



योग सूत्रानि पतञ्जलि

პატანჯალის იოგა სუტრები

समाधिपाद

სამადჰიპადა – სრულყოფილი აღქმის შესახებ

1. अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

ატჰა იოგანუშასანამ

ატჰა – აჰა! (სარწმუნო გადმოცემა ჭეშმარიტი სწავლებისა);
იოგა – კავშირი ცოცხალ არსებასა და უზენაეს ღმერთს შორის;
ანუშასანამ – გადმოცემა;

- აჰა სარწმუნო გადმოცემა იოგას სწავლებისა;

2. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

იოგაშ ჩიტა-ვრიტი-ნიროდჰაჰ

იოგაშ – იოგა;
ჩიტა – ცნობიერება (ჭკუა+გონება+ეგო);
ვრიტი – ბრუნვა, მორევი; ამ შემთხვევაში – აღქმის პროცესი ანუ ცნობიერებაში აღძრული აზრთა და ხატებათა ტალღები;
ნიროდჰი – ალაგმვა, მოთოკვა;

- იოგა არის ცნობიერებაში აღძრული ტალღების მოთოკვა;

3. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

ტადა დრაშტუჰ სვარუპე-ავასტჰანამ

ტადა – ამ დროს (როდესაც ცნობიერებაში აღძრული ტალღები მოთოკილია);
დრაშტურ – დამკვირვებელი(იოგი რომელმაც მოთოკა ცნობიერებაში აღძრული ტალღები);
სვარუპა – ცოცხალი არსების ჭეშმარიტი და მარადიული სულიერი ფორმა;
ავასტჰანამ – ურყევად, მტკიცედ დამკვიდრება;

- ამ დროს დამკვირვებელი თავის მარადიულ სულიერ ფორმაში მკვიდრდება;

4. वृत्ति सारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

ვრიტი-სარუპიამ იტარატრა

ვრიტი – ცნობიერებაში აღძრული ტალღები;
სარუპია – იგივე, იდენტური ფორმა;
იტარატრა – სხვა დროს (როდესაც ცნობიერებაში აღძრული ტალღები მოთოკილი არაა);

- სხვა დროს კი იგი საკუთარ თავს ცნობიერებაში აღძრულ ტალღებთან აიგივებს;

5. वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

ვრიტაიაჰ პანჩატაიაჰ კლიშტაკლიშტაჰ

ვრიტაიაჰ – ცნობიერებაში აღძრული ტალღები;
პანჩატაიაჰ – ხუთი სახის;
კლიშტა – ტანჯვა;

აკლიშტა – ტანჯვისაგან თავისუფალი;

- ცნობიერებაში აღძრული ტალღები რომელთაც მოაქვთ როგორც ტანჯვა ასევე შვება, ხუთნაირია:

6. प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ॥ ६ ॥
პრამანა–ვიპარიია–ვიკალპა–ნიდრა–სმრიტაიაჰ
 პრამანა – სინამდვილე (რეალობის აღქმა);
 ვიპარიია – ილუზია (დამახინჯებული აღქმა);
 ვიკალპა – არარსებულის წარმოსახვა, ფანტაზია, ჰალუცინაცია;
 ნიდრა – ძილი;
 სმრიტი – მეხსიერება(გახსენება);
 • სინამდვილე, ილუზია, ფანტაზია, ძილი და გახსენება;
7. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥
პრატიაკშანუმანაგამაჰ პრამანანი
 პრატიაკშა – უშუალო განცდა;
 ანუმანა – გონებრივი განსჯა;
 აგამა – სარწმუნო მოწმობები;
 პრამანანი – სინამდვილის წყაროები;
 • სინამდვილის წყაროებია - უშუალო განცდა, გონებრივი განსჯა და სარწმუნო მოწმობები;
8. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूप प्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥
ვიპარიიო მიტჰია–გიანამ ატად–რუპა–პრატიშტჰამ
 ვიპარიია – ილუზია (დამახინჯებული აღქმა);
 მიტჰია – მცდარი;
 გიანა – ცოდნა;
 ატად – არა ის;
 რუპა – ფორმა;
 პრატიშტჰა – შეესაბამება;
 • ილუზია მცდარი ცოდნაა და არ შეესაბამება სინამდვილეს;
9. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥
შაბდა–გიანანუპატი ვასტუ–შუნიო ვიკალპაჰ
 შაბდა–გიანანუპატი – გრამატიკულად სწორი გამონათქვამი;
 ვასტუ – არსი;
 შუნია – სიცარიელე;
 ვიკალპა – ფანტაზია;
 • ფანტაზია არის გრამატიკულად გამართული მაგრამ არსს მოკლებული იდეა;
10. अभावप्रत्यालम्बना तमोवृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥
აბჰავა–პრატიია–ალამბანა ტამოვრიტირ ნიდრა
 აბჰავა – არარსებობა;
 პრატიია – აზროვნება;
 ალამბანა – დაყრდნობილი;
 ტამას – ინერტულობა;
 ვრიტი – ცნობიერების ცვალებადობა;
 ნიდრა – ძილი;
 • ძილი ცნობიერების ინერტული მდგომარეობაა რომელიც ეყრდნობა აზროვნების ბუნებრივ არარსებობას;

11. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥
ანუბჭუტა–ვიშაიასამპრამოშაჰ სმრიტიჰ
 ანუბჭუტა – უშუალო განცდა, აღქმისას მიღებული გამოცდილება;
 ვიშაია – აღქმის ობიექტი;
 ასამპრამოშა – არდაკარგვა;
 სმრიტი – მეხსიერება;
 • მეხსიერება – აღქმული ობიექტის ხატების არდაკარგვის უნარია;
12. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥
აბჰიასა–ვაირაგიაბჰიამ ტან–ნიროდჰა
 აბჰიასა – პრაქტიკა, ვარჯიში;
 ვაირაგიაბჰიამ – განდევილობით;
 ტან – მათი;
 ნიროდჰა – მოთოკვა;
 • ცნობიერებაში აღძრული ტალღების მოთოკვა შესაძლებელია ვარჯიშითა და განდევილობით;
13. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥
ტატრა სტჰიტაუ იატნო ’ბჰიასაჰ
 ტატრა – იქ (სულიერებაში);
 სტჰიტაუ – დამკვიდრება;
 იატნა – შეგნებული ძალისხმევა;
 აბჰიასა – ვარჯიში;
 • ვარჯიში არის სულიერებაში დასამკვიდრებლად საჭირო შეგნებული ძალისხმევა;
14. स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारादरासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥
სა ტუ დირგჰა–კალა ნაირანტარია სატკარასევიტო დრიდჰა–ბჰუმიჰ
 სა – ეს (ძალისხმევა);
 ტუ – მაგრამ;
 დირგჰა – ხანგრძლივი;
 კალა – დრო;
 ნაირანტარია – განუწყვეტლივ;
 სატკარასევიტო – ყურადღებით გამსჭვალული;
 დრიდჰა–ბჰუმი – ფესვადგმული;
 • ეს ძალისხმევა მხოლოდ ხანგრძლივი, უწყვეტი და გაცნობიერებული ვარჯიშის შემდეგ ხდება საფუძვლიანი;
15. दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥
დრიშტანუშრაიკა–ვიშაია–ვიტრიშნასია ვაშიკარასანია ვაირაგამ
 დრიშტა – ნანახი;
 ანუშრაიკა – გაგონილი, ასევე ვედებში(შრუტი) აღწერილი და ტრადიციად ქცეული რიტუალები;
 ვიშაია – მატერიალური ობიექტი;
 ვიტრიშნასია – ძლიერი მისწრაფების შეკავება;
 ვაშიკარასანია – გაბატონება;
 ვაირაგამ – განდევილობა;

- განდევილობა ქვია როცა ადამიანი თავშეკავების მეშვეობით გაბატონდება მიწიერ მისწრაფებებზე და მშვიდად ეკიდება ნანახს, გაგონილს თუ წმინდა წერილების ხატოვანი ენით აღწერილ და ტრადიციად ქცეულ რიტუალებს;

16. तत्परं पुरुषव्यातेः गुणवैतुष्यम् ॥ १६ ॥

ტატ-პარამ პურუშა-კჰიატერ გუნა-ვაიტრიშნიამ

ტატ – ის (განდევილობა);

პარამ – უმაღლესი;

პურუშა-კჰიატერ – სულიერი ხედვა;

გუნა-ვაიტრიშნიამ – მატერიალური სამყაროს სამი გუნით (სატვა, რაჯასი, ტამასი) გამოწვეული მისწრაფებების დამლევა არა თავშეკავებით, არამედ მათდამი ინტერესის გაქრობის გამო, რაც თავის მხრივ გამოწვეულია ახალი სულიერი ინტერესების, ემოციებისა და შეგრძნებების წარმოშობით.

- უმაღლესი განდევილობა კი სულიერი ხედვის მიღწევისას მიწიერი მისწრაფებებისადმი ინტერესის დაკარგვაა;

17. विर्कविचारानन्दास्मितारुपाणुगमात्संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

ვიტარკა ვიჩარ-ანანდა-ასმიტა-რუპანუგამატ სამპრაგიატაკჰ

ვიტარკა – აღქმა განსჯისა და გრძნობების საშუალებით, როცა შესაცნობი ობიექტი, მისი სახელი და მნიშვნელობა ერთმანეთზე არიან გადაჯაჭვულნი;

ვიჩარა – ობიექტის აღქმა განსჯისა და გრძნობების გარეშე, როცა განვითარებულია უნარი ობიექტის, მისი სახელისა და მნიშვნელობის ცალ-ცალკე აღქმისა;

ანანდა – არამიწიერი ნეტარება;

ასმიტა – „მი ვარ“ – საკუთარი მეობის შეგრძნება;

რუპანუგამატ – ერთიან ფორმაში შერწყმის შემდეგ – ანუ როდესაც ობიექტის არსზე კონცენტრირებული დამკვირვებლისათვის ნათელი ხდება რომ აღსაქმელი ობიექტი, აღქმის პროცესი და აღქმელი (ჩიტა - ცნობიერება) ერთი და იგივე მატერიალური სამყაროს (პრაკრიტი) ელემენტებია და ბუნებით ერთმანეთისაგან არ განსხვავდებიან; სამპრაგიატაკჰ – სამპრაგიატაკჰ სამადჰი – სრულყოფილი აღქმა.

- აღქმა სრულყოფილი ხდება როცა იგი ჯერ განსჯისა და გრძნობების საშუალებით, შემდეგ კი მათ გარეშე ხდება. შედეგად ცნობიერება, შესაცნობი ობიექტი და შეცნობის პროცესი ერთ ფორმაში შერწყმება და დამკვირვებლისაგან განცალკევდება. დამკვირვებელი ხედავს რომ იგი მატერიალური ცნობიერებისაგან დამოუკიდებლად არსებობს და ამის გამო არამიწიერი ნეტარება ეუფლება;

18. विरामप्रत्याभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

ვირამა-პრატიიაბჰიასაკჰ პურვა-სამსკარაშეშო 'ნიაჰ

ვირამა – შეჩერებული ცნობიერება;

პრატიიაბჰიასაკჰ – განდევილობითა და ვარჯიშის საშუალებით;

პურვა - მანამდე;

სამსკარაშეშო – კარმიული ანაბეჭდებისაგან თავისუფალი;

ანიაკჰ – სხვანაირი ანუ ასამპრაგიატაკჰ სამადჰი – ცნობიერების მიღმა დაუნჯება;

- განდევილობისა და ვარჯიშის შემდგომი გაგრძელების წყალობით ცნობიერება ჩერდება და თავისუფლდება კარმიული ანაბეჭდებისაგან. ამ დროს აღქმა სხვანაირი (ცნობიერების მიღმა) ხდება;

19. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानम् ॥ १९ ॥
ბჰავა–პრატიაიო ვიდეჰა–პრაკრიტილაიანამ
 ბჰავა – ხასიათი, ბუნება;
 პრატიაიო – განდევილობა;
 ვიდეჰა – სხეულიდან გამოსული;
 პრაკრიტილაიანამ – მატერიალური ელემენტებთან შერწყმა, ანუ სტიქიების მართვის შესაძლებლობა;
 • ზოგიერთი იზადება სრულყოფილი აღქმის უნარით მაგრამ არასაკმარისი განდევილობის გამო მათ შესაძლოა გაუჩნდეთ მისწრაფება გამოვიდნენ სხეულიდან და მართონ სტიქიები როგორც ღმერთებმა;
20. श्रद्धावीर्यस्मृति समाधिप्रज्ञापूरक इतरेषाम् ॥ २० ॥
შრადჰა–ვირია–სმრიტი–სამადჰი–პრაგია–პურვაკა იტარეშამ
 შრადჰა – რწმენა;
 ვირია – გმირობა, თავგანწირვა;
 სმრიტი – დამახსოვრება;
 სამადჰი – დაუნჯება;
 პრაგია – თვითანალიზი;
 პურვაკა – წინ უსწრებს;
 იტარეშამ – სხვები;
 • სხვებისათვის კი სრულყოფილი აღქმის განცდას წინ უსწრებს რწმენა, თავგანწირვა და მიზნის არდავიწყება;
21. तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥
ტივრა–სამვეგანამ ასანაჰ
 ტივრა – ინტენსიური;
 სამვეგანამ – ძლიერი მისწრაფება;
 ასანაჰ – ახლოა;
 • რაც უფრო ინტენსიურია კონცენტრაცია და ძლიერია მისწრაფება, მით უფრო ახლოა მიზანი;
22. मृदुमध्याधिमात्रत्वात्तोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥
მრიდუ მადჰია–დჰიმატრატვა’ ტატო’ პი ვიშეშაჰ
 მრიდუ – ნაზი, სუსტი;
 მადჰია – საშუალო;
 დჰიმატრატვა – უკიდურესად ინტენსიური;
 ტატა – აქედან;
 აპი – ასევე;
 ვიშეშაჰ – შედეგები;
 • კონცენტრაციის დაბალი ინტენსიურობიდან საშუალოზე და შემდეგ უკიდურესად მაღალზე გადასვლა – აი ეს იძლევა შედეგს;
23. ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥
იშვარა–პრანიდჰანად–ვა
 იშვარა – ღმერთი;
 პრანიდჰანა – წყალობის იმედი;
 ვა – ასევე;
 • ასევე ღმერთის წყალობის იმედი (ღმერთზე მინდობა);

24. क्लेश कर्म विपाकाशयैःपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

კლემა–კარმა–ვიპაკაშაიაირ აპარამრიშტაკ პურუშავიშემა იშვარაკ

კლემა – სატანჯველი;

კარმა – მიზეზ-შედგობრივი კავშირი;

ვიპაკაშაია – ქვეცნობიერში დაფარული შთაბეჭდილებები;

აპარამრიშტაკ – შეურყენელი;

პურუშავიშემა – განსაკუთრებული პიროვნება;

იშვარა – ღმერთი;

- ღმერთი ის განსაკუთრებული პიროვნებაა რომელსაც ვერ ეხება ამქვეყნიური სატანჯველი, მიზეზ-შედგობრივი კავშირები თუ ქვეცნობიერში დაფარული შთაბეჭდილებები;

25. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

ტატრა ნირატიშაიამ სარვა–გნია–ბიჯამ

ტატრა – მასში;

ნირატიშაიამ – შეუდარებელი;

სარვა – ყოველი;

განა – ცოდნა;

ბიჯამ – მაცვალი, თესლი

- მასში შეუდარებელი სიდიადით სუფევს ყოველი ცოდნის საწყისი თესლი;

26. स एष पूर्वधामपिगुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

სა ეშაკ პურვეშამ–აპი–გურუჰ კალენა–ანავაჩჰედატ

სა ეშაკ – რადგანაც ის;

პურვეშამ – უძველესი;

აპი – აგრეთვე;

გურუ – მოძღვარი;

კალენა–ანავაჩჰედატ – რაზედაც დრო არ მოქმედებს;

- ჟამთა სრბოლაში დაუსაზამო იგი არის ყველა დროის მოძღვართ მოძღვარი;

27. तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

ტასია ვაჩაკაკ პრანავაკ

ტასია – მისი;

ვაჩაკაკ – გამოითქმის;

პრანავაკ – წმინდა მარცვალი „ომ“ – ომკარა;

- სახელი მისი გამოითქმის როგორც ომკარა;

28. तज्जपः तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

ტაჯჯაპას ტადართჰაბჰავანამ

ტაჯჯაპას – მისი სახელის გამეორება;

ტად – იგი;

ართჰა – ღირებულება;

ბჰავანამ – არსებობის;

- მისი სახელის გამეორება ცხოვრების მთავარი ღირებულებაა;

29. ततः प्रत्यक्केतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभवश्च ॥ २९ ॥

ტატაკ პრატიაკრეტანადვიგამო'პი-ანტარაიაბჰავაშ-ჩა
ტატაკ – აქედან (წმინდა სახელის გამეორების შედეგად);
პრატიაკრეტანადვიგამო – სულიერი ცნობიერების განცდა;
აპი – ჭეშმარიტად;
ანტარაია – დაბრკოლებები;
აბჰავაშ – გაქრობა;
ჩა – ასევე;

- ამ გამეორების შედეგად ჭეშმარიტად ჩნდება სულიერი განცდები და ქრება დაბრკოლებები სულიერი განვითარების გზაზე;

30. व्याधि स्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपाः ते अन्तरायाः ॥ ३० ॥

**ვიადჰი-სტიანა-სამშაია-პრამადა-ალასია-ავირატე-ბჰრანტიდარშანა-
ალაბდჰაბჰუმეკატვა-ანავასტპიტატვანი ჩეტავიკშეპას ტე ანტარაიაჰ**
ვიადჰი – ავადმყოფობა;
სტიანა – გონებრივი სიზარმაცე;
სამშაია – ეჭვები;
პრამადა – გულგრილობა, ფორმალური, მექანიკური მიდგომა;
ალასია – მოთენთილობა, ინერტულობა;
ავირატე – თავშეუკავებლობა;
ბჰრანტი-დარშანა – ცრუ გამოცხადება, ჰალუცინაცია;
ალაბდჰა-ბჰუმეკატვა – კონცენტრაციის უუნარობა, ჭკუის მოუსვენრობა;
ანავასტპიტატვანი – კონცენტრაციის არასტაბილურობა, მიღწეული დონის ვერშენარჩუნება;
ჩეტავიკშეპა – ჭკუის გაფანტულობა;
ტე – ესენი;
ანტარაია – დაბრკოლებები;

