

### Piezīmes par latviešu valodas transliterāciju

\*Lielie burti norāda uz retrofleksajiem līdzskaņiem, kurus izrunā ar saliektu mēli, mēles galiņu turot pie agslējām.

\*Lielais H burts norāda uz attiecīgā patskaņa aspirāciju vārda beigās, piem., **-aH** (izlasa kā *aha* vai *ah*), **-iH** (*ih* vai *ih*).

\*Burtu e sanskritā parasti izlasa kā garo patskani ē.

\*Burtkopu **dṣṇ** var izlasīt kā **ḍṇ**, **ḡṇ** vai **ḡj**, atkarībā no reģiona un izloksnes Apostrofs ‘ norāda uz saīsinātu a burtu.

\*Sanskritā lielākā daļa vārdu tiek savienoti ligatūrās, latviski tie doti ar defisēm tikai uzskatāmības dēļ, absolūti precīzs dalījums nav iespējams.

\***Burtiskais tulkojums** latviešu valodā parāda galvenokārt vārdu secību sanskrita teikumos, gramatiskās formas ir pēc iespējas pieskaņotas, tomēr jāņem vērā, ka daļai sanskrita vārdu formu nav analoģu latviešu valodā.

\*Tulkojumam par pamatu ņemts sanskrita teksts no izdevuma: *Iyengar, B.K.S. Light on the Yoga Sutras of Patanjali. London, Thorsons, 2002.*

## Paṭaṅḍžali jogas sūtras (4.gs.p.m.ē.-2.gs.m.ē.)

### पातञ्जलयोगसूत्राणि

### *pātaṅḍžala<sup>1</sup>-joga-sūtrāṆi<sup>2</sup>*

/no sanskrita tulkojusi Agita Baltgalve/

#### 1.nodaļa - Samādhi (saplūsme)

|| प्रथमः समाधिपादः || *prathamaH samādhi-pādaH*

1. Tagad norādījumi par jogu.

अथ योगानुशासनम्।

*atha joga-anuśāsanam*

(burt. tagad joga-norādījumi)

2. Joga ir prāta (čitta) virmojumu (vrtti) apturēšana.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

*jogaś-čitta-vRtti-nirodhaH*

(burt. joga-prāts-virmojumi-apturēšana)

3. Parasti redzētājs atrodas savā (dabiskajā) stāvoklī.

तदा द्रष्टुः स्वरूपे स्वस्थानम्।

*tadā draṢṬuH svarūpe 'vasthānam*

(burt. tad redzētājs savā-rumpī nostājies)

4. Citkārt (viņš) pielāgojas (prāta) virmojumiem.

वृत्तिसरूपमितरत्र।

*vRtti-sarūpam-itaratra*

(burt. virmojumi-pielāgošanās citur)

5. Virmojumi ir piecu veidu, aptumšoti vai neaptumšoti:

वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाक्लिष्टाः।

*vRttajaH pañčatajjaH kliṢṬa-akliṢṬāH*

(burt. virmojumi pieckārtīgi aptumšots-neaptumšots)

6. Liecības (pramāna), kļūdas (viparjaja), izdomas (vikalpa), miegs (nidrā), atmiņas (smrti).

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः।

*pramāNa-viparjaja-vikalpa-nidrā-smRtajaH*

(burt. apliecinājumi-kļūdas-izdomas-miegs-atmiņas)

<sup>1</sup> Pātaṅḍžala: Pātaṅḍžali sarakstīts (darbs). Pātaṅḍžali var būt autora vārds. Bet to iespējams tulkot arī kā sugas vārdu – „prasme godināt” (sansk. *pat-aṅḍžali*).

<sup>2</sup> Sūtra šeit norāda uz rindiņām, piem., 1.daļā ir 51.sūtra.

7. Tieša uztvere (pratjākša), prāta slēdzieni (anumāna) un viedo mācības (āgama) ir liecības.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।

*prajakṣa-anumāna-āgamāH pramāNāni*

(burt. tiešums-pēcprāts-atnākušais apliecinājumi)

8. Kļūdas ir maldīgas zināšanas, kam pretī nestāv reāls objekts.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।

*viparjajo mithjā-džņānam-a-tad-rūpa-pratiṢṬham*

(burt. kļūdas maldīgs-zināšana-ne-tas-rumpis-pretstāv)

9. Vārdisku zināšanu rezultāts, faktu neesamība (tukšums) ir izdoma.

शब्दज्ञानानुपाती स्वस्तुशून्यो विकल्पः।

*śabda-džņāna-anupātī svastu-šūnja vikalpaH*

(burt.vārdi-zināšanas-rezultāts faktu-tukšums izdoma)

