

## METAPOESIE LIDSKÉHO DUCHA

ŠRÍ PATAŇDŽALI

AFORISMY O JÓZE

---

Z knihy *Patanjali's Yoga Aphorisms* v sanskrtském originále, s překladem do angličtiny od Svámí Vivékánandy nakl. Advaita ashrama, Mayavati, Almora Himalayas osmé vydání z r. 1947, s přihlédnutím k anglickému překladu Shree Puróhita Svámí *Aphorisms of Yoga* s předmluvou angl. básníka W. B. Yeatse, Londýn 1938 přeložil a předmluvou opatřil Jaromír Skřivánek. Lektoroval PhDr. Vladimír Miltner. Vydalo nakladatelství UNITARIA roku 1993.

Četné ilustrace překladatele nepřetiskujeme, jeví se nám nepodstatné –  
předmluvu uvádíme jen pro úplnost. – zariatnatmik

אבלם

Kdo si přečte tuto knihu,  
povznese svou mysl.

Kdo porozumí knize,  
promění svou mysl ve světlo.  
Kdo uskuteční nauku knihy,

stane se nejvyšším duchovním světlem –  
Knížetem svého osudu.

## **Pataňdžaliho metapoesie lidského ducha**

V současné době není nejmenších pochyb o nezbytnosti ekologie přírody, naléhavosti zkoumat zhoubné vlivy na naše životní prostředí a hledat cesty k nápravě a odstranění škodlivých emisí a zbytkového odpadu z produktů industrializační exploze celoglobálního charakteru.

Stejným způsobem by zasluhovala pozornost ekologie lidské mysli a ducha... Současná koncentrace městských aglomerací a způsobu všeobecné lidské činnosti dávno již nedovolují, abychom žili v souladu se živou přírodou.

Jsme často obklopeni emisemi z disharmonie mezilidských vztahů, exhaláty intolerance, žárlivosti a tlakem osobních, profesních a komunálních relací.

V rámci takové introspektivní ekologie psychiky bylo by asi velmi prospěšné přiřadit k obecně užívané a masově prováděné gymnastice těla také gymnastice mysli a ducha.

Indický autor Pataňdžali nám nabízí podivuhodně přesnou a systematicky uspořádanou metodiku, jak poznávat sám sebe, jak postupně vyladovat nervový systém do vyšších oktáv a jak očistit mysl a nitro od zbytečného balastu negativních nánosů. Učí nás na sobě pracovat a ukazuje nám naši velkou odpovědnost za každé slovo, myšlenku a skutek.

Nejvyšším poselstvím jeho Aforismů je, že pravé lidské štěstí a svoboda se dá získat jenom poznáním a překonáním sebe.

Toto poselství má univerzální a všelidskou platnost.

Vznik Aforismů představuje ve vývoji indické nauky o józe významný předěl, kdy tradice, filozofické učení a praktické předpisy byly až do té doby předávány jen mluveným slovem od učitele k žákovi. Dávno před vybudováním buddhistických jeskyní v Adžantě indiští praktičtí filosofové vycizelovali pradávne poznatky v krátké sentence a vedli žáky, aby se jim naučili nazpaměť a uvedli je do praxe.

Pataňdžali byl první, kdo je písemně zaznamenal, a jemu nesporně patří zásluha o jejich systematické utřídění. O autorovi Aforismů máme však dosud jen málo informací, a i ty jsou spíše legendárního charakteru.

Někteří orientalisté soudí, že Pataňdžali napsal Aforismy ve druhém století před naším letopočtem, ale jiní je připisují několika autorům stejného jména, kteří žili ve třetím, čtvrtém a pátém století našeho letopočtu. Všichni jsou však jednotného přesvědčení, že jenom jediný autor sepsal a uspořádal v jednotný systém zkušenosti a poznání dávné moudrosti.

Heinrich Zimmer považuje datování vzniku Jóga-súter za velmi kontroverzní. Soudí, že ač první tři knihy základního pojednání mohou patřit do druhého století před naším letopočtem, čtvrtá kniha je zřejmě pozdějšího data, protože obsahuje až pozdější vývoj buddhistických názorů.