- ეს დაბრკოლებები რომლებიც ჭკუის გაფანტულობიდან მოდიან შემდეგია: ავადმყოფობა, სიზარმაცე, ეჭვები, გულგრილობა, ინერტულობა, თავშეუკავებლობა, ცრუ ხილვები, კონცენტრაციის უუნარობა და არასტაბილური კონცენტრაცია;

31. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वधासप्रधासाः विक्षेप सहभुवः ॥ ३१ ॥

დუკჰა დაურმანასია ანგამ-ეჯაიატვა შვასა-პრაშვასაჰ ვიკშეპა-საჰაბჰუვაჰ
დუკჰა – დარდი;
დაურმანასია – ჭკუის ცუდი განწყობა, სასოწარკვეთა;
ანგამ-ეჯაიატვა – სხეულის ნაწილების მოუსვენრობა ერთ პოზაში ხანგრძლივად ყოფნისას;
შვასა-პრაშვასაჰ – არათანაბარი სუნთქვა;
ვიკშეპა-საჰაბჰუვაჰ – ცნობიერების გაფანტულობის თანამგზავრები;

- ჭკუის გაფანტულობას თან ახლავს დარდი, სასოწარკვეთა, სხეულის მოუსვენრობა და არათანაბარი სუნთქვა;

32. तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

ტატ პრატიშედჰართჰამ ეკა-ტატვა აბჰიასა
ტატ – ამის (ჭკუის გაფანტულობის);
პრატიშედჰართჰა – თავიდან აცილება;
ეკა-ტატვა – ერთი არსი, ერთი ჭეშმარიტება, ერთი ობიექტი ;
აბჰიასა – ვარჯიში;

- ჭკუის გაფანტულობის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ვარჯიში ერთ ობიექტზე კონცენტრაციაში;

33. मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणांसुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

მაიტრი კარუნა მუდიტოპეკშანამ სუკჰა–დუკჰა პუნია–აპუნიავიშაიანამ ბჰავანატამ ჩეტაპრასადანამ

მაიტრი – დამეგობრება;

კარუნა – თანაგრძნობა;

მუდიტა – სიმპათიები;

უპეკშანამ – ნეიტრალურობა, თავის შეკავება;

სუკჰა–ვიშაიანამ – მათ მიმართ ვინც ბედნიერია;

დუკჰა–ვიშაიანამ – მათ მიმართ ვინც იტანჯება;

პუნია–ვიშაიანამ – მათ მიმართ ვინც ღირსეულია;

აპუნია–ვიშაიანამ – მათ მიმართ ვინც უღირსია;

ბჰავანატამ – რაიმე თვისებების განვითარება, კულტივაცია;

ჩეტაპრასადანამ – ცნობიერებისათვის წყალობის მიმცემი, განმწმენდი;

- ჭკუაზე სასიკეთო ზემოქმედებას ახდენს შემდეგი თვისებების განვითარება: ბედნიერ ადამიანებთან დამეგობრება, ტანჯულთა მიმართ თანაგრძნობა, ღირსეულთა მოწონება და უღირსთაგან თავის არიდება;

34. प्रच्छेदनिविघारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

პრაჩჩეარდანა ვიდჰარანაბჰიამ ვა პრანასია

პრაჩჩეარდანა – ნელი ამოსუნთქვა;

ვიდჰარანაბჰიამ – შეკავება;

ვა – ასევე;

პრანასია – პრანის მიმოქცევა, სუნთქვა;

- ასევე ნელი ამოსუნთქვა და სუნთქვის შეკავება;

35. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थिति निबन्धिनी ॥ ३५ ॥

ვიშაიავატი ვა პრავრიტიუტპანა მანასაჰ სტიტი ნიბანდჰინი

ვიშაიავატი – ზებუნებრივი;

პრავრიტი – მზაობა;

უტპანა – წარმოქმნილი;

მანას – ჭკუა;

სტიტი–ნიბანდჰინი – სტაბილურობის თვისება;

- ასევე ზებუნებრივი განცდები ანიჭებს ჭკუას სტაბილურობას;

36. विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

ვიშოკა ვა ჯიოტიშმატი

ვიშოკა – ტანჯვისაგან თავისუფალი;

ვა – ასევე;

ჯიოტიშმატი – გასხივოსნება;

- ასევე ტანჯვისაგან განთავისუფლება და ნათელის გადმოსვლა;

37. वीतराग विषयम् वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

ვიტა რაგა ვიშაიამ ვა ჩიტამ

ვიტა რაგა ვიშაიამ – ვინც დაძლია მიჯაჭვულობა;

ვა – ასევე;

ჩიტა – ცნობიერება;

- ასევე იმ პიროვნებაზე მედიტაცია რომელმაც დაძლია მიჯაჭვულობა და მიაღწია ჭკუის სიმშვიდეს;

38. स्वप्निद्रा ज्ञानालम्बनम् वा ॥ ३८ ॥

სვაპნა–ნიდრა–გიანალამბანამ ვა

სვაპნა – სიზმარი;

ნიდრა – ძილი;

გიანა – ცოდნა;

ალამბანა – დაყრდნობილი;

ვა – ასევე;

- ასევე სიზმარში ან ღრმა ძილში მიღებული ცოდნა;

39. यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

იატაბჰიმატა–დჰიანად ვა

იატაბჰიმატა – რაიმე სასიამოვნო;

დჰიანა – მედიტაცია;

ვა – ასევე;

- ასევე რაიმე სასიამოვნოზე მედიტაცია;

40. परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

პარამანუ–პარამა–მაჰატვანტო' სია ვაშიკარაჰ

პარამანუ–პარამა–მაჰატვანტა – უმცირესიდან უდიდესამდე;

ასია – მისი(იოგის, რომელმაც მიაღწია ჭკუის მოთოკვას);

ვაშიკარაჰ – გაბატონება

- მისთვის ვინაც ჭკუა მოთოკა ყოველივე საცნაურია ამ სამყაროში – უმცირესიდან უდიდესამდე, მარტივიდან ურთულესამდე;

41. क्षीणवृत्तेरभिजातस्यैव मणेरहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