10. Ļaušanās neesamībai ir pamats miega virmojumam.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा।

*abhāva-pratjaja-ālambanā vṛtti-nidrā*

(burt.neesamība-ļaušanās-pamatojas virmojums-miegs)

11. Piedzīvoto lietu saglabāšana ir atmiņas.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः।

*anubhūta-viṢaja-asampramoṣaH smṛtiH*

(burt.piedzīvotas-lietas-neatlaistas atmiņa)

12. Ar praksi un atturību to (virmojumu) aptur.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

*abhjāsa-vairāgjā-bhjām tan-nirodhaH*

(burt. prakse-atteikšanas-ar tos-apslāpēts)

13. Centieni noturēties tur (mierā) ir prakse.

तत्र स्थितौ यत्नो ऽभ्यासः।

*tatra sthitau jatno 'bhjāsaH*

(burt.tur stāvēšanā pūles praktizētas)

14. Bet ilglaicīgs, nepārtraukts un uzcītīgs darbs ir tās stablais pamats.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।

*sa tu dīrgha-kāla-nairantarja-satkāra-āsevito dṛDha-bhūmiH*

(burt.tas bet garš-laiks-nepārtraukta-uzcītīga-strādāšana stingrs-pamats)

15. Atturība ir apvaldīta apziņa, neslāpstot pēc lietām, kas redzētas vai sadzirdētas.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।

*dṛṢṬha-ānuśravika-viṢaja-vitṚṢNasja vaṣīkāra-samdžņā vairāgjām*

(burt.redzēt-sadzirdošais-lietas-bezslāpju apvaldīta-apziņa atteikšanās)

16. Tā vispārākā ir atteikšanās no būtnes atpazīstamības īpašībām.

तत्पतं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्णयम्।

*tat-param puruṢa-khjāter-guNa-vaitṚṢNajām*

(burt.tas-pārākais cilvēks-pazīstams-īpašību-atmešana)

17. Apzināšanās izpaužas kā patmīlība, svētlaieme, izpēte, pārdomas.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः।

*vitarka-vičāra-ānanda-asmitā-rūpa-anugamāt sampradṣṅātaH*

(burt.pārdomas-izpēte-svētlaieme-patmīlība-forma-sekojoša apzināšanās)

18. Pirms cita – attīrīto pārpalikumu (stāvokļa) praktizē prātojumu izbeigšanu.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषो ऽन्यः।

*virāma-pratjaja-abhjāsa-pūrvaH samskāra-šeṢo 'nja*

(burt.nomierināšana-prātojumi-prakse-pirms attīrīti-pārpalikumi cits)

19. Tas ir esības pamats bezķermeņa (būtnēm) un saplūdušajiem ar dabiskumu.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्।

*bhava-pratjajo videha-prakṛti-lajānām*

(burt.būšana-pamats bezķermeņa-dabiskums-paļāvušies)

20. Citiem pirmāka ir ticība, drosme, atmiņa, saplūsme un gudrība.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।

*ṣraddha-vīrja-smṛti-samādhi-pradṣṅā-pūrvaka itareṢām*

(burt.ticība-drosme-atmiņa-samādhi-gudrība-pirmāk citiem)

21. Tie, kuriem ir spēcīga dziņa, pietuvinās (mērķim).

तीव्रसंवेगानाम् आसन्नः।

*tīvra-samvegānām āsannaH*

(burt.intensīvi-motivētajiem pietuvinājies)

22. Tātad ir atšķirība arī dēļ vājas, vidējas un spēcīgas (dziņas);

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततो ऽपि विशेषः।

*mṛdu-madhja-adhimātra-tvāt tato 'pi višeṢaH*

(burt.maigs-vidējs-spēcīgs-dēļ tātad arī atšķiras)

23. Vai arī dēļ dieva pielūgsmes.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा।

*iṣvara-praNidhānād-vā*

(burt.dievu-pielūgsme-vai)

24. Dievs ir īpaša būtne, ko neiespaido nodomi, darbību rezultāti un sārņi (klešas).

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।

*kleṣa-karma-vipāka-āṣajair-aparāmṛṢṭaH puruṢa-višeṢa iṣvaraH*

(burt.sārņi-karmas-rezultātu-nodomu-neskarts būtne-īpaša dievs)

25. Tur ir nepārspējamais vieduma dēsts.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञत्वबीजम्।

*tatra-niratiṣajam sarvadṣṅatva-bīdṣam*

(burt.tur-nepārspējamā viszināšanas-sēkla)

26. Viņš ir arī priekšgājēju Skolotājs, laikā neierobežots.

स पूर्वेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्।

*sa pūrveṢām api guruH kālena-anavačchedāt*

(burt.viņš agrāko arī guru laika-nepārtraukts)

