Yoga Sutra

Patanjali

NL

Nederlandse vertaling

© Laurens Storms 2025

Yoga Sutra

1

S A M A D H I

de staat van geluk

1.01 Hier wordt uitgelegd wat *Yoga* is – zoals het oorspronkelijk aan de mens is gegeven.

1.02 *yoga* is het stoppen van de stroom van gedachtes.

1.03 Wanneer de ziener daarin slaagt, vindt hij rust in zijn ware natuur.

1.04 Zolang dit niet gebeurt, blijft hij op het niveau van het denken.

....

1.05 Het denken kent vijf vormen die al dan niet met lijden gepaard gaan.

1.06 Zo is er juiste kennis en een onjuiste; men kan zich iets voorstellen en er is de slaap; tot slot is er de herinnering.

1.07 Juiste kennis komt voort uit zien, het trekken van conclusies, of uit het aanhoren van een getuigenis.

1.08 Onjuiste kennis is een verkeerd begrip van iets dat zo niet bestaat.

1.09 Als men zich iets voorstelt dat in het geheel niet bestaat, is er sprake van verbeelding (fantasie)

1.10 Tijdens de diepe (droomloze) slaap is het denken niet actief.

1.11 Herinneren is het oproepen van een ervaring; dit betekent overigens wel dat je die hebt vastgehouden.

1.12 Over psychische verwondingen (trauma's) verkrijgt men controle door te spelen en door ze los te laten (onthechting).

....

1.13 De inspanning om de yoga-staat van niet-denken te bereiken wordt *abhyasa* genoemd.

1.14 Wanneer je voortdurend en met toewijding oefent, wordt *abhyasa* de basis van waaruit je naar je einddoel streeft.

1.15 *vairagya*, het onthecht zijn, ontstaat wanneer iemand weet dat hij zijn drang naar bezit, zowel van zichtbare als van onzichtbare zaken, onder controle heeft.

1.16 Wie in *purusha* is, in zuiver licht-bewustzijn, overstijgt zijn *gunas*, zijn geconditioneerdheid.

1.17 *samprajnata samadhi* is de staat van geluk, waarin je nog van je eigen persoonlijkheid en je gedachtes bewust bent.

1.18 Die andere staat van geluk, waarin je niet meer van je persoonlijkheid en je denken bewust bent, maar wel besef hebt van je diepere gevoelens en je ware Zelf, heet *asamprajnata samadhi*. Dit vereist echter intensieve voorbereiding.

1.19 Wie weet dat hij ook zonder lichaam kan bestaan, komt eerder in de staat van *samadhi*.

1.20 De anderen hebben, om *samadhi* te bereiken, geloof en vertrouwen nodig en moeten daarnaast veel energie, een goed geheugen en een scherp onderscheidingsvermogen inzetten.

1.21 Degenen die zich actief en met overtuiging en geestdrift op *samadhi* richten, komen snel tot hun doel.

1.22 Deze laatste groep is nog in te delen in diegenen die gestaag deze weg gaan, anderen die zich extra inspanningen getroosten en de enkelingen, die met totale inzet op hun doel afgaan.

....

1.23 Als je *Ishvara*, God, centraal stelt, ontstaat vanzelf overgave.

1.24 Wie dan in zijn licht-bewustzijn bij Hem is, is onkwetsbaar voor pijn, acties en de uitwerkingen daarvan.

1.25 Daar, in Hem als de bron, heb je absolute Kennis van het Oneindige.

1.26 Vanaf het eerste begin zijn er zonder onderbreking steeds leraren geweest die hierover hebben bericht.

1.27 *pranavah*, de scheppingstoon die in je is, duidt Hem aan, de Schepper.

1.28 Richt je regelmatig op deze toon; doe dat steeds in diep besef van wat hij betekent.

1.29 Daardoor strekt je eigen bewustzijn zich tot Hem uit en verdwijnen hindernissen.

....

