

DE YOGA SUTRAS VAN PATANJALI

Vrij vertaald door Peter Marchand, augustus 2008.

Deel 1 : SAMADHI PADA

- 1.1. Dit is een les over yoga.
- 1.2. Yoga is het stopzetten van de veranderingen in de geest.
- 1.3. Dan is de waarnemer zichzelf.
- 1.4. In het andere geval identificeert de waarnemer zich met de veranderingen in de geest.
- 1.5. De veranderingen in de geest zijn onder te verdelen in 5 soorten en zijn pijnlijk of niet pijnlijk.
- 1.6. Deze soorten zijn juiste kennis, onjuiste kennis, fantasie, diepe slaap en herinnering.
- 1.7. Juiste kennis is gebaseerd op directe waarneming, gevolgtrekking of getuigenis door derden.
- 1.8. Onjuiste kennis betreft een idee over iets dat niet overeenkomt met de werkelijkheid.
- 1.9. Fantasie komt voor wanneer een beeld wordt geschapen door gebruik van onjuiste woorden.
- 1.10. Wanneer het bewustzijn volledig leeg wordt, is er sprake van diepe slaap.
- 1.11. Herinnering betekent een eerdere ervaring vasthouden.
- 1.12. Het stoppen van de veranderingen in de geest gebeurt door volgehouden oefening en onthechting.
- 1.13. Oefening betekent de inspanning om de geest in een onveranderende staat te houden.
- 1.14. De oefening wordt stabiel wanneer ze lange tijd wordt volgehouden zonder onderbreking en met uiterste toewijding.
- 1.15. Onthecht zijn betekent het niet langer verlangen naar ervaringen en zich daar ook bewust van zijn.
- 1.16. De sterkste onthechting is pas mogelijk wanneer het zich bewust zijn van het zuivere bewustzijn elk verlangen naar een andere essentiële kwaliteit van energie (Guna) wegneemt.
- 1.17. Bewuste Absorptie (Samadhi) wordt vergezeld van redenering, contemplatie, gelukzaligheid en zuiver bewustzijn.
- 1.18. Wat overblijft in het bewustzijn nadat het object (van de meditatie) is losgelaten, is Bewuste Absorptie (Samadhi) zonder object (Asamprajnata) – dwz. in leegte.

- 1.19. Sommigen kunnen in een (eerder onbewuste) staat van Samadhi vertoeven omdat ze zo geboren zijn.
- 1.20. Bij anderen wordt Samadhi voorafgegaan door geloof, wilskracht, herinnering en hoge intelligentie.
- 1.21. Samadhi is het best bereikbaar wanneer het verlangen ernaar zeer groot is.
- 1.22. Nog een factor die verschil maakt is de milde, gewone of intense natuur van de gebruikte technieken.
- 1.23. Of ook nog de overgave aan de ultieme godheid met vorm (Ishvara).
- 1.24. Deze godheid is een specifiek bewustzijn dat vrij is van de pijn van het leven, activiteiten en de vruchten daarvan.
- 1.25. Deze godheid kent de hoogste alwetendheid.
- 1.26. Hij is tijdloos en de leraar van alle wijzen.
- 1.27. Zijn naam is AUM.
- 1.28. Wanneer deze naam voortdurend wordt herhaald en over de betekenis ervan wordt gemediteerd,
- 1.29. verdwijnen alle obstakels en draait het bewustzijn naar binnen.
- 1.30. De 9 obstakels die het bewustzijn verwarren zijn ziekte, loomheid, twijfel, onzorgvuldigheid, wereldse verlangens, delusie, onbereikbaarheid van een stadium en instabiliteit.
- 1.31. Een verward bewustzijn wordt gekenmerkt door lijden, neerslachtigheid, nervositeit en een versnelde ademhaling.
- 1.32. Om deze obstakels te verwijderen moet men zich concentreren op het voortdurend beoefenen van één discipline.
- 1.33. Het bewustzijn wordt gezuiverd door het cultiveren van vriendelijkheid, mededogen, blijheid en onverschilligheid tegenover geluk, ongeluk, deugd en ondeugd.
- 1.34. Of door het uitademen en inhouden van de adem.
- 1.35. Het onwikkelen van de hogere zintuigen is ook behulpzaam bij het standvastig maken van het bewustzijn.
- 1.36. Ook door vredevolle en verlichtende ervaringen.
- 1.37. Ook door concentratie op onthechte mensen.
- 1.38. Ook door het effect van de diepe slaap en het dromen.
- 1.39. Ook door meditatie zoals gewenst.
- 1.40. De macht van de yogi strekt zich uit van het kleinste tot het grootste.
- 1.41. Wanneer de veranderingen in het bewustzijn bijna tot stilstand zijn gebracht, versmelten waarnemer, waarneming en het waargenomene in elkaar, zoals een transparant juweel de kleur aanneemt van zijn omgeving.

