

PATANJALIS AFORISMER

I. KONCENTRATIONEN - DESS ANVÄNDNING I DET ANDLIGA LIVET

II. KONCENTRATIONEN - PRAKTISKA ÖVNINGAR

III. FÖRMÅGORNA, MAKTERNA

IV. SJÄLVSTÄNDIGHET

I. KONCENTRATIONEN - DESS ANVÄNDNING I DET ANDLIGA LIVET

1. Här förklaras koncentrationen (Yoga).
2. Yoga består i att hindra det mentala innehållet (Chitta) från att ta olika former (Vrittis).
3. Under koncentrationen befinner sig betraktaren (Purusha) i sitt eget tillstånd utan förändringar.
4. I andra fall, förutom under koncentration, identifieras betraktaren med förändringarna.
5. Det finns fem klasser av förändringar, vissa smärtsamma och andra ej smärtsamma.
6. Dessa är den sanna kunskapen, icke- urskiljandet, muntligt bedrägeri, sömnen och minnet.
7. Direktförmimelse, inferens, kompetent vittnesbörd: dessa är kriterierna.
8. Icke- urskiljandet är den falska kunskapen utan grund i den verkliga naturen.
9. Det muntliga bedrägeriet framgår ur de ord som inte motsvaras av någon verklighet.
10. Sömnen är en Vritti som innebär en känsla av tomhet.
11. Minne finns när Vrittis från uppfattade ting inte försvinner utan återkommer i medvetandet genom intryckens förmedling.
12. Kontrollen över (tyglandet av) dem sker genom praktisk övning och icke- bundenhet.
13. Den oavbrutna ansträngningen för att fullständigt tygla Vrittierna består i praktisk övning.
14. Denna övning får en fast grund genom långa och ständiga ansträngningar åtföljda av en stor kärlek för det mål som skall uppnås.
15. Vad som händer hos dem, som har förkastat sin törst efter sedda och hörda ting och efter det som syftar till att kontrollera dessa ting, är icke- bundenheten.
16. Den högsta icke-bundenheten är den som även förkastar kvaliteterna och som härrör från Purushas kunskap om den verkliga naturen.
17. Den koncentration som kallas den sanna kunskapen är den som följs av slutlednings- och urskilningsförmåga, glädje och egoism utan kvalitet.
18. Det finns en annan Samadhi som uppnås genom ständig övning där all mental aktivitet upphör och under vilken Chitta endast håller kvar de intryck som ej uppenbaras.
19. Denna Samadhi, när den inte beledsagas av en extrem ickebundenhet, blir orsaken till att gudarna och de som har blivit ett med naturen uppenbarar sig på nytt.
20. Hos de övriga uppstår denna Samadhi genom tro, energi, minne, koncentration och urskiljning av det verkliga.
21. Framgången kommer snabbt hos dem som är ytterst energiska.
22. Framgången skiljer sig från Yogi till Yogi beroende på om de sätt som de anammat är mjuka, förmedlare eller energiska.
23. Eller genom dyrkande av Herren (Ishvara).
24. Ishvara (den Högste Mästaren) är en speciell Purusha befriad från lidande, handlingar och deras resultat, och från begär.
25. Denna allvetenhet, som hos andra endast finns till i form av ett frö, blir hos Honom oändlig.
26. Han är Mästaren, även över de tidigare mästarna, eftersom han inte begränsas av tiden.
27. Det ord som uppenbarar Honom är Aum.
28. Att upprepa ordet Aum och meditera över dess innebörd, det är vägen.
29. Därigenom vinner man kunskap om introspektionen och raserandet av hindren.
30. Sjukdom, mental tröghet, tvivel, bristande entusiasm, letargi, bindningar till sinnesnjutningar, falsk förmimelse, ouppnådd koncentration och återfall efter det att man uppnått detta tillstånd; dessa är de besvär som utgör hindren.
31. Smärta, mental ångest, skakningar i kroppen, oregelbunden andning: dessa är de villkor som hindrar en från att hålla kvar koncentrationen.
32. För att råda bot på detta måste man ägna sig åt övningar över ett enda subjekt.
33. Attityderna vänskap, barmhärtighet, munterhet och likgiltighet lugnas Chitta genom att vända sina tankar mot respektive glada, olyckliga, goda eller dåliga subjekt.
34. Genom att andas ut och hålla andan.
35. Dessa koncentrationsformer, som medför extraordinära känslöförmimelser, frambringar mental stabilitet (uthållighet).
36. Eller också genom att meditera över det strålande ljuset som finns utanför all sorg.