1.30 Negen soorten hindernissen zijn er op je weg:

ziekte
uitstelgedrag
twijfel
slordigheid
lusteloosheid
afgeleid raken
verkeerde opvattingen koesteren
onderweg ophouden
het geloof in jezelf verliezen

1.31 De hindernissen kunnen tot deze vier gevolgen leiden:

lijden, geestelijk zowel als lichamelijk
depressie
ernstige onzekerheid
snelle of onrustige ademhaling

1.32 Oefen jezelf erin om steeds op dat ene ware doel gericht te zijn; daarmee overwin je al de genoemde hindernissen en hun gevolgen.

1.33 Wees altijd liefdevol, opgewekt en vol mededogen in de omgang met anderen, ongeacht of ze blij zijn dan wel verdriet of pijn hebben, ongeacht ook of iemand je sympathiek is dan wel je tegenstaat of zelfs bedriegt; geleidelijk aan zal je innerlijk steeds zuiverder worden.

....

1.34 Door bewust rustig en zachtjes door je neus te ademen reinig je je geest en je lichaam; als je wil of als het nodig is kun je speciale ademhalingsoefeningen doen, zoals *anuloma viloma*, de wissel-ademing.

1.35 Wanneer je zo je adem gewaarwordt, en hem ook als drager van hoge energie ziet, zal de kalmte die in je oprijst een vaste vorm aannemen.

1.36 In deze toestand voorbij het lijden ontstaat in je een doorluchtigheid, mogelijk zelfs een innerlijk licht.

1.37 Dan verliezen de dingen waar je zinnen zich op richten, hun aantrekkingskracht.

1.38 Zulk een verandering kan ook door dromen of in diepe slaap teweeg gebracht worden.

1.39 Desgewenst kun je daarnaast mediteren of bidden op de manier die je gewend bent om tot de beoogde staat van zuiverheid en kalmte te komen.

....

1.40 In die staat zal Je bewustzijn van het kleinste scheppingsdeeltje tot aan het grootste geheel reiken.

1.41 Als de geest stil is geworden, gaan hij die weet, het proces van weten en het gekende geheel samen; er ontstaat er eenheid van helder bewustzijn, als bij een massief stuk doorzichtig kristal.

1.42 Hierin heeft het geschapene zich met de scheppingsvibratie verenigd; en ook je weten berust niet meer op gedachtes (maar ligt vrij in je bewustzijn).

1.43 Omdat je door de reiniging het geheugen niet meer nodig hebt, verschijnt alle materie in een helder licht zoals het is, zonder dat eigen gedachtes het beeld nog vervormen.

1.44 Op dezelfde manier komt ook al het fijnstoffelijke tot je.

1.45 Het fijnstoffelijke strekt zich zelfs tot het onstoffelijke uit.

1.46 Indien of zodra ook het onstoffelijke een kiem in zich draagt, deelt het als iets dat nog niet geboren is mee in het totaalbewustzijn.

1.47 Vrij van enige gedachte beweegt zich je ware Zelf nu vrij in zijn volkomen licht.

1.48 Dan is het Zelf vervuld van werkelijke Kennis en echt Inzicht.

1.49 Deze hogere Kennis heeft een andere betekenis en is op andere dingen gericht dan de kennis die door leren of door na te denken is opgedaan.

1.50 De indruk die deze hoge Kennis maakt is zo overweldigend dat hij opgelopen kwetsuren gladstrijkt terwijl hij je mooie belevenissen ver te boven gaat.

1.51 Omdat wat je vroeger hebt meegemaakt je leven nu niet meer bepaalt, blijf je in de staat van permanente *samadhi*, zolang je jezelf buiten de stroom van gedachtes houdt.

**** **** ****

Yoga Sutra

2

S A D H A N A

De voorbereiding

2.01 De beoefening van yoga bestaat uit:
innerlijke reiniging
meditatie en studie
ishvara eer bewijzen

2.02 Zij dienen ertoe om *samadhi* naderbij te brengen en ook om de eigenschappen op te ruimen die je belemmeren.

2.03 Het gaat met name om de volgende vijf eigenschappen of karaktertrekken:
niet willen weten of kunnen luisteren
je eigen persoonlijkheid voorop stellen
je laten aantrekken door wereldse zaken
anderen minachten
angst hebben voor verlies – van het leven, van bezit, van aanzien

2.04 Het niet (willen) weten is de voedingsbodem voor al de overige obstakels in jezelf; ongeacht of sommigen sluimeren of nauwelijks merkbaar zijn dan wel geactiveerd; zelfs afgelegde eigenschappen kunnen nog terugkomen.