- 1.42. Absortie (Samadhi) is verward wanneer er een onvolledig onderscheid wordt gemaakt tussen puur intellectuele kennis, echte kennis en de gewone kennis gebaseerd op ervaring en redenering.
- 1.43. Absorbctie (Samadhi) zonder verwarring ontstaat wanneer de (karmische) herinneringen zijn opgeklaard, het bewustzijn niet langer met de eigen vorm geïdentificeerd is en alleen echte kennis van het object van de meditatie overblijft.
- 1.44. Daarmee hebben we de twee belangrijkste soorten Samadhi onderscheiden, maar er bestaan ook de meer subtiele vormen.
- 1.45. De meer subtiele vormen van Samadhi hebben betrekking op het verdwijnen van de essentiële kwaliteiten van energie (Gunas).
- 1.46. Deze stadia van Samadhi hebben betrekking op Samadhi waarin er nog een object aanwezig is in de meditatie.
- 1.47. Wanneer de Samadhi zo zuiver wordt dat ze ontdaan is van alle objecten, daagt het echte spirituele zien.
- 1.48. Dan is het bewustzijn ingebed in zowel de achterliggende als de overkoepelende waarheid.
- 1.49. De kennis die opgedaan wordt via directe waarneming, gevolgtrekking of getuigenis is anders dan deze kennis, omdat ze beperkt is tot een specifiek object.
- 1.50. De indruk die het produceert verhindert het effect van andere indrukken.
- 1.51. Wanneer dan uiteindelijk het object wordt losgelaten dat toeliet om al het andere los te laten, is de ultieme, "zaadloze" Samadhi een feit.

Deel 2 : Sadhana Pada

- 2.1. Voorbereidende yoga omvat ascetisme, zelf-studie en overgave aan de ultieme godheid met vorm (Ishwara).
- 2.2. Deze disciplines verwijderen de essentiële oorzaken van ongelukkigheid (Klesas) en bereiden ons voor op diepe absorptie (Samadhi).
- 2.3. De essentiële oorzaken van ongelukkigheid (Klesas) zijn het gebrek aan inzicht in de werkelijkheid, het gevoel een individu te zijn, aantrekking en afkeer tegenover dingen en het verlangen in leven te blijven.
- 2.4. Gebrek aan inzicht in de werkelijkheid is de bron van alle andere oorzaken van ongelukkigheid (Klesas), of ze nu puur potentieel zijn, mild, afwisselend of sterk actief.
- 2.5. Het gebrek aan inzicht in de werkelijkheid betekent het vergankelijke, onzuivere, negatieve en onbewuste respectievelijk verwarren met het eeuwige, zuivere, positieve en bewuste.
- 2.6. Het gevoel een individu te zijn (Asmita) ontstaat uit de identificatie van het pure bewustzijn (Purusha) met het intellect (Buddhi).

