

[Jogasutra]

*abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ*

## I.12. POWŚCIAĞNIĘCIE ICH ĆWICZENIEM I BEZPRAGNIENIOWOŚCIĄ

[F.r.:] Zjawiska świadomościowe (*vṛtti*) powściąga się za pomocą ćwiczenia jogicznego (*abhyāsa*) i bezpragnieniowości (*vairāgya*).

[Jogabhaszja]

Rzeka świadomości (*citta*)<sup>71</sup> płynie bowiem w dwu kierunkach: płynie ku dobru (*kalyanā*) i płynie ku złu (*pāpa*). Gdy podąża ku kajwalii (jedyności, absolutnej wolności) w głębinach sfery (pola, przedmiotu, *viśaya*) rozróżniania (*viveka*)<sup>72</sup>, to płynie ku dobru. Gdy dąży do świata (*samsāra*), nie osiągając głębokości sfery

rozdzielania, to płynie ku złu. W tej [rzece świadomości] nurt ku przedmiotom (*viṣaya*) zatrzymuje bezpragnieniowość (*vairāgya*), nurt z rozdzielaniem (*viveka*) odłamuje 'ćwiczenie jogiczne (*abhyāsa*) z widzeniem (*darśana*) rozdzielającym. A zatem powściągnięcie zjawisk świadomości zależy od tych dwu.

[Jogasutra]

*tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*

I.13. ĆWICZENIE — DĄŻENIEM DO STAŁOŚCI  
W NIM

[F. r.:] Ćwiczenie jogiczne (*abhyāsa*) jest to wysiłek dla (dążenie do, usiłowanie, *yatna*) [osiągnięcia] stałego stanu (stałości w, *sthiti*) tego [powściągnięcia].

[Jogabhaszja]

I.13. Stały stan (*sthiti*) jest wtedy, gdy ustał bieg świadomości (*citta*), pozbawionej zjawisk (*vṛtti*). 'Usilne dążenie (*prayatna*) do tego celu jest to 'działanie energii (*vīrya*), jest to 'działanie woli (*utsāha*). Ćwiczenie jogiczne (*abhyāsa*) jest to pragnienie osiągnięcia tego [stałego stanu] i działanie dla urzeczywistnienia go<sup>73</sup>.

[Jogasutra]

[[*sa tu*]] *dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dr-*  
*dhabhūmiḥ*

I.14. [[ALE ONO]] UPRAWIANE DŁUGI CZAS,  
NIEPRZERWANIE, ZE SKUPIONĄ UWAGA  
— TRWAŁYM STOPNIEM

[F. r.:] Ale ono (ćwiczenie jogiczne) [dopiero

wtedy przechodzi w] trwały 'stopień jogi (*bhūmi*), [gdy się je] uprawia przez długi czas, bez przerw i ze 'skupioną uwagą (*satkāra*).

[Jogabhaszja]

I.14. [Ćwiczenie jogiczne winno być] uprawiane długi czas, uprawiane nieprzerwanie (bez przerw) i uprawiane z wielką uwagą. Dzięki zastosowaniu ascezy (*tapas*)<sup>74</sup>, 'powściągliwości zmysłowej (*brahmacarya*)<sup>75</sup>, wiedzy duchowej (*vidyā*) i wiary, czyli gdy się [ćwiczeniu jogicznemu] poświęci wielką uwagę (*satkāravant*)<sup>76</sup>, przechodzi [ono] w 'stały stopień jogi (*dr̥ḍhabhūmi*) — to znaczy (sens jest taki), że nie tak szybko (łatwo) pokonuje się 'przedmiot świadomości (*viśaya*), gdyż utrudnia sanskara wylaniania (*vyutthāna*).

