

# PATAÑJALIS YOGASŪTRAER, BOK 1

## översatta och försedda med kommentarer

### **1. Därefter undervisningen om yoga.**

Kommentar: "Därefter" betyder att den praktiska tillämpningen skall följa efter det teoretiska studiet av världsåskådningen, i detta fall sänkhyasystemet (KOV 7.2.2, L3 7.7.3). Pytagoréns teoretiska studium ägnas hylozoiken. Bäst översätts ordet "yoga" med "tillämpning". Den av teosofen, Alice A. Bailey och andra rutinmässigt brukade översättningen "förening" (engelska: union) är felaktig och har intet stöd i texten. För pytagorén ter sig termen "förening" i detta sammanhang olämplig också därför att den synes befästa de två teosofiska missuppfattningar, som säger att människans "verkliga jag" inte är det "lägre jaget", mänskliga empiriska jaget, mänskliga självmedvetenheten, utan ett "högre jag" som finns i någon högre värld och att medvetenhetsutvecklingen består i att "lägre jaget" förenas med "högre jaget". För pytagorén är jaget alltid monadens medvetenhet, som erfäres i stunder av självmedvetenhet, och hos människan är monaden alltid i förstatriaden i kausalhöljet. I sin kommentar till denna sūtra säger Vyāsa: "Yoga är samādhi". Därmed menas att yoga har samādhi till ändamål, att yoga utan samādhi förblir ofullständig.

### **2. Yoga är att hejda höljesmedvetenhetens automatiska och mekaniska aktivitet.**

Kommentar: Patañjali skiljer oftast inte på emotional och mental materia eller medvetenhet utan sammanfattar båda med termen *citta*, som här återges med "höljesmedvetenhet". Ibland, såsom i sūtra 35, talar han uttryckligen om det mentala, varvid han brukar termen *manas*.

### **3. Då förblir skådaren i sig själv.**

Kommentar: "Skådaren" är jaget, monaden. Ordagrant står: "Då förblir skådaren i sin egen form."

### **4. I annat fall är han identifierad med höljesaktiviteten.**

Kommentar: Texten säger bara *vṛtti*, "aktiviteten", men detta skall uppfattas såsom förkortning av *cittavṛtti*, det ord som används i sūtra nr 2. Typisk för sūtratexter är uttryckets knapphet, som ofta går till ytterlighet, sätter den studerandes fattningsförmåga på hårda prov och nödvändiggör kommentarer. Därför är denna översättning inte ordagrann utan kompletterad med somliga av de tankeled som originalet utelämnat och såsom en pytagoré uppfattat dessa.

### **5. Höljesaktiviteten är av fem slag och är antingen förbunden med lidande eller inte.**

Kommentar: "Förbunden med lidande eller inte" är en ungefärlig översättning av två tekniska termer (*kliṣṭa*, *akliṣṭa*) avseende fem faktorer, som begränsar medvetenheten och individens frihet. Dessa fem är: okunnighet, jagiskhet (jagets identifiering med något av jagets höljen och dess medvetenhetsfunktioner), lidelse, hat och dödsfruktan. Den första faktorn, okunnigheten, är upphovet till de fyra andra.

### **6. De fem slagen är: Rätt kunskap, feluppfattning, felbegrepp, drömlös sömn, minne.**

Kommentar: Drömsömn är inte en egen kategori, eftersom drömmen faller inom en eller flera av de övriga kategorierna.

### **7. Rätt kunskap har tre källor: egen erfarenhet, vederhäftig auktoritet, rätt slutsats av de två förstnämnda.**

Kommentar: "Riktig kunskap om objektiva verkligheten förvärvas dels genom riktig iakttagelse, dels genom tillförlitlig upplysning, dels genom riktig slutsats från de två förra. Alltför

ofta äro alla tre grunderna fel, ännu oftare två och sällan äro alla tre rätt. Ifråga om överfysisk verklighet äro utan den urgamla esoteriska kunskapen alla tre direkt felaktiga. Ännu har ingen sett rätt eller gissat rätt." MV 9.143.6.

**8. Feluppfattning är falsk kunskap, som ej rätt motsvarar föremålet.**

Kommentar: Feluppfattning är förnuftets (subjektiva medvetenhetens) vantolkning av förståndets (objektiva medvetenhetens) uppfattning. (DVS 1.31.7)

**9. Felbegrepp beror av blotta kännedomen om ord och saknar grund i verkligheten.**

Kommentar: Felbegrepp är förnuftets subjektiva konstruktioner.