- 2.7. De aantrekking tegenover dingen ontstaat uit het genot dat ze veroorzaken.
- 2.8. De afkeer tegenover dingen ontstaat uit de pijn die ze veroorzaken.
- 2.9. Het verlangen in leven te blijven is zo natuurlijk dat zelfs de geleerden er niet aan ontsnappen.
- 2.10. Wanneer de oorzaken van ongelukkigheid (Klesas) tot hun meest subtiele vorm zijn teruggebracht, kunnen ze worden verwijderd door absorptie in hun oorsprong (de Realiteit).
- 2.11. De meer actieve essentiële oorzaken van ongelukkigheid (Klesas) kunnen tot hun meest subtiele vorm worden teruggebracht door meditatie.
- 2.12. Ervaringen in het heden en de toekomst worden bepaald door het geheel aan oorzakelijke verbanden (Karmas), die hun oorsprong (wortel) vinden in de essentiële oorzaken van ongelukkigheid (Klesas).
- 2.13. Zolang de wortel bestaat zal het vrucht dragen in de vorm van levens met verschillende kwaliteit, lengte en ervaringen.
- 2.14. De vrucht neemt de vorm aan van geluk of ongeluk naargelang de oorzaak een positieve of negatieve handeling is.
- 2.15. Voor diegene die de waarheid kent smaken alle vruchten bitter (is alles lijden), zelfs als ze een gevoel van geluk veroorzaken, omwille van de neiging tot hechting en de conflicten tussen de natuurlijke veranderingen in de essentiële energiën (Gunas) en de natuurlijke veranderingen in de geest (Vrittis).
- 2.16. Alle lijden dat in de toekomst ligt kan vermeden worden.
- 2.17. De oorzaak van dat lijden is de identificatie van de waarnemer (Purusha) met het waargenomene (Prakriti).
- 2.18. Het waargenomene (Prakriti) ontstaat uit de 5 elementen en de 5 zintuigen en haar natuur varieert tussen licht (Sattvic), actief (Rajasic) en inert (Tamasic). Haar taak is het bewustzijn (Purusha) te voorzien van ervaringen die uiteindelijk kunnen leiden tot bevrijding.
- 2.19. De essentiële kwaliteiten van energie (Gunas) manifesteren zich als vorm, abstractie, essentie en ongemanifesteerde potentiële kwaliteit van energie.
- 2.20. De waarnemer (Purusha) is het zuivere bewustzijn, al lijkt het alsof hij de geest nodig heeft om te kunnen waarnemen.
- 2.21. Het waargenomene bestaat enkel in functie van de waarnemer.
- 2.22. Wanneer de waarnemer volledig bewust wordt van zichzelf als absolute realiteit, dan verdwijnt het waargenomene, zelfs al lijkt het te blijven bestaan voor anderen.
- 2.23. Het doel van het samenzijn van waarnemer en het waargenomene is de zelfrealisatie van de waarnemer en het ontvouwen van de krachten die aanwezig zijn in zowel de waarnemer als het waargenomene.

- 2.24. De oorzaak van het samenzijn van waarnemer en waargenomene is de onwetendheid van de waarnemer met betrekking tot zijn absolute realiteit.
- 2.25. De onwetendheid wordt verdreven door de waarnemer en het waargenomene van elkaar te scheiden, waardoor de waarnemer bevrijd wordt.
- 2.26. De onwetendheid wordt praktisch verdreven door het ononderbroken oefenen van het bewustzijn van de absolute realiteit.
- 2.27. Aldus wordt de hoogste staat van verlichting bereikt in zeven stadia (van Samadhi).
- 2.28. Wanneer door yoga oefeningen de onzuiverheid verdwijnt, volgt een spiritueel ontwaken dat leidt tot bewustzijn van de absolute realiteit.
- 2.29. Onthoudingen (Yama), disciplines (Niyama), houdingen (Asana), ademhalingsoefeningen (Pranayama), controle van de zintuigen (Pratyahara), concentratie (Dharana), meditatie (Dhyana) en absorbtie (Samadhi) vormen de acht steunpilaren van yoga.
- 2.30. Onthoudingen (Yama) omvat het afstand doen van geweld, leugen, diefstal, sex en eigendom.
- 2.31. Deze vijf geloftes staan samen voor de grote gelofte en zijn - onafhankelijk van sociale klasse, plaats, tijd en omstandigheden - voluit in alle stadia geldig.
- 2.32. Disciplines (Niyama) omvatten zuiverheid, tevredenheid, onthechting, zelf-studie en overgave.
- 2.33. Wanneer de geest verstoord wordt door onzuivere gedachten, is het zich concentreren op de tegenovergestelde gedachten de beste remedie.
- 2.34. Onzuivere gedachten en gevoelens van geweld veroorzaken altijd pijn en onwetendheid. Dan is het noodzakelijk om over de tegenovergestelde gedachten na te denken. Het maakt daarbij niet uit of er aan toegegeven wordt, of er via anderen aan toegegeven wordt of ze eenvoudig weg goedkeuring dragen. Evenmin of ze veroorzaakt worden door hebzucht, boosheid of verwarring, of ze nu mild zijn, gemiddeld of sterk.
- 2.35. Door geweldloosheid verdwijnt vijandschap uit de omgeving.
- 2.36. Door het afstand doen van de leugen wordt het resultaat van handelingen zuiver.
- 2.37. Door onthouding van diefstal of andere oneerlijkheid worden alle soorten rijkdom aangeboden.
- 2.38. Wanneer seksuele onthouding bereikt wordt, dan wordt er veel kracht mee gewonnen.
- 2.39. Wanneer eigendomloosheid bereikt wordt, dan wordt een diepe kennis over het hoe en waarom (van zijn/haar bestaan) geboren.
- 2.40. Door fysieke zuiverheid wordt de zin tot fysiek contact met anderen verminderd.
- 2.41. Door mentale zuiverheid (sattva) ontstaan vrolijkheid, concentratievermogen, controle over de zintuigen en is men klaar voor het zien van het Zelf.

