

Jógaþráður Patanjalis (Patanjali Yoga Sutra)

Vísdomsperlur á silkiþræði
– leið til frelsis



Þýðing, inngangur og skýringar:

Ásta María Þórarinsdóttir

© Ásta María Þórarinsdóttir 2016

www.amarayoga.is

Öll réttindi áskilin.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósritun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis þýðanda.

Inngangur

Þegar ég var að læra Sanskrít á sínum tíma vafðist oft fyrir mér hver var gerandi og hver var þolandi setninganna. Stundum lá þetta frekar ljóst fyrir, eins og t.d. er frekar ljóst að drengurinn gengur yfir götu en gatan gengur líklega ekki yfir drenginn. Í vinnunni við að þýða sútrurnar varð mér ljóst að ég er ekki ein um þetta vandamál. Uppbygging setninganna virðist vefjast jafnt fyrir Indverjum og vesturlandabúum. Útkoman verður úrval mismunandi skýringa! Ég hef lagt mig fram við að velja þann skilning á hverri sútru sem mér finnst líklegastur í hverju tilfalli. Markmiðið er að sútrurnar standi sem mest á eigin fótum og þarfnist sem minnst skýringa.

Annað sem kemur skemmtilega í ljós þegar mismunandi skýringar eru skoðaðar er tíðarandinn sem ríkir þegar skýrendurnir eru uppi. Augljóst er að sútrurnar hafa lent á bólakafi í miðöldum, með öllum þeim skrítnu hugmyndum sem þá ríktu, og það hefur haft langvarandi áhrif á það hvernig fólk les í merkingu þeirra. Mér finnst mikilvægt að ná sútrunum til baka í upphaflegt horf, án langsótttra útskýringa sem eingöngu er ætlað að auka á mystíkina. Raunveruleikinn er alveg nógu dásamlegur eins og hann er.

Það er mikilvægt að átta sig á því hvað var að gerast á tíma Patanjalis. Þarna eru menn, eins og í Grikklandi forna, að reyna að átta sig á eðli heimsins og tilgangi lífsins. Það eru einkum tvær stefnur sem greinilegt er að Patanjali eru ofarlega í huga.

Fyrst ber að nefna Samkhya heimspekina. Samkvæmt henni voru í upphafi tveir eðlisþættir sem ríktu í jafnvægi. Annar samanstendur af óendanlega mörgum vitundum sem höfðu ekkert til að hafa meðvitund um, hinn samanstendur af óendanlega mörgum möguleikum á náttúru, sem var fullkomlega meðvitundarlaus. Eitthvað varð til þess að þessu tvennu sló saman, jafnvæginu var raskað, og vitundirnar fóru inní náttúruna. Á þeirri stundu voru allar sálir skapaðar. Hverri sál birtist örlítill hluti möguleika náttúrunnar. Ekkert annað er til í þessum heimi. Patanjali styður þessa heimsmynd, utan þess að hann telur eina vitund öllum öðrum hærrí. Hann telur að til sé almætti, vitund sem aldrei kemst í snertingu við náttúruna, litast aldrei af henni og breytist aldrei.

Önnur stefna sem margir á tíma Patanjali aðhylltust er Búddismi. Í fjórðu bók finnur Patanjali sig greinilega knúinn til að leiðrétta þá hugmynd Búddista að maðurinn hafi ekki vitund, aðeins líkama og huga. Patanjali segir að ef ekki sé um að ræða sjálfstæðan anda sem fylgist með huganum (sem samanstendur af hugmyndum) sé ekkert sem heldur hugmyndunum saman. Ef hugmyndirnar renni bara áfram hver af annarri án andans/vitundarinnar sé ekkert minni.

Þetta eru skemmtilegar pælingar eins og flestar heimspekilegar pælingar eru almennt. Ég hvet lesandann til að skoða hafsþjó heimspekinnar betur sér til gagns og gamans.

En hver var Patanjali? Það fáum við víst ekki að vita hédan af. Mörg merkileg verk eru eignuð Patanjali, sem og Vyasa. Patanjali þýðir eitthvað sem féll af himnum (pat) og í hendur sem haldið er í bænastöðu (anjali mudra.) Svo það má túlka Patanjali sem svar við bænum mannsins. Vyasa þýðir ritari. Flest öll merk rit frá Indlandi forna eru eignuð þessum tveimur sem hafa verið uppi í mörg hundruð ár og verið mjög afkastasamir.

Sútrurnar eru taldar vera frá því um 200 f.Kr til 200 e.Kr. Elsta handritið er frá 5. öld með skýringum Vyasa.

Sé svo að lestur minn á sútrunum sé rangur að einhverju leiti tek ég ábyrðina á mig. Ég vona samt að flestir hafi gagn af þessum lestri. Sannarlega eru hér á ferðinni góðar leiðbeiningar fyrir manninn í ólgusjó nútímans.

Hvernig á svo að lesa bókina?

Fyrst kemur sútran sjálf á sanskrít færð yfir á vestrænt letur. Svo kemur þýðing á hverju orði fyrir sig, þýðing sútrunnar í heild með breiðu letri og að lokum skýring ef með þarf í sviga með skáletri.

1. Kyrrð

prathamah samadhi-pada

1.1 Hér kemur allt um yoga.

atha yoganusasanam

Atha: núna, *yoga:* yoga, *anusasanam:* fræði

1.2 Yoga kyrrir hugann

eða

Yoga er kyrrð hugans.

yogas citta-vrtti-nirodha

Yogas: yoga, *citta:* hugurinn, *vrtti:* truflanir/hreyfing, *nirodhah:* stillir

1.3 Þá býr vitundin í sínu sanna eðli.

tada drastuh svarupe vasthanam

Tada: þá, *drastuh:* sjáandinn/vitundin, *svarupe:* sitt eigið andlit (innra eðli), *avasthanam:* að búa í

1.4 Annars er vitundin á kafi í flökkti hugans.

vrtti-sarupyam itaratra

Vrtti: truflanir, *sarupyam:* tenging, *itaratra:* á öðrum tímum

1.5 Það eru fimm gerðir af flökkti, það er ýmist skaðlegt eða óskaðlegt.

vrttayah pancatayyah klistaklista

Vrttayah: breytingar/truflanir/flökkt, *pancatayyah:* fimmfaldar, *klista:* skaðlegar, *aklista:* skaðlausar

1.6 Þessar fimm gerðir af flökkti eru rétt þekking, villa, ímyndun, svefn og minning.

pranama-viparayaya-vikalpa-nidra-smrtayah

Pranama: rétt vitneskja, viparayaya: villa, vikalpa: ímyndun, nidra: svefn, smrtayah: minning

1.7 Rétt þekking fæst með eigin upplifun, ályktunardrægni, traustri frásögn og þekkingarfræði.

pratyaksanumanagamah pramanani

Pratyaksa: upplifun gegnum skynfærin, anumana: ályktun/lógik, agamah: frásögn, pramanani: þekkingarfræði

1.8 Villa felst í röngum skilningi á einhverju.

viparyayo mithya-jnanam atad-rupa-pratistham

Viparyayah: villa, mithya: fölsk, jnanam: vitneskja, atat: ekki það, rangt, rupa: form, pratistham: felst í

1.9 Ímyndun samanstendur af orðum sem hafa ekkert raunverulegt á bak við sig.

sabda-jnananupati vastu-sunyo vikalpah

Sabda: orð, jnana: vitneskja, anupati: afleiðing, vastu: hlutur, sunya: án, vikalpah: ímyndun

1.10 Djúpur svefn er hugarástand byggt á fjarveru.

abhava-pratyayalambana vrttir nidra

Abhava: fjarvera, pratyaya: ástæða, alambana: grunnur, vrttih: ástand hugar, nidra: svefn

(enginn grunnur, engar „myndir“.)

1.11 Minning er að halda í upplifanir skilningarvitanna.

anubhuta-visayasampramosah smritih

Anubhuta: reynsla, visaya: skilningarvit, asampramosah: sem rennur ekki burtu, smritih: minning

1.12 Flökkt hugans er róað með æfingu og aðgreiningu.

abhyasa-vairagyabhyamtan-nirodhah

Abhyasa: æfing, vairagyabhyam: að draga sig frá, tat: þeirra, nirodhah: hömlur

(Að láta ekkert trufla sig, að vera óháður.)

I.13 Æfingin snýst um að leggja sig fram við að einbeita huganum.

tatra sthitau yatno 'bhyasah

Tatra: þær (æfingin og að vera óháður), *sthitau:* í sambandi við ákveðni, *yatnah:* að leggja sig fram, *abhyasah:* æfing

I.14 Æfingin verður staðföst þegar hún hefur staðið yfir ótrufluð í langan tíma.

sa tu dirgha-kala-nairantarya-satkarasevito drdha-bhumih

Sah: það, *tu:* en, *dirgha:* langdregið, *kala:* tími, *nairantarya:* ótruflað, *satkara:* tilbeiðsla, *asevitah:* ræktað, *drdha:* ákveðið, *bhumih:* grunnur

I.15 Að vera óháður er að vera frjáls frá löngunum skilningarvitanna, hvort sem er í gjörðum eða hugsun (láta ekkert trufla sig frá æfingunni.)

drstanusravika-visaya-vitrnsasya vasikara-samjna vairagyam

Drsta: séð, *ansravika:* heyrt, *visaya:* upplifað af skynfærum, *vitrnsasya:* frjáls frá löngunum, *vasikara:* stýra, *smajna:* meðvitund, *vairagyam:* að vera óháður

I.16 Enn æðra er að vera óháður eiginleikunum (gúnunum.)

tat param purusa-khyater guna-vaitrsnyam

Tat: það, *param:* hærra/æðra, *purusa:* sál, sjálf, *khyateh:* viska, skilningur, *guna:* eiginleikar (sattva, rajas, tamas), *vaitrsnyam:* áhugaleysi, að vera saman um

(Gúnurnar eru eiginleikarnir: hreyfiaflið (rajas,) jafnvægið (sattva) og tregðan (tamas.) Úr þessum eiginleikum er náttúran samsett samkvæmt Samkhya heimspekinni.)