2.05 Het is onwetendheid wanneer je het tijdelijke als iets permanents ziet, het onechte als echt, de buitenkant als de ziel en het lijden als iets dat goed is.

2.06 In zulk een oppervlakkig bewustzijn beschouwt het ik zich ten onrechte als de ziel.

2.07 Enkel doen wat genoegen geeft leidt tot binding en zo tot beklemming.

2.08 Je steeds ver houden van wat je tegenstaat, leidt tot beperking en pijn.

2.09 Zelfs ontwikkelde mensen laten zich beheersen door de angst voor verlies.

2.10 Ook in subtiele vorm dienen al deze karaktertrekken te verdwijnen door ze tot hun oorzaak, geen weet hebben van het grote, te herleiden.

2.11 Door regelmatig te mediteren op *tat* – je oorsprong uit dat Licht - stopt ook de subtiele werking van deze mindere eigenschappen.

....

2.12 Je kunt te maken hebben met uitwendige maar ook met innerlijke gegevenheden waarvan de oorzaak in je gedrag in eerdere levens ligt; daar moet je in dit leven leren mee om te gaan.

2.13 Met dit bestaan werk je aan de oorzaken; na verloop van tijd zul je het resultaat merken en nog in dit leven echte vreugde ervaren.

2.14 Zo zijn vreugde of lijden de vrucht van verdienstelijk dan wel verkeerd gedrag in dit leven.

2.15 Wie goed kijkt, ziet dat alles wat je doet tot meer angst en pijn leidt, als dat uit lijden of frustratie gedaan wordt en tegen je ware natuur ingaat.

2.16 Wie dit weet zal de pijn, het lijden en het verdriet van de toekomst willen vermijden.

2.17 De ziener identificeert zich daarom niet met wat hij met zijn ogen ziet.

....

2.18 De zichtbare materie is uit de vijf elementen samengesteld die alle uit het licht voortkomen; daarmee actief en bewust om te gaan leidt tot vreugde en bevrijding.

2.19 Alles wat bestaat heeft eigenschappen die of kenmerkend zijn of juist heel algemeen; ze kunnen gevolgen teweegbrengen of zijn effectloos.

2.20 De ziener ziet door de dingen en de mensen heen dankzij zijn vermogen om te schouwen, ook al lijkt hij van zijn fysieke zintuigen gebruik te maken.

2.21 Het zichtbare dient voor hem enkel om bij het wezen te komen.

2.22 Wanneer dit gebeurt lost de zichtbare buitenkant zich voor hem op hoewel die voor anderen gewoon blijft voortbestaan.

2.23 Door dit inzicht ontstaat bij hem een eenheid tussen zijn menselijke vermogens en zijn ware natuur.

2.24 Onwetendheid was de oorzaak van de scheiding daartussen.

2.25 Nu de onwetendheid is verdwenen en die scheiding in hem is opgelost, brengt het een-zijn de ziener bevrijding en de verlichting.

2.26 Door dit helder bewustzijn steeds te koesteren vermijd je een terugval.

2.27 Zo iemand bereikt in zeven fases het hoogste bewustzijnsniveau.

....

2.28 door met volharding alle onderdelen van Yoga te beoefenen neem je de eigen onvolkomenheden weg en nemen je inzicht en je licht toe tot het hoogste niveau.