- 2.42. Door tevredenheid ontstaat een ongekend gevoel van geluk.
- 2.43. Door onthechting en het verwijderen van alle onzuiverheden, ontwikkelen het lichaam en de zintuigen hun volle krachten.
- 2.44. Door zelfstudie ontstaat contact met de persoonlijke godheid.
- 2.45. Door overgave aan het goddelijke ontstaat de capaciteit om volledige absorptie (Samadhi) te bereiken.
- 2.46. De houding (Asana) moet stabiel en comfortabel zijn.
- 2.47. Door het loslaten van inspanning en meditatie op de eindeloosheid wordt houding geperfectioneerd.
- 2.48. Daaruit ontstaat onafhankelijkheid van de meest extreme veranderingen in de omgeving.
- 2.49. Eens houding (Asana) is geperfectioneerd, volgen ademhalingsoefeningen (Pranayama) waarbij het in- en uitademen gestopt wordt.
- 2.50. De ademhalingsoefeningen betreffen het vastgehouden van de adem na het inademen, na het uitademen en op elk ander moment. Ze zijn afhankelijk van plaats, tijd en frekwentie van de oefening. Geleidelijk aan wordt de ademhaling subtieler en trager.
- 2.51. De ultieme ademhalingsoefening (Pranayama) betekent het overstijgen van in- en uitademing.
- 2.52. Daaruit ontstaat het oplossen van dat wat de lichtenergie bedekt (het lichtend aspect van Prana).
- 2.53. Daaruit ontstaat ook de capaciteit van de geest tot concentratie.
- 2.54. Controle van de zintuigen (Pratyahara) betekent het terugtrekken van de zintuigen in de geest, zodat ze het contact met hun objecten verliezen.
- 2.55. Daaruit ontstaat de ultieme controle over de zintuigen.

Deel 3 : Vibhuti Pada

- 3.1. Concentratie (Dharana) betekent het beperken van de geest tot één object.
- 3.2. Meditatie (Dhyana) betekent het ononderbroken geconcentreerd zijn op één object.
- 3.3. Absorptie (Samadhi) betekent dat bewustzijn van het object vanuit leegte ervaren wordt en er dus niet langer bewustzijn is van zichzelf (de geest). Het object wordt dan gezien in de werkelijke vorm.
- 3.4. Samen vormen deze drie Samyama (letterlijk : gezamenlijke dood).
- 3.5. Wanneer Samyama wordt bereikt, bereikt de yogi de hemel waar het licht van het hogere bewustzijn schijnt.
- 3.6. Samyama wordt gebruikt in stadia (bepaald door het object).