I.17 Kyrrð nákvæmrar þekkingar kemur í 4 þrepum: með rökhugsun, með innsæi, með sælu og að lokum með hreinni vitund.

vitarka-vicaranandasmita-rupanugamat samprajnatah

Vitarka: hugljómun með meðvitund um líkamann, *vicara:* hugljómun með meðvitund um fíngerðari líkamana (tilfinningar og huga), *ananda:* hugleiðslusæla, *asmita:* hugljómun með meðvitund um egóið, *rupa:* formið, *anugamat:* ásamt, *samprajnatah:* tegund hugljómunar (sem enn notar hugann og eitthvað til að einbeita honum að)

I.18 Hin kyrrðin, tómið, kemur þegar allar hugsanir hafa stöðvast. Þetta er rýmið sem fylgir kyrrð nákvæmrar þekkingar. Í þessu ástandi eru eingöngu fræ hugmynda eftir.

virama-pratyayabhyasa-purvah samskara-seso 'nyah

Virama: stöðvun, *pratyaya:* hugmynd, tilfinning, *abhyasa:* æfing, *purvah:* fyrri, *samskara:* hugsanamynstur, innprentun, *sesah:* afgangur, *anyah:* hin (hin hugljómunin, þ.e. asamprajnatasamadhi)

I.19 Í þessu ástandi er mögulegt að upplifa sig án líkama, að maður hafi blandast við náttúruna.

bhava-pratyayo videha-prakrti-layanam

Bhava: tilkoma (í jarðvist, fæðing), *pratyayah:* hugmynd, *videha:* ólíkamnaður, án efnislíkama, *prakrti:* náttúra, *layanam:* tenging

I.20 Með trausti, sannfæringu, aga, minni og athygli skal æfingunum haldið áfram.

sraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvaka itaresam

Sraddha: trú, *virya:* ákafi, kraftur, *smrti:* minni, *samadhi:* kyrrð, *prajna:* dómgreind, *purvakah:* fyrst, áður, *itaresam:* þeir sem ekki hafa náð fullkomnu frelsi.

I.21 Þetta ástand, kyrrðin, er nærri þeim sem vinna að því af ákefð.

tivra-samveganam asannah

Tivra: hratt, *samveganam:* fyrir þá sem af ákefð, *asannah:* nálægt

I.22 Það skiptir miklu máli hvað fólk leggur mikið á sig.

mrdu-madhyadhimatratvat tato 'pi visesah

Mrdu: mild, *madhya:* miðlungs, *adhimatratvat:* með ákefð, *tatah:* þess vegna, *api:* einnig, *visesah:* mismunur

I.23 Einnig má ná þessu ástandi með tilbeiðslu og æðruleysi.

Isvara-pranidhanad va

Isvara: almættið, *pranidhanat:* tilbeiðsla, *va:* eða

I.24 Isvara er sérstök sál. Hann er ósnortinn af gjörðum og afleiðingum þeirra og ósnortinn af hugformum.

klesa-karma-vipakasayair aparamrstah purusa-visesa Isvarah

Klesa: fyrirstaða, *karma:* gjörð, *vipaka:* uppskera/þroski, *asayair:* með geymslu eða innistæðu hugforma, *aparamrstah:* ósnert, *purusha:* sál, *visesah:* sérstök, *Isvara:* guð

I.25 Isvara er fræ allrar þekkingar.

tatra niratisayam sarvajna-bijam

Tatra: í honum, *niratisayam:* ósigrað, *sarvajna:* alvitur, *bijam:* fræ

I.26 Isvara var einnig kennari hinna fornu, því hann er ekki takmarkaður af tíma.

purvesam api guruh kalenanavacchedat

Purvesam: hinna fornu, *api:* einnig, *guruh:* kennari, *kalena;* af tíma, *anavacchadat:* vegna þess að vera ekki takmarkaður eða skilyrtur af

I.27 AUM/ÓM er tákn hans.

tasya vacakah pranavah

Tasya: hans, *vacakah:* tákn, *pranavah:* AUM

I.28 Það ætti að endurtaka og hugleiða á merkingu þess.

taj-japas tad-artha-bhavanam

Taj: þess (hljóðsins óm), *japah:* endurtekning, *tat:* þess (ómsins), *artha:* merking, *bhavanam:* að dvelja við/hugleiða

I.29 Með þessu næst skilningur á innri meðvitund og hugurinn kyrrist.

tatah pratyak-cetanadhigamo 'py antarayabhavas ca

Tatah: frá þessu, *pratyak:* innri, *cetana:* meðvitund, *adhigamah:* skilningur, *api:* einnig, *antaraya:* truflanir, *abhavah:* fjarvera, *ca:* einnig

1.30 Það sem truflar hugleiðslu eru veikindi, áhugaleysi, efi, kæruleysi, leti, meðvirkni, skilningsleysi, að ná ekki einbeitingu og óstöðugleiki.

vyadhi-styana-samsya-pramadadasavyavirati-bhranti-darsanalabdha-bhumikatvanavasthitatvani citta-viksepa te 'ntarayah

Vyadhi: veikindi, *styana:* áhugaleysi, *samsya:* efi, *pramada:* kæruleysi, *alasya:* leti, *avirati:* meðvirkni, að vera of blandaður við tilfinningar, *bhranti:* skilningsleysi, *darsana:* sýn, sjónarhorn, *alabdha:* að ná ekki, *bhumikata:* grunnur, að ná ekki grunni fyrir einbeitingu, *anavasthitatvani:* óstöðugleiki, *citta:* hugur, *viksepa:* truflanir, *te:* þessar, *antarayah:* truflanirnar

1.31 Þessum truflunum fylgir þjáning, depurð, órói í líkamanum og óróleg öndun.

dukha-daurmanasyangam-ejayatva-svasa-prasvasa viksepa-saha-bhuvah

Dukha: þjáning, *daurmanasya:* depurð, *angam-ejayatva:* titringur í útlimum, *svasa:* innöndun, *prasvasah:* útöndun, *viksepa:* truflun, *saha-bhuvah:* fylgir með

1.32 Það ætti að æfa einbeitingu til að eyða þessum truflunum.

tat-pratishedhartham eka-tattvabhyasah

Tat: þetta (þessar truflanir og það sem fylgir þeim), *pratishedha:* eyða, *artham:* í þeim tilgangi að, *eka:* einn, *tattva:* hlutur, *abhyasah:* æfing/ástundun

1.33 Með því að ástunda vináttu gagnvart þeim sem eru hamingjusamir, samúð með þeim sem eiga erfitt, gleði gagnvart góðmennsku og jafnaðargeð gagnvart illsku verður hugurinn skýrari.

maitri-karuna-muditopeksanam sukha-dukha-punyapunya-visayanam bhavanatas citta-prasadanam

Maitri: vináttu, *karuna:* samúð, *mudita:* gleði, *upeksanam:* jafnaðargeð, *sukha:* hamingja, *dukha:* þjáning, *punya:* góðmennska, *apunya:* illska, *visayanam:* gagnvart hlutum, *bhavanatah:* vegna hugarástands, *citta:* hugur, *prasadanam:* skýrleiki.

1.34 Eða, hægt er að kyrra hugann með því að kyrra andardráttinn.

pracchardana-vidharanabhyam va pranasya

Pracchardana: með útöndun, *vidharanabhyam:* með því að halda, *va:* eða, *pranasya:* andardrættinum

1.35 Eða, hugurinn kyrrist með því að einbeita sér að tilfinningu sem kemur upp.

visayavati-va pravrttir utpanna manasah sthiti-nibandhani

Visayavati: eitthvað sem veldur tilfinningu, *va:* eða, *pravrttih:* virkni, *utpanna:* rís, *manasah:* hugans, *sthiti-nibandhani:* veldur stöðugleika

I.36 Eða, hugurinn kyrrist þegar hann er þjáningalaus og skýr.

visoka va jyotismati

Visoka: sársaukalaust, *va:* eða, *jyotismati:* lýsandi

I.37 Eða, hugurinn kyrrist þegar frelsi hefur náðst frá löngunum.

vita-raga-visayam va cittam

Vita: fjarri, *raga:* langanir, *visayam:* hlutur, *va:* eða, *cittam:* hugur

I.38 Eða, hugurinn kyrrist við að hugleiða á drauma.

svapna-nidra-jnanalambanam va

Svapna: draumur, *nidra:* svefn, *jnana:* viska, *alambanam:* stuðningur, *va:* eða

(Í svefni er hugurinn laus við áreiti skilningarvitanna og efans frá rökhyggjunni. Draumar birta því óbeislaðar minningar undimeðvitundarinnar. Ef við munum draumana okkar getum við hugleitt á þær myndir (samskara) hugans sem draumurinn birti okkur.)

I.39 Eða, hugurinn kyrrist með hugleiðslu á eitthvað sem manni líkar við.

yathabhimata-dhyanad va

Yatha: samkvæmt, *abhimata:* það sem manni líkar við, *dhyanat:* með hugleiðslu, *va:* eða

I.40 Jóginn hefur fullkomnað sig þegar hann nær frá hinu smæsta til alls sem er.

paramanu-parama-mahattvanto 'sya vasikarah

Parama: fínasta, mesta, *anu:* atóm, *parama:* mesta, æðsta, *mahattva:* allt sem er, *antah:* allt að, *asya:* hans (yogans), *vasikarah:* að fullkomna

(þ.e. hann nær fullum skilningi á náttúrunni.)