27. Viņa runa ir svētā zilbe (om).

तस्य वाचकः प्रणवः।

*tasja vācakaH praNavaH*

(burt.viņa runa svētzilbe)

28. Tās skandēšana rada tās jēgu.

तज्जपस्तदर्थभावनम्।

*tadž-džapas tad-artha-bhāvanam*

(burt.tā-skandēšana-tā-nozīme-radīšana)

29. Tad, arī nonākot pie precīzas uztveres, izzūd šķēršļi.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमो ऽप्यन्तरायाभावश्च।

*tataH pratjak-četana-adhigamo apj-antarāja-abhāvaš-ča*

(burt. tad precīza-uztvere-nonākšana arī-šķēršļi-izzuduši)

30. Slimības, apātija, šaubas, nevērība, slinkums, nesavaldība, maldi, redzējuma neiegūšana un vietas nestabilitāte ir šķēršļi – prāta izklaidība.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्ते ऽन्तरायाः।

*vjādhi-stjāna-samšaja-pramāda-alasja-avirati-bhrānti-daršana-alabdha-bhūmikatva-anavasthita-tvāni  
čitta-vikšepās-te 'ntarājāH*

(burt.slimības-apātija-šaubas-nevērība-slinkums-nesavaldība-redzējums-neiegūšana-vieta-destabilitāte  
prāta-izklaidība-tie šķēršļi)

31. Ciešanas, grūtsirdība, locekļu trīsas, smaga elpošana rodas kopā ar izklaidību.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रष्वासा विक्षेपसहभुवः।

*duHkha-daurmanasja-angame-džajatva-švāsa-prašvāsā vikšepa-saha-bhuvaH*

(burt.ciešanas-grūtsirdība-locekļi-drebēšana-ieelpa-izelpa izklaidība-kopā-radies)

32. Tai pretlīdzekļa veids ir prakse uz vienu vienību.

तत्प्रतिषेधार्थम् एकतत्त्वाभ्यासः।

*tat-pratišedha-artham eka-tattva-abhjāsaH*

(burt.tā-pretlīdzeklis-veids viena-realitāte-prakse)

33. Labestība, līdzjūtība, līdzprieks, vienlīdzīgas attieksmes veidošana pret labām un ļaunām lietām nomierina prātu.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्।

*maitrī-karuNā-mudita-upekšāNām sukha-duHkha-punja-apunja-višajāNām bhāvanātaš-čitta-prasādanam*

(burt.labestība-līdzjūtība-līdzprieks-vienlīdzību laime-ciešanas-labs-ļauuns-lietu kultivēšana-sirdprāts-  
nomierināšana)

34. Izpūšot, aizturot elpu vai...;

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।

*praččhardana-vidhāraNa-abhjām vā prāNasja*

(burt.ispūšana-aizturēšana-abām vai elpas)

35. (Koncentrējoties uz) prāta stabilu piesaisti, ko rada pievēršanās lietām iespaidam vai...;

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी।

*višajavatī vā pravṛttir-utpannā manasaH sthiti-nibandhinī*

(burt.objektu iespaids vai pievēršanās-radīt prāta stabila piesaiste)

36. (Koncentrējoties uz) iekšējo gaismu bez skumjām vai...;

विशोका वा ज्योतिष्मती।

*vi-šokā vā džjotiṢmatī*

(burt. bez-bēdām vai gaismu-matīt)

37. (Koncentrējoties uz) prātu bez lietu iekāres vai...;

वीरागविषयं वा चित्तम्।

*vīta-rāga-višajam vā čittam*

(burt.izzudusi-iekāre-lietu vai prāts)

38. (Koncentrējoties uz) sapņa un (dziļa) miega zināšanu pamata vai...;

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा।

*svapna-nidrā-džņāna-alambanam vā*

(burt.sapnis-miegs-zināšanas-balstīšanās vai)

39. Koncentrējoties uz kaut ko jauku;

यथाभिमतध्यानाद् वा।

*jathā-abhimata dhjānād vā*

(burt.kā-jauks-koncentrēšanās vai)

40. Viņš (jogs) pakļauj (visu) no atoma līdz bezgalībai.

परमाणु परममहत्त्वान्तो ऽस्य वशीकारः।

*parama-anu parama-mahattva-anto 'sja vašīkāraH*

(burt.vis-mazākais vis-lielākais-līdz viņa-pakļaušana)

41. Kad virtojumi izbeidzas un (prāts) atdzimst kā dārgakmens, subjektā, darbībā un objektā iestājas atstarojošā pašpilnība.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्रहयेषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः।