- 3.7. Samyama is een innerlijk proces in vergelijking tot wat vooraf gaat (Yama, Niyama, Asana, Pranayama).
- 3.8. De absorptie met een zaad (Sabija Samadhi) is uiterlijk in vergelijking tot de zaadloze absorptie (Nirbija Samadhi).
- 3.9. De transformatie in absorptie (Samadhi) vindt plaats door het steeds weer onderdrukken van indrukken, het vasthouden aan de staat van bewustzijn die bestaat op het moment waarop een indruk verdwijnt en voor een andere zijn plaats inneemt (Nirodha).
- 3.10. Door herhaaldelijk oefenen wordt Nirodha vredevol.
- 3.11. De transformatie in absorbtie (Samadhi) vindt ook plaats door het geleidelijk verdwijnen van alle verstoringen en het gelijktijdig opkomen van echte één-puntigheid.
- 3.12. De transformatie in absorbtie (Samadhi) houdt ook in dat het object van de meditatie keer op keer verdwijnt om zich dan weer terug te manifesteren. Dat heet Ekagrata Parinama.
- 3.13. De transformatie in absorbtie (Samadhi) betreft ook een vergelijkbare verandering in de beheersing van de zintuigen en de elementen.
- 3.14. Alle fenomenen zijn latent, actief of manifest aanwezig in het onderliggende substraat.
- 3.15. De veranderingen in fenomenen zijn afhankelijk van dieperliggende veranderingen.
- 3.16. Door Samyama op de drie soorten transformaties (Nirodha, Samadhi, Ekagrata) ontstaat kennis van verleden en toekomst.
- 3.17. Door Samyama op het geluid van elk levend wezen kan de betekenis ervan gekend worden, omdat het geluid, de betekenis en de oorsprong ervan niet langer met elkaar verward worden.
- 3.18. Door het direct waarnemen via Samyama van (karmische) indrukken ontstaat kennis van vorige levens.
- 3.19. Door het direct waarnemen via Samyama van de beelden die in de geest van een ander voorkomen, ontstaat kennis van de geest van anderen.
- 3.20. Door het direct waarnemen via Samyama van de beelden die in de geest van een ander voorkomen, ontstaat evenwel geen kennis van de oorsprong van de beelden.
- 3.21. Door Samyama op de tanmatra (essentie van het element) van het licht (rupa), is het mogelijk onzichtbaar te worden.
- 3.22. Op dezelfde manier kan ook geluid, enz... verdwijnen.
- 3.23. Door Samyama op actieve en passieve karmas en ook door Samyama op voortekens, kan het tijdstip van de dood gekend worden.
- 3.24. Door Samyama op vriendelijkheid en andere positieve kwaliteiten worden deze versterkt.

- 3.25. Door Samyama op de kracht van dieren, zoals die van een olifant, wordt deze kracht versterkt.
- 3.26. Door het licht van de hogere zintuigen erop te werpen, wordt al wat klein is, verborgen of ver weg zichtbaar.
- 3.27. Door Samyama op de zon ontstaat kennis over de fenomenale wereld.
- 3.28. Door Samyama op de maan ontstaat kennis over de samenhang tussen de sterren.
- 3.29. Door Samyama op de poolster ontstaat kennis over de beweging van de sterren.
- 3.30. Door Samyama op de navelchakra ontstaat kennis over de organisatie van het lichaam.
- 3.31. Door Samyama op de slokdarm ontstaat kennis over honger en dorst.
- 3.32. Door Samyama op de Kurma-Nadi (zenuw) ontstaat standvastigheid.
- 3.33. Door Samyama op het licht onder de kroon van het hoofd ontstaat het zien van Siddh'as (wezens met bovenaardse krachten).
- 3.34. Kennis van alles ontstaat door intuïtie.
- 3.35. Door Samyama op het hart ontstaat kennis van de natuur van de geest.
- 3.36. Genot is het resultaat van het geen onderscheid kunnen maken tussen het zuivere bewustzijn (Purusha) en Satvva (zuiverste kwaliteit van energie), alhoewel deze totaal verschillend zijn. Door Samyama op het zelf (purusha) ontstaat deze kennis.
- 3.37. Aldus ontstaat het intuïtief horen, voelen, zien, smaken en ruiken.
- 3.38. Al deze bijzondere krachten (Siddhi's) vormen obstakels tot Samadhi wanneer men naar buiten gericht is.
- 3.39. De geest kan in het lichaam van een ander binnendringen, wanneer de oorzaak van binding aan het lichaam rustig is en door kennis van de doorgangen.
- 3.40. Door beheersing van Udana Prana is het mogelijk te zweven boven doornen, water, een moeras en dergelijke.
- 3.41. Door beheersing van Samana Prana is het mogelijk het maagvuur te doen oplaaien.
- 3.42. Door Samyama op de relatie tussen het ether element (Akash) en het gehoor ontstaan bovennatuurlijke gehoorskwaliteiten.
- 3.43. Door Samyama op de relatie tussen het ether element (Akash) en het lichaam, en door de geest te concentreren op lichte substanties zoals kapok, ontstaat de kracht om zich in de ruimte te verplaatsen.
- 3.44. De kracht waarmee we het bewustzijn dat voorbij het intellect bestaat kunnen bereiken heet helderziendheid (Maha-Videha). Het vernietigt dat wat het licht verduistert.
- 3.45. Door Samyama op de ruwe, constante, subtiele, almomvattende en functionele vormen van de vijf elementen ontstaat beheersing van de vijf elementen (aarde, water, vuur, lucht, ether).
- 3.46. Aldus ontstaat de kracht die Anima wordt genoemd, de perfectie van het lichaam en de volledige vrijheid van het lichaam tegenover veranderingen in de vijf elementen.