1.41 Kyrrðin næst þegar hugurinn verður eins og gegnsær kristall sem tekur á sig form þess sem sett er fyrir framan hann, hvort sem hluturinn er sá sem veit (vitundin,) vitið sjálf (hugurinn,) eða það sem er vitað (hluturinn.)

ksina-vrtter abhijatasyeva maner grahitr-grahana-grahyesu tat-stha-tad-anjanata samapattih

Ksina: veiklaður, *vrtteh:* truflanir hugans, *abhijatasya:* hágæða, *iva:* eins og, *maneh:* af gimsteini, *grahitr:* sá sem veit, *grahana:* vitið, *grahyesu:* það sem er vitað, *tat:* það, *stha:* staðsett, *tat:* það, *anjanata:* litað, *samapattih:* samprajnata samadhi, kyrrð

1.42 Á þessu stigi er kyrrðin blönduð tilfinningu um orð, merkingu og hugmyndir. Orðið, merking þess og hugmyndin sem fylgir verða eitt.

tatra sabdartha-jnana-vikalpaih sankirna savitarka-samapattih

Tatra: þar, *sabda:* orð, *artha:* merking, *jnana:* viska/hugmynd, *vikalpaih:* með tilfinningu, *sankirna:* blandað með, *savitarka:* líkamleg vitund, *samapattih:* innlifun/upplausn

1.43 Kyrrð án rökhugans á sér stað þegar minnið hefur verið hreinsað og hugurinn er tómur af eigin náttúru. Núna skín aðeins ljós hlutarins sem hugleitt er á.

smrti-parisuddhau svarupa-sunyevartha-matra-nirbhasa nirvitarka

Smrti: minning, *parisuddhau:* með hreinsun, *svarupa:* eigin náttúra, *sunya:* tómur, *iva:* eins og, *artha:* hlutur, *matra:* aðeins, *nirbhasa:* skínandi, *nirvitarka:* án líkamlegrar vitundar

1.44 Kyrrð innsæis og kyrrð án innsæis, þar sem hugleitt er á fíngerðara svið hlutanna (elementin) er útskýrt á sama hátt.

etayaiva savicara nirvicara ca suksma-visaya vyakhyata

Etaya: með þessu, *eva:* einnig, *savicara:* með fíngerðri meðvitund, *nirvicara:* handan hugsana, *ca:* og, *suksma:* fínleg, *visaya:* hlutir, *vyakhata:* er lýst

1.45 Hin fíngerðari form/svið hlutanna ná alla leið til baka til prakti.

suksma-visayatvam calinga-paryavasanam

Suksma: fíngerð, *visayatvam:* náttúra hlutanna, *ca:* og, *alinga prakti:* að sem hefur ekkert ták, *paryavasanam:* endar

(Þ.e. hlutirnir eiga sér fíngerðari og fíngerðari form, alla leið aftur til óbirtra möguleika náttúrunnar.)

I.46 Þessi fyrrnefndu form kyrrðar eru kölluð „með fræi.“

ta eva sabijah samadhih

Tah: þau (þessi 4 form hugljómunar sem rætt var um), *eva:* sannarlega, einmitt, aðeins, *sa-bija:* með fræi, *samadhih:* hugljómun

I.47 Við það að ná skýrleika innsæislausrar kyrrðar verður innra sjálfið tært.

nirvicara-vaisaradye 'dhyatma-prasadah

Nirvicara: „ljómandi,“ *vaisaradye:* í skýrleika, *adhyatma:* hins innra sjálfs, *prasadah:* ljóst

I.48 Í því ástandi, þar er sönn viska.

rtam-bhara tatra prajna

Rtam: sannleikur, *bhara:* ber, *tatra:* þar, *prajna:* viska

I.49 Sá sannleikur sem þá birtist hefur allt aðra merkingu en sá sem fæst með því að heyra, lesa eða draga ályktun.

srutanumana-praj nabhyam anya-visaya visesarthatvat

Sruta: það sem var heyrt, heilög ritning (innblásin), *anumana:* ályktun, *praj nabhyam:* frá vискunni/þekkingunni, *anya:* annars konar, *visaya:* hlutur, *visesa:* ákveðinn (ákveðinn hlutur), *arthatvat:* hlutur

I.50 Þau fræ sem myndast þar (í sannleikanum) koma í veg fyrir að önnur fræ myndist.

taj-jah samskaro 'nya-samskara-pratibandhi

Tat: það, *jah:* fætt, *samskarah:* fræ í undirvitund, *anya:* annað, *samskara:* fræ í undirvitund, *pratibandhi:* varnar

I.51 Þegar jafnvel þessi (fræ sannleikans) eyðast, næst frælaus kyrrð.

tasyapi nirodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhi

Tasya: þaðan, api: einnig, nirodhe: þegar það stöðvast, sarva: allt, nirodhat: frá stöðvuninni, nirbijah: frælaus, samadhih: hugljómun

(Hin endanlega – hugurinn alveg tær.)

Iti Patanjali-viracite yogasutre prathamah samadhi-padah

Svona endar fyrsta bók yoga súra Patanjalis, um kyrrðina.

2. Leið nemans

dvitryah sadhana-padah

II.1 Aðferðin samanstendur af sjálfsaga, fræðslu og trausti á æðri mátt (æðruleysi.)

tapah-svadyayesvara-pranidhanani kriya-yogah

Tapah: agi, svadyaya: sjálfskoðun/fræðsla, Isvara: persónulegur guð, pranidhanani: traust á (æðruleysi), kriya: gjörðir/vinna, yogah: jóga

II.2 Hún (aðferðin) veikir fyrirstöðurnar og greiðir leiðina að kyrrðinni.

samadhi-bhavanarthah klesa-tanu-karanarthas ca

Samadhi: kyrrð, bhavana: kemur til leiða, arthah: í þeim tilgangi að, klesa: fyrirstöður, tanu: veikja, karana: gera, arthah: í þeim tilgangi að, ca: og

II.3 Fyrirstöðurnar (að kyrrðinni) eru vanþekking, sjálfselska, langanir, andstyggð og hræðsla.

avidyasmitta-raga-dvesabhinivesah klesah

Avidya: vanþekking, asmita: sjálfselska, raga: löngun (eða að halda fast í), dvesa: andstyggð (eða að forðast), abhinivesah: hræðsla

II.4 Vanþekking er akur allra annarra fyrirstaða, hvort sem þær eru í dvala, veikar, óreglulegar (truflaðar) eða alveg virkar.

avidya ksetram uttaresam prssuota-tanu-vicchinodaranam

Avidya: vanþekking, *ksetram*: akur, *uttaresam*: af öðrum, *prasupta*: sofandi (í dvala) *tanu*: veikur, *vacchinna*: truflað, *udaranam*: virkjað

II.5 Vanþekking er að rugla saman því sem er stöðugt og því sem er óstöðugt, því sem er hreint og því sem er óhreint, gleði og þjáningu.

anityasuci-duhkanatmasu nitya-suci-sukhatma-khyatir avidya

Anitya: ekki eilíf, *asuci*: óhreinn, *duhkha*: þjáningarfullt, *anatmasu*: ósjálfið – það sem er ekki atman, *nitya*: eilíft, *suci*: hreint, *sukha*: gleðilegt, *atma*: sjálfið, *khyatih*: tilfinning, skilningur, *avidya*: vanþekking

II.6 Egó er að halda að eðli vitundarinnar og náttúrunnar sé eitt og hið sama.

drg-darsana-saktyor ekatmatevasmita

Drk: sjáandinn, *darsana*: sýnin, *saktyoh*: af kröftunum, *eka*: einn, *atmata*: náttúra, *iva*: eins og, *asmita*: egó

(Þ.e. að andinn samsamar sig efninu. Við höldum að við séum þessi hugur í þessum líkama...)

II.7 Löngun er afleiðing sælu.

sukhanusayi ragah

Sukha: hamingja, sæla, *anusayi*: afleiðing, *ragah*: löngun

(Maður vill halda í það sem maður veit að er gott. Löngun kemur í veg fyrir núvitund.)

II.8 Andstyggð er afleiðing þjáningar.

duhkhanusayi dvesah

Duhkha: þjáning, *anusayi*: afleiðing, *dvesha*: andstyggð

(Maður forðast það sem reyndist vont. Andstyggð kemur í veg fyrir núvitund.)

II.9 Hræðslan býr einnig í hinum vitru; hún er innbyggð.

svarasa-vahi viduso 'pi tatharudho 'bhinivesah

Sva: eigin, rasa: geta, djús, vahi: ber, vidusah: eigandi viskunnar, api: jafnvel, tatha: einnig, rudhah: vaxið, abhinivesah: hræðsla

II.10 Þessar fyrirstöður eru fingerðar. Þær eyðast.

te pratiprasavasa-heyah suksmah

Te: þessar (5 fyrirstöður), pratiprasava: fara í upphaflegt horf, heyah: er eytt, suksmah: fingert

II.11 Flökkt hugans sem þessar truflanir valda eyðist með hugleiðslu.

dhyana-heyas tad-vrttayah

Dhyana: hugleiðsla, heyah: eytt, tat: það, vrttayah: breytingar/truflanir hugans

II.12 Þessar truflanir stýra gjörðum okkar. Afleiðingar gjörða okkar koma fram í þessu og síðari lífum.

klesa-mulah karmasayo drstadrsta-jamma-vedaniyah

Klesa: fyrirstöður, mulah: rót, karma: gjörð, asayah: birgðir, drsta: séð, adrsta: óséð, janma: fæðing, vedaniyah: er upplifað

(Uppsöfnuð reynsla fortíðar veldur fyrirstöðunum (fordómunum/klesa) sem stýra upplifunum okkar núna og í framtíðinni.)

II.13 Svo lengi sem þessi reynslugrunnur er til staðar stýrir hann því inní hvaða aðstæður maður fæðist, hversu lengi maður lifir og hvernig lífsreynslan verður.

sati mule tad-vipako jatayayur-bhogah

Sati: þegar það er til staðar, mule: rót, tat: þess, vipakah: þroski, jati: fæðing, ayu: aldur, bhogah: reynsla

II.14 Þannig hafa allar gjörðir sínar afleiðingar, þjáningu og gleði í samræmi við lesti og dyggðir.

te hlada-paritapa-phalah punyapunya-hetutvat

Te: þessi (gerðir af lífum), hlada: ánægja, paritapa: þjáning, phalah: ávöxtur, punya: dyggð, apunya: löstur, hetutvat: afleiðing

II.15 Hinn vitri veit að vegna flökks hugans, eiginleika náttúrunnar og hugmyndanna eru jafnvel ánægjulegar upplifanir litaðar af þjáningu og hann nálgast þær með varúð.

parinama-tapa-samskara-dukkhair guna-vrtti-virodhac ca dukkham eva sarvam vivekinah

Parinama: afleiðing, *tapa:* vanlíðan, *samskara:* hugform, *dukkhair:* sem afleiðing þjáningar, *guna:* eiginleikar, *vrtti:* flökkt hugans, *virodhat:* átök, *ca:* og, *dukkham:* þjáning, *eva:* sannarlega, *sarvam:* allt, *vivekinah:* sá sem þekkir aðgreiningu

II.16 Forðast ber þjáninguna sem á eftir að koma.