[Jogasutra]

*dr̥ṣṭānuśravikaviśayavitṛṣṇasya vaśīkārasamjñā vairāgyam*

I.15. UŚWIADAMIANIE PANOWANIA WOLNEJ OD PRAGNIENIA PRZEDMIOTU WIDZIALNEGO I OBJAWIONEGO — BEZPRAGNIENIOWOŚCIĄ

[F. r.:] Bezpragnieniowość (*vairāgya*) jest to uświadamianie (*samjñā*) panowania (*vaśīkāra*) [ze strony świadomości] 'wolnej od pragnienia (*vitṛṣṇa*) przedmiotu (*viśaya*) 'świata widzialnego (*dr̥ṣṭa*) i 'świata objawionego (świata bogów, *anuśravika*).

[Jogabhaszja]

I.15. Bezpragnieniowość (*vairāgya*) jest to akt (uświadamianie, *samjñā*) panowania, mający naturę niełgnięcia

(*anābhoga*) [do przedmiotu świadomościowego], dzięki „wielkiemu rozpoznaniu” (*prasaṅkhyāna*) wolny od przedmiotu odrzucania (przedmiotu porzucania, *heya*) i przedmiotu przyjmowania (*upādeya*), występujący w świadomości (*citta*) nie pragnącej (wolnej od pragnienia, *vitr̥ṣṇa*) przedmiotu (*viśaya*) [świata] widzialnego, jak np. kobiet, jedzenia, picia, władzy, i nie pragnącej przedmiotu [świata] objawionego, jak np. osiągnięcia nieba, bezcielesności, rozpuszczenia w prakrti<sup>77</sup>, a chociaż będącej w kontakcie z przedmiotem niebiańskim (boskim, *divya*) lub ziemskim (zwykłym, ludzkim, nieboskim, *adivya*), to jednak patrzącej na przedmiot jako na coś niedoskonałego (coś szkodliwego, *doṣa*).

[Jogasutra]

*tatparaṁ puruṣakhyāter guṇavaitr̥ṣṇyam*

I.16. WYŻSZE OD NIEJ — NIEPRAGNIENIE GUŃ MAJĄCEJ ROZPOZNANIE PURUSZY

[F. r.:] Wyższą formą bezpragnieniowości jest niepragnienie (niełgnięcie do, *vaitr̥ṣṇya*) gun [ze strony świadomości] mającej [intuicyjne] rozpoznanie (*khyāti*) puruszy [jako różnego od gun].

[Jogabhaszja]

I.16. Patrzący na przedmiot świadomościowy (*viśaya*) w postaci świata widzialnego i świata objawionego jako na coś niedoskonałego (coś szkodliwego) jest tym, który jest wolny od pragnień. A teraz chodzi o wolnego od pragnienia (łgnięcia do) gun, tworzących naturę tego, co jest przejawione (*vyakta*), i tego, co jest nieprzejawione (*avyakta*), który dzięki ćwiczeniu jogicz-

nemu (*abhyāsa*), polegającemu na „widzeniu” [ze strony?] puruszy, ma ’intuicyjną świadomość (*buddhi*) zaspokojoną jego (puruszy) czystością (*śuddhi*) i (czyli?) ’doskonałą samotnością (*praviveka*). Bezpragnieniowość jest zatem dwojaka. Z tych dwu ta druga jest samą tylko ’ciszą poznania jego [puruszy?] (*tajjñānaprasāda*). Gdy u jogina, u którego [upřednio] wystąpiło rozpoznanie (*khyāti*), nastanie ta [bezpragnieniowość], wie [on], że osiągnął to, co było do osiągnięcia. Uciążliwości (*kleśa*), które miały zniszczyć, zniszczały. Przerwany został ciąg żywotów (istnień, *bhava*)<sup>78</sup>, ściśle ze sobą powiązanych, który gdy nie jest przerwany (odcięty), to ten, co się urodził, umiera, a ten, co umarł, rodzi się.

Nawet poznania ostatecznym kresem jest bezpragnieniowość. Pozostaje ona bowiem w bezpośredniej styczności z kajwalią.

