

De Yoga-sūtra's van Patañjali

Deel 2

1. *De praktische kant van de yoga bestaat uit ascese, zelfstudie en het uitvoeren van godsdienstige rituelen.*
2. *[De Kriyā-yoga] dient om een diepe meditatie tot stand te brengen en de stress te verminderen.*
3. *De vijf stressfactoren zijn: onwetendheid, egoïsme, verlangen, afkeer en gehechtheid.*
4. *Onwetendheid is de basis voor de andere vier (nl. egoïsme, verlangen, afkeer en gehechtheid), of ze nu latent aanwezig zijn, zwak zijn, zo nu en dan te voorschijn komen of heel erg aanwezig zijn.*
5. *Er is sprake van onwetendheid wanneer men voor de begrippen tijdelijk, onzuiver, lijden en niet-Zelf, de aanduidingen eeuwig, zuiver, geluk en Zelf gebruikt.*
6. *Het ik-besef is vergelijkbaar met wanneer je geen onderscheid maakt tussen de ogen en het vermogen om te zien.*
7. *Het verlangen ontstaat na het kennis maken met geluk.*
8. *Afkeer ontstaat vanuit lijden.*
9. *De gehechtheid aan het bestaan komt vanuit het eigen bloed naar boven, zelfs bij de wijze.*
10. *Deze vijf stressfactoren kan men, als ze nog gering zijn, overwinnen door een actie die gericht is op het tegenovergestelde.*
11. *De gedachten eraan kan men overwinnen door meditatie.*
12. *De ophoping van karma (het totaal van daden), die veroorzaakt wordt door deze stressfactoren, zal men in dit of in een volgend leven ervaren.*
13. *Zolang er een wortel aanwezig is, moet deze rijp worden en dat houdt in: geboren worden, leven en ervaringen opdoen.*
14. *Zij leiden tot geluk of lijden, al naar gelang er goede of slechte daden aan ten grondslag liggen.*
15. *De wijze ervaart alles als lijden: de voortdurende veranderingen, het verdriet, de*

neigingen om de patronen van vorige levens te herhalen en ook de spanning tussen de wervelingen van de geest en de drie guṇa's.

16. *Men moet het lijden dat nog niet gekomen is, vermijden.*
17. *Het toekomstige lijden is te vermijden door de oorzaak aan te pakken: de verbinding tussen de waarnemer en de zintuiglijke objecten.*
18. *Dat wat gezien kan worden is licht, beweeglijk of stabiel (Sattva, Rajas en Tamas) van karakter, het bestaat uit elementen en zintuigen en heeft als doel ervaring en bevrijding.*
19. *De eigenschappen (guṇa's) laten zich onderverdelen in: het specifieke, het algemene, het slechts een enkel kenmerk bezittende en het geen kenmerken bezittende.*
20. *De waarnemer is het pure zien dat, hoewel het zelf zuiver is, de voorstellingen in de geest waarneemt.*
21. *De essentie van dat wat te zien is bestaat alleen ter wille van hem (de ziener).*
22. *Het zichtbare is verdwenen voor hem die zijn doel heeft bereikt, maar tegelijkertijd bestaat het nog voor de anderen als iets heel gewoons.*
23. *De verbinding (van de ziener en van dat wat gezien kan worden) leidt tot inzicht in de ware natuur van de macht van de eigenaar (de mens van vlees en bloed) en het eigene (het zelf).*
24. *De oorzaak van de verbinding (of: van het blijven voortbestaan van de verbinding) is onwetendheid.*
25. *Als de onwetendheid verdwijnt, verdwijnt ook de verbinding. En komt men door het zien daarvan los, dan bereikt men de onthechting (van de ziel).*
26. *En de manier om die verbinding te beëindigen is een onwankelbare kennis m.b.t. het juiste onderscheid.*
27. *Het doel hiervan (van het tot een einde brengen van de verbinding) is een diep inzicht, dat zeven stadia kent.*
28. *Ten gevolge van het beoefenen van de onderdelen van de yoga verschijnt tijdens het verminderen van de onzuiverheden het licht van de kennis dat leidt tot inzicht in het onderscheid tussen wat juist is en niet juist.*
29. *De acht onderdelen van yoga zijn: ethische voorschriften, zelfbeheersing, lichaamshoudingen, ademhalingsoefeningen, zelfinkeer, concentratie, meditatie en absorptie.*
30. *De ethische voorschriften (yamāḥ) zijn: geweldloosheid, eerlijkheid, niet stelen, volledige overgave aan de studie van de heilige geschriften en niet begerig zijn.*

31. *Dit zijn de grote geboden, die gelden voor iedereen op de wereld, ongeacht afkomst, landstreek, tijd of omstandigheid.*
32. *De leefregels (niyamāḥ) zijn: zuiverheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en godsverering.*
33. *Als men gedachten wil onderdrukken, kan men dat doen door het tegenovergestelde op te roepen.*
34. *Gedachten m.b.t. geweld en andere onjuiste daden, samengaande met begerigheid, boosheid of verwarring, of men die nu zelf doet, laat doen of goedkeurt dat anderen die doen, en of dat nu in geringe mate gebeurt, in redelijk ernstige mate of in heel ernstige mate, hebben altijd een oneindige hoeveelheid lijden en afwijkingen van het juiste pad tot gevolg. Daarom: concentreer je op de tegenovergestelde zaken.*
35. *(In de verzen 35-39 worden de vijf in vers 30 genoemde yamāḥ besproken.) Als men volhardt in geweldloosheid, zal ook de vijandschap in de omgeving verdwijnen.*
36. *Bij een voortdurende oprechtheid zullen de daden vrucht dragen.*
37. *Als iemand volhardt in het niet-stelen, zullen de kostbare zaken vanzelf naar hem toekomen.*
38. *Door het bestuderen van de heilige geschriften, krijgt men energie.*
39. *Iemand die niet uit is op bezit, weet waarom hij geboren is.*
40. *Door de zuiverheid krijgt men een afkeer van het eigen lichaam en gaat men het contact met anderen vermijden.*
41. *En innerlijke zuiverheid, opgewektheid, eenpuntige concentratie, beheersing van de zintuigen, en het vermogen tot inzicht in het zelf.*
42. *Als gevolg van tevredenheid verkrijgt men het hoogste geluk.*
43. *Door ascese verkrijgt men de volledige beheersing over lichaam en zintuigen, omdat daardoor de onzuiverheden worden vernietigd.*
44. *Door het zelfstandig bestuderen van de heilige geschriften maakt men contact met de godheid waar men zich toe aangetrokken voelt.*
45. *Vanuit de verering van god [ontstaat] het vermogen tot diepe meditatie.*