

Yoga Sutras in 39 Secties

Print deze pagina uit en vink de secties af als je er doorheen bent gegaan

HOOFDSTUK 1 – CONCENTRATIE – SAMADHI PADA

- Sectie 1: Wat is Yoga? (1.1-1.4)
- Sectie 2: Getuige en ont-kleuren van je gedachten (1.5-1.11)
- Sectie 3: Practice en ongehechtheid (1.12-1.16)
- Sectie 4: Soorten van concentratie (1.17-1.18)
- Sectie 5: Inspanningen en commitment (1.19-1.22)
- Sectie 6: Directe route via AUM (1.23-1.29)
- Sectie 7: Obstakels en oplossingen (1.30-1.32)
- Sectie 8: Stabiliseren en zuiveren van de mind (1.33-1.39)
- Sectie 9: Resultaten van het stabiliseren van de mind (1.40-1.51)

HOOFDSTUK 2 – BEOEFENING – SADHANA PADA

- Sectie 10: Reduceren van grove kleuring (2.1-2.9)
- Sectie 11: Omgaan met subtiele gedachten die het Zelf versluieren (2.10-2.11)
- Sectie 12: Het verbond van karma (door)breken (2.12-2.25)
- Sectie 13: 8 stappen van Yoga zijn voor onderscheidingsvermogen (2.26-2.29)
- Sectie 14: Yamas & Niyamas #1-2 van de 8 stappen (2.30-2.34)
- Sectie 15: Voordelen van Yamas & Niyamas (2.35-2.45)
- Sectie 16: Asana, #3 van de 8 stappen (2.46-2.48)
- Sectie 17: Pranayama, #4 van de 8 stappen (2.49-2.53)
- Sectie 18: Pratyahara, #5 van de 8 stappen (2.54-2.55)

HOOFDSTUK 3 – PROGRESSIE – VIBHUTI PADA

- Sectie 19: Dharana, dhyana en samadhi, #6, #7, #8 van de 8 stappen (3.1-3.3)
- Sectie 20: Samyama als subtiel instrument (3.4-3.6)
- Sectie 21: Intern wordt gezien als extern (3.7-3.8)
- Sectie 22: Observeer subtiele transitie (3.9-3.16)
- Sectie 23: Ervaringen van samyama (3.17-3.37)
- Sectie 24: Wat te doen met ervaringen (3.38)
- Sectie 25: Meer samyama (3.39-3.49)
- Sectie 26: Afstand doen (renunciatie) dat bevrijding brengt (3.50-3.52)
- Sectie 27: Hoger onderscheidingsvermogen door samyama (3.53-3.56)

HOOFDSTUK 4 – BEVRIJDING – KAIVALYA PADA

- Sectie 28: Middelen om ervaring te verwerven (4.1-4.3)
- Sectie 29: Verschijning en bemeestering van de mind (4.4-4.6)
- Sectie 30: Acties en karma (4.7-4.8)
- Sectie 31: Onderbewuste indrukken (4.9-4.12)
- Sectie 32: Objecten en de drie gunas (4.13-4.14)
- Sectie 33: Mind neemt objecten waar (4.15-4.17)
- Sectie 34: Verlichting van de mind (4.18-4.21)
- Sectie 35: Buddhi en bevrijding (4.22-4.26)
- Sectie 36: Onderbrekingen in verlichting (4.27-4.28)
- Sectie 37: Eeuwigdurende verlichting (4.29-4.30)
- Sectie 38: Je hoeft maar weinig te weten (4.31)
- Sectie 39: Gunas na verlichting (4.32-4.34)