37. Eller genom att meditera över hjärtat som har förkastat all bindning till förnimbara föremål.
38. Eller genom att meditera över kunskapen som kommer under sömnen.
39. Eller också genom att meditera över något som utövar inflytande på en eftersom det är gott.
40. Tankarna, hos den Yogi som mediterar på detta sätt, möter inga hinder alltifrån den minsta atom till oändligheten.
41. Yogin, vars Vrittis sålunda blivit maktlösa (tyglade), erhåller i mottagaren ett instrument för mottagandet och det som mottages (Jaget, mentala sinnet och yttre objekt), ett koncentrerat och likformigt tillstånd som en kristall framför diverse färgade föremål.
42. Om ljud, innebörd och kunskap som följer av detta är sammanblandade, är det en så kallad Samadhi "med fråga".
43. Den Samadhi som kallas "utan fråga" uppstår när minnet är renat eller tömts på kvaliteter och uttrycker då endast det mediterade objektets innebörd.
44. På samma sätt förklaras också koncentration med urskillning och utan urskillning där objekten är mer subtila.
45. De mer subtila objekten slutar med Pradhana.
46. Dessa koncentrationer är "med sådd".
47. Om koncentration "utan urskillning" renats, blir Chitta orubbligt fastställt.
48. Den kunskap som finns inuti detta kallas "full av sanning".
49. Den kunskap som erhålles genom vittnesbörd och inferens, angår gemensamma saker. Den som erhålles genom den nyss nämnda Samadhi, ligger på ett mycket högre plan eftersom den kan tränga in där vittnesbörd och inferens inte kan nå.
50. Det intryck, som blir resultatet av denna Samadhi utgör ett hinder för alla andra intryck.
51. Om man ännu mer tyglar detta intryck som utgör hinder för alla andra intryck och dessa är sålunda tyglade, uppstår en Samadhi "utan sådd".