heyam dukkham anagatam

Heyam: má forðast, *dukkham:* þjáning, *anagatam:* sem á eftir að koma

II.17 Forðast ber tenginguna milli sjáandans (vitundarinnar) og sýnarinnar (náttúrunnar.)

drastr-drsyayoh samyogo heya-hetuh

Drastr: sjáandans, *drsyayoh:* sýnarinnar, *samyogah:* tenging, *heya:* sem má forðast, *hetuh:* ástæða

II.18 Það sem er sýnilegt (náttúran) hefur eðli jafnvægis, virkni og tregðu. Það stendur saman af skilningarvitunum og elementunum og tilgangur þess er að veita annað hvort frelsi eða reynslu.

prakasa-kriya-sthiti-silam bhutendriyatmakam bhohapavargartham

prakasa: lýsing, *kriya:* gjörðir, *sthiti:* stöðugleiki, *silam:* hafandi þá náttúru, *bhuta:* elementin, *indriya:* skilningarvitin, *atmakam:* hafandi þá náttúru, *bhoga:* reynsla, *apavarga:* frelsi, *artham:* tilgangur, *drsyam:* hið þekktanlega

II.19 Eiginleikar náttúrunnar eru allt frá því að vera áþreifanleg náttúra, uppí element og enn ofar, allt að hreinum, ógreinanlegum möguleikum.

visesavisesa-linga-matralingani guna-parvani

Visesa: einstakt, *avisesa:* almennt, *linga:* skilgreint, *matra:* rétt svo, *alingani:* óskilgreint, *guna:* eiginleikar, *parvani:* stig (eða svið)

II.20 Vitundin er hrein. Hún er vitni af náttúrunni án þess að verða fyrir áhrifum af henni.

drasta drsi-matrah suddho 'pi pratyayanupasyah

Drasta: sjáandinn, drsi: sjónin, matrah: aðeins, suddhah: hrein, api: þó að, pratyaya: hugmyndir eða sýnir hugans, anupasyah: verða vitni að

II.21 Náttúran er eingöngu til fyrir vitundina.

tad-artha ev drsyayatma

Tat: hans, sjáandans (purusha), arthah: tilgangur, eva: aðeins, drsyasya: þess sýnilega, sem hægt er að vita, atma: tilvist

II.22 Þó hið séða hætti að vera til fyrir þá vitund sem hefur lokið tilgangi sínum (er frelsaður frá hringrás lífsins,) hættir það ekki að vera til vegna hinna sem ekki hafa lokið tilgangi sínum.

kriartham prati nastam apy anastam tad-anya-sadharanatvat

Krta: klárað, artham: tilgangur, prati: að, nastam: eytt, api: þó, anastram: ekki eytt, tat: það, anya: aðrir (sjáendur), sadharanatvat: vegna sameignar

II.23 Tengsl eignarinnar og eigandans veldur skilningi á réttu eðli eignarinnar og eigandans.

sva-svami-saktyoh svarupopalabdhi-hetuh samyogah

Sva: það sem átt er, svami: eigandi, saktyoh: kraftar, svarupa: náttúran, upalabdhi: skilningur, hetuh: ástæða, samyogah: tenging

(Til þess að vitundin skilji eðli hins séða verður hún sem sagt að tengjast hinu séða (náttúrunni).)

II.24 Það sem veldur tengingunni er vanþekking.

tasya hetur avidya

Tasya: hennar (tengingarinnar), hetuh: ástæða, avidya: vanþekking

II.25 Tengingin er fjarlægð með því að fjarlægja vanþekkinguna. Þetta veitir vitundinni fullkomið frelsi.

tad-abhavat samyogabhavo hana, tad-drseh kavailyam

Tad: af henni (vanþekkingunni), abhavat: fjarlægja, samyoga: tenging, abhavah: fjarlægja, hanam: frelsi, tat: það, drseh: sjáandans, kaivalyam: algjört frelsi.

II.26 Leiðin að frelsinu er fullkomin aðgreining milli vitundar og náttúru.

viveka-khyatir aviaplava hanopayah

Viveka: aðgreining, khyatih: dómgreind, aviaplava: ótrufluð, hana: frelsi, upayah: aðferð

II.27 Viskan birtist jóganum á öllum sviðunum sjö.

tasya saptadha pranta-bhumih prajna

Tasya: hans, saptadha: sjöfalt, prantabhumih: á lokastiginu, prajna: viska.

II.28 Þegar öllum óhreinindum hefur verið eytt með ástundun jóga fer ljós viskunnar að lýsa. Á endanum næst fullkomin aðgreining.

yoganganusthanad asuddhi-ksaye jnana-diptir-aviveka-khyateh

Yoga: yoga, anga: limur, þrep, anusthanad: með ástundun, asuddhi: óhreinindi, ksaye: eyðing, jnana: viska, diptih: ljós, lampi, a: að, viveka: aðgreining, khyateh: þekking

II.29 Greinarnar átta eru ábyrgð gagnvart samfélaginu, ábyrgð gagnvart manni sjálfum, rétt líkamsstaða, stjórnun andardráttar, stjórn skilningarvitanna, einbeiting, hugleiðsla og kyrrð hugans.

yama-niyamasana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhayo 'stav angani

Yama: rétt hegðun gagnvart samfélaginu, niyama: rétt hegðun gagnvart manni sjálfum, asana: líkamsstaða (setstaða, seta), pranayama: stjórnun andardráttar, pratyahara: aftenging við skilningarvitin (að draga athyglina inn á við), dharana: einbeiting, dhyana: hugleiðsla, samadhyah: upplausn, astau: átta, anagani: angar, greinar

II.30 Að skaða ekki, að segja satt, að stela ekki, að fylgja almættinu eða eigin innsæi og sanki ekki að sér meiru en maður þarfnast, þetta er að vera ábyrgur gagnvart samfélaginu.

ahimsa-satyasteya-brahmacaryaparigraha yamah

Ahimsa: skaðleysi, satya: sannleikur, asteya: stela ekki, brahmacharya: fylgja æðri veruleika (almættinu) – oft kallað skírlífi þar sem kynlíf er talið það sem helst dregur athyglina frá almættinu, aparigraha: að hamstra ekki, vera ekki gráðugur, yamah: rétt hegðun gagnvart samfélaginu.

II.31 Þessar reglur eru taldar hinn mikli eiður. Þær eru óháðar stétt, stað, tíma eða aðstæðum. Þær eru alheimslög (DHARMA.)

jati-desa-kala-samayana vacchinnah sarva-bhauma maha-vratam

Jati: stétt, desa: staður, kala: tími, samaya: aðstæður, anavacchinah: óháð, sarva: allur, bhaumah: staður á jörð, maha-vratam: mikli eiður

II.32 Ástunda skal hreinlæti, sátt, aga, sjálfskoðun og tryggð við almættið (æðruleysi.) Þetta er að vera ábyrgur gagnvart sjálfum sér.

sauca-santosa-tapah-svadyayesvara-pranidhanani niyamah

Sauca: hreinlæti, santosa: sátt, tapah: agi, svadhyaya: sjálfskoðun og menntun, Ishvara: guð, pranidhana: tryggð, niyamah: ástundun

II.33 Gegn neikvæðum hugsunum ætti að rækta jákvæðar hugsanir.

vitarka-badhane pratipaksa-bhavanam

Vitarka: neikvæðar hugsanir, badhane: ásóttur, truflaður, pratipaksa: andstæða, bhavanam: að rækta.

II.34 Neikvæðar hugsanir geta leitt til ofbeldis. Kannski beitir manneskjan sjálf ofbeldi, kannski samþykkir hún ofbeldi sem annar beitir, kannski fyrirskipar hún ofbeldi. Það sem veldur neikvæðum hugsunum getur verið græðgi, reiði eða misskilningur og þær geta verið mildar, sterkari eða mjög sterkar.

vitarka-himsadayah krta-karitanumodita lobha-krodha-moha-purvaka mrdu-madhyachimatra duhkhajnanananta-phala iti pratipaksa-bhavanam

Vitarkah: neikvæðar eða skaðlegar hugsanir, himsa: skaði, ofbeldi, adayah: osfrv., krta: framkvæmd, karita: koma til leiðar, anumoditah: leyfðar, lobha: græðgi, krodha: reiði, moha: villusýn, purvakah: undanfari, mrdu: lítið, madhya: meðalstærð, adhi-matrah: mikið, sterkt, duhkha: þjáning, ajnana: vanvíska, ananta: endalaus, phalah: lokaniðurstaða, iti: þannig, pratipaksa: andstæða, bhavanam: að rækta

II.35 Í návist þess sem hefur náð valdi á ofbeldisleysi eyðist öll óvinátta.

ahimsa-pratisthayam tat-sannidhau vaira-tyagah

Ahimsa: ofbeldisleysi, *pratisthayam*: árangri náð, *tat*: hans, *sannidhau*: í návist við, *vaira*: óvinátta, *tyagah*: gefin uppá bátinn.