Knihy je počítána mezi nejvýznamnější práce ve světové tvorbě filozofických traktátů. Není pozoruhodná jenom látkou, kterou se zabývá, a není jen planým teoretizováním, ale popisuje dynamický proces sebeanalýzy a nabízí praktickou techniku její realizace.

V jógistických Aforismech nenacházíme ani jediný náznak polytheistického pantheonu, jako je tomu ve vědách, a ideologie jógy má bezprostřední návaznost na puristický mechanismus džinistů, kteří patří k mnohem starší indické minulosti, do doby ještě před příchodem Árijů, kteří s sebou přinesli vědy. Aforismy nahrazují tradici a mytologii za filozofické zkoumání a nahrazují všechny bohy věčným Já. Nehledají pravdu jen pomocí logiky nebo morálních předpisů, ale kontemplací a meditací, jež očišťují ducha.

Ukazují, že pravda nemůže být nalezena argumentací a logickými závěry, ale že duše sama je Pravdou – jedinou zkušeností. Učí objevovat v malém lidském já velké Já, zbavené sobecké omezenosti, které je zároveň

VŠE –JÁ

Jako staří Řekové položili základy k vědeckému zkoumání fyzikálních zákonů vnějšího světa, tak se podařilo Indům na začátku naší historie narýsovat fundamenty psychologie nejvyšší kategorie.

Dle starých tradic všichni komentátoři a překladatelé Aforismů zdůrazňovali, že praktickou aplikaci Pataňdzaliho textů je nutno provádět pouze pod dohledem zasvěceného učitele – gurua. Na tuto obtížnost upozorňuje A. David–Neelová ve své knize „Buddhismus, jeho doktriny a metody“. Poukazuje na aforismus „čittavrtti niródhā“ – „zastavení proměn myslícího principu“. Píše, že skutečný smysl není nikdy dostatečně správně vyjádřen, a někdy bývá zcela zkomolen. V praxi buddhistické meditace nejde dle předpisu o potlačení činnosti mysli, ale pouze o potlačení fantazie pocházející z imaginace.

Je však otázkou, kdo může být dnes autoritou, aby plně realizoval návody v knize uvedené, a nakolik jsme schopni přeložit do současného jazyka sanskrtskou terminologii s odstupem více než dvou tisíc let s nedostatkem slovních ekvivalentů současného světa, kde lidské výboje byly zaměřeny na dobytí vnějších teritorií a lidské nitro je stále terra incognita.

Přesto však, kdo si přečte Pataňdzaliho metapoésii lidského ducha, či přebásněnou metodiku zkoumání duše s dokonalým soustředěním a kontemplativním ponořením se do významu sdělení každého jednotlivého aforismu, bude mít po přečtení pocit, že se v jeho vědomí něco odehrálo, jakoby došlo k sublimaci – projasnění jeho vědomí a vnímání. Přesně tak, jak se něco přeskupuje po přečtení a zažití velké básně, a promiňte mi zdánlivě nesourodé přirovnání, jako je třeba Máchův „Máj“.

V celkovém pohledu na řazení aforismů, jejich lakoničnost a pozvolnou gradaci niterného zkoumání a objevených tezí jeví se texty jako podivuhodná matematická báseň, která v závěrečné pointě, v odhalování podstaty našeho nitra, dosazuje v rovnici za velké neznámé X naše JÁ, které je potenciálně JÁ absolutním. K vyřešení této metapoetické rovnice požaduje Pataňdzali neutuchající trpělivost a neochabující práci s danými faktory našich smyslů a našeho vnímání.

Aforismy již od samého začátku ukazují, že lidská nedostatečnost a neštěstí jsou důsledky vlastního uspokojení s daným stavem a služebnosti omezeným podmínkám vlastní mysli.