კშინა–ვრიტერ აბჰიჯატასიევა მანერ გრაჰიტრა–გრაჰანა–გრაჰიეშუ ტატ–სტჰა ტად–ანჯანატა სამაჰატიჰ

კშინა–ვრიტეჰ – როდესაც ცნობიერებაში აღძრული ტალღები მიიღევა, ანუ დამშვიდებული ჭკუა;

აბჰიჯატასია – გამჭვირვალობა;

ივა – თითქოს;

მანერ – კრისტალის;

გრაჰიტრა – შემეცნებელი;

გრაჰანა – შემეცნების ინსტრუმენტი – გრძნობები;

გრაჰიეშუ – შესაცნობი ობიექტი;

ტატ–სტჰა – მასში (შესაცნობ ობიექტში) შესვლა, დამკვდრება;

ტად – ანჯანატა – მას (შესაცნობ ობიექტს) განმსჭვალავს;

სამაჰატიჰ – სრულად გაიგივება (შესაცნობ ობიექტთან).

- ისევე როგორც გამჭვირვალე კრისტალი ღებულობს მის უკან მყოფი საგნის შეფერილობას, დამშვიდებული ჭკუა შესაცნობ ობიექტს განმსჭვალავს და სრულად იგივდება მასთან. ამ დროს ჭკუა თავად არის შემეცნებელიც, შეცნობის საშუალებაც და შესაცნობი ობიექტიც;

42. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

ტატრა შაბდართჰაგანა-ვიკალპაი სანკირნა სავიტარკა სამაპატიჰ

ტატრა - აქ;

შაბდა - სიტყვა, აღსაქმელი ობიექტის შესაბამისი სახელი-ვიბრაცია სივრცეში;

არტჰა - ღირებულება - ამ შემთხვევაში ობიექტის ექვივალენტი მნიშვნელობა გრძნობებისა და ტანმატრის დონეზე;

განა - ცოდნა - ამ შემთხვევაში ცნობიერებაში აღძრული ობიექტის ხატება;

ვიკალპა - წარმოსახვა;

სანკირნა - შეთავსებული, გადაჯაჭვული;

სავიტარკა სამაპატი - ლოგიკური აღქმა.

- დასაწყისში, როცა შესაცნობი ობიექტის ხატება, მისი სახელი და მნიშვნელობა ერთმანეთზე არიან გადაჯაჭვულნი, აღქმა არის სავიტარკა, ანუ განსჯისა და გრძნობების საშუალებით;

43. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्यैवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥

სმრიტი-პარიშუდჰაუ სვარუპა-შუნეევართჰა-მატრა-ნირბჰასა ნირვიტარკა

სმრიტი - მეხსიერება;

პარიშუდჰა - გაწმენდილი;

სვარუპა შუნია - საკუთარი ფორმას მოკლებული;

ვა - ასევე;

ართჰა-მატრა-ნირბჰასა - მნიშვნელობისაგან თავისუფალი, არაგრძნობიერი;

ნირვიტარკა - არაგრძნობიერი აღქმა (ნირვიკალპა სამადჰი).

- როცა მეხსიერება გაწმენდილია წარსულის შთაბეჭდილებებისაგან, შესაძლებელი ხდება ობიექტის სახელის, მნიშვნელობისა და ხატების განცალკევებულად აღქმა. ამ დროს ცნობიერება საკუთარი ფორმისაგან თავისუფლდება, შესაცნობი ობიექტის ფორმას ღებულობს და აღქმა არის ნირვიტარკა, ანუ განსჯისა და გრძნობების გარეშე;

44. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषय व्याख्याता ॥ ४४ ॥

ეტაიავა სავიჩარა ნირვიჩარა ჩა სუკშმა-ვიშაია ვიაკჰიატა

ეტაიავა - ასეთივეა;

სავიჩარა - აღქმა, ამ დროს პიროვნება(სული) ობიექტებს აღიქვამს ცნობიერებაში აღძრული ხატების საშუალებით;

ნირვიჩარა - აღქმა ცნობიერების გარეშე, როცა დამკვირვებელი(სული) ობიექტებს აღიქვამს უშუალოდ, ცნობიერებაში აღძრული ხატების გარეშე;

ჩა - ასევე;

სუკშმა ვიშაია - ნატიფი დონეები;

ვიაკჰიატა - განმარტება;

- ასევე განიმარტება აღქმა ნატიფ დონეებზე: სავიჩარა და ნირვიჩარა;

45. सूक्ष्मविषयत्वञ्चालिप्सा पर्यवसानम् ॥ ४५ ॥

სუკშმა-ვიშაიატვამ ჩა ლინგა-პარიავასანამ

სუკშმა-ვიშაია - ნატიფი დონეები(ატმა და პარამატმა);

ტვამ ჩა - ასევე შენში;

ლინგა პარიავასანამ - ცნობიერზე მაღლა.

- ნატიფი სფეროები ცნობიერის მიღმა იწყება;

46. ता एव सबीजस्समाधिः ॥ ४६ ॥

ტა ევა საბიჯა სამადჰიჰ

ტა - ესენი (ფაქიზ სფერომდე);

ევა - მხოლოდ;

ბიჯა - მარცვალი, თესლი;

საბიჯა სამადჰი - სამადჰი ნარჩენი კარმული ანაბეჰედებით;

- ნატიფ სფეროებამდე აღქმას ყოველთვის მოაქვს კარმული შედეგები;

47. निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

ნირვიჩარა-ვაიშარადჰე ადჰიატმა-პრასადაჰ

ნირვიჩარა - არაცნობიერი, სულიერი სამადჰი;

ვაიშარადჰე - მშვიდი, შეურყეველი დინება;

ადჰიატმა - სულისმიერი;

პრასადაჰ - წყალობა.

- მშვიდი და შეურყეველი ნირვიჩარა სულიდან მომდინარე წყალობაა;

48. ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

რიტამ-ბჰარა ტატრა პრაგია

რიტამ ბჰარა - ჭეშმარიტების მატარებელი;

ტატრა პრაგია - ის ცოდნა (ნირვიჩარა აღქმა).

