॥ प्रथमोऽध्यायः ॥ ॥ समाधि-पादः ॥

1.30

Results in

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ १.३१॥

4 ways of impact of obstacles: दुःख (sadness), दौर्मनस्य (mental misery), अङ्गमेजयत्व (body trembling), श्वास प्रश्वास (gasping)

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ १.३२॥

Any obstacle can be tackled by consistent, one study/approach

Needs: How do I get to a state of mind calm enough to begin the journey

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ १.३३॥

{Friendliness, compassion, joy, indifference} towards {happy, sad, virtuous, non virtuous} person is correspondingly (1:1 in {}{}) done repeatedly to the pleasant state of mind

Another way for Pleasant mind (चित्त प्रसादनं)

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ १.३४॥

Mind can also be controlled using prana-breath

Another way

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥ १.३५॥

Focus on a topic such that you are bound to it

Another way

No grief, make it steady with visualization of flame (अन्तर त्राटक)

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ १.३६ ॥

Another way

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ १.३७॥

Focus someone with Non-attachment or be that yourself

Another way

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ १.३८॥

Seed idea before sleep. Dream, Sleep, Knowledge, Support

Another way

Another means for Chitta Prasadan चित्त प्रसादन (calm and peaceful state) by ध्यान Dhyan

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ १.३९ ॥

Impacts/effects of Chitta Prasadana चित्त प्रसादन

परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ १.४०॥

Can understand/control smallest to biggest subjects

Result of meditation

Once vrutti वृत्ति are weakened, like faultless crystal take color of surrounding, object of meditation (ध्यान समापत्ति dhyan-samapatti, not समाधि samadhi) and the seer merges as one.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषुतत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ १.४१॥

Definition of one type of meditation {सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार}

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ १.४२॥

{Word, meaning, knowledge} of object of meditation confuses, let it come from the object itself

Definition

Let go previous memories and understanding of the object of the meditation

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ १.४३॥

Definition

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ १.४४॥

Savichar and Nirvichar are similar but more subtle level

Next step

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ १.४५॥

Subtle meditation become more abstract (attributes less) आलिङ्ग aling: पुरुष purusha प्रकृति prakrti merge stage

Definition

ता एव सबीजः समाधिः ॥ १.४६॥

That's sabeej samadhi, ie with subject/ seed

How?

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ १.४७ ॥

Nirvichara samapatti = when perfected => anand/adhyatm state (Sabeej Samadhi)

Results

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥ १.४८॥

Full of absolute intuition

Results

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ १.४९॥

{agama Heard, anumana Inference, Pratyaksha} + now Intuition, to understand subject

Results

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ १.५०॥

Due to ritimbhara pradnya Sanskar /impression is created, prevents other impressions to happen

Definition

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ १.५१॥

Suppressing that also (ie Sanskar) is nirbeej samadhi

॥ इति पतञ्जलि-विरचिते योग-सूत्रे प्रथमः समाधि-पादः ॥