Księga druga

O SADHANIE czyli ŚCIEŻCE JOGI

[Jogabhaszja]

II.1. Wyjawilo się jogę świadomości skupionej. Ta sutrą inicjuje się, jak też będzie wyglądała świadomość (*citta*) w [stanie] wyłonienia (*vyutthita*) ujarzmiona [?] (w związku z?, oddana?, -*yukta*) jogą.

[Jogasutra]

*tapassvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*

II.1. ASCEZA, MEDYTACJA, SKUPIENIE SIĘ NA IŚWARZE — KRIJAJOGA

[F. r.:] Asceza (*tapas*), medytacja (*svādhyāya*) i 'skupienie się na Iśwarze (*Īśvarapraṇidhāna*) składają się na krijajogę (*kriyāyoga*)<sup>1</sup>.

[Jogabhaszja]

Kto nie uprawia ascezy (*tapas*)<sup>2</sup>, nie osiąga jogi. Zanieczyszczenia (*aśuddhi*), pstre od wasan (*vāsana*)<sup>3</sup>, karmana i uciążliwości (*kleśa*), które nie mają początku

i zastawiają sieć przedmiotów świadomościowych (*viśaya*), bez ascezy nie ulegają rozbiciu — oto pożytek ascezy. Ostrzega się również, że należy ją stosować na tyle, na ile nie zakłóca (nie jest przeciwna) uciszenia (oczyszczenia, *prasādana*) świadomości (*citta*).

Medytacja (*svādhyāya*) polega na powtarzaniu (*japa*) 'modlitw oczyszczających i mantr<sup>4</sup> (*pavitra*<sup>5</sup>), jak mistyczna zgłoska OM (*praṇava*) itp., lub czytaniu (studiowaniu) siastr (ksiąg, nauk) o wyzwoleniu (*mokṣa*).

Skupienie się (służenie, oddanie się, *praṇidhāna*) Iśwarze<sup>6</sup> polega na ofiarowaniu [jemu jako] Najwyższemu Mistrzowi (*paramaguru*) wszystkich czynów (*kriyā*)<sup>7</sup> lub wyrzeczeniu się ich owoców (*phala*)<sup>8</sup>.

II.2. Ta zaś krijajoga [służy]:

[Jogasutra]

*samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaś ca*

II.2. DLA WYWOŁANIA SKUPIENIA I DLA OSŁABIE-  
NIENIA UCIAŻLIWOŚCI

[F. r.:] [Krijajogę uprawia się] dla wywołania skupienia (*samādhi*) i dla osłabienia uciążliwości (*kleśa*)<sup>9</sup>.

[Jogabhaszja]

Gdy się ją bowiem uprawia, doprowadza do skupienia (*samādhi*) i wywołuje osłabienie (osłabia, czyni bezsilnymi) uciążliwości (*kleśa*). Sprawia [ona], że osłabione (bezsilne) uciążliwości — na podobieństwo przepalonych załączków — w ogniu 'wielkiego rozpoznania (*prasamkhyāna*) przestaną być płodne<sup>10</sup>. Z przyczyny zaś ich osłabienia (uczynienia bezsilnymi) subtelne 'poznanie

prawdy (*prajñā*), które polega na rozpoznaniu samej tylko różnicy *sattwy* i *puruszy*, nietknięte (nieskalane) uciążliwościami, gdy zakończy swoje zadanie (*adhikāra*), będzie użyte dla 'powrotnej drogi rozwoju (*pratiprasava*) <sup>11</sup>.



*śaucasamtoṣatapasvādhyāyeśvarapraṇidhānāni  
niyamāḥ*

II.32. OCZYSZCZANIE, ZADOWOLENIE, ASCEZA,  
MEDYTACJE, SKUPIENIE SIĘ NA IŚWA-  
RZE — TO NIJAMY

[F. r.:] Oczyszczanie (*śauca*), zadowolenie (*sam-  
toṣa*), asceza (*tapas*), medytacje (*svādhyāya*)  
i oddanie się (skupienie się na, *praṇidhāna*)  
Iśwarze stanowią 'praktyki ascetyczno-misty-  
czne (*niyama*).