II. KONCENTRATIONEN - PRAKTISKA ÖVNINGAR

1. Späkning, studier och att överlämna gärningens frukter åt Gud är vad som kallas Kriya-Yoga.
2. Den syftar till praktisk övning av Samadhi och att rasera de hinder som bringar olycka.
3. De hinder som bringar olycka är: okunnighet, egoism, bundenhet, avsky, livsaptit.
4. Okunnigheten är det fält på vilket alla de andra växer, vad de än månade vara dämpade, förmildrade, underkuvade eller utvecklade.
5. Okunnighet är att ta det icke-eviga, det orena, det smärtsamma, icke-Jaget för respektive det eviga, det rena, det lyckliga, Atman eller Jaget.
6. Egoism är att identifiera den som ser med instrumentet för seendet.
7. Bundenhet är det som grundar sig på njutning.
8. Avsky är det som grundar sig på smärta.
9. Att ha överflöd av sin egen natur, något som också äger rum hos de lärde, är livsaptit.
10. Subtila Samskaras bör övervinnas genom att deras orsak upplöses.
11. Genom att meditera bör dessas grova förändringar undanröjas.
12. "Handlingarnas uppsamlingskär!" har sina rötter i de spärrar som bringar olycka; man får erfarenhet härom i det synliga livet eller i det liv man inte ser.
13. Varhelst dessa rötter växer, uppstår en fruktsättning i form av släkte, liv och erfarenhet om njutning och smärta.
14. De bär frukter som njutning eller smärta orsakade av dygd och synd.
15. För den som kan göra urskillningar är allt säkerligen smärtsamt, eftersom det inte finns någonting som bringar smärta, antingen som en logisk följd, eller som en föräning om förlorad glädje, eller som en stark önskan som föds ur glädjeförnimmelser eller också som en handling som riktas mot kvaliteterna.
16. Den olycka som ännu ej inträffat, bör undvikas.
17. Orsaken till det som bör undvikas är föreningen mellan den som ser och det som ses.
18. Det upplevda består av element och organ; det är av upplysningens, handlingens och tröghetens natur; det har som mål erfarenhet och förlösning hos den som upplever.
19. Kvalitetstillstånden är: det bestämda, det obestämda, det endast angivna och det som är utan tecken.
20. Den som ser är uteslutande intelligens; fastän ren, ser denne enligt intellektets utformning.
21. Natur hos det upplevda existerar genom att ha detta som mål.
22. Fastän upphävd för den som uppnått målet, är ändå inte det upplevda upphävt, eftersom den är gemensam med andra.
23. Att sätta dem i förbindelse med varandra är orsaken till förverkligandet av de två makternas natur: det upplevda och dess mästare.
24. Okunnigheten är orsaken till detta.
25. Om denna okunnighet är frånvarande, är också förbindelsen frånvarande och det är det som bör undvikas; det finns alltså en självständighet hos den som ser.
26. Sättet att undanröja okunnigheten är ett oavbrutet utövande av urskillningsförmågan.
27. Kunskap hos den som övervinner okunnigheten är den allra högsta "jorden" som uppnås i sju steg.
28. Då orenligheterna förstörts blir kunskapen genom praktiska övningar av Yogans olika delar en ljusspridare ända tills urskillningsförmåga uppnås.
29. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana och Samadhi är det åtta delarna i Yogan.
30. Att avhålla sig från mord, sanningsenlighet, att avhålla sig från stöld, återhållsamhet, att avhålla sig från att ta emot något, är vad som kallas Yama.
31. Dessa Yamas, som inte avbryts av tid, rum, avsikt eller av några kastregler, är de stora allmängiltiga föresatserna.
32. Inre och yttre rening, förnöjsamhet, späkning, studier och tillbedjan av Gud är Niyamas.
33. För att hindra tankar som är fiendliga mot Yoga, bör man framkalla motsatta tankar.
34. Hindren mot Yoga är: mord, falskhet, etc; begångna, orsakade eller medgivna; på ett mer eller mindre betydande sätt eller någonting däremellan; de leder till okunnighet och evig olycka. Detta är att tänka på motsatser.
35. Om regeln är att icke mörda, upphör all fiendskap hos andra.
36. Om regeln är sanningsenlighet, får Yogin makt att uppnå frukterna av gärningen för honom själv och för andra utan gärningarna.
37. Om regeln är att icke stjäla, tillfaller all rikedom Yogin.
38. Om återhållsamhet är regel, uppnås energi.
39. Om regeln är att icke mottaga något, förvärvat Yogin minnet av föregående liv.
40. Om inre och yttre renhet är regel, uppstår hos Yogin en avsmak för sin egen kropp och ingen förbindelse med andra.
41. Sålunda uppstår även en rening av Sattva, mental glädje, koncentration, behärskandet av kroppens organ och förutsättning att förverkliga Jaget.
42. Ur förnöjsamheten uppstår den högsta lyckan.
43. Resultatet av späkning är att ge styrka åt kroppen och dess organ genom att förstöra orenheten.
44. Genom att repetera Mantra förverkligas den uttänkta gudomligheten.
45. Genom att försaka allt åt Ishvara uppstår Samadhi.
46. Ställningen är det som är stadigt och angenämt.