- 3.47. De perfectie van het lichaam omvat schoonheid, structuur, kracht en extreme hardheid.
- 3.48. Door Samyama op de zintuigen, hun kracht tot waarneming, hun reële natuur, individualisering, almomvattendheid en essentiële functie, ontstaat heerschappij over de zintuigen.
- 3.49. Aldus ontstaat de kracht tot het zintuigloos en volledig waarnemen van om het even welk object in de natuur, alsook heerschappij over de natuur.
- 3.50. Door het bewustzijn van het verschil tussen het zuiverste bewustzijn (purusha) en de zuiverste kwaliteit van energie (sattva) ontstaat heerschappij over alle vormen (almacht) en kennis van alles (alwetendheid).
- 3.51. Door het zelfs niet gehecht zijn daaraan, wordt het meest essentiële zaad van de hechting vernietigd, en volgt bevrijding (Kaivalya).
- 3.52. Wanneer men uitgenodigd wordt door de bovennatuurlijke wezens die de verschillende hemels besturen, moet men vrij blijven van plezier en trots, want er is nog steeds de mogelijkheid dat het kwaad heropleeft.
- 3.53. Door Samyama op het verloop van de tijd ontstaat kennis van de ultieme realiteit.
- 3.54. Daaruit volgt kennis van het onderscheid tussen dingen die niet van elkaar te onderscheiden zijn door kwaliteiten, categoriën of posities.
- 3.55. Door waarneming van de absolute realiteit wordt de hoogste kennis geboren, transcendent, waarbij alle objecten ten alle tijde en ongeordend waargenomen worden.
- 3.56. Wanneer het zuivere bewustzijn (Purusha) en de zuiverste energie (Sattva) even zuiver zijn, volgt de bevrijding (Kaivalya).

Deel 4 : Kaivalya Pada

- 4.1. Bovennatuurlijke krachten zijn het gevolg van geboorte, drugs, mantras, ascetisme of samadhi.
- 4.2. De transformatie van dingen in andere dingen is enkel mogelijk doordat de natuur van die dingen het toelaat.
- 4.3. Dat wat toestaat dingen te veranderen betreft dat wat de belemmeringen van de natuurlijke evolutie opheft.
- 4.4. Individualisering is de enige oorzaak van het scheppen van een artificiële geest (of geesten).
- 4.5. De ene natuurlijke geest is de heerser over alle artificiële geesten (van de yogi) en hun activiteiten.
- 4.6. De geest die geboren wordt uit meditatie is vrij van karmische indrukken.
- 4.7. Voor de yogi zijn karmas noch goed noch slecht, terwijl ze voor anderen in drie soorten voorkomen (goed, slecht en gemengd).