Pataňdzali učí, jak toto omezení rozšířit a vystoupit na vyšší úroveň intelektu vlastním poznáním, a jak se stát skutečnými Mistry života, nebo – jak to vyjádřil Otokar Březina – „Stát se knížetem vlastního osudu.“

Na závěr je ještě nutno dodat, že jistě platí o překladech Pataňdzaliho Aforismů stejně to, co napsal Rabíndranáth Thákur v předmluvě k překladu upanišád od profesora Rádhakrišnana:

„Je nedostačující, že někdo by měl znát význam vyjádření, jež k nám přicházejí po staletí rozsáhlých změn jak vnitřních, tak i vnějších podmínek života. Jazyk, ve kterém byly sepsány, byl tehdy živý, a proto slova v nich byla dokonale naplněna životem lidí tehdejší doby, lidí, kteří tímto jazykem mluvili. Zbavena této oživující atmosféry, velká část těchto významných textů nabízí nám pouze svoji filologickou strukturu a nikoli živoucí pokyn, jež může vyjádřit náznakem všechno, co je nevyhovitelné. Náповeď má svůj neanalyzovatelný kód, jež nachází svou hloubku výkladu v srdcích živoucích lidí, jež ji užívají. Kódová slova manipulovatelná vědecky jeví se jako dětinská a musíme vědět, že všechny tyto poznatky, které nejsou získány cestou rozumu, ale okamžitou vnitřní vizí, musí použít jistý druh kódových slov k jejich vyjádření. Veškerá poesie je plná takových slov, a proto žádná báseň z kteréhokoliv jazyka nemůže být plnohodnotně přeložena do jiných jazyků, a dokonce ani převyprávěna ve stejném jazyce.“

Ačkoliv mnoho symbolických výrazů používaných v upanišádách, ztěžlí může být dnes pochopeno nebo jsou nesprávně interpretovány, poselství, jež obsahují, stále září jako

VĚČNÝ ZDROJ SVĚTLA.“

*Jaromír Skřivánek*

# OSVÍCENÍ

1. Začínáme objasněním jógy.
2. Jóga je ovládnutí činnosti mysli.  
(Zastavení proměn myslícího principu.)
3. Když je mysl ovládnuta, Já nepohnutě spočine ve svém původním neproměnlivém stavu.
4. Je-li tomu jinak, Já–pozorovatel se ztotožňuje s proměnami mysli.
5. Je patero druhů těchto proměn.  
Některé jsou příjemné a jiné nepříjemné.
6. Jsou to: zkušenosti, zmatení, sebeklam, spánek a vzpomínky.
7. Zkušenost vzniká z vnímání, usuzování a pochopení.
8. Zmatení je nesprávná představa o věci, jež neodpovídá její přirozenosti.
9. Sebeklam je představa sdělená slovy a odlišná od skutečnosti.
10. Spánek je stav, v němž je zastaveno vnější vnímání.
11. Vzpomínka je připamatování si minulé zkušenosti.
12. Jejich ovládnutí se získá praxí a odpoutáním.
13. Praxe je trvalé úsilí o soustředění.  
(Odpoutání mysli od jejích proměn.)
14. Dlouhá, nepřerušovaná a uvážlivá praxe se ustálí ve zvyk.
15. Odpoutání je rozhodné odřeknutí se touhy po věcech, jež vnímají naše smysly.
16. Automatickým důsledkem sebepoznání je nejvyšší forma odpoutání. Je jím odřeknutí se třech stavů.  
(Tamas–nevědomost, Radžas–činorodost, Sattva–čistota.)
17. Praxí se dosáhne Sampradžnáta Samádhi, jež jest stavem vědomého osvícení, ve kterém je mysl smíšena s vědomím citu (Savitarka), nebo s vědomím rozlišování (Savičára), a vědomím radosti (Sánanda), či s vědomím osobnosti (Sasmita).
18. Trvalou praxí, zastavením veškeré mentální aktivity, přichází Asampradžnáta Samádhi, ve kterém si mysl uchovává pouze neprojevené dojmy.
19. Ti, kteří se zbavili připoutanosti k tělu, nebo splynuli s přírodou, vrátí se do tohoto stavu v dalším zrození.
20. Ale ostatní musí tohoto dosáhnout pomocí víry, úsilím, rozpomenutím se, soustředěním a rozlišováním.
21. Když je úsilí mocné, dostaví se úspěch okamžitě.
22. Dle vynaloženého úsilí se rozlišuje úspěch slabý, střední, nebo mocný.
23. Osvícení lze také dosáhnout uctíváním Boha.
24. Bůh je Jediná Nejvyšší Bytost nedotčená utrpením ani tužbami, či konáním a jeho následky.
25. V Něm spočívá semeno vševedoucnosti.