47. Genom att minska den naturliga tendensen till upphetsning och genom att meditera över oändligheten, blir ställningen stadig och angenäm.
48. När man har uppnått orörligheten, utgör inte dubbelheten något hinder.
49. Sedan följer behärskaandet av andningsrörelserna.
50. Dessa ändringar är utvärtes, invärtes eller orörliga, ordnade enligt tid, rum och antal, antingen långa eller korta.
51. Ett fjärde sätt att behärska andningen består i att tygla Prana genom att tänka på yttre eller inre objekt.
52. Därigenom skingras det höljet runt Chittas ljus.
53. Och det mentala sinnet blir förberett för Dharana.
54. En sammandragning av organen uppstår, eftersom de överger sina egna objekt och tar formen av det mentala innehållet.
55. Därigenom uppnås det absoluta behärskaandet av organen.

III. FÖRMÅGORNA, MAKTERNA

1. Dharana innebär att i tankarna fasthålla ett särskilt objekt.
2. Ett oupphörligt flöde av kunskap om detta objekt är Dhyana.
3. Då denna Dhyana, som återkastar alla former, endast reflekterar betydelsen, är det Samadhi.
4. Då dessa tre praktiska övningar hänför sig till ett och samma objekt, är det Samyama.
5. Genom att erövra denna Samyama uppkommer kunskapens ljus.
6. Detta bör ske gradvis.
7. De ovanstående tre faktorerna är mer invärtes än de fem föregående.
8. Emellertid är dessa tre även utvärtes vad beträffar Samadhi utan sådd.
9. Genom att undertrycka sinnets upprörda intryck och genom att behärskningens intryck visar sig, sägs det mentala sinnet, som kvarstår i detta ögonblick av behärskning, uppnå de förändringar som ger behärskning.
10. Dess flöde blir konstant genom vana.
11. Att mottaga alla slags objekt och att koncentrera sig på ett enda: Om dessa två beteenden upphävs respektive uppenbaras, förvärvar Chitta den förändring som kallas Samadhi.
12. Chittas enhetssträvande uppstår när det intryck, som har passerat och det som är närvarande, är likartade.
13. Därigenom förklaras den trefaldiga omvandlingen av form, tid och tillstånd, i subtila eller primitiva ämnen och i organen.
14. Det som verkar genom tidigare eller nuvarande omvandlingar, eller genom sådana som kommer att uppenbaras, är det betecknade.
15. Kedjan av förändringar är orsaken till olika former av utveckling.
16. Om man utför Samyama på de tre typerna av förändringar, uppstår kunskap om det förgångna och om framtiden.
17. Om man utför Samyama på ordet, betydelsen och kunskapen, som oftast är sammanblandade, uppstår kunskap om alla djuriska läten.
18. Om man förnimmer intrycken, uppstår kunskap om föregående liv.
19. Om man utför Samyama på någon annans kännetecken, uppstår kunskap om dennes mentala sinne.
20. Men inte dess innehåll, eftersom detta inte var föremålet för Samyama.
21. Om man utför Samyama på kroppsformen, när möjligheten att varsebli formen är blockerad och ögats uppenbarelsförmåga har trängts undan, upphör Yogins kropp att synas.
22. På detta sätt förklaras hur de ord man uttalat försvinner eller döljer sig, och andra liknande saker.
23. Karma är av två olika typer, totalt fruktbarande eller sent fruktbarande. Om man utför Samyama på dessa två typer, eller genom tecken som kallas Arishta, förebud, får Yogin kunskap om det exakta ögonblick då han skiljer sig från sin kropp.
24. Genom att utföra Samyama på vänskap, barmhärtighet, etc, blir Yogin mästare i respektive kvalitet.
25. Genom att utföra Samyama på elefantens och andra varelsers styrka, förvärvar Yogin respektive styrka.
26. Om man utför Samyama på det strålande ljuset, uppstår kunskap om det subtila, det dolda och det avlägsna.
27. På solen, uppstår kunskap om världen.
28. På månen, uppstår kunskap om stjärnornas mångfald.
29. På polstjärnan, uppstår kunskap om stjärnornas rörelse.
30. På navelns nervknippe, uppstår kunskap om kroppsstrukturen.
31. Om man utför Samyama på halsgropen, upphör hungerkänslorna.
32. På hjärtats nervknippe, uppstår kroppens stadga.
33. På ljuset som strömmar ut från hjässan, kan man se Siddhas.
34. Eller genom Pratibhas makt som ger en kunskap om allt.
35. I hjärtat, kunskap om andarna.
36. Njutningen kommer från att inte kunna skilja mellan själen och Sattva, som är fullständigt olika varandra. Den sistnämnda, vars handlingar ligger inom den andres synhåll, är åtskild från den första som är självcentrerad. Samyama på den som är självcentrerad, ger kunskap om Purusha.
37. Därigenom föds den kunskap som tillhör Pratibha, övernaturlig hörsel, känsel, syn, smak och lukt.
38. Dessa utgör hinder för Samadhi; men i världsligt tillstånd är de förmågor, makter.
39. Om orsaken till de band som fasthållit Chitta har knytits upp, tränger Yogin, genom dennes kunskap om medlen att styra nerverna, in i någon annans kropp.
40. Genom att erövra den ström som kallas Udana, kan Yogin varken sjunka genom vatten eller genom träskan; han kan gå över törnen, etc, och han kan dö av egen vilja.
41. Genom att erövra den ström som kallas Samana, omges han av ett starkt ljussken.
42. Genom Samyama på förbindelsen mellan örat och Akasha, uppkommer godomlig hörsel.
43. Genom Samyama på förbindelsen mellan Akasha och kroppen, som blivit lätt som bomull, ylle, etc, och genom att meditera över dem, färdas Yogin genom himlarna.
44. Genom Samyama på det mentala sinnets "verkliga förändringar" utanför kroppen, som kallas stort icke-förkroppsligande, gör att det som täckt ljuset försvinner.
45. Genom Samyama på elementens subtila och primitiva former, deras karakteristiska konturer och Gunas oskiljaktiga förening med dessa, uppstår behärskandet av elementen.