*kṣīNa-vRtter-abhidžātasa-iva maNer-grahītR-grahaNa-grahjeṢu tatstha-tadaṇḍžanatā-samāpattiH*

(burt.izbeigušies-virtojumi-atdzimis kā dārgakmens-grābējs-sagrābšana-grābjamais tā nostājies-tā iekrāsota-pašpilnība)

42. Tur ir domājošā pašpilnība, kas sajaukta ar vārdiem, jēgu, zināšanām un izdomām.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।

*tatra šabda-artha-džņāna-vikalpaiH samkīrNā savitarkā samāpattiH*

(burt.tur vārds-nozīme-zināšana-izdomas sajauktā domājošā pašpilnība)

43. Nedomāšana ir tikai jēgas mirdzums, kā tukšs ķermenis, kad atmiņas pilnībā iztīrītas.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का।

*smRti-pari-šuddhau sva-rūpa-šūnja-iva-artha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā*

(burt.atmiņā-pilnībā-tīrā savs-ķermenis-kā-jēga-tikai-atmirdzošā nedomāšana)

44. Tieši šādi ar un bez pārdomām noskaidrojas smalkākās lietas.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता।

*etaja-eva sa-vičārā nir-vičārā ča sūkṢma-viṢajā vjākhjātā*

(burt.šādi-tieši ar-pārdomām bez-pārdomām un smalkas-lietas izskaidrošana)

45. Un smalkajā sfērā lietām nav pazīmes.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्।

*sūkṣma-viśajatvam ča-alinga-parjivasānam*

(burt.smalko-lietu sfēra un-bezpazīmju ietveršana)

46. Tie (prāta stāvokļi) tomēr ir samādhi ar sēklām.

ता एव सबीजः समाधिः।

*tā eva sa-bīdžaH samādhiH*

(burt.tās tiešām ar-sēklām saplūsme)

47. Meistarībā bez pārdomām ir cildenās dvēseles dzidrums.

निर्विचारवैशारद्ये ऽध्यात्मप्रसादः।

*nir-vičāra-vaiśāradje 'dhjātma-prasādaH*

(burt.bez-pārdomām-meistarība augstākā-dvēsele-dzidrums)

48. Patiesības pilna tur ir gudrība.

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा।

*Rtam-bharā tatra pradžñā*

(burt.patiesības-pilna tur gudrība)

49. Salīdzinot ar iemācītā un prāta slēdzienu zināšanām, ir citas lietas, kas (izriet) no īpašas saiknes ar jēgu.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्।

*śruta-anumāna-pradžñābhjām-anja-viśajā višeśa-arthatvāt*

(burt.dzirdētais-prāta slēdzieni-zināšanām citas-lietas īpašas-jēgas saiknes dēļ)s

50. (Karmas) nospiedums, kas (nāk) no turienes, aiztur citus nospiedumus.

तज्जः संस्कारो न्यसंस्कारप्रतिबन्धी।

*tadždžaH samskāro nja-samskāra-pratibandhī*

(burt.no turienes nospiedums citus-nospiedumus-aiztur)

51. To arī apturot, visu nomierinot, (rodas) bezsēklu samādhi.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः।

*tasja-api nirodhe sarva-nirodhān-nir-bīdžaH samādhiH*

(burt.tā-arī nomierināšanā visu-nomierinot-bez-sēklas saplūsme)

## 2.nodaļa - Sādhana (prakse)

॥ द्वितीयः साधनपादः ॥ *dvitījaH sādhana-pādaH*

1. Askēze, pašizziņa, pievēršanās dievam ir darbības (krijā) joga.

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।

*tapaH svādhyāy-eśvara-praṇidhānāni krijā-jogaH*

(burt.karsēšanās, pašizziņa, dievam-pievēršanās darbības-joga)

2. Mērķi ir sārņu mazināšana un samādhi radīšana.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च।

*samādhi-bhāvana-arthāH kleśa-tanū-karaNa-arthāś-čā*

(burt.saplūsme-radīšanas-mērķis sārņu-plānu-darīšanas-mērķis-un)

3. Sārņi ir nezināšana, patmīlība, iekāre, naidīgums un pieķeršanās (dzīvei).

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशाः।

*avidja-asmitā-rāga-dveṣā-abhiniveśāH kleśāH*

(burt.nezināšana-patmīlība-iekāre-naidīgums-pieķeršanās sārņi)

4. Nezināšana ir iemigušo, samazināto, pārtraukto un izplesto (sārņu) attīstīšanās lauks.

अविद्या क्षेत्रम् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्।

*avidjā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinno-dāraṇām*

(burt.nezināšana lauks attīstībai iemigušo-plāno-pārtraukto-izpletušos)

