

De Yoga-sūtra's van Patañjali

Deel 1

1. *Hier begint het onderricht in de yoga.*
2. *Yoga is het tot stilstand brengen van de activiteiten van de geest.*
3. *Dan vertoont de waarnemer zich in zijn wezenlijk vorm.*
4. *Op andere momenten identificeert de mens zich met de activiteiten van zijn geest (wat hij denkt, fantaseert etc.).*
5. *Er zijn vijf soorten activiteiten van de geest, die al of niet stress kunnen geven.*
6. *(De vijf activiteiten van de geest zijn:) het verwerven van de juiste kennis, het zich vergissen, het zich verbeelden, het slapen en het zich herinneren.*
7. *Ware kennis verwerf je door een combinatie van zintuiglijke waarneming, de juiste conclusies trekken en het raadplegen van de gevestigde kennis.*
8. *Er is sprake van verkeerd begrip wanneer je onjuiste kennis hebt, kennis die niet is gebaseerd op de werkelijke vorm van de dingen.*
9. *De verbeelding vloeit voort uit het kennis maken met een woord zonder dat dat woord verwijst naar een reëel object.*
10. *De slaap is een bezigheid van de geest die gekenmerkt wordt door de afwezigheid van bewustzijn.*
11. *De herinnering is het vasthouden van wat men heeft ervaren.*
12. *Door oefening en onthechting kan men ze (de activiteiten van de geest) onder controle krijgen.*
13. *Oefening houdt in de poging om in die toestand te blijven (van controle over de activiteiten van de geest).*
14. *En deze oefening is een goed fundament als ze lange tijd, zonder onderbreking en met oprechte aandacht wordt uitgevoerd.*
15. *Van onthechting kun je spreken als de mens zich bewust is dat hij de baas is over het verlangen naar wat gezien en gehoord kan worden (of: dat hij dat verlangen aan zijn wil heeft onderworpen).*

16. *De hoogste vorm van onthechting is wanneer de mens - vanuit de kennis van het Zelf – niet meer ontvankelijk is voor de begeerte naar de elementaire eigenschappen.*
17. *De meditatie met onderscheidende kennis vloeit voort uit: logisch redeneren, overdenking, geluksgevoel en het gevoel van ik-zijn.*
18. *Nadat men zich erin bekwaamd heeft het verstandelijk denken tot rust te brengen, verschijnt er een ander soort weten (in de meditatie), gebaseerd op resten van vroegere ervaringen.*
19. *Dat is het bewustzijn van een oorspronkelijke existentie zonder lichaam.*
20. *Voor anderen gaat eraan vooraf: vertrouwen, enthousiasme, de herinnering van de mens aan wie hij in wezen is en een diepe innerlijke wijsheid.*
21. *Het doel kan snel bereikt worden door hen die zich sterk inzetten.*
22. *Uit de mate van intensiteit - zwak, middelmatig of sterk - vloeit het eigen karakter (van het stoppen van de activiteiten van de geest) voort.*
23. *Of men is door godsverering in staat de activiteiten van de geest stop te zetten.*
24. *De Heer, hij die zich van de mensen onderscheidt, is vrij van zorgen, verplichtingen tot handelen, vruchten van handelingen en resten daarvan uit vorige levens.*