46. Därigenom uppkommer förfiningen och de andra förmågorna, kroppens "förhärligande" och kroppskvaliteternas oförstörbarhet.
47. Kroppens "förhärligande" är skönhet, kropps-konstitution, kraft och diamantens hårdhet.
48. Genom Samyama på organens saklighet och upplysningsförmåga, på egoismen och Gunas oskiljaktiga förening med dessa och på det sätt som de framkallar erfarenhet i själen, sker en erövring av organen.
49. Därigenom får kroppen en förmåga att förflytta sig snabbt som anden, organen får en effektivitet oberoende av kroppen och en dominans över naturen.
50. Genom Samyama på urskiljandet av Sattva från Purusha, uppstår allmakt och allvetenhet.
51. Genom att förkasta dessa makter, uppstår en förstörelse av det sanna fröet till ondska, vilket leder till Kaivalya.
52. Yogin bör inte känna sig dragen eller smickrad av de försök till närmanden som himelska varelser kan rikta mot honom, ty han bör frukta ett återfall i det onda.
53. Genom Samyama på ett tidsintervall, på det som föregår och på det som följer, uppstår urskillningsförmåga.
54. De föremål som inte kan särskiljas genom släkte, kännetecken eller plats, kan åtminstone urskiljas genom ovannämnda Samyama.
55. Den befriande kunskapen är denna urskillningsförmåga, som samtidigt sprider sig till alla objekt i alla deras variationer.
56. Genom likheten i det rena hos Sattva och hos Purusha, uppstår Kaivalya.