5. Nezināšana uzskata nepastāvību, netīrību, ciešanas, nebūtni par pastāvību, tīrību, laimi, būtni.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्य।

*anitja-aśuči-duḥkha-anātmasu nitja-śuči-sukha-ātma-khyātir-avidja*

(burt.nepastāvība-netīrība-ciešanas-nebūtnē pastāvība-tīrība-laime-būtne-uzskats-nezināšana)

6. Patmīlība ir uztvērēja un uztveres spēju (apvienošana) vienā būtnē.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता।

*dṛg-darśana-śaktjor-eka-ātmate-va-asmitā*

(burt.redzētājs-redzēšanas-spējas-viena-būtne-patiesi-patmīlība)

7. Iekāre ir laimei sekojošs (rezultāts).

सुखानुशयी रागः।

*sukha-anuśajī rāgaH*

(burt.laimei-sekojošs iekāre)

8. Naidīgums ir ciešanās sekojošs (rezultāts).

दुःखनुशयी द्वेषः।

*duḥkha-anuśajī dveṣāH*

(burt.ciešanās-sekojošs naidīgums)

9. Pieķeršanās ir savas būtības turpināšana, kas rodas arī viedajam.

स्वरसवाही विदुषो ऽपि तथारूढो ऽभिनिवेशः।

*sva-rasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'abhiniveśaH*

(burt.savas-rases-vedošais viedais arī tā-rada pieķeršanos)

10. Smalkie (sārņi) ir novēršami pašos pirmsākumos.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः।

*te prati-prasava-hejāH sūkṣmāH*

(burt.tie pretī-pirmsākumiem-aizdzenami smalkie)

11. To virtojumi ir novēršami koncentrējoties (dhjāna).

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः।

*dhjāna-hejās-tad-vṛttajaH*

(burt.koncentrēšanās-aizdzenami-to-virtojumi)

12. Sārņos sakņojošās karmas tendences izpaužas šajā un nākamajā dzīvē.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः।

*kleśa-mūlaH karma-aśajo dṛṣṭa-dṛṣṭa-džanma-vedanījaH*

(burt.sārņos-sakņojošā karmas-tendence redzamajā-neredzamajā-dzīvē-izpaužama)

13. Saknei pastāvot, (sārņi) nobriest kā iedzimšana, dzīves ilgums un pieredzes.

सति मूले तद्विपाको जात्ययुर्भोगाः।

*sati mūle tad-vipāko džātja-ajur-bhogāH*

(burt.pastāvot saknē tā-nobriešana iedzimšana-ilgums-baudas)

14. Dēļ cēloņsakarības, ka labais un ļaunais nes prieku un bēdu augļus;

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्।

*te hlāda-paritāpa-phalāH puNja-apuNja-hetutvāt*

(burt.tie prieku-bēdu-augļi labā-ļauņā-cēloņsakarību dēļ)

-----līdz šejieni nav pārbaudīts sanskrita dalījums pa vārdiem-----

15. Kā arī dēļ īpašību un (prāta) virnojumu pretišķības, kas rodas līdz ar pārmaiņu, sāpju un (karmas) nospiedumu ciešanām, izprotošajam patiesi viss ir ciešanas.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः।

*pariNāma-tāpa-samskāra-duHkhair-guNa-vRtti-virodhāc-ča duHkham eva sarvam vivekinaH*

(burt.pārmaiņu-sāpju-nospiedumu-ciešanām ar-īpašību-virnojumu-pretišķības dēļ-un ciešanas-patiesi viss izprotošajam)

16. Neatnākušās ciešanas ir novēršamas.

हेयं दुःखम् अनागतम्।

*hejam duHkham anāgatam*

(burt.novēršams-ciešanas-neatnākušas)

17. Ir jānovērš cēlonis – redzētāja un redzamā (objekta) apvienošana.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः।

*draŠTRDRšjajoH samjogo hejahetuH*

(burt.redzētāja-redzamā apvienošana novēršamais-cēlonis)

18. Redzamā mērķis ir pieredze un nedalītība, (redzamais) sastāv no stihijām un maņām, tam raksturīgs skaidrums, darbība vai stāvēšana.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्।

*prakāša-krija-sthiti-šīlam bhūt-endrija-ātmakam bhoga-apavarga-artham dRšjam*

(burt.skaidrība-darbība-stāvēšana-raksturīgs būšana-maņas-sastāvošs pieredze-nedalītība-mērķis redzamais)

19. Īpašības var iedalīt nosakāmās, nenosakāmās, tikai ar norādēm vai bez norādēm.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि।

*višeŠa-aviseŠa-liNga-mātra-aliNgāni guNa-parvāNi*

(burt.nosakāms-nenosakāms-pazīmes-tikai-bezpazīmju īpašību-stāvokļi)