- ნირვიჩარას დროს მიღებული ცოდნა ჭეშმარიტებას ასახავს;

49. श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

შრუტანუმანა-პრაგიაბჰიამ ანია-ვიშაია ვიშეშართჰატვატ

შრუტი - წმინდა წერილები, შასტრები;

ანუმანა - გონებრივი განსჯა;

პრაგიაბჰიამ - მიღებული ცოდნა;

ანია ვიშაია - სხვა რეალობა;

ვიშეშართჰა - განსხვავება;

ტვად - მისაგან (ნირვიჩარა სამადჰის განცდა).

- ნირვიჩარას დროს მიღებული ცოდნა მნიშვნელოვნად განსხვავდება როგორც გრძნობებისა და განსჯის საშუალებით, ასევე და წმინდა წერილების თეორიული შესწავლით მიღებული ცოდნისაგან;

50. तजससंस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

ტაჯ-ჯა სამსკარო' ნია-სამსკარა-პრატიბანდჰი

ტაჯ-ჯა - მისგან შობილი;

სამსკარა - შთაბეჭდილება, ცნობიერებაში აღბეჭდილი კვალი;

ანია სამსკარა - სხვა სამსკარები;

პრატიბანდჰი - დათრგუნვა.

- ნირვიჩარას დროს შობილი სამსკარები შლის მანამდე არსებულ სხვა სამსკარებს;

51. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

ტასიაპი ნიროდჰე სარვა-ნიროდჰან ნირბიჯა სამადჰიჰ

ტასია აპი - თვით ამის (ნირვიჩარა სამადჰისაგან შობილი სამსკარები);

ნიროდჰე - მოთოკვა;

სარვა ნიროდჰა - ყოველგვარი მატერიალური ტენდენციების მოთოკვა, განთავისუფლება;

ნირბიჯა - კარმიული ანაბეჰედებისაგან თავისუფალი.

- როცა თვით ნირვიჩარას დროს შობილი სამსკარები აილაგმება, მატერიალური ტენდენციები ქრება და სული სამუდამოდ თავისუფლდება. ეს არის ნირბიჯა სამადჰი - კარმული ანაბეჰდებისაგან თავისუფალი სრულყოფილი აღქმა.

იტი პატანჯალა იოგასუტრე სამადჰიპადა პრათჰამაჰ
ასეთია პატანჯალის იოგა სუტრების პირველი ნაწილი - სამადჰიპადა

साधनपाद

სადჰანაპადა - ძალისხმევის შესახებ

1. तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥
ტაპა-სვადჰიაია-იშვარაპრანიდჰანანი კრია-იოგა
ტაპას - ასკეტიზმი, გრძნობების მოთოკვა;
სვადჰიაია - განსწავლა, შასტრების შესწავლა სულიერი მოძღვრის ხელმძღვანელობით;
იშვარა პრანიდჰანა - ღმერთზე მინდობა, იმ ფაქტის აღიარება რომ შედეგს მხოლოდ ღმერთი იძლევა და ამ შედეგის მისაღებად საკუთარი ძალისხმევა აუცილებელია მაგრამ არასაკმარისი;
კრია-იოგა - მოქმედების იოგა.
 - მოქმედების იოგა არის გრძნობების მოთოკვა, განათლება და ღმერთზე მინდობა;
2. समाधिभावनाथः क्लेश तनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥
სამადჰი-ბჰავანართჰა კლეშა-ტანუ-კარანართჰაშ ჩა
სამადჰი-ბჰავანართჰა - სრულყოფილი აღქმის მისაღწევად;
კლეშა - მტანჯველი ფაქტორი;
ტანუ-კარანართჰა - შემცირებისათვის;
ჩა - ასევე.
 - მისი მიზანია სრულყოფილი აღქმის მიღწევა და ამ გზაზე არსებული მტანჯველი ფაქტორების განეიტრალება;
3. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशः क्लेशाः ॥ ३ ॥
ავიდია-ასმიტა-რაგა-დვეშა-აბჰინივეშა კლეშაჰ
ავიდია - უმეცრება;
ასმიტა - ცრუ ეგო, სკუთარი თავის გაიგივება სხეულთან და მის გარემოცვასთან;
რაგა - რაიმეზე მიჯაჭვულობა;
დვეშა - რაიმეს არნდომა, ზიზღი;
აბჰინივეშა - სიცოცხლის ინსტიქტი, არსებობის შეწყვეტის შიში;
პანჩა - ხუთი;
კლეშაჰ - მტანჯველი ფაქტორები.
 - მტანჯველი ფაქტორებია: უმეცრება, ცრუ ეგო, ნდომა, არნდომა და არსებობის შეწყვეტის შიში;
4. अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषाम् प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥
ავიდია კშეტრამ უტარეშამ პრასუპტა-ტანუ-ვიჩჰინოდარანამ
ავიდია - უმეცრება;
კშეტრამ - ველი;
უტარეშამ - სხვა დანარჩენი;
პრასუპტა - მთვლემარე;
ტანუ - დასუსტებული;
ვიჩჰინა - დათრგუნული;
უდარანა - მთელი ძალით მოქმედი.
 - უმეცრება ის ველია რომელზეც აღმოცენდებიან დანარჩენი მტანჯველი ფაქტორები. ისინი შეიძლება იყონ მთვლემარე, დასუსტებული, დათრგუნული ან მთელი ძალით მოქმედი;