[Jogabhaszja]

II.32. Spośród tych [nijam] oczyszczanie dokonywane  
ziemią, wodą itd. oraz przyjmowanie [rytualnie] czystego  
pokarmu itd. jest oczyszczaniem (czystością, *śauca*)  
zewnątrznym<sup>80</sup>. Zmywanie zanieczyszczeń świadomości  
(*citta*) — to [oczyszczanie] wewnętrzne.

Zadowolenie (*samtoṣa*) polega na niepragnieniu otrzy-  
mania czegoś więcej dzięki zadowalaniu (cieszeniu) się  
tym, co się ma „tuż pod ręką”<sup>81</sup>.

Asceza (*tapas*) — to cierpliwe znoszenie 'par prze-  
ciwieństw (*dvandva*). A pary przeciwieństw — to głód  
i pragnienie, chłód i upał, stanie i siedzenie, 'zupełne

milczenie (*kāṣṭhamauna*) i 'milczenie formalne (*ākāramauna*)<sup>82</sup>. [Zalicza się tu] też praktyki ascetyczne 'takie, jakie się stosuje (*yathāyogam*)<sup>83</sup>, jak *kṛcchra*<sup>84</sup>, *cāndrāyana* (post księżycowy)<sup>85</sup>, *sāntapana*<sup>86</sup> itp.

Medytacja (rozmyślanie?, *svādhyāya*) polega na studiowaniu (recytowaniu?, *adhyayana*) ksiąg (nauk, *śāstra*) o wyzwoleniu (*mokṣa*) lub powtarzaniu (*japa*) 'mistycznej zgłoski OM (*praṇava*).

'Skupienie się na Iśwarze (oddanie się Iśwarze, *Īśvara-praṇidhāna*) — to powierzenie (ofiarowanie) wszystkich czynów<sup>87</sup> jemu jako najwyższemu mistrzowi (nauczycielowi duchowemu, *guru*).

„Ten, kto tkwi w sobie [niezależnie od tego], czy odpoczywa (leży), siedzi, stoi, czy jest w drodze — ma zniweczoną sieć słabości (*vitarka*)<sup>88</sup>, może ujrzeć zanik załączka [kołowrotu] wcieleń (świata, *samsāra*), na zawsze 'w stanie jogi (*yukta*) zażywa rozkoszy nieśmiertelności.”

Zgodnie z czym powiedziano: „Przez to zarówno dojdzie do wewnętrznego «ja» (ducha, *cetana*), jak i zanik przeszkód”<sup>89</sup>.

[Jogasutra]

*kāyendriyasiddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ*

II.43. MOC NADLUDZKA NAD CIAŁEM I NARZĄDAMI PSYCHICZNYMI — NA SKUTEK ZNIKNIĘCIA NIECZYSTOŚCI — DZIĘKI ASCEZIE

[F. r.:] Dzięki ascezie (*tapas*) — na skutek zniknięcia nieczystości (*aśuddhi*) — osiąga się 'moc nadludzką (*siddhi*) nad ciałem i 'narządami psychicznymi (*indriya*).

[Jogabhaszja]

II.43. Przez wypełnienie samej tylko ascezy (*tapas*) niszczy się nieczystość w postaci zasłony i zamięcia [w świadomości]. Dzięki usunięciu tych [nieczystości w postaci] zasłony i zamięcia [osiąga się] 'nadmudzkie

moce (*siddhi*) nad ciałem, jak atomowość (*aṇiman*) itd.<sup>94</sup>  
 [Osiąga się] również nadludzkie moce 'narządów psychicznych (*indriya*), jak jasnosłyszenie, jasnowidzenie itd.<sup>95</sup>

[Jogasutra]

*svādhyāyād iṣṭadevatāsamprayogaḥ*

II.44. PRZEZ MEDYTACJE — KONTAKT Z DOWOLNYMI BÓSTWAMI

[F. r.:] Dzięki medytacjom (*svādhyāya*) zdobywa się łączność (*saṁprayoga*) z dowolnymi (pożądanymi do pracy duchowej, *iṣṭa*) bóstwami (*devatā*).