20. Redzētājs ir tikai tīra redzēšana, tomēr tas skatās, sekojot prātojumiem.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धो ऽपि प्रत्ययानुपश्यः।

*draŠTā dRši-mātraH šuddho 'pi pratjaja-anu-pašja*

(burt.redzētājs-redzējums-tikai tīrs arī prātojumi-pēc-skatošs)

21. Tā jēga ir tikai redzamā uztvērējam (dvēselei-ātmā).

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा।

*tad-artha eva dRšjasja-ātmā*

(burt.tā-dēļ tikai redzamā-dvēsele)



22. Kaut arī priekš jēgu izpratušā (redzami objekti) tiek sagrauti, tie ir nesagrauti citiem, jo tie ir vispārīgi.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्।

*kRt-ārtham prati naŠTam-apj-anaŠTam tad-anja-sādhāraNa-tvāt*

(burt.izdarīts-jēga pretī sagrauts-arī-nesagrauts tas-citiem-vispārīgs-dēļ)

23. Paša pavēlnieka un enerģijas savienošanās ir veids, kā apjaust savu ķermeni.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः।

*sva-svāmi-śaktjoH sva-rūp-opalabdhi-hetuH samjogaH*

(burt.savs-saimnieks-enerģija savs-ķermenis-apjaust-veids savienošanās)

24. Tās iemesls ir nezināšana.

तस्य हेतुरविद्या।

*tasja hetur-avidjā*

(burt.tās iemesls-nezināšana)

25. Tādēļ, ka (nezināšana) neeksistē, neeksistē arī savienošanās; izbeigšana tās redzētājam ir neatkarība.

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशोः कैवल्यम्।

*tad-abhāvāt samjoga-abhāvo hānam taddRšeH kaivaljam*

(burt.tās-nebūšanas dēļ savienošanās-nebūšana izbeigšana tās-redzētājam neatkarība)

26. Izbeigšanas metode ir nepārtraukta, (skaidri) izšķiroša zināšana.

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः।

*viveka-khyātir-aviplavā han-opājaH*

(burt.izšķiroša-zināšana-nepārtraukta izbeigšanas-metode)

27. Tās gudrība ir pēdējā pakāpe pēc septiņiem soļiem.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा।

*tasja saptadhā prāntabhūmiH pradžñā*

(burt.tās septiņkārtīgā galējā-zeme gudrība)

28. Ar centīgu jogas sadaļu praksi sagraujot netīrību, (rodas) gudrības gaišums, līdz pat (skaidri) izšķirošai zināšanai.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।

*joga-anga-anuŠThānād-aśuddhi-kṣaje džñāna-dīptir-ā-viveka-khjāteH*

(burt.jogas-posmu-centīga prakse-netīrība-sagraujot gudrības-gaišums-līdz-izšķirošai-zināšanai)

29. Ir **astonas sadalas**: **tikums** (jama), **pienākums** (nijama), **poza** (āsana), **elpas kontrole** (prānājāma), **atturēšanās** (pratjāhāra), **koncentrēšanās** (dhāra), **meditācija** (dhjāna), **saplūsme** (samādhi).

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो ऽष्टावङ्गानि।

*jama-nijama-āsana-prāNā-jāma-pratjāhāra-dhāraNā-dhjāna-samādhajo 'Štāv-angāni*

(burt.tikumība-pienākums-poza-elpas-kontrole-atturēšanās-koncentrēšanās-meditācija-saplūsme astoņi-locekļi)

30. **Tikumi (jama)** ir **nevardarbība**, **patiesīgums**, **nezagšana**, **askētiska tiklība** un **nesavtīgums**.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।

*ahimsā-satjā-asteja-brahma-čarja-aparigrahā jamāH*

(burt.nevardarbība-patiesīgums-nezagšana-priestera-uzvedība-nesagrābšana tikumi)

31. (Tā ir) diža pievēršanās, kas (aptver) visas sfēras, nesadalot pēc dzimtas, valsts, laika vai stāvokļa.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्।

*džāti-deša-kāla-samaja-anavaččhinnāH sārva-bhaumā mahā-vratam*

(burt.dzimta-valsts-laiks-apstākļi-nesadalīšana visi-līmeņi liela-pievēršanās)

32. **Pienākumi (nijama)** ir **šķīstīšanās, pieticība, askēze, pašizziņa un dieva pielūgsmē.**

शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।

*šauča-samtoša-tapaH svādhjāj-ešvara-praṇidhānāni nijamāH*

(burt.tīrība-pieticība-askēze pašizziņa-dievam-pievēršanās pienākumi)

