

Yoga Sutras van Patanjali – Raja Yoga – Ashtanga Yoga

Om een helder overzicht te krijgen voor zowel je studie als je practice, zijn de 196 sutras van de Yoga Sutras hieronder in 39 secties verdeeld door Swami Jnaneshvara Bharati, SwamiJ.com*

*vertaald met toestemming vanuit het Engels voor nl.tripurashakti.com en Abhyasa Ashram NL

Yoga Sutras Hoofdstuk 1 Concentratie Samadhi Pada	Yoga Sutras Hoofdstuk 2 Practice Sadhana Pada	Yoga Sutras Hoofdstuk 3 Progressie Vibhuti Pada	Yoga Sutras hoofdstuk 4 Bevrijding Kaivalya Pada
<p>Wat is Yoga? 1: Nu, na voorafgaande voorbereidingen, begint Yoga 2: Yoga is het bemeesteren en integreren van de activiteiten van de mind 3: Dan rust de Ziener, het Zelf, in zijn ware aard 4: Op andere momenten, is het geïdentificeerd met subtiele gedachten</p> <p>Ontkleuren van je gedachten 5-6: Observeer 5 soorten gedachten die gekleurd of niet-gekleurd zijn 7: 3 manieren om juiste kennis te verkrijgen 8-11: Onjuiste kennis, verbeelding, slaap, geheugen</p> <p>Practice en ongehechtheid 12: Hoe de gedachten te bemeesteren 13: Betekenis van practice 14: Hoe de practice stabiel en stevig te maken 15-16: Ongehechtheid en allerhoogste ongehechtheid</p> <p>Soorten van concentratie 17: 4 niveaus van concentratie 18: Vervolgens concentratie zonder object</p> <p>Inspanningen en commitment 19-20: 5 soorten van inspanning benodigd 21-22: Kies 1 van de 9 niveaus van practice</p>	<p>Reduceren van grove kleuring 1-2: Kriya yoga reduceert gekleurde gedachten middels 3 methoden 3: 5 soorten kleuringen 4: 4 stadia van kleuringen 5: 4 soorten van onwetendheid 6-9: Kleuringen van ik-heid, aantrekking, aversie en angst</p> <p>Omgaan met subtiele gedachten 10: Als gedachten eenmaal subtiel zijn, verdwijnen ze middels het oplossen van de mind 11: Als er nog iets van kleuring over is, wordt dit middels meditatie geneutraliseerd</p> <p>Het verbond van karma (door)breken 12-14: De aard van latente indrukken 15: Een wijze ziet zelfs plezier als iets pijnlijks 16: Pijn die nog komen gaat, moet worden vermeden 17: De oorzaak van de pijn (die moet worden vermeden) is de vereniging van ziener met het geziene 18-22: De aard van die objecten 23-24: Het elimineren van het verbond met de avidya of onwetendheid, wat het onderliggende probleem is 25: Door het reduceren van deze avidya, onwetendheid, volgt vanzelf vrijheid</p> <p>De 8 stappen en onderscheidingsvermogen 26-27: Onderscheidingsvermogen is de</p>	<p>Dharana, Dhyana, Samadhi, #6, #7, #8 van de 8 stappen 1: Dharana of concentratie is #6 2: Dhyana of meditatie is #7, komt van herhaalde concentratie 3: Samadhi #8, komt van diepe absorptie</p> <p>Samyama als subtiel instrument 4: Dharana, Dhyana, en Samadhi tezamen zijn Samyama 5: Bemeestering van Samyama brengt het licht van kennis 6: Pas Samyama toe op subtielere niveaus, lagen en staten</p> <p>Intern wordt gezien als extern 7: Deze 3 stappen zijn meer intiem en innerlijk dan de eerste 5 8: Zelfs deze 3 zijn extern, vergeleken met zaadjes-loze (nirbija) Samadhi</p> <p>Observeer subtiele transities 9-16: Samyama wordt toegepast op 3 zeer subtiele gedachte transities</p> <p>Ervaringen van Samyama 17: Drie aspecten van een object 18: Samyama op samskaras 19-20: Op ideeën van anderen 21-22: Op fysieke vormen en zintuigen 23: Op karma, voorspelt de dood 24-25: Op houdingen en kracht 26-35: Op innerlijke subtiliteiten</p>	<p>Middelen om ervaring te verwerven 1: 5 middelen voor subtielere verworvenheden 2: Transities vinden plaats middels invulling 3: Het verwijderen van obstakels geeft resultaten</p> <p>Verschijsning en bemeestering van de mind 4-6: Het construeren en gebruiken van de mind</p> <p>Acties en karma 7: Soorten acties 8: Het onderbewuste manifesteert</p> <p>Onderbewuste indrukken 9: Geheugen en latente indrukken 10: Wens voor zelf-behoud 11: Verdwijning van de oorzaak, motief en ondergrond 12: Verleden en heden zijn in fundamentele vorm aanwezig</p> <p>Objecten en de 3 gunas 13: Eigenschappen zijn opgebouwd uit gunas 14: Objecten verschijnen als een eenheid</p> <p>Mind neemt objecten waar 15: Verschillende minds en wegen 16: Object is niet afhankelijk van 1 mind 17: Objecten kennen door kleuring</p>