**10. Drömlös sömn är höljesaktivitet, vars föremål är ett tillstånd av uppfattande medvetenhetens frånvaro.**

Kommentar: Även om den uppfattande medvetenheten är frånvarande, kan intryck likväl registreras övermedvetet för att senare uppfattas av monadens medvetenhet, när den för tillfället når detta övermedvetna. Motsvarande gäller intryck som registreras i det undermedvetna.

**11. Minnet är bevarandet av gjorda erfarenheter.**

Kommentar: "Minne" är en inexakt term. Därmed kan avses: 1) minnesförmågan; 2) minnes-elementen, var för sig eller tillsammans; 3) lagringsställena, som kan finnas hos individen själv (höljescentren, triadenheterna, monaden) eller utom honom i så kallade klotminnen eller särskilda minnescentra i mentalvärlden etc. Här avses 1), minnesförmågan.

**12. De automatiska och mekaniska höljesaktiviteternas hejdande åstadkoms genom övning och icke-identifiering.**

Kommentar: "De automatiska och mekaniska höljesaktiviteternas" är här supplerat; texten säger bara "Deras hejdande" etc.

**13. Övning är den ansträngning som riktas för erhållandet av höljenas stillhet.**

**14. När denna övning utföres länge utan avbrott och hängivet, blir den fast grundad.**

Kommentar: "Hängivet" betyder med självkontroll, tyglade av själviska begär, lärdom och vördnad för det högre.

**15. Icke-identifiering (lidelsefrihet) är maktgivande medvetenhet om icke-törst efter sinnesföremål, vare sig självupplevda sådana eller i skrifterna omtalade.**

Kommentar: Att den är "maktgivande" betyder att den ger monaden makt över de lägre höljenas begärstendenser.

**16. Det högsta slaget av icke-identifiering är den icke-törst efter de tre guṇaerna(s föremål) som hör till (puruṣas =) tredjejagets insikt.**

Kommentar: De tre guṇaerna är materieenergier av världarna 49 (tamas), 47 (rajas) och 45 (sattva). L2 7.15.15 Ätminstone objektiv självmedvetenhet i värld 45, och därmed begynnande subjektiv självmedvetenhet i värld 44, erfordras alltså för ernåendet av denna icke-identifiering. KOV 7.11.8

**17. Samprajñātasamādhi är det slags samādhi som beledsagas av konkret tänkande (mentalt tänkande), abstrakt tänkande (kausalt tänkande), sällhet (46-medvetenhet) och**

### **jag-är-medvetenhet (45-medvetenhet).**

Kommentar: Termen ”samprajñātasamādhi” kan översättas med ”medveten samādhi”, nämligen i motsats till asamprajñātasamādhi, ”omedveten samādhi”. För varje samādhiövare finns en övre gräns, bortom vilken hans utvecklade självmedvetenhet inte når. De olika slag av samādhi, som övas hitom denna gräns, kallas sammanfattade samprajñāta, de slag av samādhi som ligger bortom kallas asamprajñāta. Gränsen mellan de båda är individuellt olika och betingas av utvecklingsstadiet. För den genomsnittlige yogin går gränsen mellan det mentala och det kausala. Att Patañjali sätter gränsen vid 45-medvetenheten sammanhänger med att denna medvetenhet är målet för mänskligheten i vårt sjuklot och därför traditionellt angivits som ”det högsta” över huvud taget. Därav till exempel teosofernas tal om ”människans sju principer” med 45-höljet såsom det högsta (KOV 3.3.24, 3.4.6).

### **18. Det andra slagets samādhi är den, vari all höljesaktivitet upphört och endast latent intryck finns kvar. Detta slags samādhi erhåller man genom att ständigt öva icke-identifiering.**

Kommentar: ”Det andra slagets samādhi” är asamprajñātasamādhi.

### **19. Detta slags samādhi förekommer hos dem som är befriade från (lägre slags) kroppar och hos dem som uppgått i högre slags materia och har denna samādhi såsom varabetingat tillstånd.**

Kommentar: Det finns lika många slag av samādhi som det finns världar och höljen för monaden. När monaden befrias från ett lägre slags hölje, ingår den i ett tillstånd av samādhi gentemot detta hölje och dess störande egenaktivitet. De eteriska människoraserna, som saknar organism, lever i varabetingad ständig samādhi i förhållande till det grovfysiska, alla dess möjliga lidanden och störningar (sjukdom, åldrande, död, hunger och törst, hetta och kyla etc.). De diskarnerade i mentalvärlden lever i varabetingad långvarig samādhi gentemot både det fysiska och det emotionala och alla deras lidanden och störningar, varav som sagt (sūtra nr 18) endast latent intrycken är kvar.