33. Kad uzmācas pārdomas, ir vajadzīgs pretlīdzeklis.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।

*vitarka-bādhane prati-pakṣa-bhāvanam*

(burt.pārdomām-uzmācoties pretējā-spārnā-būšana)

34. Tādām domām kā vardarbība u.c., (vienalga vai cilvēks ir) darītājs, kūdītājs vai līdzzinātājs, pirmssākums ir alkatība, dusmas un maldi; un (vienalga, vai domas ir) vājas, vidusmēra vai pārmērīgas, rezultātā (rodas) bezgalīgas ciešanas un nezināšana; un ir vajadzīgs pretlīdzeklis.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा

दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्।

*vitarkā himsā-ādajaH kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhja-adhimātrā*

*duḥkha-adžņāna-ananta-phalā iti prati-pakṣa-bhāvanam*

(burt.domas vardarbība-sākot darītājs-kūdītājs-līdzzinātājs alkatība-dusmas-apjukums-pirms vājš-vidējs-pārmērīgs ciešanas-nezināšana-bezgalīga-auglis šie pretējā-spārnā-būšana)

35. Tā klātbūtnē, kurš nostiprinājies **nevardarbībā**, naidīgums atkāpjas.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।

*ahimsā-pratiṣṭhājām tat-sannidhau vaira-tjāgaH*

(burt.nevardarbībā-pretstāvot tā-klātbūtnē naidīgums-atkāpšanās)

36. Nostiprinoties **patiesīgumā**, var uzticēties rīcību rezultātiem.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।

*satja-pratiṣṭhājām kriyā-phala-ašrajaṭvam*

(burt.patiesībā-pretstāvot darbību-augļi-uzticēšanās)

37. Nostiprinoties **nezagšanā**, visi dārgumi pietuvojas.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।

*asteja-pratiṣṭhājām sarva-ratna-upasthānam*

(burt.nezagšanā-pretstāvot visi-dārgumi-pietuvojas)

38. Nostiprinoties **askētiskā tiklībā**, tiek iegūta potence.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।

*brahma-čarja-pratiṣṭhājām vīrja-lābhaH*

(burt.priestera-uzvedībā-pretstāvot vīrietības-iegūšana)

39. Balstoties **nesavtīgumā**, var pilnībā izprast dzīves jēgu.

अपरिग्रहस्तैर्ये जन्मकथंतासंबोधः।

*aparigraha-stairje džanma-kathamtā-sambodhaH*

(burt.nesavtīgumā-stāvot dzīve-kāda-pilnīga izpratne)

40. No **šķīstīšanās** (rodas) nepatika pret saviem locekļiem, nav (vēlmes pēc miesiskas) saskarsmes ar citiem;  
शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।  
*šaučāt sva-anga-džugupsā parir-asamsargaH*  
(burt.šķīstība savi-locekļi-riebums citiem-nesaskare)
41. Kā arī (rodas) gaišā<sup>3</sup> attīrīšana, nedalīta uzmanība, prāta prieks, uzvara pār maņām, spēja ieraudzīt sevi.  
सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।  
*sattva-šuddhi-sau-manasja-ika-agrja-indrija-džaja-ātma-daršana-jogjatvāni ča*  
(burt.gaišais-tīrība-labs-prāts-viens-izcilākais-maņas-uzvara-pats-redzēšana-spējas un)
42. No **pieticības** tiek iegūta visaugstākā laime.  
संतोषादनुत्तमः सुखलभः।  
*santošād-anuttamaH sukha-labhaH*  
(burt.pieticība-visaugstākā laime-iegūta)
43. Ar **askēzi** iznīcinot piesārņojumus, (rodas) ķermeņa un maņu virsspējas.  
कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।  
*kāj-endrija-siddhir-ašuddhi-kšajāt tapasaH*  
(burt.ķermenis-maņas-virsspējas-netīrību-iznīcinot-askēze)
44. **Pašizziņa** (cilvēks) savienojas ar loloto dievību.  
स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः।  
*svādhjād-išTa-devatā-saMprajogaH*  
(burt.pašizziņa vēlāmā-dievība-savienošānās)
45. **Pielūdzot dievu**, saplūsme (kļūst) pilnīga.  
समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्।  
*samādhi-siddhir-išvara-praNidhānāt*  
(burt.samādhi-pilnīgs-dieva-pielūgsme)
46. **Poza** ir stabila un patīkama,  
स्थिरसुखमासनम्।  
*sthira-sukham-āsanam*  
(burt.stabila-laimīga-poza)
47. Ja cenšanās atslābst un savienojas ar bezgalīgo.  
प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्।  
*prajatna-šaihilja-ananta-samāpattibhjām*  
(burt.centība-atslābināšana-bezgalīgais-savienojoties)
48. Tādējādi arī divdabība vairs nekaitē.  
ततो द्वन्द्वानभिघातः।  
*tato dvandva-anabhighātaH*  
(burt.tādējādi duālisms-nekaitīgs)
49. Šajā stāvoklī pārtaukt ieelpas un izelpas kustību, ir **elpas kontrole**.  
तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणयामः।