II.36 Þegar manneskja er fullnuma í sannleikanum verður allt sem hún segir satt.

satya-pratisthayam kriya-phalasrayatvam

Satya: sannleikur, *pratisthayam*: árangri náð, *kriya*: verk, *phala*: ávöxtur, *asrayatvam*: þegar grunni er náð

II.37 Manneskju sem stelur ekki birtast allir gimsteinar. *asteya-pratisthayam sarva-ratnopasthanam*

Asteya: að stela ekki, *pratisthayam*: árangri náð, *sarva*: allur, *ratna*: gimsteinar, *upasthanam*: koma til manns

(*Gimsteinn allra gimsteina er dyggð.*)

II.38 Manneskju sem ótruflað fylgir leið almættisins eykst orka og kraftur.

brahmacarya-pratisthayam virya-labhah

Brahma: guð, *acharya*: nemandi/fylgjandi, *pratisthayam*: árangri náð, *virya*: orka, afl, *labhah*: græða

II.39 Manneskja sem er laus við græðgi og fastheldni fær þekkingu á tilgangi jarðvistarinnar.

aparigraha-sthairye janma-kathanta-sambodhah

Aparigraha: að halda sig frá græðgi, *sthairye*: að vera stöðugur, *janma*: fæðing, *kathanta*: kunnátta, *sambodhah*: þekking

II.40 Með hreinlæti breytast þarfir líkamans.

saucata svanga-jugupsa parair asamsargah

Saucat: frá hreinlæti, *svanga*: eigin líkami, *jugupsa*: viðbjóður, *paraih*: með öðrum, *asamsargah*: samneyti við

II.41 Við hreinsun hugans gefst gleði, einbeiting, stjórn skynfæranna og getan til að sjá hið raunverulega sjálf.

sattva-suddhi-saumanasyaikagryandriya-jayatma-darsana-yogayatvani ca

Sattva: eiginleikinn (gúnan) *sattva*, *suddhi*: hreinsun, *saumanasya*: gleði, *ekagrya*: einbeiting, *indriya*: skilningarvitin, *jaya*: stjórn, *atma*: sjálfið, *darsana*: bein sjón

II.42 Með sáttinni fæst hin hæsta sæla.

santosad anuttaman sukha-labhah

Santsat: frá sáttinni, *anuttamah*: hið hæsta, *sukha*: sæla, hamingja, *labhah*: fæst

II.43 Þegar óhreinindi eru fjarlægð með aga næst fullkomnun líkama og skilningarvita.

kayendriya-siddhir asuddhi-ksayat tapasah

Kaya: líkami, *indriya*: skilningarvit, *siddhih*: fullkomnun (kraftar), *asuddhi*: óhreinindi, *ksayat*: með því að fjarlægja, *tapasah*: með aga

II.44 Með sjálfskoðun næst tenging við almættið.

svadhyayad ista-devata-samprayogah

Svadhyayat: sjálfsskoðun/menntun (stúdera ritningar etc), *ista*: valinn, upphalds, *devata*: guð, *samprayogah*: tenging

II.45 Með æðruleysi næst fullkomin kyrrð.

samadhi-siddhir isvara-pranidhanat

Samadhi: uppljómun/algleymi, *siddhih*: fullkomnun, *isvara*: guð, *pranidhana*: með eftirgjöf

II.46 Setstaðan á að vera stöðug og þægileg.

sthira-sukham asanam

Sthira: stöðug, *sukham*: þægileg, *asanam*: staða

II.47 Staðan er fullkomnuð þegar hún er fyrirhafnarlaus og hugurinn er kyrr.

prayatna-saithilyananta-samapattibhyam

Prayatna: heiðarleg tilraun, *saithilya*: slökun, *ananta*: hið óendanlega, alheims slangan Sesa sem heldur heiminum á höfði sér, *samapattibhyam*: kraftur hugsanabreytinga, upplausn hugans.

II.48 Þá verður manneskjan ekki fyrir áhrifum frá andstæðunum.

tato dvandvanabhighatah

Tatah: þaðan, þar af leiðandi, *dvandva:* með andstæðunum, *anabhighatah:* engin áhrif.

(t.d. hita og kulda)

II.49 Þá róast andardrátturinn.

tasmin sati svasa-prasvasayor gati-vicchedah pranayamah

Tasmin: það, *sati:* næst, *svasa:* innöndun, *prasvasayoh:* útöndun, *gati:* hreyfing, *vicchedah:* stilling, *pranayamah:* öndunarstjórn

II.50 Andardrátturinn verður lengri og fíngerðari í rúmi og tíma.

bahyantara-stambha-vrttih desa-kala-sankyabhih paridrsto dirgha-suksmah

Bahya: ytra, *abhyantara:* innra, *stambha:* heft, *vrttih:* hreyfingar, *desa:* staður, *kala:* tími, *sankhyabhih:* og fjöldi, *paridrsta:* birtist, *dirgha:* langur, *suksmah:* fíngert.

II.51 Fjórða birting andardráttarins nær lengra en takmörk hins innra og ytra.

bahyabhyantara-visayaksepi caturthah

Bahya: ytri, *abhyantara:* innri, *visaya:* raddur, *aksepi:* út yfir, *caturthah:* fjórða

(þarna stöðvast andardrátturinn og hugurinn með. Það myndast einskonar pásar. Hugurinn verður spegilsléttur og vitundin nær að speglast í honum.)

II.52 Þá veikist hulan yfir ljósi viskunnar.

tatah ksiyate prakasavarasam

Tatah: þá, *ksiyate:* veikist, *prakasa:* lýsing, *avarasam:* hulan

II.53 Að auki verður hugurinn hæfur til hugleiðslu.

dharanasu ca yogata manasah

Dharanasu: fyrir einbeitingu, *ca:* og, *yogata:* form (að vera í góðu formi, geta) *manasah:* hugur.

II.54 Að draga skynfærin, hugann og athyglina frá ytri hlutum og beina þeim inná við í átt að vitundinni, það er stjórn á skilningarvitunum.

svavisayasamprayoge cittasya svarupanukara ivendriyanam pratyaharah

Sva: þeirra eigin, *visaya:* sem skilningarvitin upplifa, *asamprayoge:* ekki enn komist í snertingu við, *cittasya:* hugans, *svarupa:* náttúra, *anukarah:* líking, *iva:* eins og, *indriyanam:* skilningarvitanna, *pratyaharah:* draga sig frá

II.55 Þannig næst hin hæsta stjórn á skilningarvitunum.*tatah parama vasyatendriyanam*

Tatah: þaðan, *parama:* hæsta, *vasyata:* stýring, *indriyanam:* skilningarvitanna

Iti Patanjali-viracite yogasutre dvitiya sadhana-padah

Svona endar önnur bók yoga súra Patanjalis, um leið nemans.

3. Dulrænir kraftar

tritiyah vibhuti-padah

III.1 Einbeiting er binding hugans við einn stað.

desa-bandhas cittasya dharan

Desa: staður, *bandhah:* bundinn, fastur, *cittasya:* hugans, *dharana:* einbeiting

III.2 Hugleiðsla er tengsl hugans við þennan eina stað.

tatra pratyayaika-tanata dhyanam

Tatra: þar, *pratyaya:* hugmynd, *eka-tanata:* fast á einum stað, *dhyanam:* hugleiðsla

III.3 Þegar það sem hugleitt er á gleypir þann sem hugleiðir, hann hverfur inní og verður það sem hann hugleiðir á og tapar sjálfum sér, það er kyrrð.

tad evartha-matra-nirbhasam-svarupa-sunyam iva samadhi

Tat: það, eva: það sama, artha: hlutur, matra: eingöngu, nirbhasam: skín, svarupa: eigið form, sunyam: án, iva: eins og, samadhih: kyrrð

(Það má útskýra þetta þannig að dharana er það þegar við einbeitum huganum að hlutnum, dhyana er það þegar myndast einskona samtali milli hugans og hlutarins svo hugurinn skilur hlutinn, samadhi er svo það þegar hugurinn kyrrist alveg og nánast hverfur inni hlutinn.)

III.4 Þetta þrennt stundað saman kallast samþætting (*samayama*.)

trayam ekatra samyamah

Trayam: þrjú, ekatra: saman, samyamah

(Héðan í frá verður orðið „hugleiðsla“ notað yfir „samyama,“ þar sem þetta þrennt eru í reynd hin þrjú stig hugleiðslunnar.)

III.5 Með því að verða fullnuma í hugleiðslu næst sýn viskunnar.

taj-jayat prajnalokah

Tat: það, jayat: með því að verða fullnuma, prajna: viska, alokah: sýn

III.6 Hugleiðsla nýtist á öllum stígum.

tasya bhumisu viniyogah

Tasya: þess, bhumisu: stig, viniyogah: nýtist

III.7 Þessi þrjú þrep (samþættingin) eru innri þrep í samanburði við hin.

trayam antarangam purvebhyah

Trayam: þrjú, antar: innri, angar: þrep, purvebhyah: hinir fyrri

III.8 En jafnvel þessi þrep eru ytri þrep í samanburði við kyrrð án fræs.

tad api bahir-angam nirbijasya

Tad: þessi, api: jafnvel, bahih: ytri, angam: þrep, nirbijasya: að kyrrð án fræs.

III.9 Kyrrð á sér stað þegar hugmyndir sem snúa að umhverfinu hverfa og hugmyndir kyrrðar birtast.

vyutthana-nirodha-samskarayor abhibhava-pradurbhavau nirodha-ksana-cittanvayo nirodha-parinamah

Vyutthana: sem snýr að umhverfinu, *nirodha:* stilling, kyrrun, *samskarayoh:* hugmynda, hugsanamynstra, *abhibhava:* yfirtekin, *pradurbhavau:* birtast, *ksana:* stund, *citta:* hugur, *anvayah:* tengt, *nirodah:* kyrrun, *parinamah:* þróun.

III.10 Ótruflað flæði hugans kemur með hugsanafræjum um kyrrð.

tasya prasanta-va hita samskarat

Tasya: hans (hugans), *prasanta:* friðsæl, *vahita:* flæði, *samskarat:* frá hugmyndum undirmeðvitundar

III.11 Kyrrð kemur með því að umbreyta athygli á allt í athygli á eitt

sarvarthataikagratayoh ksayodayau cittasya samadhi-parinamah

Sarva-arthata: fókus á alla hluti, *eka-agratayoh:* fókus á einn hlut, *ksaya:* eyðilegging, *udayau:* ris, *cittasya:* hugans, *samadhi:* kyrrð, *parinamah:* umbreyting.

(s.s. með einbeitingu.)

III.12 Þannig að, einbeiting næst með því að sú hugmynd sem var að fara í gegnum hugann sé eins og sú sem er í huganum núna.

tatah punah santoditau tulya-pratyayau cittasyaikagrata-parinamah

Tatah: þannig að, *punah:* aftur, *santa:* það sem hefur verið bælt niður, þátíðin, *uditau:* það sem er komið, nútíðin, *tulya:* jafnt, *pratyayau:* hugmynd, ímynd, *cittasya:* hugans, *ekagrata:* einbeiting, *parinamah:* umbreyting.

(Hugurinn stöðvast aldrei. En hann lítur út fyrir að stöðvast ef allar hugmyndirnar eru eins, eins og ef allir rammar kvikmyndar eru eins, svo myndin birtist stöðug á tjaldinu.)

III.13 Á þennan hátt má útskýra einkenni, breytingar og ástand hlutanna og skilningarvitanna.

etena bhutendriyesu dharmalaksanavastha-parinama vyakhyatah

Etana: með því, *bhuta:* hlutur, *indriyesu:* skilningarvitin, *dharm:* náttúra, einkenni, *laksana:* eiginleikar, *avastha:* ástand, *parinamah:* þróun, breyting, *vyakhyatah:* er útskýrt.