2.29 Het achtvoudige pad van Yoga loopt als volgt:

yama	passende omgang met mensen
niyama	passende omgang met jezelf
asana	passende houding (voor ademhaling)
pranayama	*prana*-bewuste ademhaling
pratyahara	de fysieke zintuigen uitzetten
dharana	concentratie
dhyana	meditatie
samadhi	alomvattend lichtbewustzijn

2.30 Voor de omgang met anderen – *yama* - zijn er deze vijf richtlijnen:

ahimsa	pas geen geweld of dwang toe
satya	wees eerlijk
asteya	ontneem anderen niet hun bezit of hun kans
brahmacharya	leef in het bewustzijn van de oneindigheid
aparigraha	wees niet op bezit uit

2.31 Laat deze manier van leven de grote belofte van heel je wezen zijn, overal, op elk moment. onder alle omstandigheden en ongeacht je plaats in de samenleving.

2.32 De vijf richtlijnen voor *niyama*, de passende omgang met jezelf, zijn:

shaucha	wees rein van lichaam en van geest
santosha	wees tevreden
tapah	hou controle over je zintuigen
svadhyaya	onderzoek je gedachtes en lees passende geschriften
ishvara	leef in Godsbewustzijn

2.33 Wanneer negatieve gedachtes storen, oefen jezelf erin om je onmiddellijk op het positieve te richten.

2.34 Jezelf zo te trainen in die tegengestelde richting
– weg van moeilijke gedachtes, van het toebrengen van schade, hetzij door jezelf hetzij door anderen waar je mee instemt, weg van het willen bezitten, van boosheid en van wensdromen, of dat alles zich in lichte dan wel in sterke mate voordoet, kortom weg van de onwetendheid –,
gaat eindeloos vrucht dragen.

2.35 Door vastbesloten elke vorm van agressie op te geven wordt je gedrag geweldloos.

2.36 Door je vastbesloten op oprechtheid te baseren, zul je beschermd worden door het effect van je handelingen.

2.37 Door vastbesloten niemand het zijne te ontnemen komen kostbaarheden nu vanzelf naar je toe.

2.38 Door vastbesloten in bewustzijn van de Hoogste te leven welt steeds opnieuw levenskracht in je op.

....

2.39 Wanneer je in je persoonlijkheid totaal niet meer op bezit gericht bent, ga je volledig kennis krijgen van het waarom van je geboorte en waar je echt vandaan komt.

2.40 Door je geest en je lichaam zuiver te houden ga je afstand houden van degenen die jou kunnen verontreinigen.

2.41 Met een puur innerlijk, leidend tot helderheid en opgewektheid en met controle over je zintuigen en emoties dat leidt tot éénpuntige gerichtheid, ben je klaar om jouw eigen Zelf te ervaren.

2.42 Daarmee bereik je onvergelijkelijke vreugde en voldoening.

2.43 Ascetisch leven en steeds de onzuiverheden verwijderen geven je meesterschap over je zintuigen en je waarnemingsvermogen.

2.44 Heilige teksten lezen en in je opnemen sluiten je aan op datgene waarnaar je op zoek bent (innerlijke vrede bijv.), of verbinden je met degene met wie je dat wilt (Christus, Buddha, Krishna).

2.45 Van zijn aanwezigheid je diep bewust zijn brengt je dan in volkomen eenheid met hem.

....

2.46 Zorg voor een comfortabele houding waarin je voor langer onbeweeglijk kunt zitten (dit heet *asana*).

2.47 Ontspan de plekken waar je spanning voelt en open je dan voor het Oneindige.

2.48 Op die manier krijgen ook extreme omstandigheden geen vat op je.

2.49 Dit is ook de juiste houding voor *pranayama*, de adembeheersing, waarin je bewust inademt, uitademt en de beweging van je ademhaling steeds tussentijds stopt.

2.50 Het naar buiten uitademen en het naar binnen inademen zijn samen met het telkens stoppen daarvan de drie processen die je naar duur en naar hun verloop en plaats in het lichaam kunt volgen en regelen; daardoor zal de adem steeds langzamer en verfijnder worden.

2.51 Het vierde proces gaat de fysieke grenzen van binnen en buiten te boven: het vindt in een andere dimensie plaats.

2.52 Daarbij wordt de sluier die voor het Oerlicht hangt doorzichtig.

2.53 Je bent nu lichamelijk en geestelijk in staat om *dharana* te beoefenen, de concentratie op het Licht.

....