26. On je mimo čas a je také učitelem pradávných učitelů.
27. Jeho projevené jméno je ÓM.
28. Opakuj si ho neustále a medituj o jeho významu!
29. Tím dosáhneš osvícení a odstraníš všechny překážky!
30. Nemoc, nedostatek nadšení, nespravedlnost, letargie, touha po smyslových požitcích, poblouznění, neschopnost postoupit vpřed, to vše jsou překážky, jež rozrušují mysl.
31. Následuje neschopnost soustředění, smutek, nervozita a nepravidelné dýchání.
32. K jejich odstranění je nutné praktikovat soustředění na jediný objekt.
33. Mysl se naplňuje mírem setkáním se šťastnými, soucítěním s nešťastnými, oceněním ctnostných a uvarování se neřestných.
34. Ale také výdechem a zadržováním dechu.
35. Mysl se zklidní, když meditace vytvoří výjimečné smyslové vnímání.
36. Také meditací na vnitřní zářivé světlo se odstraňuje zármutek.
37. Nebo soustředěním na srdce, jež se odřeklo smyslových tužeb.  
(Na srdce světců.)
38. Nebo meditací na poznání, jež přichází ve spánku a ze snů.
39. Nebo meditací na cokoliv, co se jeví člověku jako dobré a vhodné.
40. Tímto způsobem mysl ovládá všechno, od nejmenšího k nekonečnému.
41. Když je činnost mysli ovládnuta, dostaví se osvícení. Mysl současně zrcadlí přirozenost Diváka, předmět vidění i samotný proces nazírání, jako průzračný křišťál zrcadlí barvu čehokoliv, co na něj položíte.
42. Toto je Savitarka Samádhi, osvícení, spojené s citem, kdy je mysl ještě zmatena pochybami o slovech a jejich významu.
43. Nirvitarka Samádhi je osvícení nad citovostí, ve kterém mizí pochyby a mysl, očištěná od změn, zachycuje jen význam objektu. (O němž je meditováno.)
44. Stejným způsobem může být popsáno osvícení ze soustředění na jemnější objekty. Osvícení s rozlišováním objektů a osvícení nad rozlišováním.
45. Jemnější objekty zanikají v neprojeveném semeni (objektů).
46. Toto všechno jsou druhy soustředění – Osvícení spojené se semenem (bodem).
47. Očišťující soustředění bez rozlišování zklidňuje mysl. (Přináší duchovní uspokojení.)
48. V tomto stavu se intelekt naplňuje Pravdou.
49. Namísto poznání, získaného důkazem a usuzováním, přináší toto Samádhi přímé poznání objektu; jeho význam ve své úplnosti.
50. Výsledný vjem z tohoto Samádhi vylučuje jakékoliv další vjemy.
51. Potlačením i tohoto jediného vjemu dosáhne se bezsemenného Samádhi.