III.14 Svið möguleikanna er það sem inniheldur fortíð, nútíð og framtíð.

santoditavyapadesya-dharmanupati dharmā

Santa: það sem er liðið, *udita:* það sem er núna, *avyapadesya:* framtíðin, *dharmā:* einkenni, *anupati:* þar af leiðir, *dharmi:* það sem hefur einkenni, sviðið.

III.15 Breyting á uppröðun atómanna er það sem veldur umbreytingunni.

kramanyatvam parinamanyatve hetuh

Krama: uppröðun, *anyatvam:* breyting, *parinama:* umbreyting, *anyatve:* í breytingu, *hetuh:* það sem veldur.

III.16 Við hugleiðslu á breytingarnar þrjár (einkenni hlutanna gegnum tímann) næst vitneskja um fortíð og framtíð.

parinama-traya-samyamad atitanagata-jnanam

Parinama: umbreytingin, *traya:* þrefallt, *samyamat:* frá samyama, *atita:* þátíðin, *anagata:* framtíðin, *jnanam:* víska

III.17 Orð, merking þeirra og hlutirnir sem þau vísa til eru samtengd. Með hugleiðslu á aðgreiningu milli þeirra hlýst skilningur á tungu allra vera.

sabdartha-pratyānam itaretaradhyasat sankaras tat-pravibhaga-samyamat sarva-bhuta-ruta-jnanam

Sabda: orð, *artha:* merking, hlutur, *pratyānam:* hugmyndarinnar, *itaretara:* einn við annan, *adhyasat:* færð yfir á, *sankarah:* blandað saman, ruglað, *tat:* þeirra, *pravibhaga:* aðgreining, *samyamat:* frá samyama, *sarva:* allt, *bhuta:* verur, *ruta:* hljóð, *jnanam:* víska

III.18 Með því að draga fram eldri hugmyndir næst vitneskja um fyrri líf.

samskara-saksatkaranat purva-jati-jnanam

Samskara: hugmynd, *saksat:* augljós, *karanat:* með því að gera, *purva:* fyrri, *jati:* fæðing, *jnanam:* víska

III.19 Þegar jóginn hefur náð skilningi á eigin huga skilur hann eðli hugans og þar með huga annarra.

pratyayasya para-citta-jnanam

Pratyayasya: frá hugmyndunum, para: annarra, citta: hugur, jnanam: viska

III.20 En þessari visku fylgir ekki hluturinn (sem tilfinningin fylgir), þar sem þessi hlutur er ekki hluti af huga jógans.

na ca tat-salambanam tasyavisayibhutatvat

Na: ekki, ca: og, tat: það (viskan), sa: með, alambanam: stuðningur, hlutur, tasya: af því, avisayibhutatvat: vegna þess að vera hluturinn

(Til dæmis er hægt að skynja hræðslu annarra, en ekki það sem veldur henni, eða maður getur vitað að manneskja er ástfangin, en ekki af hverjum....)

III.21 Með hugleiðslu á ytri umgjörð líkamans getur jóginn orðið ósýnilegur. Þetta gerist með því að stöðva útgeislun líkamans.

kaya-rupa-samyamat tad-grahya-sakti-stambhe caksuh-prakasamprayoge 'ntardhanam

Kaya: af líkamanum, rupa: form, samyamat: með því að ástunda samyama, tat: það, grahya: sem verður vitað eða þekkt, sakti: kraftur, stambhe: á fyrirstöðunum, caksuh: auga, prakasa: ljós, asamprayoge: án snertingar, antardharanam: ósýnilegt

(Þessi sútra er skemmtilega dularfull)

III.22 Afleiðingar gjörðanna birtast strax eða síðar. Með því að hugleiða á gjörðir sínar öðlast jóginn skilning á afleiðingum þeirra. Hann mun vita hvenær eigin dauði nálgast.

sopakramam niruoakramam ca karma tat-samyamad aparanta-jnanam aristebyho va

Sa: með, upakramam: nálgun, upphaf, birting nir: án, upakramam: birting, ca: og, karma: gjörð, tat: þetta, samyamat: með því að ástunda samyama á, aparanta: dauði, jnanam: þekking, aristebyah: með fyrirþýn, va: eða

III.23 Jóginn styrkist tilfinningalega og félagslega með því að ástunda vináttu gagnvart öllum.

maitryadisu balani

Maitri: vináttu, adisu: o.s.frv., balani: styrkur

III.24 Styrkur næst með hugleiðslu á styrk fílsins.

balesu hasti-baladini

Balesu: á kraftinn, hasti: fíll, bala: kraftur, styrkur, adini: o.s.frv.

III.25 Með því að beita ljósi skilningsins næst þekking á því fingerða, falda og fjarlæga.

pravrttyaloka-nyasat suksma-vayavahita-viprakrasta-jnanam

Pravrttya: skilningur, aloka: ljós, nyasat: með því að beina, suksma: fingert, vyavahita: falið, viprakrasta: fjarlægt, jnanam: þekking

III.26 Með hugleiðslu á sólina fæst þekking á öllum heimunum.

bhuvana-jnanam surye samyamat

Bhuvana: svæði, heimar, jnanam: þekking, surye: sólarinnar, samyamat: með því að ástunda samyama

III.27 Með hugleiðslu á mánann næst þekking á uppröðun stjarnanna.

candre tara-vyuha-jnanam

Candre: á mánann, tara: stjörnurnar, vyuha: uppröðun, jnanam: þekking

III.28 Með hugleiðslu á pólstjörnuna fæst þekking á hreyfingu stjarnanna.

dhruve tad-gati-jnanam

Dhruve: á pólstjörnuna, tat: þeirra, gati: hreyfing, jnanam: þekking

III.29 Með hugleiðslu á naflann fæst þekking á líkamanum.

nabhi-cakre kaya-vyuha-jnanam

Nabhi: nafli, kaya: líkami, vyuha: uppröðun, jnanam: þekking

III.30 Með hugleiðslu á hálsinn stöðvast hungur og þorsti.

kantha-kupe ksut-pipasa-nivrttih

Kantha: háls, kupe: botn, hola, ksut: hungur, pipasa: þorsti, nivrttih: kyrrist, stöðvast

III.31 Með hugleiðslu á fingerðu skjaldbökurásina næst stöðugleiki.

kurma-nadyam sthairyam

Kurma: skjaldbaka, nadyam: orkurásirnar, sthairyam: stöðugleiki

(Það eru ekki allir skírendur sammála um hvar fíngerða skjaldbökurásin liggur. Margir eru þó á því að hún liggi niður hálsinn og að hjartanu.)

III.32 Með hugleiðslu á ljósið í höfðinu öðlast jóginn fullkomna sýn.

murdha-joytisi siddha-darsanam

Murdha: höfuð, joytisi: á ljósið, siddha: fullkomin sál, darsanam: sýn

III.33 Eða, með innsæi næst þekking á öllu.

pratibhad va sarvam

Pratibhat: með innsæi, va: eða, sarvam: allt

III.34 Með hugleiðslu á hjartað fæst þekking á huganum.

hrdaye citta-samvit

Hrdaye: á hjartað, citta: hugurinn, samvit: þekking

III.35 Veraldleg reynsla byggir á því að halda að það sé enginn munur milli vitundarinnar og viskunnar þó þetta tvennt sé alveg aðgreint. Veraldleg reynsla er vegna annars (þ.e. vegna vitundarinnar.) Með hugleiðslu á það sem er sjálfs síns vegna, þ.e. á vitundina, fæst þekking á vitundinni.

sattva-purusayor atyantasanirnayoh pratyayaviseso bhogah pararthatvat svartha-samyamat purusa-jnanam

Sattva: viska, purusayoh: og andinn, atyanta: alveg, asankirnayoh: aðgreint, pratyaya: hugmynd, avisesah: eins, bhogah: reynsla, pararthatvat: vegna þess eðlis að vera til vegna einhvers annars, svartha: fyrir það sjálf, samyamat: frá samyama, purusha: sjálfið, jnanam: þekking

III.36 Frá þessu er komið innsæi sem og heyrn, snerting, sýn, bragð og lyktarskyn.

tatah pratibha-sravana-vedanadarsasvada-varta jayante

Tatah: þaðan, pratibha: innsæi, sravana: heyrn, vedana: snerting, adarsa: sýn, asvada: bragð, vartah: lykt, jayanta: fæðast

III.37 Þessa krafta hefur hugurinn sem beinist út á við, en þeir eru fyrirstöður kyrrðar.

te samadhav upasargah vyutthane siddhayah

Te: þeir (kraftarnir,) samadhau: í samadhi, upasargah: fyrirstöður, vyutthane: rísa, siddhayah: kraftarnir

III.38 Með því að losa um ástæður bindingarinnar og með því að vita hvernig hugurinn virkar, getur hugurinn farið inní mismunandi tilfinningar.

bandha-karana-saithilyat pracara-samvedanac ca cittasya para-sariravesah

Banda: bundið, karana: ástæða, saithilyat: við að losna, pracara: leið, samvedanat: frá vitneskjunni, ca: og, cittasya: af huganum/tilfinningunum, para: aðrir, sarira: líkamar, avesah: fara inn í

III.39 Með því að ná stjórn á udana (lífsorkunni sem beinist uppá við) næst hæfileikinn til að svífa og maður snertir ekki vatn, leðju, þyrni, o.s. frv.

udana-jayaj jaa-panka-kantakadisv asanga utkrantis ca

Udana: hluti lífsorkunna, jayat: með því að ná stjórn á, jala: vatn, panká: leðja, kantaka: þyrni, adisu: o.s.frv., asangah: snertingarleysi, utkrantih: svífa, ca: og

III.40 Með því að ná stjórn á samana (lífsorkunni sem beinist inná við) næst glans (ára.)

samana-jayat jvalanam

Samana: hluti lífsorkunnar, jayat: með því að ná stjórn á, jvalanam: glans

III.41 Með hugleiðslu á samband eyrans og rýmisins næst guðleg heyrn.

srotrakasayo sambandha-samyamad divyam srotram

Stotra: eyra, akasayoh: eterinn (rýmið), sambandha: samband, samyamat: með samyama, divyam: guðleg, srotram: heyrn

III.42 Með hugleiðslu á samband líkamans og rýmisins verður jóginn léttur sem bómull og nær að svífa um himininn.

kayakasayoh sambandha-samyamal laghy-tula-samapattes cakasa-gamanam

Kaya: líkaminn, *akasayoh:* rýmið, *sambandha:* samband, *samyamat:* með samyama, *laghu:* ljós, *tula:* bómull, *samapatteh:* mikil einbeiting, *ca:* og, *akasa:* himininn, *gamanam:* hreyfing

III.43 Með því að ná huganum úr viðjum líkamans eyðist hulan yfir ljósið (viskuna.)

bahir-akalpita vrttir maha-vidaha tatah prakasavarana-ksayah

Bahih: fyrir utan, *akalpita:* ekki ímyndað, *vrttih:* hugarástand, *maha:* mikli, *videha:* utan líkama, *tatah:* með því, *prakasa:* ljós, *avarana:* hjúpur, *ksayah:* eyðilegging.