- 4.8. De karmische verlangens manifesteren zich al naar gelang de omstandigheden het toelaten.
- 4.9. De relatie tussen oorzaak en gevolg bestaat los van plaats, tijd en klasse, omdat het diepere karmische "geheugen" daar ook los van staat.
- 4.10. En er is geen begin aan te vinden, omdat het verlangen te leven eeuwigdurend is.
- 4.11. Karmische gevolgen verdwijnen wanneer hun oorzaak verdwijnt, dwz. de onwetendheid met betrekking tot de realiteit.
- 4.12. Verleden en toekomst bestaan in hun eigen realiteit. Het verschil in rol (Dharma) uitstaat uit het verschil in gekozen pad.
- 4.13. Gemanifesteerde en ongemanifesteerde fenomenen, rollen en paden bestaan uit niets anders dan essentiële kwaliteiten van energie (Gunas).
- 4.14. De essentie van een object bestaat uit de unieke manier waarop de essentiële kwaliteiten van energie (Gunas) zijn getransformeerd.
- 4.15. Objecten zijn alleen verschillend voor verschillende personen door de verschillen in de geesten van die personen.
- 4.16. Een object is niet afhankelijk van de geest die het waarneemt. Wat zou er anders mee gebeuren indien het niet wordt waargenomen ?
- 4.17. Een object is gekend of niet gekend afhankelijk van het feit of het de geest kleurt of niet kleurt.
- 4.18. Omdat het pure bewustzijn (Purusha) onveranderlijk is, kent het steeds de veranderingen van de geest.
- 4.19. De geest verlicht zichzelf niet, want het kan zelf waargenomen worden.
- 4.20. De geest kan zelfs tegelijkertijd waargenomen worden als waarnemen.
- 4.21. Indien de ene geest de andere kan waarnemen, zou alleen verwarring van de waarneming en ook van het geheugen het gevolg zijn.
- 4.22. Zelf-kennis ontstaat wanneer het bewustzijn de vorm aanneemt die niet van onderwerp verandert.
- 4.23. De geest is in staat alles waar te nemen, doordat ze zowel gekleurd wordt door het zuivere bewustzijn (purusha) als door datgene wat geobserveerd wordt (prakriti).
- 4.24. Alhoewel de geest met vele verlangens bezig is, verlangt het uiteindelijk enkel het zuivere bewustzijn (purusha), waarmee het steeds samen gaat.
- 4.25. Voor hij die het zuivere bewustzijn (purusha) kent en onderscheidt van de geest, verdwijnt zelfs het verlangen ernaar.
- 4.26. Dan blijft de geest dit onderscheid ook maken en spitst het zich toe op bevrijding (Kaivalya).
- 4.27. De geest houdt zich dan tussendoor alleen nog met andere dingen bezig door de kracht van karmische indrukken.

- 4.28. Hun verwijdering gebeurt op dezelfde manier als voor de oorzaken van ongelukkigheid (Klesas), zoals eerder beschreven.
- 4.29. Degene die een voortdurende staat van onthechting kan vasthouden, zelfs tegenover de hoogste staat van verlichting, volgt het pad van de absorptie (Samadhi) van de "verduisterende wolk" van rollen (Dharmas).
- 4.30. Aldus wordt men bevrijdt van oorzaken van ongelukkigheid (Klesas) en Karmas.
- 4.31. Wanneer alle onzuiverheden en verduisteringen zijn verwijderd, wordt dat wat via de geest kan gekend worden verwaarloosbaar, in vergelijking tot het oneindige dat gekend wordt bij verlichting.
- 4.32. Doordat de essentiële kwaliteiten van energie (Gunas) dan hun rol uitgespeeld hebben, verdwijnen ze.
- 4.33. Het proces dat uiteindelijk leidt tot de verlichting zal op het moment van de verlichting gewoon als een proces gekend zijn.
- 4.34. Na de Kaivalya of bevrijding komen de essentiële kwaliteiten van energie (Gunas) terug tevoorschijn, maar volledig los staand van het zuivere bewustzijn, dat nu puur op zichzelf staat. Einde.