[Jogabhaszja]

II.44. Bogowie (*deva*), rysi (święci mędrcy, *rṣi*) i siddhowie (półbogowie lub joginowie obdarzeni nadludzkimi mocami) ukazują się praktykującemu medytacje (*svādhyāya*) i uczestniczą w jego pracy.

[Jogasutra]

*samādhisiddhir īśvarapraṇidhānāt*

II.45. MOC NADLUDZKA ZE SKUPIENIA —  
 DZIĘKI SKUPIENIU SIĘ NA IŚWARZE

[F. r.:] Dzięki 'skupieniu się (oddaniu się, *praṇidhāna*) Iśwarze, osiąga się 'moc nadludzką (*siddhi*) [wynikłą ze] skupienia (*samādhi*).

[Jogabhaszja]

II.45. Kto całe swoje istnienie (*bhāva*)<sup>96</sup> powierzył Iśwarze, ten osiąga moce nadludzkie [wynikłe ze] skupienia (*samādhi*), dzięki czemu wszystko, cokolwiek chce poznać, poznaje prawdziwie (nie takim, jakim

nie jest, *avitatha*) w różnych miejscach, w różnych ciałach (*deha*) i na różnych „płaszczyznach” czasu (*kāla*). Albowiem jego 'akt poznania prawdy (*prajñā*) poznaje zgodnie z rzeczywistością (*yathābhūtam*).

II.46. Omówiło się 'zasady moralne (*yama*) i 'praktyki ascetyczno-mistyczne (*niyama*) wraz z [ich] 'mocami nadludzkimi (*siddhi*). Omówimy 'pozycje jogiczne (*āsana*) i inne [człony dodatkowe jogi].

Spośród nich —

[Jogasutra]

*sthīrasukham āsanam*

II.46. ASANA — NIERUCHOMA I WYGODNA

[F. r.:] 'Pozycja jogiczna (*āsana*) winna być nieruchoma (*sthīra*) i wygodna (*sukha*).

[Jogabhaszja]

— jak np.: *padmāsana* (pozycja lotosowa)<sup>97</sup>, *bhadrasana* (pozycja miła)<sup>98</sup>, *virāsana* (pozycja bohaterska)<sup>99</sup>, *svastikāsana* (pozycja pomyślności, pozycja w formie swastyki)<sup>100</sup>, *daṇḍāsana* (pozycja kija)<sup>101</sup>, *sopāśraya* (z podpórką)<sup>102</sup>, *paryāṅka* (leżowa)<sup>103</sup>, *krauñcaniṣadana* (pozycja kulikowa)<sup>104</sup>, *hastiniṣadana* (pozycja słonia)<sup>105</sup>, *uṣṭraniṣadana* (pozycja wielbłądzia)<sup>106</sup>, *samasamsthāna* (pozycja zrównowazona)<sup>107</sup>, *sthīrasukha* (nieruchoma i wygodna)<sup>108</sup> i *yathāsukha* (byle wygodna)<sup>109</sup> — oto [te asany] i im podobne [należy uprawiać].

[Jogasutra]

*prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām*

II.47. WRAZ Z ROZLUŻNIENIEM NAPIĘCIA, POŁĄCZENIEM SIĘ Z NIESKOŃCZONYM

[F. r.:] [Asanie] powinno towarzyszyć 'rozluźnienie napięcia (*prayatnaśaithilya*) lub połączenie się (popadnięcie w stan, *samāpatti*) z Anantą (Nieskończonym) <sup>110</sup>.

[Jogabhaszja]

II.47. Należy dopowiedzieć, że [asana nieruchoma i wygodna] pojawia się [przy rozluźnieniu...]. Przez ustanie (zanik) napięcia osiąga się asanę, dzięki której nie występuje drżenie ciała. Lub też świadomość (*citta*) połączona z Anantą wytwarza asanę <sup>111</sup>.