III.44 Með hugleiðslu á hið grófa, hið fingerða, eðli hlutanna og tilgang, næst stjórn á elementunum.

sthula-svarupa-suksmanvayarthavattva-samyamad bhuta-jayah

Sthula: grófur, *svarupa:* eigið eðli, *suksma:* fingerð, *anvaya:* líkamsgerð, *arthavattva:* tilgangur, merking, *samyamat:* með samyama, *bhuta:* elementin, *jayah:* að ná stjórn á

III.45 Með þessu losnar um allar fyrirstöður vegna eðlis líkamans, dulrænir kraftar svo sem þyngdarleysi kom fram og líkaminn verður fullkominn.

tato ,nimadi-pradurbhavah kaya-sampat-tad-dharmanabhighatas ca

Tato: þaðan, *anima:* dulræni krafturinn „léttleiki,“ *adi:* o.s.frv., *pradurbhavah:* birting, *kaya:* líkami, *sampat:* fullkomnun, *tat:* þeirra (elementanna), *dharma:* innsta eðli, *anabhighatah:* fyrirstöðulaust, *ca:* og

III.46 Fullkomnun líkamans samanstendur af fegurð, sjarma, styrk og krafti eldhnattarins.

rupa-lavanya-bala-vajra-samhanatvani kaya-sampat

Rupa: fegurð, *lavanya:* sjarmi, *bala:* styrkur, *vajra:* eldhnöttur, *samhanatvani:* sterklega byggður, *kaya:* líkami, *sampat:* fullkomnun

III.47 Með hugleiðslu á lærdóminn, skilningarvitin, egóið, eiginleikana og tilganginn næst sigur yfir skilningarvitunum.

grahana-svarupasmitanvayarthavattva-samyamad indriya-jayah

Grahana: lærdómur, *svapura*: kjarninn, *asmita*: egóið, *anvaya*: eiginleikar, *arthavattha*: tilgangur, *samyamat*: með því að einbeita sér að, *indriya*: skilningarvitin, *jayah*: sigur

III.48 Með því að fullkomna þessa krafta nær jóginn hraða hugans, framkvæmir án líkamans og sigrast á eðli efnisins.

tato mano-javitvamvikarana-bhavah pradhana-jayas ca

Tato: þaðan, *manah*: hugans, *javitvam*: hraði, *vikarana*: án tækja, *bhavah*: tilvist, *pradhana*: efnið, *jayah*: sigur, *ca*: og

III.49 Aðeins sá sem aðgreinir andann frá viskunni nær alvitund og almætti.

sattva-purusanyata-khyati-matrasya sarva-bhavadhishthartvam sarva-jnatrtvam ca

Sattva: viskan, *purusha*: andinn, *anyata*: mismunur, *khyati*: aðgreining, *matrasya*: aðeins sá, *sarva*: allt, *bhava*: tilvistin, *adhishthartvam*: að vera hafinn yfir, *sarva*: allt, *jnatrtvam*: viska, *ca*: og

III.50 Með því að draga athyglina frá jafnvel þessu (alvitund og almætti) og með því að eyða fræjum allra galla, næst hið fullkomna frelsi.

tad-vairagyad api dosa-bija-ksaye kaivalyam

Tad: það (alvitund og almætti), *vairagyat*: með því að draga athyglina frá, *api*: jafnvel, *dosa*: sök, *bija*: frá, *ksaye*: með því að tortíma, *kaivalyam*: hið fullkomna frelsi

III.51 Ef himneskar verur aðstoða jógann, skal hann ekki daðra við þær eða upphefja sig, því óæskilegir eiginleikar geta þá gert vart við sig á ný.

sthanyupanimantrane sangasmayakaranam punar-anista-prasangat

Sthani: himneskar verur, *upanimantrane*: við boð, *sanga*: tengsl, *smaya*: daðra, *akaranam*: með því að gera ekki, *punah*: aftur, *anista*: óæskileg, *prasangat*: hallast að

III.52 Með hugleiðslu á stundina og raðir stundanna, næst viska aðgreiningarinnar.

ksana-tat-kramayoh samyamad-viveka-jam jnanam

Ksana: stund, *tat*: þess (stundarinnar), *kramayoh*: röð, *samyamat*: með því að hugleiða á, *viveka*: aðgreining, *jam*: fædd af, *jnanam*: viska.

III.53 Þá næst aðgreining milli tveggja sambærilegra hluta sem ekki verða aðgreindir eftir tegundum, einkennum, eða staðsetningu.

jati-laksana-desair anyata 'navacchedat tulyayos tatah pratipattih

Jati: tegundir, *laksana:* einkenni, *desaih:* staðsetning, *anyata:* mismunur, *anavacchedat:* ekki aðskilið, *tulyayoh:* af tveimur sambærilegum hlutum, *tatah:* frá því, *pratipattih:* þekking, vissa

III.54 Þekking sem kemur frá aðgreiningu er frelsandi. Hún skoðar allt úr fjarlægð og sér alla tíma samtímis.

tarakam sarva-visayam sarvatha-visayam akramam ceti vivekajam jnanam

Tarakam: sá sem frelsar, *sarva:* allt, *visayam:* hlutur, *sarvatha:* alls staðar, *visayam:* hlutur, *akramam:* án röðunar, *ca:* og, *iti:* þannig, *viveka-jam:* fætt af aðgreiningu, *jnanam:* víska

III.55 Þegar hreinleiki viskunnar er jafn hreinleika andans næst fullkomið frelsi.

sattva-purusayoh suddhi-samye kaivalyam iti

Sattva: hin hreina víska, *purusayoh:* af andanum (purusa), *suddhi:* hreinleiki, *samye:* með því að verða jafnt, *kaivalyam:* algjört frelsi, *iti:* svo er sagt.

Iti Patanjali-viracite yoga-sutre trtiyo vibhuti-padah

Svona endar þriðja bók yoga sútra Patanjalis, um dulræna krafta.

4. Frelsið

caturthah kaivalya-padah

IV.1 Dulrænir kraftar geta verið meðfæddir, geta fengist með jurtum, möntrum, aga og kyrrð.

janmausadhi-mantra-tapah-samadhi-jah siddhayah

Jamma: fæðing, *osadhi:* jurtir, *mantra:* heilagar setningar, *tapah:* agi, *samadhi:* kyrrð, *jah:* fæðast, verða til, *siddhayah:* dulrænir kraftar

IV.2 Hið mikla flæði eiginleikanna veldur því að náttúran breytist sífellt og lífið er síbreytilegt.

jaty-antara-parinamah prakrtyapurat

Jati: fæðing, antara: annað, parinamah: breyting, prakti: efni, náttúran, apurat: vegna uppfyllingarinnar

(Og að maður fæðist inní mismunandi líf.)

IV.3 Ástæða sköpunarinnar er ekki sú að sköpunin sé þvinguð fram, heldur frekar að fyrirstöður eru fjarlægðar svo eiginleikarnir streyma fram, líkt og þegar bóndi opnar árfarveg og beinir á akur sinn.

nimittam aprayojakam praktinam varana-bhedas tu tatah ksetri-kavat

Nimittam: ástæða, orsök, aprayojakam: er ekki áhrifavaldurinn, praktinam: ástæðna náttúrunnar, varana: varnarhjúpur, bhedah: gata, tu: en, tatah: vegna þess (náttúrunnar), ksetrika: bóndi, vat: líkt og

IV.4 Einungis einstaklingsvitundin skapar hugann.

nirmana-cittany asmita-matrat

Nirmana: skapaðir, cittani: hugar, asmita: egó, einstaklingsvitund, matrat: eingöngu

IV.5 Einstaklingsvitundin er ein, en af henni spretta mismunandi hugsanaform og mismunandi gerðir athafna.

pravrtti-bhede prayojakam cittam ekem anekesam

Pravrtti: activity, bhede: mismunandi, prayojakam: stjórnandinn, cittam: hugur, ekam: einn, anekesam: af mörgum

IV.6 Eingöngu þau hugsanafræ sem jóginn skapar í hugleiðslu eru laus við karma.

tatra dhyana-jam anasayam

Tatra: frá þeim (hugsanaformunum), dhyana-jam: fæddur í hugleiðslu, anasayam: er án karma

IV.7 Karma jógans er hvorki hvítt né svart. Karma allra annarra er af einni af þremur gerðum þess, hvítt, svart eða grátt.

karmasuklakrsnam yoginas tri-vidham itaresam

Karma: gjörðir og afleiðingar þeirra, *asukla*: ekki hvít, *akrsnam*: ekki svört, *yoginah*: frá jóganum, *tri*: þrjú, *vidham*: tegundir, *itairesam*: hinna

(*Gjörðir jógans hafa engar afleiðingar, hann er laus við karma.*)

IV.8 Þessar þrjár gerðir gjörða skilja eftir sig fræ, sem blómstra við réttar aðstæður.

tatas tad-vipakanugunanam evabhivyaktir vasananam

Tatah: af þeim (þremur gerðunum), *tat*: þær, *vipaka*: þroskast, *anugunanam*: í samræmi við, *eva*: aðeins, *abhivyaktih*: kemur fram – birtist, *vasananam*: fræ hugans

IV.9 Af því að minningarnar eru í eðli sínu hugsanafræ haldast þær óbreyttar gegnum tímann.