2.54 Stoppen met je bezig te houden met de omgeving en je geest te richten op wat je bent - dat is *pratyahara*, het naar binnen keren van je zintuigen.

2.55 Daardoor wordt je volkomen meester over je vermogens, je zintuigen en je acties.

**** **** ****

Yoga Sutra

3

VIBHUTI PADA

De bijzondere gaven

3.1 Je geest op een gekozen punt concentreren is *dharana*.

3.2 Duurt je aandacht langer, is hij onafgebroken en voel je de betekenis van waar je op gericht bent, kom je aan in de staat van *dhyana*, meditatie.

3.3 Wanneer tijdens zo'n enkelpuntig gerichte meditatie je eigen natuur als het ware als een lichtvolle leegte verschijnt, ben je in *samadhi*, de staat van éénwording.

3.4 Deze drie samen – concentratie, meditatie en éénwording – heten *samyama*, volledige gerichtheid of staat van voltooiing.

3.5 Als je *samyama* bereikt licht de echte Kennis op.

3.6 Door yoga in al zijn acht treden te praktiseren verspreidt dat licht zich over elk vlak van je bestaan.

3.7 Anders dan bij de eerste vijf stappen spelen de laatste drie processen, *dharana*, *dhyana* en *samadhi*, zich enkel in het innerlijk af.

3.8 Toch zijn deze drie toestanden nog uiterlijk in vergelijking met *nirbijasya*, de staat van focusloze samadhi (seedless samadhi).

....

3.9 Naarmate je vaardiger wordt in het beheersen van de indrukken en emoties die ieder moment kunnen opkomen en verdwijnen, voltrekt zich een transformatie in je en wordt je meester over je bestaan.

3.10 Hierdoor wordt wat je meemaakt een kalme stroom.

3.11 Waar je eerder met veel dingen tegelijk bezig was ben je nu steeds op één ding gericht, de voorwaarde voor *samadhi*, de toestand van geluk.

3.12 Als gevolg van je voortdurende geconcentreerdheid worden ook heden en verleden in je bewustzijn een kalme deining.

3.13 In vorm en tijd zijn dit de kenmerken van de transformatie naar je nieuwe staat.

....

3.14 Al manifesteert het verborgen verleden zich op een onvoorspelbare manier, het is wel de onderlaag van je huidige bestaan.

3.15 Dat de transformatie bij iedereen verschillend is, komt omdat heden en verleden bij ieder anders verlopen.

3.16 De drie fases van *samyama* leiden echter tot kennis van het eigen verleden en van je toekomst.

3.17 Omdat wij allemaal verschillen heeft het gesproken woord in de omgang met elkaar vaak een andere betekenis, wat tot verwarring leidt; wat daarentegen mensen in samyama zeggen is waar en klaar.

3.18 Door in ernst acht te slaan op tekens die daarover vanuit het onderbewuste doorkomen, krijg je kennis van je eerdere levens.

3.19 Door *samyama* krijg je ook kennis van jezelf in zaken die de menselijke geest en natuur te boven gaan.

3.20 Maar dat is niet binnen bereik van iedereen die spiritueel gericht is.

....

3.21 Het fysieke lichaam kan onzichtbaar worden door in *samyama* de verbinding daarvan met het levenslicht uit te schakelen; het astrale binnenlichaam behoudt de *shakti*, de levenskracht, maar het zicht daarop is (voor anderen) geblokkeerd.

3.22 Op gelijke wijze kun je ook geluid- en reukloos worden.

....

3.23 *karma*, de gevolgen van je gedrag voor je ziel, ontstaat direct of later, na je dood; in *samyama* kom je dat te weten en krijg je ook voorkennis van het moment van je overlijden.

3.24 Vriendelijkheid en soortgelijke eigenschappen geven je het vermogen om het *karma* te dragen.

3.25 Zulk een vermogen mag je ook ontlenen aan de kracht van de olifant.

....

