

מהי היוגה - פרשניות שונות לאיך הטקסטים מתארים את היוגה;

<https://michalyoga.co.il/sutra-1-3>

פירוש המילה יוגה מהשורש יוג הינו לתרום, לאחד, לכפות. כאשר מדובר על תרגול היוגה המטרה היא להשיג ידע על המציאות הקיימת. ליצר אחדות בין הצופה לנצפה.

ביוגה סוטרות של פטנג'לי סוטרה 1.2 מתוארת מהי היוגה- "יוגה היא הגבלת תנועות התודעה"

<https://michalyoga.co.il/sutra-1-2>

למילה nirodhah המופיעה בסוטרה יש מגוון פרשנויות: הגבלה, ריסון, השקטה, הפסקה, שליטה. בעיני, ניתן לומר כי כולן מתאימות. כל הגדרה מתאימה לשלב שונה בהתפתחות שלנו בדרך.

ראשית יש להגדיר מהי התודעה? שלנו על מנת להבין מה יש להגביל. וגם מדוע להגביל!?

קשה להגדיר במילים מהי תודעה. תודעה זהו חלק המהווה את הפלטפורמה בה מצויות כל התנועות, זכרונות, תת המודע והמודע שלנו.

יחד עם זאת, בתודעה מצוי גם החלק המתבונן שלנו. זהו החלק שאינו אף אחד מאלו המוזכרים קודם.

אפשר להסיק מכך כי התודעה היא שם כולל לכלל הפעילות המנטליות המתרחשות ושאינן מתרחשות.

תהליך אימון התודעה מתחיל מכינוס המבט פנימה ואז מהגבלה (ריכוז בנקודה מסוימת). בתחילה, אין לנו יכולת לראות או להפריד בין החלקים השונים בתודעה שלנו.

אין לנו יכולת להפריד בין התנועות – לתודעה המתבוננת. בין מה שאנחנו חושבים שמתרחש- למה שמתרחש. בין עולם התופעות שמוגדר כאשליה – לתודעה הטהורה המתבוננת.

תהליך ההפרדה בנוי ממספר שלבים: על מנת להתחיל את התהליך בו אנו מייצרים הפרדה בין התנועות ומגבילים את התנועות אנו תוחמים את ההתבוננות בנקודה אחת; זה יכול להיות איזור בגוף; העין השלישית, כף הרגל, בית החזה או הנשימה שלנו.

וזה יכול להיות משהו חיצובי לנו לגמרי; נר, תמונה, צליל.

כל מה שמאפשר לשמור על תודעה שמרוכזת בנקודה אחת.
תודעה שאינה מתפזרת ואינה גדושה במחשבות.

בשלב הבא בתהליך הגבלת התנועות של התודעה אנו מייצרים התרכזות שתוביל לכדי ריסון התנועות.
בריסון התנועות הכוונה היא עצירה חלקית (או מלאה!?) של התנועות.

לאחר שלב זה נגיע לריסון או הגבלת התנועות אפילו ללא ההתרכזות בנקודה אחת. כלומר נוכל על ידי שהייה שקטה והתבוננות רחבה ונקייה (מדיטציה) לייצר התבוננות במתרחש.

התבוננות נקייה זו היא בעצם תוצאה של השקטה התנועות; לרגע קטן או ארוך.

אני אוהבת לדמות את זה לחלון מלוכלך.

אם אנחנו מסתכלים דרך חלון מלוכלך ולא יודעים שהמציאות בחוץ היא אחרת, אנחנו עלולים לחשוב שהמציאות היא המלוכלכת.

על אותו עיקרון- אם אנחנו מתבוננים דרך התנועות, כך העולם צבוע. בצבעי המחשבות והתנועות.

כל אחד מאלו המתוארים כאן מתאר תהליך של מיומנות חדשה. וכמו כל מיומנות, זה דורש אימון וזמן.

סוטרה זו מתארת גם את דרך היוגה וגם את מטרת היוגה המושגת על ידי היוגה.

לכצועה, ואל תתקשר לאי־פעילות. « פעל את פעלותיך
בהיותך יציב ביוגה, הסוג מהתקשרות, והשאר שוה־נפש
בהצלחה ובכשלון. שויון־הנפש הזה הוא יוגה. » הו,
ארגוניה, התרחק ממעשה רע בדרך בודהי יוגה, ושאר
לחסות בהארה הזאת. לגנאי ראויים מי אשר פועלים למען
פרות פעליהם. ⁵⁰ האיש השרוי בבודהי יוגה נוטש את הטוב
ואת הרע כאחד. לכן, עסק ביוגה למען היוגה. היוגה היא
אמנות הפעלה. ⁵¹ האנשים הדגולים, השרויים בבודהי יוגה,
הנוטשים את פרות פעליהם, חפשיים מכבלי הלדה,
ומגיעים לעמדה שאין בה סכל. ⁵² כאשר תבונתך תחצה את
יער האשליה העבת, תהיה שוה־נפש לכל אשר נשמע
וישמע. כאשר לא תטרד עוד מן הנדוה, ותשכן קבע
ביציבות, ותודעתך אף היא קבועה ביציבות בסמאדה, אז
תגיע ליוגה.

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ 1
घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ 2

One day Chanda the Skullbearer went to Gheranda's hut. After bowing politely he humbly asked of Gheranda, "King of Yoga, I now want to hear about the Yoga of the body, the cause of knowledge of the Ultimate Reality. Lord of Yoga, speak, O master!"

साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानोऽवधारय ॥ 3

"You have done very well indeed in asking me this. I shall certainly tell you, my child. Listen carefully.

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥ 4

There is no fetter like illusion, no force greater than Yoga, no friend greater than knowledge, and no enemy greater than ego.

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ 5

Just as from studying the alphabet one may understand the scriptural teachings, so by practicing Yoga one may obtain knowledge of the Ultimate Reality.

קיימים מספר נתיבים להשגת מטרת היוגה- השקטת התנודות.

האחת היא הקארמה יוגה- עשייה לשם עשייה ולא לשם פירות הפעולה. נתינה מעצמי לשם חירות תודעתית. לשם הקטנת האגו.

נתיב נוסף הוא ה- בהקטי יוגה- יוגה של דבקות והתמסרות. קצת כמו חרדים. מתוך מחשבה שאם נקדיש את עצמנו לדמות פרסולנית המייצגת את האל נגיע למצב נעלה ונשגב.

נתיב נוסף הוא הג'ננה יוגה- יוגה של ידיעה של חקירה עצמית בלתי פוסקת.

האחרת היא הראג'ה יוגה- המתמקדת בתרגול של מדיטציה ושליטה בתודעה. ויש גם את ההאתה יוגה. היוגה המציעה את הגוף ככלי לשליטה בתודעה, בעצם אלו כל סוגי היוגה בהם מתרגלים תנוחות.