## PRAXE

52. Praktická jóga se provádí odříkáním, studiem a uctíváním Boha. (Krijá – jóga.)
53. Cílem jógy je odstranit utrpení a dosáhnout Osvícení.
54. Utrpení je nevědomost, egoismus, touha, odpor a strach.
55. Nevědomost je prvotní příčinou utrpení. Ostatní jsou jejím následkem, ať jsou dřímající, zeslabené a potlačené, nebo nahromaděné.
56. Nevědomost zaměňuje pomíjivé s nepomíjivým, čisté s nečistým, strastiplné s radostným a ne-Já s Já.
57. Egoismus způsobuje ztotožnění Diváka s omezeností jeho zraku.
58. Touhy dychtí po rozkoši.
59. Odpor odtahuje od bolesti.
60. Strach je neustálý přirozený děs ze smrti, hluboce zakořeněný i v mysli vzdělaných.
61. Jemnější utrpení zmizí, když se mysl rozplyne v osvětlení.
62. Hrubší utrpení odstraňuje meditace.
63. Karman (následky skutků), ať se uskutečňuje v současném nebo budoucím životě, má své kořeny v utrpení.
64. Tak dlouho, dokud je tento kořen přítomen, setrvává i karman, vytváří nová zrození, řídí dobu svého zrání a její naplnění.
65. Přináší radost nebo bolest podle toho, zda pochází ze zásluh či prohřešků.
66. Pro mysl, jež rozlišuje, veškerý karman je strastiplný, protože vždy s ním přichází strast. Vytváří podráždění, zanechává za sebou dojmy a způsobuje konflikt mezi třemi stavy. (Tamas, Radžas a Sattva.)
67. Je nutné vyhnouti se budoucímu utrpení.
68. Příčinou utrpení je spoj (proces nazírání) mezi divákem a viděným světem, který je nutno přerušit.
69. Čistota, čínorodost a nevědomost (Sattva, Radžas a Tamas) utvářejí viděný svět. Živly a smysly tvoří jeho rozdílnost. Radost a osvobození jsou cílem.
70. Hrubé, jemné, projevené a neprojevené jsou čtyři rozdíly mezi třemi stavy.
71. Divák je plně ztotožněn se svým díváním. Ač je sám bezbarvý, jeví se jako zabarvený vzhledem k proměnám svého vnímání.
72. Zkušenost z viděného světa existuje jenom pro Diváka.
73. Ta zaniká pro toho, kdo dosáhl osvobození, ale viděný svět zůstává pro ostatní, jsa obecným jevem pro všechny.
74. Divák a viděný svět jsou tak propojeni, že pravá přirozenost každého z nich může být rozpoznána.
75. Příčinou tohoto spojení je nevědomost.
76. Není-li nevědomosti, není ani propojení. Zrušení tohoto spoje odhalí nezávislost Diváka.

77. Nevědomost odstraníme neustálým rozlišováním mezi Já a ne-Já.
78. Sedminásobné je poznání, jež se dostává jóginovi na posledním stupni vývoje.
79. Meditační praxí odstraníme nečistoty, a světlo poznání zazáří. (Následkem rozlišování.)
80. Jama, Nijáma, Ásana, Pránájáma, Pratjáhára, Dháraná, Dhjána a Samádhi je osm stupňů jógy.
81. Odřeknutí se násilí, krádeží a vilnosti spojené s pravdomluvností a vytrvalostí vytváří zásady (Jama).
82. Toto jsou zásady, jež musí být dodržovány nezávisle na čase, místě, postavení nebo okolnostech.
83. Čistota, odříkání, spokojenost, opakování posvátných manter a oddanost Bohu vytvářejí pravidla (Nijáma).
84. Když nás znepokojují zlé myšlenky, musíme je zapuditi myšlenkami dobrými.
85. Nezapomeňte, že špatné skutky, násilí a podobně, ať již vykonané, zapříčiněné nebo navedené, ať vyprovokované zlobným odporem nebo poblouzněním, ať se zdají důležité či nikoliv, zabraňují meditaci, způsobují temnou zaslepenost a utrpení.
86. Stane-li se nenásilí nedílnou součástí charakteru jógina, jakékoliv nepřátelství v jeho přítomnosti zaniká.
87. Je-li pravda jeho nedílnou součástí, dosáhne jógin ovoce skutků pro sebe a druhé aniž by konal.
88. Kdo nekrade, tomu přichází bohatství samo.
89. Jógin získává energii neochvějnou vytrvalostí.
90. Kdo není chamtivý a nepřijímá dary, pozná své minulé životy, přítomnost i budoucnost.
91. Vnitřní a vnější čistotou se jógin odpoutává od svého těla a vyhýbá se tělesnému styku.
92. Stejně tak dosáhne vyjasnění intelektu, jarosti mysli, ovládnutí smyslů a síly soustředění. To všechno ho připravuje k Sebepoznání.
93. Ze spokojenosti vychází nejvyšší štěstí.
94. Odříkavost odstraňuje nečistoty a probouzí fyzické i mentální síly.
95. Odříkávání posvátných manter uvádí v přímé spojení s Bohem, jehož uctíváš.
96. Uctíváním Boha vzniká Osvícení (Samádhi).
97. Pozice (Ásana) musí být pevná a příjemná.
98. Tu upraví relaxace a meditace na Nekonečné a Neměnné.
99. Ovládnutím pozice zmizí všechny narušující vlivy.
100. Dalším stupněm je ovládnutí dechu (Pránájáma).
101. Vydechování, vdechování a zadržení dechu může být krátké nebo dlouhé, dle délky, trvání a počtu dechů.
102. Čtvrtá metoda dýchání je určována jednotnou vnější nebo vnitřní měrou.
103. Tím se odvane mrak, stínící světlo mysli.
104. Mysl se stane způsobilou k soustředění (Dháraná).