<sup>3</sup> Viena no trim gunām: *sattva*, *tamas*, *radžas* = gaišais, tumšais, aptraipītais (sperma, menstruācijas, kaisle)

*tasmin-sati švāsa-praśvāśajor-gati-vičchedaH prāNa-jāmaH*  
(burt.tajā-esot ieelpas-izelpas-kustība-pārtraukšana elpas-kontrole)

50. Ārējais, iekšējais, aizture un virmojumi tiek novēroti saskaņā ar vietu, laiku un skaitu, ilgstoši un precīzi.

बहयाभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।

*bāhja-abhjantara-stambha-vRttir-deśa-kāla-samkhjābhiH paridRṢTo dīrgha-sūkṢmaH*  
(burt.ārējais-iekšējais-aizture-virmojumi-vieta-laiks-skaitis novērošana gara-smalka)

51. Ceturtā attiecas gan uz iekšējiem, gan ārējiem objektiem.

बाहयाभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।

*bāhja-abhjantara-viṢaja-ākṢepī caturthaH*  
(burt.ārējais-iekšējais-lietas-attiecas ceturtais)

52. Tad izzūd gaismas aizsegs

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

*tataH kṢīyate prakāśa-āvaram*  
(burt.tad izzūd gaismas-aizsegs)

53. Un prāts spēj koncentrēties.

धारणासु च योग्यता मनसः।

*dhāraNāsu ča jogjatā manasaH*  
(burt.koncentrēšanās un spēja prāta)

54. Atturībā maņas, tāpat kā prāts, nesaskaras ar objektiem un pielīdzinās savai dabai.

स्वविषयासम्प्रयोगो चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

*sva-viṢaja-asamprajogo čittasja sva-rūpa-anukāra iv-endrijāNām pratjāhāraH*  
(burt.savas-lietas-nesaskaršanās prāta savas-dabas-atdarināšana kā-maņu atturība)

55. Tad maņas tiek pilnībā savaldītas.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।

*tataH paramā vaśjat-endrijāNām*  
(burt.tad pārākā savaldīšana-maņu)

### 3.nodaļa – Vibhūti (pārcilvēks<sup>4</sup>)

॥ तृतीयः विभूतिपादः ॥ *tRtijaH vibhūti-pādaH*

1. Piesaiste pie vietas ir prāta koncentrēšanās.

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

*deśa-bandhaś-čittasja dhāraNā*  
(burt.vietas-bante-prāta koncentrēšanās)

2. Tur (esošā) uztveres vienmērība ir meditācija.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

*tatra pratjaja-ika-tānatā dhjānam*  
(burt.tur uztveres-vien-tonība meditācija)

<sup>4</sup> Burtiski: *ār-būme* t.i. būtne jeb esība ar pārdabiskām spējām.

3. Kad tajā atmirdz vienīgi jēga, kā tukšums bez sava ķermeņa, (rodas) saplūsme.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

*tad-eva-artha-mātra-nirbhāsam sva-rūpa-śūnjam-iva samādhiH*

(burt.tas-tiešām-jēga-tikai-atmirdzēšana savs-ķermenis-tukšums-kā samādhi)

4. Triju apvienošanās ir saliedētība.

त्रयमेकत्रसंयमः।

*trajam-ekatra-samjamaH*

(burt.triji-vienotne-saņemšana)

5. No šīs uzvaras (plūst) gudrības gaisma.

तज्जयात् प्रज्ञालोकः।

*tadž-džaja-at pradžña-alokaH*

(burt.šīs-uzvaras-no gudrības-gaisma)

6. Tās praktiskais pielietojums ir (vairākās) pakāpēs.

तस्य भूमिषु विनियोगः।

*tasja bhūmiṣu viniyogaH*

(burt.tās pakāpēs pielietojums)

7. Trijotne, pretstatā iepriekšējiem (pieciem) ir iekšējais aspekts.

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वैभ्यः।

*trajam-antar-angam pūrv-ebhjaH*

(burt.triji-iekšējā-sadaļa iepriekšējiem-pret)

8. Bezsēklu (stāvoklim) pat tā ir ārējais aspekts.

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य।

*tad-api bahir-angam nir-bīdžasja*

(burt.tas-arī ārējā-sadaļa bez-sēklainajam)