3.26 Wanneer je je richt op dingen die subtiel, verborgen of ver weg zijn, verkrijg je kennis daarvan door verhelderende flitsen van inzicht.

3.27 In *samyama* op de zon gericht verwerf je kennis van de werelden (ook de astrale).

3.28 Evenzo ontstaat door gerichtheid op de maan kennis van de sterren, hun ordening (en hun betekenis voor de mens op aarde).

3.29 Door focus op de poolster zul je de omloop van de sterrenbeelden daaromheen kennen (en hun invloed op het lopend jaargetijde begrijpen).

....

3.30 Focus op het navel-chakra geeft begrip van hoe het lichaam functioneert en maakt het ook beter.

3.31 Door focus op het keelgat verdwijnen honger en dorst. (Daarbij moet je langdurig de punt van de tong tegen de huig aan houden.)

3.32 Door focus op je adamsappel ga je bedachtzamer spreken.
(*yoginis*, vrouwelijke beoefenaren van yoga, richten zich op het keelchakra.)

3.33 Focus op het goddelijk licht in het hoofd maakt het zien van hoge lichtwezens mogelijk.
(hier komen 3 punten in het hoofd daarvoor in aanmerking : het voorhoofd, schuin rechts boven het rechteroog en de fontanella; je kijkt in beginsel met gesloten ogen - het gaat om het innerlijk licht.)

3.34 Of ook, door ingevingen, een helder besef van alles wat zich voordoet, (en hoe je daarmee om kan gaan of hoe je iets aanpakt en onderneemt).

....

3.35 Focus op je hart laat je zien hoe je karakter is of kan zijn.

3.36 *samyama* op je ziel als ontvanger van het eerste licht ontsluit een volkomen zuiver bewustzijn, niet vermengd met ego en inwerkingen van anderen; het geeft je kennis van wat je Zelf werkelijk is.

3.37 Van daaruit ontstaat de heldere ingeving, het helder zien en het helder horen, het heilig aanraken, en ook het helder proeven en het helder ruiken.

3.38 Hoewel dit bijzondere vaardigheden zijn voor de mens, is het moeilijk om daarbij in *samadh*i te blijven.

3.39 Door grondig kennis te hebben van deze mogelijkheid en door de verruiming van je bewustzijn kun je jezelf zelfs van je eigen lichaam loskoppelen en een ander lichaam binnentreden.

3.40 Wanneer je meester bent over *udana*, de opgaande en optillende stroom van *prana* binnen in je, kun je over modder en doornen lopen zonder iets daarvan te hoeven aanraken; je kunt zweven.

3.41 Door meester over *samana* te zijn, de licht-energie van je inademing, komt het tot innerlijk vuur.

3.42 Wanneer je in *samyama* je volledig verbindt met de *akasha*, de ruimte van de schepping, zul je met je eigen oor het goddelijke horen.

3.43 In *samyama* verbonden met de *akasha* zal je lichaam vederlicht zijn en uit draden als van katoen bestaan.

3.44 De gedachtenvormen, de daarin opkomende impulsen en emotionele reacties zijn nu alle buiten het lichaam; daardoor ben je een werkelijk wetende geworden, wiens innerlijk licht zijn uiterlijke omhulling niet nodig heeft.

3.45 Wanneer je je in *samyama* op de vijf grofstoffelijke elementen van de schepping richt, verkrijg je inzicht in wat hun betekenis is en hoe hun astrale natuur eruit ziet; en daar kun je ook mee omgaan.

3.46 Je lichaam kun je tot de grootte van een atoom verkleinen zoals je ook andere bijzondere vermogens hebt; zo kun je je lichaam tot een uitdrukking van perfectie maken, met een structuur, organen en functies die onkwetsbaar zijn.

3.47 Dit perfecte lichaam is aantrekkelijk en vol energie; het is zo sterk dat het harde slagen kan verdragen.

3.48 Als je dan in *samyama* meester bent over je zintuigelijke vermogens en doorgedrongen tot je eigenheid, komt heel het proces van kijken en handelen vanuit je ware persoonlijke natuur.