105. Pratjáhára je obnovení původní čistoty mysli odřeknutím se vnějších objektů vnímání.
106. Tak dochází k dokonalému ovládnutí smyslů.

## SÍLY

107. Dháraná je upnutí mysli na jediný objekt.
108. Dhjána je nepřerušované spojení mezi myslí a objektem.
109. Samádhi je takový druh osvícení, ve kterém vnímání procesu spojení mizí a v mysli zůstává pouze vjemová podstata objektu.
110. Tyto tři dohromady (pozornost, spojení a osvícení) utvářejí koncentraci (Samjama).
111. Úspěšná koncentrace je přímým poznáním.
112. Koncentrace je nutná k ovládnutí různých stupňů.
113. Tři stupně (pozornost, spojení a osvícení) jsou mnohem niternější než předcházejících pět stupňů (viz kap. 2, 80).
114. Ale i tyto tři jsou vnější v porovnání s bezsemenným Samádhi.
115. Potlačením rozptylujících vjemů mysli a zesílením vědomého ovládnutí mysli přilne k procesu kontroly a ovládá vjemové modifikace.
116. Když se uvědomělá kontrola umocní, zklidní se tok mysli.
117. Když mysl (Čitta) odstraní všechny podružné objekty vnímání a soustředí se výlučně na jediný, dostaví se Samádhi.
118. Taková koncentrace je pevná a stálá. Čas ji nenarušuje.
119. Tím mohou být vysvětleny trojí proměny času (minulost, přítomnost a budoucnost) a tvarů i jednotlivin v jemnější nebo hrubší látce a ústrojí.
120. Podstata je stále stejná. Pouze její vnější tvary se v čase proměňují.
121. Vzhledem k rozdílným druhům vývoje vznikají rozličné vnější proměny substance.
122. Samjamou, soustředěním na tři druhy proměn, získáme poznání minulosti a budoucnosti.
123. Odděleným soustředěním na zvuk slova, jeho smysl a pochopení objektu slovem vyjádřeným, v užívání obvykle smíšených dohromady, porozumíš řeči všech bytostí.
124. Soustředěním na vjemy z minulosti poznáš minulé životy.
125. Soustředěním na určité znaky na těle jiného člověka poznáš charakter jeho mysli.
126. Nemůžeš však poznat obsah jeho mysli, pokud se na něj nesoustředíš.
127. Samjamou na tvar svého těla a potlačením jeho zrakového vnímání u druhých lidí, jejich vědomí je nezachytí a staneš se pro ně neviditelným.
128. Tím je také možné vysvětlit utajení a zmizení vyřčených slov a jiných věcí.