jati-desa-kala-vyavahitanam apy anantaryam smrti-samsskarayor eka-rupatvat

Jati: fæðing, *desa*: staður, *kala*: tími, *vyavahitanam*: verandi aðskilið, *api*: þó að, *anantaryam*: hver eftir annarri, *smrti*: minning, *samskaraoh*: frá samskara, *eka-rupatvat*: vegna þess að þau eru eins

IV.10 Hugsanafræ eru án upphafs vegna þess að lífsviljinn er eilífur.

tasam anaditvam casiso nityatvat

Tasam: af þeim, *anaditvam*: verandi án upphafs, *ca*: og, *asisah*: löngun, *nityatvat*: verandi eilíf

IV.11 Vegna þess að huganum er viðhaldið af því sem hann veitir athygli hættir hann þegar athyglin hættir.

hetu-phalasarayalambanaih sangrhitatvad esam abhave tad-abhavah

Hetu: ástæða, *phala*: ávöxtur, *asraya*: grunnurinn, *alambanaih*: stuðningur, *sangrhitatvat*: af því að því er haldið saman, *esam*: af, *abhave*: í fjarveru, *tat*: þeirra, *abhavah*: í fjarveru

IV.12 Fortíðin og framtíðin eru raunverulegar, þar sem það eina sem aðgreinir þær er mismunandi uppröðun eiginleikanna (elementanna.)

atitanagatam svarupato 'sty adhva-bhedad dharmanam

Atita: fortíðin, *anagatam*: framtíðin, *svarupatah*: í raunveruleikanum, *asti*: er, *adhva*: leið, *bhedat*: vegna mismunarins, *dharmanam*: eiginleikanna

IV.13 Fortíð, nútíð og framtíð byggja á eiginleikum, sem eru annaðhvort komnir fram eða í dvala.

te vyakta-suksma gunatmanah

Te: þær (fortíðin og framtíðin), vyakta: birtast, suksmah: fingert, guna: eiginleikarnir, atmanah: hafandi eiginleikana

IV.14 Breytingar eiginleikanna valda breytingum hlutanna. En uppruni hlutanna, elementin, eru sönn og óbreytileg.

parinamaikatvad vastu-tattvam

Parinama: umbreyting, ekatvat: einstakleiki, vastu: hlutur, tattvam: raunveruleiki

IV.15 Vegna mismunandi eðlis huganna getur fólk séð sömu hlutina í mismunandi ljósi.

vastu-samye citta-bhedat tayor vibhaktah panthah

Vastu: hlutur, samye: sömu, citta: hugur, bhedat: vegna mismunar, tayoh: þess, vibhaktah: mismunur, panthah: leiðir

IV.16 Hlutur er ekki til vegna eins hugar, því ef svo væri, hvað yrði þá um hlutinn ef enginn sér hann?

na caika-citta-tantram vastu tad apramanakam tada kim syat

Na: ekki, ca: og, eka: einn, citta: hugur, tantram: háður, cet: ef, vastu: hlutur, tat: það, apramanakam: ekki sannað af, tada: þá, kim: hvað, syat: gerist

IV.17 Hlutur er annað hvort þekktur eða ekki þekktur af huganum, það fer eftir því hvort hugurinn hefur orðið var við hlutinn.

tad-uparagapeksivac cittasya vastu jnatajnam

Tat: það (hugurinn), uparaga: litað af, apeksivat: háð, cittasya: hugans, vastu: hlutur, jnata: er vitað, ajnatam: ekki vitað

IV.18 Vitundin er nauðsynleg til að halda utanum minningarnar. Ef aðeins væru síbreytilegar hugmyndir, væri ekkert minni.

sada jnatas citta-vrttayas tat-prabhoh purusasyaparimitvat

Sada: alltaf, jnatah: eru þekkt, citta: hugur, vrttayah: breytingar, tat: það, prabhoh: meistarans, purusasya: af purusha, sálinni, aparimitvat: vegna óbreytileika

IV.19 Hugurinn uppljómast ekki sjálfur því hans eðli er að vera séður (af vitundinni.)

na tat-svabhasam drsyatvat

Na: ekki, tat: það, svabhasam: sjálf-uppljómandi, drsyatvat: vegna eðlisins að vera séð

IV.20 Hugurinn getur ekki samtímis skynjað sjálfan sig og vitundina.

eka-samaye cobhayanavadharanam

Eka: einn, samyaye: tími, ca: og, ubhaya: bæði, anavadharanam: ógreinanlegt

IV.21 Aðeins einn hugur fylgir hverri vitund. Það getur ekki verið annar hugur sem fylgist með hugsunum hins hugans. Þá yrði mikið skynsemistap (sem færi til hins hugans.) Einnig myndu minningarnar ruglast saman.

cittantara-drsye buddhi-buddher atiprasangah smrti-sankaras ca

Citta: hugur, antara: annar, drsye: ef það er séð, buddhi: skynsemi, buddheh: skynseminnar, atiprasangah: of mikil nánd, smrti: minning, sankarah: ruglingur í, ca: og

IV.22 Með því að spegla sig í vitundinni getur hugurinn orðið meðvitaður um vitundina.

citer apratisankramayas tad-akarapattau svabuddhi-samvedanam

Citeh: af meðvitundinni, apratisankramayah: óhreyfanlegt, tat: það, akara: form, apattau: með því að speglast í sálinni (purusha), sva: sín eigin, buddhi: skynsemi, samvedanam: vitandi

IV.23 Hugurinn, litaður af vitundinni og hinu séða, þekkir alla hluti.

drastr-drsyoparaktam cittam sarvartham

Drastr: sjáandinn, drsya: hið séða, uparaktam: litað, cittam: hugurinn, sarvartham: þekkir alla hluti

IV.24 Hugurinn, með öll sín óteljandi mismunandi fræ, er til fyrir aðra vitund og getur eingöngu starfað í samvinnu við hana.

tad-asankhyeya-vasana-citram api parartham samhatya-karitvat

Tad: það, *asankhyeya:* óteljanlegt, *vasana:* fræ í undirvitundini/hegðunarmynstur/óskir, *citram:* mismunandi, *api:* einnig, *para:* aðrir, *artham:* ástæða, *samhatya:* tenging, *karitvat:* vegna gjörða

IV.25 Sá sem aðgreinir hugann frá vitundinni þarf ekki lengur að velta fyrir sér eðli sjálfsins.

visesa-darsina atma-bhava-bhavana-vinivrttih

Visesa: munur, *darsinah:* sjáandinn, *atma:* sjálfið, *bhava:* náttúra, *bhavana:* hugleiðsla, *vinivrttih:* stöðvun

IV.26 Hugurinn, sem nálgast aðgreininguna, hallast þá að endanlegu frelsi.

tada viveka-nimnam kaivalya-pragbharam cittam

Tada: þá, *viveka:* aðgreining, *nimnam:* hallast að, *kaivalya:* endanlegt frelsi, *pragbharam:* hallast að, *cittam:* hugurinn

IV.27 Á þessum augnablikum þegar hugurinn kyrrist, koma upp aðrar hugmyndir vegna eldri fræja í undirmeðvitundinni.

tac-chidresu pratyayantarani samskarebhyah

Tat: það, *chidresu:* pása, *pratyaya:* hugmyndir, *antarani:* aðrar, *samskarebhyah:* fræ undirvitundar

IV.28 Þessi fræ eru fjarlægð á sama hátt og aðrar truflanir.

hanam esam klesavad uktam

Hanam: fjarlæging, *esam:* þeirra, *klesavad:* eins og truflanirnar, *uktam:* er sagt

IV.29 Sá sem hefur ekki einu sinni áhuga á ávöxtum hugleiðslunnar, vegna viskunnar sem fylgir æðri aðgreiningu, mun upplifa kyrrð sem kallast *dharma-mega*, ský dyggðarinnar.

prasankhyane 'py akusidasya sarvatha viveka-khyater dharma-meghah samadhih

Prasankhyane: í visku hugleiðslunnar, *api:* jafnvel, *akusidasya:* þess áhugalausar, *sarvatha:* alveg, *viveka:* aðgreining, *khyateh:* innsæi, *dharma:* dyggð, *meghah:* ský, *samadhih:* hugljómun

IV.30 Með þessu næst að stöðva allar fyrirstöður og afleiðingar gjörðanna.

tatah klesa-karma-nivrttih

Tatah: þaðan, klesa: fyrirstöður, karma: orsök/afleiðing, nivrttih: stöðvast

IV.31 Á þessu stigi, vegna hinnar óendanlegu visku sem fylgir því að allar hukur og fyrirstöður hverfa, er lítið eftir sem þarf að vita.

tada sarvavarana-malapetasya jnanasyaantya jneyam alpam

Tada: þaðan, sarva: allt, avarana: hukur, mala: óhreinindi, apetasya: verið fjarlæggt, jnanasya: viskunnar, anantyat: vegna óendanleikans, jneyam: þess sem er vitað, alpam: lítið

IV.32 Þá þurfa eiginleikarnir ekki að breytast/hreyfast meira, hlutverki þeirra er lokið.

tatah krtarthanam parinama-krama-parisamaptir gunanam

Tatah: þess vegna, krtā: hefur tekist, arthanam: markmiðið, parinama: umbreyting, krama: röð, parisamaptih: stöðvun, gunanam: gúnanna/eiginleikanna

IV.33 Þar sem tíminn er sviðið sem breytingarnar eiga sér stað á er hlutverki hans einnig lokið þegar hlutverki breytinganna er lokið.

ksana-pratiyogi parinamaparanta-nirgrahyah kramah

Ksana: stund, pratiyogi: hliðstæða, parinama: breyting, aparanta: ysta nöf, nirgrahyah: greinanlegt, kramah: röð

IV.34 Þegar eiginleikarnir, sem hafa engan tilgang lengur fyrir andann, snúa aftur í sitt upprunalega horf næst hið endanlega frelsi. Þá dvelur vitundin í sínu sanna eðli.

purusartha-sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratistha va citi-saktir iti

Purusa: andinn, artha: markmið, sunyanam: tómur, gunanam: eiginleikanna, Pratiprasavah: fara aftur í upprunalegt horf, kaivalyam: frelsi, svarupa: hið sanna eðli, pratistha: staðsett, va: eða, citi-saktih: kraftur meðvitundarinnar, iti: þannig

Iti Patanjali-viracite yoga-sutre caturthah kaivalya-padah

Svona endar fjórða bók yoga súra Patanjalis, um frelsið.