<p>Directe route via AUM 23-29: Contemplatie op AUM</p> <p>Obstakels en oplossingen 30-31: Obstakels op het pad 32: Gebruik één-puntigheid voor de obstakels</p> <p>Stabiliseren en zuiveren van de mind 33: Cultiveer 4 houdingen tegenover andere mensen 34-38: 5 concentraties voor het stabiliseren van de mind 39: Of concentratie op iets wat prettig en nuttig is</p> <p>Nadat de mind gestabiliseerd is 40: Vermogen om te focussen op oneindig kleine en grote is een teken van stabiliteit 41: Mind wordt helder, zoals een transparante kristal 42-46: Soorten van absorptie met concentratie 47-49: Het verkrijgen van kennis die gevuld is met hogere waarheid 50: Samadhi laat latente indrukken achter die de vorming van andere samskaras bestrijdt 51: Dan komt objectloze samadhi</p>	<p>sleutel tot verlichting 28: De 8 stappen van Yoga zijn het instrument voor onderscheidingsvermogen 29: 8 stappen van Yoga opgesomd</p> <p>Yamas & Niyamas, #1-2 van de 8 stappen 30-31: De 5 Yamas, stap #1 32: De 5 Niyamas, stap #2 33: Indien negatief, herinner jezelf dat dit ellende en onwetendheid brengt 34: 27 soorten negativiteit</p> <p>Voordelen van Yamas & Niyamas 35-39: Voordelen van de 5 Yamas 40-45: Voordelen van de 5 Niyamas</p> <p>Asana, #3 van de 8 stappen 46-48: Meditatie houding, Asana, wordt bereikt door aandacht op de oneindigheid</p> <p>Pranayama, #4 van de 8 stappen 49-50: 3 aspecten van adem 51: De 4de pranayama gaat voorbij deze 52-53: Dit verdunt de sluier van karma over het licht</p> <p>Pratyahara, #5 van de 8 stappen 54: De zintuigen en acties keren terug in de mind 55: Dan is de mind minder geneigd om zich naar de objecten te richten</p>	<p>36-37: Op puur bewustzijn</p> <p>Wat te doen met ervaringen 38: Ze zijn zowel vaardigheden als obstakels</p> <p>Meer Samyama 39: Het betreden van een ander lichaam 40-41: Samyama op pranas 42-43: Op ruimte, horen en lichaam 44: Op gedachteprojecties 45-47: Op de 5 elementen 48-49: Op zintuigen en acties</p> <p>Afstand doen (renunciation) en bevrijding 50: Onderscheidt tussen Buddhi en Purusha brengt bemeestering over alles 51: Ongehechtheid naar vormen en alwetendheid vernietigt zaadjes 52: Sla de uitnodiging van hemelse wezens af</p> <p>Hoger onderscheidingsvermogen 53: Momenten en opvolging 54: Onderscheiden van vergelijkbare objecten 55: Hogere kennis is intuïtief en geboren uit onderscheidingsvermogen 56: Gelijkheid tussen Buddhi en Purusha brengt bevrijding</p>	<p>Verlichting van de mind 18: Gedachten zijn gekend door Purusha 19: Mind is niet zelf-verlichtend 20: Mind en objecten kunnen niet tegelijkertijd waargenomen worden 21: De ene mind verlicht de ander niet</p> <p>Buddhi en bevrijding 22: Bewustzijn en buddhi 23-24: Ziener en mind 25: Exploraties rondom zelf houden op 26: Onderscheidingsvermogen en bevrijding</p> <p>Onderbrekingen in verlichting 27: Onderbrekingen in verlichting staan toe dat kleuringen omhoog komen 28: Ga om met kleuringen op dezelfde manier als voorheen</p> <p>Eeuwigdurende verlichting 29: Een regen van deugden komt 30: Acties en kleuringen worden verwijderd</p> <p>Je hoeft maar weinig te weten 31: Er is weinig te weten</p> <p>Gunas na bevrijding 32: Opeenvolging van verandering stopt 33: Opeenvolging beschreven 34: Gunas trekken zich terug naar en in hun oorsprong</p>
---	---	---	--