129. Jógín soustředěním na současný a budoucí karman pozná čas a příčinu své smrti.
130. Soustředěním na přátelství, soucit a radost budeš v těchto oblastech vynikat.
131. Samjamou na sílu slona nebo jinou sílu zcela ji získáš.
132. Soustředěním na vnitřní Světlo poznáš jemné, zvláštní a utajené.
133. Soustředěním na Slunce poznáš svět.
134. Soustředěním na Měsíc poznáš planety.
135. Soustředěním na Polárku porozumíš pohybům hvězd.
136. Soustředěním na pupeční oblast poznáš konstituci těla.
137. Soustředěním na krční důlek odstraníš žízeň a hlad.
138. Soustředěním na ústřední nerv Kúrma získáš stabilitu těla.
139. Soustředěním na světlo vycházející z vrcholu hlavy uvidíš Siddhy (Mistry).
140. Soustředěním na inteligenci pochopíš všechno.
141. Soustředěním na srdce poznáš touhy člověka.
142. Ztotožnění Já a intelektu způsobuje vzruch. Já a intelekt se od sebe radikálně odlišují, protože druhý je pouze nástrojem prvního. Soustředěním na své pravé Já poznáš toto Já.
143. Potom následuje osvícení a sublimace nadmyslového vnímání: zraku, čichu, hmatu, chuti a sluchu.
144. Tyto síly jsou překážkou Osvícení, ale jsou mocné ve světě.
145. Když se uvolnila pouta mysli, jógín se znalostí nervového systému se může soustředit na tělo druhého člověka a vstoupit do něho.
146. Ovládnutí Udána (nervového proudu, řídicího plíce a horní části těla) nemůže se jógín utopit ve vodě ani v močálu, zůstává nedotčen trny a může zemřít dle vlastní vůle.
147. Soustředěním na Samána, živý oheň, vytvoří se kolem tvého těla zářící světlo.
148. Samjamou na vztah mezi uchem a vzduchem získáš nadmyslové sluchové vjemy.
149. Samjamou na vztah mezi tělem a vzduchem a meditativním ztotožněním s věcmi nepatrné váhy (pavučina apod.) budeš se moci pohybovat vzduchem.
150. Samjamou na samovolnou činnost mysli a nevnímáním svého těla odstraní se závoj clonící Světlo.
151. Živly ovládneme soustředěním na jejich přirozenost, hrubost, jemnost, vztahy a smysl.
152. Pak se dostaví schopnost umenšovat a násobit svoji velikost a tělo jógína se stane nezničitelným.
153. Jest to „Oslavení těla“. Stane se zdravým, krásným, silným a tvrdým jako diamant.
154. Ovládnutí všech smyslů se dosáhne soustředěním na činnost, přirozenost, individualitu a zaměřením na každý z nich.
155. Potom je jógín schopen pohybovat se rychlostí myšlenky, dokáže, aby jeho smysly pracovaly mimo tělo a ovládá přírodu.

156. Samjamou a poznáním, že Já a intelekt jsou oddělené, se dostavuje všemohoucnost a vševědoucnost.
157. Nakonec, když se odřekne i těchto sil, sémě připoutanosti a zla je zlomeno a jógin dosáhne osvobození.
158. Jógin nesmí být sveden ani okouzlen nádherou nadzemských sil, aby se nezřítíl do nežádoucích světů.
159. Soustředěním na současný okamžik, na minulou chvíli a okamžik, jenž má nastat, dostavuje se osvícení, které je výsledkem rozlišování.
160. Takovým soustředěním lze také rozeznat rozdíl mezi podobnými objekty, jejichž odlišnost druhu, vlastnosti a místa je jinak nerozeznatelná.
161. Takové poznání, jež je důsledkem rozlišování, rozšíří se současně za všech okolností na všechny věci a vede k Osvobození.
162. Když se intelekt stane průzračně čistým jako Já, následuje Osvobození.