3.49 Daar ligt ook het snelle en goede reactievermogen; en daarin zul je zelf rechtstreeks de oerbron kunnen aanschouwen van waaruit alles voortkomt.

3.50 Tussen *sattva* en *purusha*, de goede manier van leven enerzijds en zuiver bewustzijn anderzijds oftewel tussen leven en weten, bestaat verschil. Wie dat duidelijk ziet kan in alle hoedanigheden leven en deelt daarbij steeds in de alwetendheid. *

- *de tweede zin verwijst vermoedelijk naar het kastenstelsel in India: ongeacht of je als Brahmaan geboren bent dan wel als paria, in elk van die hoedanigheden kun je tot je ware natuur komen.*

3.51 Met zulk een onthechting, waarin je volkomen zonder wensen leeft, kom je tot de ware vrijheid, omdat je de wortels van je onvolkomenheden hebt uitgeroeid.

3.52 Laat je je er niet op voorstaan wanneer hoge lichtwezens je uitnodigen om met hen samen te komen, noch moet je uit zijn op een herhaling van zo'n ontmoeting.

3.53 De hoogste kennis wordt geboren in een enkele flits van onthulling tijdens een langdurig *samyama*.

3.54 Door zulk een ontdekking in *samyama* zul je zien hoe dezelfde dingen van elkaar verschillen als ze op een andere tijd en plaats zijn.

3.55 Dit zien dat alles op alle mogelijke manieren kan bestaan, ook zonder ergens het gevolg van te zijn, komt voort uit de hoogste Kennis en betekent dat deze Kennis over grenzen heen reikt.

3.56 Dit hoogste en totale bewustzijn geeft een vrijheid in zuiverheid en in gelijkwaardigheid als waar je vanuit heel je wezen naar gestreefd hebt.

**** **** ****

Yoga Sutra

4

K A I V A L Y A

De bevrijding

4.01 De bijzondere vermogens komen met je geboorte of verkrijg je door speciale kruiden te nemen, mantra's te reciteren, te vasten of vanzelf, wanneer je je, in de toestand van *samadhi*, daarop richt.

4.02 De overgang naar zo'n nieuwe staat van zijn wordt in je hart teweeggebracht door een instroom van buiten.

4.03 Niet door terloopse acties maar door stelselmatig de blokkades te verwijderen breng je dit proces op gang, zoals een boer de irrigatieschuiven op zijn land openzet.

....

4.04 Van jezelf als individueel persoon bewust te zijn ontstaat wanneer je alleen bent.

4.05 Uit dit eigen bewustzijn komen uiteenlopende gedragingen voort waardoor er velerlei bewustzijnstoestanden mogelijk zijn.

4.06 *dhyana*, meditatie, is evenwel een niveau van bewustzijn die los staat van wat je daarvoor gedaan of gedacht hebt.

4.07 De gedragingen van een yogi tegenover anderen zijn niet wit of zwart maar van een andere orde.

4.08 Zij werpen alleen vrucht af wanneer zij, overeenkomstig hun potentieel, op vruchtbare bodem vallen.

....

4.09 Al wordt de opeenvolgende reeks van levens na ieder bestaan onderbroken, de herinnering aan de opgedane indrukken en trauma's zorgt ervoor dat jouw levens onderling zeer met elkaar verweven zijn.

4.10 De wil om te leven maakt dat van heel de reeks van levens begin noch einde te zien is.

4.11 Oorzaak en motief houden het lichaam als schutplaats van de ziel in stand; als zij verdwijnen, houdt het ook met het lichaam op.

4.12 Verleden en toekomst hebben hun eigen vormen, die naargelang omstandigheden en levensloop steeds per leven anders zijn.

4.13 Zij tonen zich op een subtiele wijze, doordat zij het type *guna* bepalen.

- *guna is je staat van zijn: positief, negatief of gemixed, met daar doorheen je staat van doen: actief in een boog van direct doen tot een weloverwogen aanpakken, of passief van bezinnend en filosofisch tot uitstelgedrag, of een mix hiervan. Het is goed om je regelmatig van je staat van zijn en van doen bewust te zijn, waardoor je jezelf steeds kunt bijstellen.*

4.14 Al blijf jij jezelf, ze leiden niettemin tot een transformatie van je wezen.

....