### **20. Hos de andra har den erhållits genom tillit, energi, själverinring, samādhi och insikt.**

Kommentar: ”Hos de andra”, det vill säga hos vilka tillståndet icke är betingat av deras vara. Detta andra slags samādhi kallar Vyāsa i sin kommentar ”medelbetingad”. Med ”energi” menas energisk, upprepad ansträngning.

### **21. Den uppnås snabbast av dem som har en intensiv vilja till frigörelse.**

### **22. Också mellan dessa intensiva finns gradskillnader: svaga, medelmåttiga och övermåttliga.**

### **23. Eller uppnås den genom hängivenhet till Herren.**

Kommentar: Herren är först och främst Augoeides.

### **24. Herren är en särskild monad, som är odrabbad av lidanden, dålig sådd och skörd samt de latent intrycken av dessa.**

Kommentar: Augoeides är minst ett 46-jag, somliga av dem är 45-jag, och ett sådant måste ha utplånat all dålig sådd i de tre lägsta världarna, förintat den så grundligt att icke ens minnet av den finns kvar. DVS 3.51.10; L1 3.5.3; MV 10.20.6, 11.16.4; KI 2.13.16, 13.6.12, 14.11.14

**25. Hos honom finns det yppersta fröet till allvetenheten.**

Kommentar: I egenskap av åtminstone 46-jag är Augoeides allvetande i människans världar (47–49) och i hela sjuklotet (planetkedjan).

**26. Han är tack vare sin i tiden oavbrutna närvaro också de tidigare lärarnas lärare.**

**27. Hans beteckning är den heliga stavelsen AUM,**

Kommentar: Den heliga stavelsen AUM är en symbol för treenigheten: både enheten och dess tre aspekter; därmed också för de tre huvuddepartementen i kosmos, solsystemet och planeten. Ur de tre huvuddepartementen är de sju nerdimensionerade. Allt detta återspeglas i den kosmiska, solsystemiska och planetariska organisationen, planetregeringen och planethierarkin, Augoeides och kausalhöljet med dess centra. Också de sju livslagarna avspeglar den grundläggande sjuindelningen. I den heliga stavelsen AUM står A för vilje- eller rörelseaspekten, U för medvetenhetsaspekten och M för materieaspekten. Alla de andra motsvarigheterna ger sig därmed själva: A = 1sta departementet, U = 2dra departementet och M = 3dje departementet i såväl planethierarkin som planetregeringen och solsystemregeringen. Beträffande kausalhöljets tre centra är A = viljecentret (offerviljans bladdrets), U = enhetscentret (enhetens bladdrets) och M = kunskapscentret (kunskapens bladdrets); och därför är AUM även Augoeides' symbol, eftersom han uttrycker sig genom kausalhöljets treeniga centrum, genom dess tre bladdretsar.

**28. vilken yogin skall upprepa och på vilkens innebörd han skall meditera.**

Kommentar: Enbart upprepning (sjungande) av den heliga stavelsen AUM, utan någon förståelse av dess innebörd, är således meningslös. Detsamma gäller andra mantraer.

**29. Av hängivenheten till Herren erhålls individualmedvetenheten och hindrens undanröjande.**

Kommentar: Först kausalmedvetenheten anses vara individualmedvetenhet, vars fullständiga förvärv förutsätter människans samarbete med Augoeides och hängivenhet till honom.

**30. 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.**

**31. Sorg, nedslagenhet, oro i kroppen, inandning och utandning beledsagar distractionerna.**

Kommentar: Mera om den oreglerade andningsrytmens distraherande inverkan talas i sūtra nr 34.

**32. Koncentration på en enda princip är ägnad att motverka detta tillstånd av distraction.**

Kommentar: Det som här översatts med "en enda princip" betyder också "en enda sanning". För en pytagoré kan en dylik sanning vara någon av de åtta kosmiska sanningarna, som omtalas i Ijustekniken, till exempel allts enhet, allts tre aspekter eller livslagarna.