## OSVOBOZENÍ

163. Síly (Siddhi) jsou darovány člověku při jeho zrození, nebo je získá požíváním bylin, opakováním manter, odříkavostí a osvícením.
164. Jógin se může přetvořit do dalšího života tím, že spojí komponenty a vlastnosti takového života.
165. Přírodní komponenty pracují dle své přirozenosti. Dobré nebo zlé skutky nejsou přímými příčinami změn v přírodě, ale pracují jako nástroje k nasměrování vývoje. Voda přirozeně zavlažuje pole, když zemědělec odstraní překážky v jejím toku.
166. Těla, jež vytvořil, zaopatřuje jógin myslí ze své osobnosti.
167. Ač činnost takových myslí je rozdílná, původní mysl jógina je všechny ovládá.
168. Ovládající mysl, zrozená z osvícení, zůstává nedotčená touhou.
169. Jóginův karman není světlý, ani tmavý. Karman ostatních lidí je buď světlý, temný nebo smíšený.
170. Z těchto třech druhů karmanů vznikají touhy, jež napomáhají k jejich naplnění.
171. Protože vzpomínky a dojmy jsou identické, následky tužeb se uskutečňují automaticky, i když jsou vzdáleny dobou, zemí nebo inkarnací.
172. Touhy nemají počátek.
173. Touhy jsou souhrnem následků nevědomosti a marnivosti mysli a předmětu její tužby. Nejsou-li příčiny, nejsou ani následky.
174. Minulost i budoucnost existují ve skutečnosti stejně jako přítomnost, ale nevnímáme je, protože dlí na jiné úrovni.
175. Tamas, Radžas a Sattva jsou úrovně, kde je utajena budoucnost a minulost. Pouze přítomnost je projevena.
176. Ač je více než jedna, mají jedinou příčinu a jediný výsledek. (Větve stromu jsou rozdílné, ale strom pochází ze semene a plodem stromu je opět semeno.)
177. Ač je předmět pouze jediný, rozličné mysli jej vidí rozličně.

178. Žádný předmět není závislý na jedině mysli. Kdyby jej mysl přestala vnímat, přestal by také existovat?
179. Předmět si uvědomujeme, když se zrcadlí v mysli. Když se nezrcadlí, zůstává nepoznán.
180. Činnost mysli je známa našemu Já, protože naše Já je Pán, jenž zůstává nedotčen.
181. Mysl sama sebe neosvětluje, protože sama může být objektem poznání.
182. Mysl může ve stejnou dobu poznávat jiné věci, a zároveň sebe.
183. Kdybychom předpokládali druhou mysl, jež by poznávala první, předpokládali bychom něco rozporuplného, co by mátló naše vnímání.
184. Ač Já se nepohybuje, zrcadlí se v mysli, a když mysl vezme na sebe tvar onoho zrcadlení, Já se stane vědomým.
185. Vše viděné i Divák se obojí zrcadlí v mysli, a odtud ona bere na sebe všechny vnímatelné tvary. Tím může poznat všechno.
186. Mysl je zbarvována nesčetnými tužbami, a protože mysl a tužby pracují společně, vyplývá z toho, že mysl pracuje pro někoho jiného (Diváka).
187. Ten, který vidí jasně, odmítá ztotožňovat mysl s Já.
188. Jsa zaujat rozlišováním touží po Osvobození.
189. Někdy vjemy probouzející se mysli zasahují do Osvícení.
190. Ty by měly být odstraněny, jako se zbavujeme i jiných rušivých vlivů.
191. Když jógin dosáhne konečného stavu rozlišování (Samádhi) a i toho se odřekne, dosáhne stavu, jenž se nazývá „Oblakem zásluh“.
192. Tím končí karman a utrpení.
193. Mysl bez nečistot a zábran dosahuje nekonečného vědění. Vše, co se na tomto světě zdálo být hodno poznání, je zanedbatelné.
194. Všechnen průběh stavů (Tamas, Radžas a Sattva) zaniká. Jejich cíle bylo dosaženo.
195. Tento průběh značí proměny, jež e odehrávají od jednoho okamžiku k druhému, ale jsou pochopeny až ve chvíli, kdy odplynuly.
196. Rozplynutí hodnot, stavů a vlastností (Tamas, Radžas a Sattva) v jejich zdroji, když nezůstává již ničeho, čeho by bylo možno dosáhnout, je OSVOBOZENÍM.  
Je projevem sil našeho JÁ  
a odhalením KRÁSY našeho JÁ.