5. अनित्याश्चिदुःखानात्मसु नित्यश्चिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥
ანიტია'შუჩი-დუკჰა'ნატმასუ ნიტია-შუჩი-სუკჰა'ტმა კჰიატერ ავიდია
 ანიტია - წარმავალი;
 აშუჩი - არაწმინდა;
 დუკჰა - ტანჯვა;
 ანატმასუ - მატერია, არაცნობიერი;
 ნიტია - მარადიული;
 შუჩი - წმინდა;
 სუკჰა - ბედნიერება;
 ატმა - სული, ცნობიერი
 კჰიატერ - ხედვა;
 ავიდია - უმეცრება.
- უმეცრება არის წარმავალის აღქმა მარადიულად, არაწმინდის აღქმა წმინდად, ტანჯვის აღქმა ბედნიერებად, არაცნობიერი სხეულის აღქმა ცნობიერ პიროვნებად;
6. दृग्दर्शनश्चोरेकात्मतैवास्मिता ॥ ६ ॥
დრიგ-დარშანა-შაკტიორ ეკატმატევასმიტა
 დრიგ - დამკვირვებელი, მაყურებელი;
 დარშანა - ხედვა;
 შაკტი - ძალა, ენერჯია;
 ეკატმატა ივა - თითქოს ერთია;
 ასმიტა - ცრუ ეგო, ცრუ მეობა.
- ცრუ ეგო არის დამკვირვებლის გაიგივება ხედვის იარღთან;
7. सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥
სუკჰანუშაი რაგაჰ
 სუკჰა - ბედნიერება;
 ანუშაი - მერე, შემდეგ;
 რაგა - ნდომა.
- ნდომა ის არის რაც ბედნიერების განცდის შემდეგ იბადება;
8. दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥
დუკჰანუშაი დვეშაჰ
 დუკჰა - უბედურება;
 ანუშაი - მერე, შემდეგ;
 დვეშა - არნდომა.
- არნდომა ის არის რაც უბედურების განცდის შემდეგ იბადება;
9. स्वरस्वाहि विदुषोऽपि समारूढोऽभिविष्टः ॥ ९ ॥
სვა-რასა-ვაჰი ვიდუშო'პი სამა რუდჰო'ბჰინივეშა
 სვა-რასა-ვაჰი - საკუთარი ბუნებისათვის დამახასიათებელი;
 ვიდუშა - ბრძენი;
 სამა რუდჰა - ფეხმოკიდებული;
 აბჰინივეშა - არსებობის შეწყვეტის შიში.
- არსებობის შეწყვეტის შიში ყველას ბუნებაშია და ბრძენთაც კი ახასიათებთ;

10. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥
ტე პრატიპრასავა-ჰეია სუკშმა
 ტე - ესენი, მტანჯველი ფაქტორები;
 პრატიპრასავა-ჰეია - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით;
 სუკშმა - ნატიფი.
 • მტანჯველი ფაქტორების დაძლევა შესაძლებელია მათი საწყის, ნატიფ მდგომარეობაში დაბრუნებით;
11. ध्यान हेयाः तद्धृतयः ॥ ११ ॥
დჰიანა-ჰეიას ტატ-ვრიტაია
 დჰიანა-ჰეია - მედიტაციით;
 ტატ-ვრიტაია - ეს ტალღები;
 • ხუთი მტანჯველი ფაქტორის მიერ ცნობიერებაში აღძრული ტალღების დაძლევა მედიტაციის გზით ხდება;
12. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥
კლეშა-მულა კარმაშაიო დრიშტა'დრიშტა ჯანმა-ვედანიაჰ
 კლეშა - მტანჯველი ფაქტორები;
 მულა - ძირი, სათავე;
 კარმაშაიო - კარმული მიზეზების ერთიანობა;
 დრიშტა ჯანმა - ხილული დაბადება, ანუ ახლანდელი ცხოვრება;
 ადრიშტა ჯანმა - უხილავი დაბადება, ანუ შემდეგი ცხოვრება;
 • სწორედ მტანჯველი ფაქტორებია ძირი კარმისა, რომლის შედეგები შესაძლოა გამოვლინდეს როგორც მიმდინარე, ასევე მომავალ ცხოვრებაში;
13. सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ १३ ॥
სატი-მულე ტად-ვიპაკო ჯატი-აიურ-ბჰოგა
 სატი-მულა - სანამ არის კარმის სათავე;
 ტად-ვიპაკო - იგი მოიტანს შედეგს;
 ჯატი - სიცოცხლის ფორმა, სხეულის ტიპი;
 აიურ - სიცოცხლე, სიცოცხლის ხანგრძლივობა;
 ბჰოგა - ტკბობა;
 • სანამ არსებობს კარმის ძირი, იქნება ნაყოფი რომელიც განსაზღვრავს მომავალი ცხოვრების სხეულის ტიპს, სიცოცხლის ხანგრძლივობასა და მისაღებ განცდებს;
14. ते ह्यद परितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥
ტე ჰლადა-პარიტაპა-ჰჰალა პუნია'პუნია ჰეტუტვატ
 • სხეულის ტიპს, სიცოცხლის ხანგრძლივობასა და მისაღებ განცდებს მოაქვთ ტკბილი ან მწარე ნაყოფი ჩადენილი ავისა და კარგის მიხედვით;
15. परिणाम ताप संस्कार दुःखैः गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥ १५ ॥
პარინამა-ტაპა-სამსკარა-დუკჰაირ გუნა-ვრიტი-ვიროდჰას ჩა დუკჰამ ევა სარვა ვივეკინაჰ
 • ვისაც გარჩევის უნარი აქვს, ხედავს რომ კარმის ნაყოფი, ტკბილია თუ მწარე, მხოლოდ გუნათა ნამოქმედარია და საბოლოოდ ყველა ტანჯვაა;

16. हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥
ჰეია დუკჰამ ანაგატამ
• ჯერ კიდევ არაღმოცენებული ტანჯვის აცილება შესაძლებელია;
17. द्रष्टव्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १७ ॥
დრამტრ-დრიშიაიო სანიოგა ჰეია-ჰეტუ
• ამ ტანჯვის მიზეზი ისაა რომ აღმქმელი თავს აიგივებს აღსაქმელთან;
18. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥
პრაკაშა-კრია-სტიტიჰი შილამ ბჰუტენდრია'ტმაკამ ბჰოგა'პავარგარტჰამ დრიშიამ
• აღსაქმელი შედგება ხუთი ელემენტის, გრძნობებისა და ცნობიერებისაგან. მისი მდგომარეობა სამი გუნითაა განსაზღვრული, ხოლო მისი ერთადერთი დანიშნულებაა იყოს აღქმული;
19. विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ॥ १९ ॥
ვიშეშ-ავიშეშა ლინგამატრა-ალინგანი გუნა-პარვანი
• გამოუვლენელი, გამოვლენილი, უფორმო და ფორმით ხილული გუნათა მდგომარეობებია;
20. द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥
დრამტა დრიში-მატრა შუდჰო'პი პრატიაია ანუპაშიაჰ
• მართალია აღმქმელი ბუნებით წმინდაა(სად-ჩიტ-ანანდა), მაგრამ რეალობას ხედვის ინსტრუმენტების შეზღუდული შესაძლებლობებით აღიქვამს;
21. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥
ტად-ართჰა ევა დრიშიასია'ტმა
• ხილული მხოლოდ მხილველისათვის არსებობს;
22. कृतार्थं प्रतिनष्टं तदन्य साधारणत्वात् ॥ २२ ॥
კრითართჰამ პრატინაშტამ აპი ანაშტამ ტად ანია სადჰარანატვატ
• ხილული ქრება მათთვის ვინც მიზანს მიაღწია, სხვებისათვის კი წარუშლელია;
23. स्वस्वामिशक्तयोः स्वरूपोद्भिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥
სვა-სვამი-შაკტიო სვა-რუპო'უდბიჰეტუ-სანიოგაჰ
• მცდარი გაიგივების გამო ბატონი თავისი საკუთრების თვისებებს ღებულობს;
24. तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥
ტასია ჰეტურავიდა
• ამის მიზეზი უმეცრებაა;
25. तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशोः कैवल्यम् ॥ २५ ॥
ტად-აბავატ სანიოგაბჰავო ჰანამ ტად-დრიშე კაივალამ
• მცდარი გაიგივების დაძლევისას აღმქმელი წუთისოფლის ტყვეობიდან თავისუფლდება

26. विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥
ვივეკა-კვიპტირ ავიპლავა ჰანოპაიას
• ტანჯვის დაძლევის საშუალება ურყევი სულიერი ხედვა ანუ მატერიისა და სულის გარჩევაა;
27. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञ ॥ २७ ॥
ტასია საპტადჰა პრანტა-ბჰუმი პრაგია
• ეს სიბრძნე შვიდი ნაბიჯით მიიღწევა;
28. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ २८ ॥
იოგანგანუშტანად აშუდჰი-კშიაიე გიანა-დიპტირ ავივეკა-კვიპტირ
• იოგას საფეხურების პრაქტიკა ანგრევს უწმინდურებას და ცოდნის ნათელი სულიერ ხედვას იძლევა;
29. यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टवङ्गानि ॥ २९ ॥
იამა-ნიამა-სანა-პრანაიამა-პრატიჰარა-დჰარანა-დჰიანა-სამადჰაიო-შტავანგანი
• რვა სფეხურია: იამა, ნიამა, ასანა, პრანაიამა, პრატიჰარა, დჰარანა, დჰიანა, სამადჰი;
30. अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः ॥ ३० ॥
აჰიმსა-სატია-ასტეია-ბრაჰმჩარია-აპარიგრჰა იამაჰ
• იამა არის: არაძალადობა, სიმართლე, არმითვისება, უბიწოება, არამომხვეჭელობა;
31. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥ ३१ ॥
ეტი ჯატი-დეშა-კალა-სამაიანავაჩჰინა სარვე-ბჰაუმა მაჰა-ვრატამ
• იამას პრინციპები საყოველთაო დიადი აღქმებია და არაა დამოკიდებული დროზე, ადგილზე და გარემოებებზე;
32. शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥
შაუჩა-სანტოშა-ტაპას-სვადჰიაეშვარა-პრანიდჰანა ნიამა
• ნიამა არის: სიწმინდე, კმაყოფილება, ასკეტიზმი, განათლება და ღმერთზე მინდობა;
33. वितर्कबाधने प्रतिप्रक्षभावनम् ॥ ३३ ॥
34. वितर्का हिंसाद्यः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहापूर्वका मृदुमध्य अधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिप्रक्षभावनम् ॥ ३४ ॥
35. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याघः ॥ ३५ ॥
აჰიმსა-პრატიშტაიამ ტატ-სანიდჰაუ ვაირა-ტიაგა
• ის ვინც განმტკიცდა არაძალადობაში - თავის გარშემო ყველა არსებას მტრობას ავიწყებს;

36. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥
სატია-პრატიშტიკაიამ კრია პჰალაშრაიატვამ
• ის ვინც განმტკიცდა სიმართლეში - წარმატებისთვის სამიზნე ხდება;
37. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥
ასტეია-პრატიშტიკაიამ სარვა-რატნო'პასტჰანამ
• სხვისი წილის ხელის არმხლები კეთილდღეობაში დამკვიდრდება;
38. ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥
ბრჰმჩარია-პრატიშტიკაიამ ვირია-ლობჰა
• უბიწოების აღქმის დამცველი გმირობას იძენს;
39. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता संबोधः ॥ ३९ ॥
აპარიგრჰჰა-სტჰაირე ჯანმა-კათჰანტჰა-სამბოდჰა
• ვინც უარს ეტყვის მომხვეჭელობას სიკვდილ-სიცოცხლის არსში ერკვევა;
40. शौचात् स्वाङ्गुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥
შაუჩამ სვანგა-ჯუგუჰსა პარაირ ასატსარგა
• ის ვინც სიწმინდეს ინარჩუნებს დაცულია ცუდი წრეების გავლენისაგან;
41. सत्त्वशुद्धिः सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥
სატვა-შუდჰი-საუმანასიაეკაგრენდრია-ჯაიატმა-დარშანა-იოგიატვანი ჩა
42. संतोषातनुत्तमस्सुखलाभः ॥ ४२ ॥
სანტოშად ანუტამა სუჰჰა-ლაბჰა
• კმაყოფილებას არამიწიერი ნეტარება მოსდევს;
43. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥ ४३ ॥
კაიენდრია-სიდჰირ აშუდჰი-კჰაიამ ტაჰასა
• ასკეტიზმის გავლენით ყოველი სიბინძურე იწვისა და გრძნობები იწმინდება;
44. स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः ॥ ४४ ॥
სვადჰიაიად იშტა-დევატა-სამჰრაიოგა
• განათლება მფარველ ანგელოსთან გვაკავშირებს;
45. समाधि सिद्धिः शिखरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥
სამადჰი-სიდჰირ იშვარა-პრანიდჰანა
• სრულყოფილი აღქმა მხოლოდ ღმერთის წყალობით მიიღწევა;
46. स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

47. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥
48. ततो द्वङ्घानभिघातः ॥ ४८ ॥
49. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥
50. बाह्याभ्यन्तरस्थम्भ वृत्तिः देशकालसन्ध्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥
51. बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥
52. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥
53. धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥
54. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकारैवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

55. ततः परमावश्यता इन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