4.15 Hoewel wat je werkelijk bent en je geest in dit lichaam bijeen zijn, zijn zij toch verschillend en lopen hun wegen uiteen.

4.16 En omdat zij niet één zijn, wat zal er dan nog van je wezen overblijven, als je geest het geen opmerkzaamheid schenkt?

4.17 In je menselijke geest zou je je moeten bezinnen op wat je werkelijk bent en als je dat doet, zul je je wezen gaan kennen.

4.18 Het zuivere bewustzijn is onveranderlijk en wanneer het wordt gekend is het veruit superieur aan de wisselende gedachtes van de geest.

4.19 Want niet de geest, het denkvermogen, heeft een eigen zichtbaar licht.

4.20 En je kunt beiden ook niet tegelijkertijd gewaar zijn.

4.21 Als hij die in de verlichting is aangekomen in zijn innerlijk toch het denken ruimte zou geven, zou dat namelijk zijn volkomen gericht zijn op de Hoogste verstoren.

4.22 Terwijl de verlichte zijn menselijke hoedanigheid getransformeerd weet, is zijn menselijke geest niet mee veranderd.

4.23 Daarom ziet de ziener alle dingen nog steeds gekleurd door zijn geest.

4.24 Al die talloze indrukken uit het verleden, ook in combinatie met alles wat hij ooit gedaan heeft, maken deel uit van zijn geest.

4.25 Maar als de ziener het verschil hiervan met zijn Zelf ziet, wil hij i in *bhava bhavana*, in het huis van Shiva, blijven.

4.26 Want hierin gaat hij naar zijn bevrijding toe, waar hij elders zou verder leven in de zwaarte van zijn geest.

4.27 Niettemin zullen in zijn staat van verlichting regelmatig vanuit het onbewuste nog ongekende indrukken uit het verleden opkomen die hij onder ogen moet zien.

4.28 Het oplossen van deze onreinheden geschiedt als eerder is aangegeven.

....

4.29 De hoogste Kennis brengt je evenwel met al zijn deugden, die je als weldadige eerste moessonbuien overspoelen, steeds opnieuw terug in *samadhi*, de staat van diep geluk, waarin het verstandelijke weten geen rol meer speelt.

4.30 Daarmee is het met je pijnlijke en misschien duistere *karma* voorbij.

4.31 Als al de onvolkomenheden die de onbegrensde Kennis versluierd hielden weggenomen zijn, is er niet veel meer dat je nog moet weten.

4.32 En daarmee heeft het proces van je transformatie zijn voltooiing bereikt en zijn de *gunas*, de verschillende staten van zijn, aan hun einde gekomen.

4.33 Aan het slot van je ontwikkelingsgang zul je begrijpen hoe een doorlopende reeks van bijzondere momenten de fases van jouw transformatie hebben bepaald.

4.34 De terugkeer tot het grote zuivere bewustzijn, waarin de *gunas* geen rol meer spelen, betekent de bevrijding, omdat je geest en je *shakti*, de levenskracht, nu geheel gevoed worden door je ware natuur.

Moge het in je leven zo gaan.

**** **** ****

Bij 4.34:

purusha artha sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa pratistha va chiti shaktih iti

purusha	*het zuivere en individuele bewustzijn, Zelf,*
artha	*betekenis, verklaring, doel, voorwerp*
sunyanam	*sunya = zonder*
gunanam	*van de drie manieren van leven, ook: transcendente eigenschappen*
pratiprasavah	*terugkeer naar*
kaivalyam	*onthechting, loskoppeling, bevrijding*
svarupa	*eigen vorm, je ware natuur (zie 1.3)*
pratistha	*plaats, reputatie, rest*
va	*en, of, evenals*
chiti	*spiritualiteit (cit = spiritual, spirituality)*
shaktih	*levensenergie*
iti	*zo, aldus, als gedaan*