IV. SJÄLVSTÄNDIGHET

1. Siddhis (förmågorna) fås genom födseln, droger, ordets effektivitet, späkning eller koncentration.
2. Att ändras till ett annat släkte är ett resultat av naturens fullhet.
3. De goda och de dåliga handlingarna är inte direkta orsaker till naturens omvandlingar, men de verkar genom att krossa hindren för naturens gradvisa utveckling; liksom en bonde tar bort hindren för vattenflödet som då kan rinna nedåt av egen natur.
4. Det är uteslutande ur egoismen som de skapade andarna härrör.
5. Fastän de skapade andarnas handlingar är olikartade, är det endast den ursprungliga anden som kontrollerar dem alla.
6. Bland de olika typerna av Chittas, är endast den som uppnås genom Samadhi som är befriad från begär.
7. För en Yogin är gärningarna varken svarta eller vita; för andra är de av tre sorter: svarta, vita och blandade.
8. Av dessa tre sorters gärningar, uppenbaras inom varje tillstånd endast de begär som uteslutande stämmer överens med detta tillstånd. (De andra hålls i ovisshet beträffande innevarande tid.)
9. Den finns ett helgande i begären, trots att de är skilda i släkte, tid och rum, därför att däri finns en identifiering av minnet och intrycken.
10. Eftersom törsten efter lycka är evig, har begären ingen början.
11. Eftersom begären hålls samman av sina orsaker, verkningar, stöd, objekt, framkallar frånvaron av begär att dessa försvinner.
12. Det förgångna och framtiden existerar i sina egna naturer, eftersom kvaliteterna har olika vägar.
13. De är uppenbarade eller subtila eftersom de är av Gunas natur.
14. Sakernas enhet framstår ur förändringarnas enhet.
15. Eftersom varseblivandet och begäret varierar i förhållande till samma objekt, är det mentala sinnet och objektet av olika natur.
16. Sakerna är kända eller okända för anden, eftersom de beror på den färg de ger åt det mentala sinnet.
17. Det mentala sinnets tillstånd är alltid kända, eftersom Herren över detta sinne, Purusha, är oföränderlig.
18. Det mentala sinnet är inte självlysande, eftersom det är ett objekt.
19. Därav framgår också att det mentala sinnet inte samtidigt kan ha vetskap om båda (dvs sig själv och sitt objekt).
20. Om man medger att det finns ett annat mental sinne som innehar kunskap, tar sådana antaganden aldrig slut och förvirring i minnesfunktionen följer därav.
21. Kunskapens karakteristiska egenskap (Purusha) är oföränderlig och när det mentala sinnet tar denna form, blir det medvetet.
22. Genom inverkan från den som ser och från det sedda, är det mentala sinnet i stånd att förstå allt.
23. Det mentala sinnet, fastän förändrad av oräkneliga begär, verkar när det har en annan (dvs Purusha) som mål, därför verkar det i förening.
24. För den som kan urskilja upphör det mentala sinnets förening som Atman.
25. Eftersom det mentala sinnet då är benägen till urskillning, uppnår det tillståndet som föregår Kaivalya (isolering).
26. De tankar, som dyker upp och bildar hinder, härrör från intrycken.
27. Att förstöra dessa görs på samma sätt som när man förstör okunskap, egoism, etc, såsom sagts här ovan.
28. Om man förkastar frukterna, även då man kan urskilja de karakteristiska egenskaperna på rätt sätt, framkallar den perfekta urskillningsförmågan den Samadhi som kallas dygdens moln.
29. Därigenom upphör smärtorna och gärningarna.
30. Då kunskapen, som befriats från höljen och orenheter, blir oändlig, förminskas igenkännligheten.
31. Därigenom omvandlas kvaliteterna successivt eftersom de har nått sitt mål.
32. De förändringar, som existerar i förhållande till ögonblicken och som uppfattas i andra änden (i slutet av kedjan), följer på varandra.
33. Kaivalya är att upplösa kvaliteterna i motsatt ordning sedan varje skäl till att verka med Purusha som mål har eliminerats, eller detta är att upprätta förmågan till kunskap i sin egen natur.