**33. Genom att gentemot andras lycka odla medglädje, andras lidande medkänsla, andras förtjänster glädje och gentemot andras fel och brister öva icke-beaktande när man sinnets frid och klarhet.**

Kommentar: Hat, avund, skadeglädje med flera negativa emotioner omöjliggör kontakt med

högre medvetenhet och dem måste därför individen eliminera ur den egna medvetenheten. Patañjali anvisar här en heltäckande metod. ”Medglädje” är ett försök att återge sanskritordet *maitrī*, som betyder just detta.

**34. Eller genom att andas ut och hålla andan.**

Kommentar: Växlingen mellan ut- och inandning, liksom den mellan in- och utandning, medför mekaniskt och automatiskt avbrott i medvetenhetsströmmen, och det är i dessa avbrott, som distraktioner vanligen uppstår. För att överbrygga glappen och så behålla medvetenhetskontinuiteten måste man medvetet sätta in extra energi just i dessa pauser. Ett alternativt tillvägagångssätt är, som denna sūtra säger, att hålla andan.

**35. Också genom att aktivera högre objektiv medvetenhet stadgar man mentalmedvetenheten.**

Kommentar: Åtminstone objektiv kausal medvetenhet avses, och då denna innefattar även objektiv mental medvetenhet, omöjliggör den monadens identifiering med all lägre medvetenhet enligt principen att man icke kan vara det man iakttar såsom något materiellt utom en själv.

**36. Också genom det högre medvetenhetstillstånd, som är fritt från sorger och kallas lysande, stadgar man mentalmedvetenheten.**

Kommentar: Kausal medvetenhet (47:1-3) är fri från sorger och yttrar sig objektivt såsom ljus, vilket understryks i ljustekniken. Men också det högre mentala, 47:5 och 47:4, har del i dessa egenskaper i den mån det står i kontakt med det kausala, vilket det till skillnad från det lägre mentala (47:7 och 47:6) kan göra. Satsen ”stadgar man mentalmedvetenheten” står inte i texten men skall suppleras från närmast föregående sūtran, nr 35; detsamma gäller sūtraerna nr 37–40.

**37. Också genom det högre medvetenhetstillstånd, som är fritt från begär, stadgar man mentalmedvetenheten.**

Kommentar: Detta högre medvetenhetstillstånd är det kausala. Ett medvetenhetsslag kan kontrolleras endast av närmast högre (triadenhet): det fysiska endast av det emotionala, det emotionala av det mentala, det mentala av det kausala etc. Därför kan det essentiala inte kontrollera vare sig det emotionala eller mentala, utan endast det kausala.

**38. Också genom att rikta uppmärksamheten på ett medvetenhetstillstånd, som erhållits i drömmen eller i drömlösa sömnen, stadgar man mentalmedvetenheten.**

Kommentar: Icke vilket drömtillstånd som helst avses, utan endast sådana vari riktig kunskap mottagits; se kommentaren till sūtra 6. Detta kan ske även under drömlös sömn; i dylika fall registreras hithörande intryck i något av höljenas högre molekylarslag som är bärare av det för monaden ännu övermedvetna.

**39. Också genom att rikta uppmärksamheten på vad som helst man funnit lämpligt stadgar man mentalmedvetenheten.**

**40. När mentalmedvetenheten väl stadgats, när dess kontroll över uppmärksamheten från de minsta till de största ting.**

Kommentar: ”När mentalmedvetenheten väl stadgats, när” och ”över uppmärksamheten” står inte i texten utan måste underförstås.

**41. När mekaniska höljesaktiviteten minskas, antar medvetenheten liksom en genom-**

**skinlig ädelsten det betraktades egenskaper, antingen detta är betraktaren, betraktandet eller betraktandets föremål.**

