring van het geheugen.*

22. Chiter apratisamkramaayaas tadaakaaraapattau svaboeddhisamvedanam.

*Bewustzijn is onveranderlijk; de weerspiegeling valt op de geest, die daardoor bewust schijnt te zijn.*

23. Drashtri drishyoparaktam chittam sarvaartham.

*Daar de geest wordt gekleurd door de Ziener en het geziene begrijpt hij alles.*

24. Tad asmakhyeya vaasanaabhish chittam api taraartham samhatya kaaritvaat  
*Dat bevat talrijke begeerten, maar handelt voor een ander omdat het samengesteld is.*

25. Vishesha darshina aatmabhaava bhaavanaa vinivrittih.  
*Het zien van de geest als het Zelf verdwijnt voor de mens met onderscheidingsvermogen.*

26. Tadaa viveka nimnam kaivalya praagbhaaram chittam.  
*De geest neigt dan naar onderscheidingsvermogen en gaat naar onafhankelijkheid.*

27. Tachchidreshoe pratayayaantaraani samskaarebhyah.  
*Tussendoor kunnen verstrooiende gedachten verschijnen ten gevolge van de onderbewuste indrukken of samskaaras.*

28. Haanam eshaam kleshavad oektam.  
*Ze kunnen worden verwijderd zoals de hierboven beschreven aandoeningen.*

29. Prasamkhyane 'pyakoesiedasya sarvathaa vivekakhyaater dhannatneghah samaadhih.  
*De dharmamegha samaadhi komt van voortdurend onderscheidingsvermogen waarin er zelfs geen interesse is voor het hoogste onderscheidingsvermogen.*

*Dharmamegha: wolk van dharma (deugd, rechtvaardigheid, wet enz.). Dharma omgeeft de Yogi in dit stadium als een wolk.*

30. Tatah klesha karma nivrittih.

*Dan stoppen alle aandoeningen en karmas.*

31. Tadaa sarvaavarana malaapetasya gnyaanasyaananiyaaaj gnyeyam alpam.

*Dan komt de verwijdering van alle sluiers van onzuiverheid door de oneindigheid van kennis en wordt het kenbare onbetekenend.*

32. Tatah kritaarthaanaam parinaama krama samaaptir goenaanaam.

*Dan stopt de opeenvolging van de veranderingen van de goenas aangezien ze hun deel hebben gedaan.*

33. Kshana pratiyogie parinaamaaparaanta nirgraahyah kramah.

*De opeenvolging is de ononderbroken volgorde van momenten, die duidelijk wordt gekend bij het ophouden van de verandering.*

De Yogi verwerft een simultane kennis. Het verleden en de toekomst versmelten tot het heden.

34. Poeroeshaarthashoenyaanaam goenaanaam pratiprasavah kaivalyam savroepa pratishthaa vaa chitishakter iti.

*Volmaakte onafhankelijkheid komt wanneer de goenas, doelloos geworden, latent worden. Of de kracht van bewustzijn komt vast te staan in haar eigen aard.*

*Kaivalya: onafhankelijkheid.*