

SAMMANFATTNING AV RĀJAYOGASYSTEMET SÅSOM DET ÖVERSIKTLIGT FRAMSTÄLLS I FÖRSTA BOKEN AV PATAÑJALIS YOGA-SŪTRAER (sūtraerna 1–51)

1) **Yogans natur och ändamål** (1–4) Yoga är att hejda höljesmedvetenhetens automatiska och mekaniska aktivitet. Yogins syfte därmed är att uppnå samādhi, det högsta stadiet i processen, till vilket de sju föregående är att betrakta som blotta förberedelser, ty ”yoga är samādhi” (ur Vyāsas kommentar till Y-S 1:1). När höljesmedvetenheten sålunda hejdats, förblir skådaren (monaden) i sig själv; i annat fall är han identifierad med höljesaktiviteten.

2) **Höljesaktiviteternas fem slag** (5–11). Denna höljesaktivitet, som skall hejdas, är av fem slag och är antingen förbunden eller icke förbunden med vissa faktorer, som begränsar medvetenheten och individens frihet. De fem slagen är rätt kunskap, felaktig objektiv uppfattning (feluppfattning), felaktig subjektiv uppfattning (felbegrepp), drömlös sömn och minne. Rätt kunskap har tre källor: egen erfarenhet, vederhäftig auktoritet, rätt slutsats av de två förstnämnda. Feluppfattning är falsk kunskap, som ej rätt motsvarar föremålet. Felbegrepp beror på blotta kännedomen om ord och saknar grund i verkligheten. Drömlös sömn är höljesaktivitet, vars föremål är ett tillstånd av uppfattande medvetenhetens frånvaro. Minnet är bevarandet av gjorda erfarenheter.

3) **Hur yogin skall göra det** (12–16). Han skall hejda höljesnas automatiska och mekaniska aktivitet genom övning och icke-identifiering. Övning är den ansträngning som riktas för erhållandet av höljesnas stillhet. När han utför övningen länge utan avbrott och hängivet, blir den fast grundad. Icke-identifiering är yogins maktgivande medvetenhet om att icke törsta efter sinnesföremål, vare sig självupplevda eller i skrifterna omtalade. Det finns ett högsta slag av icke-identifiering, nämligen icke-törst efter de tre guṇaernas föremål (de tre guṇaerna är sammanfattningen av materieenergierna i världarna 45–49).

4) **De två huvudslagen av samādhi: samprajñāta och asamprajñāta** (17–20). Samprajñāta (eller samādhi ”med frö”) är det slags samādhi som beledsagas av mental, kausal, essential eller superessential medvetenhetsyttring. Asamprajñāta (eller samādhi ”utan frö”) är det slags samādhi som erhålls, när all höljesaktivitet upphört och endast latent intryck finns kvar; detta slags samādhi når yogin genom att ständigt öva icke-identifiering, genom tillit, energi, själverinring, (allt högre slag av samprajñāta) samādhi och insikt. Andra har detta slags samādhi såsom varabetingat tillstånd (då de saknar höljes av lägre slags materia).

5) **Individuella gradskillnader i frigörelseviljans intensitet** (21–22). Samādhi uppnås snabbast av dem som har en intensiv vilja till frigörelse, men också inom denna grupp av intensiva råder skillnader mellan svaga, medelmåttiga och övermåttliga individer.

6) **Hängivenhet till Herren såsom medel för uppnående av samādhi. Om Herren** (23–29). Herren är en särskild (puruṣa =) monad, som är odrabbad av lidanden, dålig sådd och skörd samt de latent intrycken av dessa. Hos honom finns det yppersta fröet till allvetenheten. Han är tack vare sin i tiden oavbrutna närvaro också de tidigare lärarnas lärare. Hans beteckning är den heliga stavelsen AUM, vilken yogin skall upprepa och på vilkens innebörd han skall meditera. Av hängivenheten till Herren erhåller yogin individuella (kausal-) medvetenheten och hindrens undanröjande.

7) **Nio slags höljesdistractioner såsom hinder för samādhi och medlen emot dem** (30–39). Sjukdom, tröghet, tvivel, slarv, lättja, identifiering, falska åsikter, oförmåga att nå högre tillstånd och oförmåga att hålla sig kvar i dem – dessa höljesmedvetenhetens distractioner är hindren. Sorg, nedslagenhet, oro i kroppen, inandning och utandning beledsagar dessa distractioner. Följande medel att motverka dessa distractioner anges: Koncentration på en enda princip. Genom att gentemot andras lycka odla medglädje, andras lidande medkänsla, andras förtjänster glädje och gentemot andras fel och brister öva icke-beaktande når man sinnets frid

och klarhet. Mentalmedvetenheten stadgar man på följande sex sätt: genom att andas ut och hålla andan; genom att aktivera högre objektiv medvetenhet; genom det högre medvetenhetstillstånd som är fritt från sorger och kallas ”lysande”; genom det högre medvetenhetstillstånd som är fritt från begär; genom att rikta uppmärksamheten på ett medvetenhetstillstånd, som erhållits i drömmen eller i drömlösa sömnen; genom att rikta uppmärksamheten på vad helst man funnit lämpligt.

8) **Resultaten av framgångsrikt hejdande av höljesaktiviteten medelst samādhi ”med frö”** (40–41). När mentalmedvetenheten väl stadgats, når dess kontroll över uppmärksamheten från de minsta till de största ting. När mekaniska höljesaktiviteten minskas, antar medvetenheten liksom en genomskinlig ädelsten det betraktades egenskaper, antingen detta är betraktaren, betraktandet eller betraktandets föremål.

9) **Olika slags samādhi med frö** (42–50). Det finns ett slags meditation, där ordet, föremålet och kunskapen om detta förenas. Denna meditation kallas savitarkā samāpatti. När minnet renats, är medvetenheten liksom tömd på sin egen natur (av att spegla det betraktade) och återstår i medvetenheten endast själva föremålet. Detta kallas nirvitarkā samāpatti. Genom denna (nirvitarkā samāpatti) förklaras sådan savicāra- och nirvicāra kontemplation, som är riktad på finmateriella föremål. Och när meditation på finmateriella föremål fortsättes till allt högre slag av sådana, når den det obestämda (eller omanifesterade). Endast dessa slag av kontemplation är sådana med frö. Allteftersom man förvärvar skicklighet i nirvicāra, får man del av den stillhet och klarhet som kommer av kontakten med ātma. Den insikt, som nås i detta tillstånd, är sanningsbärande. Och denna insikt skiljer sig från sådan kunskap, som erhålls genom hörsägen eller slutledning, eftersom den avser föremålen i sin konkreta verklighet. Det intryck, som erhålls av dylik insikt och som blir latent, motverkar bildandet av andra intryck.

10) **Samādhi utan frö** (51). När också denna aktivitet hejdats, har därmed all höljesaktivitet hejdats och har samādhi utan frö erhållits.

Vissa i rājayoga brukade termer och deras hylozoiska motsvarigheter

citta, kāma		48
citta, manas, (sa)vitarka	}	47:4-7
(sa)vicāra, nirvitarka		47:1-3
ānanda, nirvicāra, buddhi		46
asmitā, ātma		45
	asamprajñāta, nirbīja (utan frö)	44 och högre