[Jogasutra]

*tato dvandvānabhighātaḥ*

II.48. DZIĘKI TEMU NIE ATAKUJĄ PARY PRZECIWIENSTW

[F. r.:] Dzięki temu (spełnieniu warunków z poprzedniej sutry) nie dokuczają [praktykującemu] 'pary przeciwieństw (*dvandva*).

[Jogabhaszja]

II.48. Dzięki opanowaniu asany (pozycji jogicznej) nie atakują [praktykującego] pary przeciwieństw jak chłód i upał itd.

[Jogasutra]

*tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*

II.49. GDY TO JEST, PRZERYWANIE BIEGU WDECHU I WYDECHU — PRANAJAMĄ

[F. r.:] Gdy asana została opanowana, wtedy

stosuje się przerywanie (*viccheda*) wdechu (wdychania prany, *śvāsa*) i wydechu (wydychania prany, *praśvāsa*), czyli powściągnięcie prany (*prāṇāyāma*)<sup>112</sup>.

[Jogabhaszja]

II.49. „Wdech” (*śvāsa*) jest to wchłanianie zewnętrznego „wiatru” (*vāyu*, tchnienia życiowego, prany), gdy asana została opanowana. „Wydech” (*praśvāsa*) jest to wypuszczanie „wiatru” wewnętrznego („brzusznego”, *kausthya-*). Przerywanie biegu (*gati*) tych dwu — gdy nie ma ich obu — to pranajama (powściągnięcie prany).

II.50. To zaś powściągnięcie prany (*prāṇāyāma*) —

[Jogasutra]

*bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasaṁkhyā-  
bhiḥ paridrṣṭo dīrghasūkṣmah*

II.50. MA STANY: ZEWNĘTRZNY, WEWNĘTRZNY, STŁUMIONY; ĆWICZONA MIEJSCEM, CZASEM, LICZBĄ; DŁUGOTRWAŁA, SUBTELNA

[F. r.:] [Powściągnięcie prany] ma stany (zjawiska, *vṛtti*): zewnętrzny (*bāhya*), wewnętrzny (*abhyantara*) i stłumiony (*stambha*); ćwiczone [jest] (*paridrṣṭa*) przy pomocy miejsca (*deśa*), czasu (*kāla*) i liczby (proporcji, *saṁkhyā*); powinno być długotrwałe i subtelne (*sūkṣma*).

[Jogabhaszja]

Gdy nie ma biegu (*gati*, ruchu) [prany] po „wydechu” (*praśvāsa*) — to [jest pranajama] zewnętrzna. Gdy nie ma biegu [prany] po „wdechu” (*śvāsa*) — to jest [pra-

najama] wewnętrzna. Trzecia [pranajama] polega na stanie (zjawisku, *vṛtti*) stłumienia (*stambha*) — gdy nastąpi zanik tych obu [biegów prany] od jednorazowego aktu [stłumienia]. Jak woda wylana na rozpalony kamień wszędzie (zawsząd, *sarvatas*) wysycha, tak samo znika równocześnie bieg tych obu („wdechu” i „wydechu”).

Wszystkie te trzy [pranajamy] ćwiczy się (obserwuje się, *paridrṣṭa*) przy pomocy miejsca; mają one bowiem miejsce (*deśa*) biegnące (idące, *iyant*) jako przedmiot świadomościowy (*viśaya*). „Ćwiczone przy pomocy czasu (*kāla*)” — to znaczy, że [pranajamy] są poprzedzielane [?] (określone?, *avacchinna*) przez ujmowanie (postrzeganie, *avadhāraṇa*) [ich] w określonej liczbie momentów (*kṣaṇa*). [Pranajamy] ćwiczone przy pomocy liczby (*saṅkhyā*) [ćwiczone są następująco]: Przez określoną liczbę „wdechów” i „wydechów” jest pierwszy akt („wzniesienie”) [pranajamy]. Gdy do tego utrzymywanego [aktu] tej [pranajamy] dołączy się drugą pranajamę] przez taką samą [liczbę „wdechów” i „wydechów”], to jest drugi akt („wzniesienie”, *udghāta*). Tak samo [otrzymujemy] trzeci akt („wzniesienie”) [pranajamy]. W ten sposób ćwiczenie przy pomocy liczby [gdy się poprzestanie na pierwszym akcie] jest słabe, odpowiednio [gdy się poprzestanie na drugim] — średnie i odpowiednio [gdy się skończy na trzecim akcie] — silne. Otóż ta [pranajama] tak ćwiczona staje się długotrwała i subtelna.

