

# Wat is Yoga

volgens de gezaghebbende geschriften

- *Bhagavad Gita*
- *Yoga Soetra van Patanjali*

1. **Yoga is gelijkheid** (Bh G II 48). Een staat waarin de geest alle begeerten afwerpt en tevreden is in het Zelf door het Zelf. Waar de geest onberoerd is in tegenspoed en plezier, vrij van begeerte, vrees en afkeer. Waar hij overal onthecht, welk goed of kwaad hij ook ontmoet, zich noch verheugt noch haat.
2. **Yoga is bedrevenheid in de handeling** (Bh G II 50). Alle handelingen uitvoeren zonder de hang naar de vruchten van de handelingen. De wet van Karma of oorzaak en gevolg. Alle handelingen hebben een gevolg. We zijn vrij van handelen maar niet van de vruchten ervan.
3. **Yoga is de verbreking van de vereniging met pijn** (Bh G VI 23). Alle lijden dat nog moet komen kan vermeden worden.
4. **Yoga is de golven van de geest tot stilstand brengen** (YS I 2). Dan rust de ziener in zichzelf. Het lichaam wordt dan een ervaring zoals alle andere dingen. Dan kunnen we genieten van een oneindige zaligheid.