Kommentar: Emotional-mentala höljesaktiviteten förvanskar verkligheten lika mycket som eller mer än den rätt återger densamma. Två citat av Laurency belyser detta: "Mentalhöljet förmedlar vibrationerna och energiutbytet mellan emotionalhölje och kausalhölje. När människan upptar tankar utifrån eller tänker själv, fås en ganska omständlig procedur av växelverkan mellan mentalhöljets vibrationer och vibrationerna i hjärncellernas eterhöljen. Denna transmittering sker via emotionalvibrationer i emotionalhöljet och etervibrationer i eterhöljet. Procedurens ostördhet och effektivitet beror på samtliga höljens funktionsduglighet i respektive molekyllarslag. Förvanskning genom emotional 'avfärgning' är ytterst vanlig." DVS 2.22.3 "Bristande medvetenhetskontroll gör att vi förvärvat felaktiga iakttagelser, upptagit skenfakta, dragit oriktiga slutsatser. Minnet matar dagsmedvetenheten med av känslan förvanskade erfarenheter, som när de återerinras bli källan till nya missuppfattningar. Många bedra sig därmed själva till att tro vad de sagt." L1 1.2.8 Fysiska sinnena (förståndet) förvanskar inte lika mycket som emotional-mentala förnuftet men begränsar i gengäld väsendets verklighetsuppfattning: "Organismväsen utvecklas genom växt-, djur- och människoriket, utrustade eller snarare begränsade med särskilda sinnesorgan." DVS 2.13.5

**42. Det finns ett slags meditation, där ordet, föremålet och kunskapen om detta förenas. Denna meditation kallas savitarkā samāpatti.**

Kommentar: Detta är mental meditation. Denna erhållna syntesmedvetenhet om ordet, föremålet och begreppet måste föregås av analytiskt begripande av skillnaden mellan de tre.

**43. 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.**

Kommentar: Detta är övermental, alltså kausal meditation.

**44. Genom denna (nirvitarkā samāpatti) förklaras sådan savicāra- och nirvicāra-kontemplation, som är riktad på finmateriella föremål.**

Kommentar: Savicāra är kausal (lägst 47:3), nirvicāra är essential (lägst 46:7). Med "finmateriella föremål" menas åtminstone 47:1-3.

**45. Och när meditation på finmateriella föremål fortsättes till allt högre slag av sådana, når den det obestämda (eller omanifesterade).**

Kommentar: Gränsen mellan (objektivt) bestämd (objektivt förnimbar, manifesterad) och (objektivt) obestämd (objektivt icke förnimbar, omanifesterad) verklighet är individuellt betingad. Såsom tidigare framgått, beskriver sūtraerna både sådana tillstånd som kan uppnås i människoriket och sådana som kan uppnås först i övermänskliga riken. För normala förstajaget hör mentalvärlden och alla högre världar till det omanifesterade, för det fulländade kausaljaget hör värld 46 och alla högre världar till det omanifesterade, för 43-jaget hör de kosmiska världarna 1-42 till det omanifesterade och så vidare.

**46. Endast dessa slag av kontemplation är sådana med frö.**

Kommentar: "Med frö" betyder med objektivt innehåll.

**47. Allteftersom man förvärvar skicklighet i nirvicāra, får man del av den stillhet och klarhet som kommer av kontakten med ātma.**

Kommentar: nirvicāra är 46-medvetenhet, detsamma som ānanda; ātma är 45-medvetenhet. Uttrycket ”stillhet och klarhet” återger ett sanskritord (*prasāda*), som inte motsvarar något ensamt ord på svenska. Det latinska ordet *serenitas* vore i detta sammanhang ganska exakt. Jämför med ”frid och klarhet” i sūtra nr 33 för samma sanskritord.

**48. Den insikt, som nås i detta tillstånd, är sanningsbärande.**

Kommentar: 46-medvetenheten är allvetande i människans världar (47–49), kan inte misstaga sig, falla offer för fiktion eller illusion och har även en viss grad av förutvetande. 45-medvetenheten når i sin allvetenhet ännu längre, då den innefattar även värld 46.

**49. Och denna insikt skiljer sig från sådan kunskap, som erhålls genom hörsägen eller slutledning, eftersom den avser föremålen i sin konkreta verklighet.**

Kommentar: Uttrycket ”kunskap som erhålls genom hörsägen eller slutledning” skall förstås i ljuset av det som sägs i sūtra nr 7.

**50. Det intryck, som erhålls av dylik insikt och som blir latent, motverkar bildandet av andra intryck.**

Kommentar: De ”andra intryck”, vilkas bildande därmed motverkas, är bland andra sådana som annars kunde verka distraherande och så draga ner monaden i lägre tillstånd.

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

Kommentar: Monaden når allt högre slags samādhi genom att frigöra sig från successivt allt högre höljen och till sist, från det högsta hölje monaden dittills aktiverat. Vid denna gräns slutar monadens förmåga av objektiv medvetenhet, varför nästa högre slags samādhi måste bli ”utan frö”, det vill säga utan objektivt innehåll.