[Jogasutra]

*bāhyābhyantaraviśayākṣepī caturthaḥ*

II.51. CZWARTA — PRZEKRACZAJĄCA PRZEDMIOT ZEWNĘTRZNEGO I WEWNĘTRZNEGO



[F. r.:] Czwarta [pranajama] przekracza (przenika, rozprasza, obala, *ākṣepin*) przedmiot świadomościowy (*viṣaya*), który występuje przy zewnętrznym i wewnętrznym [stanie pranajamy].

[Jogabhaszja]

II.51. [Pranajama] ćwiczona (*paridrṣṭa*) z przedmiotem świadomościowym (*viṣaya*) zewnętrznego [jej stanu] przy pomocy miejsca, czasu i liczby została przekroczona (rozproszona, obalona, *ākṣipta*). Tak samo ćwiczona z przedmiotem wewnętrznego [jej stanu] została przekroczona (*ākṣipta*). W obydwu wypadkach stała się długotrwała i subtelna. Gdy w następstwie tych dwu pranajam (powściągnąć prany), dzięki zdobywaniu stopni jogi (*bhūmi*), zaniknie stopniowo bieg [prany poprzedzający te dwa rodzaje powściągnięcia prany, czyli pranajamy], to mamy czwartą pranajamę.

Natomiast trzecia [pranajama], nie dbając o przedmiot świadomościowy (*viṣaya*), nie ma [poprzedzającego ją] biegu [prany], lecz od razu, jak tylko zostanie zapoczątkowana, ćwiczona jest przy pomocy miejsca, czasu i liczby, stając się długotrwała i subtelna.

W czwartej zaś [pranajamie], przez ujmowanie (postrzeganie, *avadhāraṇa*) przedmiotu przy „wdechu” i „wydechu”, stopniowo — dzięki zdobywaniu stopni jogi — w następstwie przekroczenia obydwu zanika bieg [prany], i tym się czwarta pranajama różni [od poprzedniej].

[Jogasutra]

*tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam*

II.52. PRZEZ TO ZNIKA ZASŁONA PRZEJRZY-  
STOŚCI

[F. r.:] Dzięki tym [pranajamom] znika zasłona (*āvaraṇa*) przejrzystości (*prakāśa*)<sup>113</sup>.

[Jogabhaszja]

POZNAWIE  
JAKO NARZĘDZIE  
WYWIĘCZENIA

II.52. U jogina ćwiczącego pranajamy ginie karman, przysłaniający poznanie (*jñāna*) rozróżniające (*viveka*). W związku z tym podaje się następującą wypowiedź: „Przysłoniwszy *sattwę* — której naturą jest przejrzystość — siecią Indry, zawierającą wielkie omamienie (*mahāmoha*), czyni to, co nie powinno być czynione.”

A zatem jego karman, przysłaniający przejrzystość (*prakāśa*), wiążący [go] z kołowrotem wcieleń (*saṁsāra*), dzięki ćwiczeniu powściągnięcia prany (*prāṇāyāma*) staje się bezsilny i z każdą chwilą jest niszczony. W tym duchu powiedziano: „Nie ma wyższej ascezy (*tapas*) od pranajamy; przy jej pomocy usuwa się całkowicie zanieczyszczenia i osiąga światło poznania.”