

## فصل حول التطورات

### s.III.1

deśa-bandhaḥ-cittasya dhāraṇā |

اتجاه، مكان، موضع، منطقة، موقع	deśa
صلة، رابط، ربط، تثبيت، تدخل، عقبة	bandhaḥ
من الذهن، الآلية الفكرية النفسية	cittasya
التركيز، الانتباه، دعم، تمسك، محافظة (على الانتباه)	dhāraṇā

### التركيز هو تثبيت الذهن على مكان واحد (أو في اتجاه واحد).

يمكن تعريف التركيز بطرق عديدة، وهو يتضمن بناء على اليوغا الأمور التالية:  
أ) اتجاه أو موضوع التركيز يتم اختياره بقصد من قبل الممارس ذي الذهن المستقر.  
ب) الانتباه الكامل يكون مُركَّزاً ويستمر لمدة معينة من الزمن.  
ت) أثناء هذه المدة المعينة من الزمن، لا تزال تشكل الأشياء الأخرى مصدراً للتشتت ولكن الممارس يضعها دائماً جانباً.  
ث) موضوع التركيز يمكن أن يكون شيئاً مادياً أو شيئاً معنوياً، بسيطاً أو معقداً، مادياً أو روحياً. والفصل الثالث يعطي عدة أمثلة على ذلك.  
عندما يبقى الذهن مرتبطاً بشيء ما، أو مركزاً في الاتجاه المطلوب دون فشل في ذلك، يعتبر هذا تركيزاً بالنسبة لليوغا، وهو الشرط الأولي من أجل الوصول للمرحلة التالية.

### s.III.2

tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam |

هناك، في هذه الحالة، في حالة كهذه،	tatra
مفهوم، انطباع، محتوى ذهني، فكرة	pratyaya
نفسه، حد متساوي، صدى مماثل (رنين مشابه)	ekatānatā
تأمل، علاقة، تبادل، تلقيح، تغلغل	dhyānam

### التأمل هو عندما يستمر الذهن حصرياً وبدون انقطاع مركزاً داخل مضمونه.

عندما يصبح التركيز أطول وأعمق، يقترب الباحث وموضوع التأمل من بعضهما أكثر وأكثر. ويتحقق تواصل أصيل بينهما في استمرارية هذه العلاقة الحصرية بين الذهن وموضوع التأمل. هذه التجربة الداخلية تفتح داخل الذهن بنفس المحتوى الموجود فيه. يجعل المتأمل نفسه منفتحاً لتلقي طاقة الشيء الذي اختاره ليكون موضوع تركيزه عليه. إنه يتغلغل داخله ويسمح له بأن يدور بإيقاعه عبر كيانه.

### s.III.3

tad-eva-artha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam-iva samādhiḥ |

تلك، تلك	tad
فعلياً، بالفعل، بالضبط	eva
شيء، موضوع، هدف، وظيفة، أساس، مغزى	artha
فقط، حصرياً، كلياً	mātra
يلمع، يشغ، ينور، يضيء، يلقي بعض الضوء في ...	nirbhāsaṃ
شكله الخاص،	svarūpa
فارغ، خالي	śūnyam
كما لو	iva
التأمل، الدمج، الاندماج الكامل، الاستغراق الكامل، سعادة غامرة	samādhiḥ

وهذا بالفعل هو الاستغراق التأملي الكامل: حيث موضوع التأمل يشع وحيداً في الذهن كما لو أن الذهن قد تم تفرغته من هويته الخاصة.

الاستسلام والاستغراق في موضوع التأمل يتعمق إلى درجة تكون فيها الهوية الشخصية مفقودة بشكل مؤقت. وبحالة تناقضية، يشكل هذا الفراغ من الأفكار والنماذج الذهنية المعتادة مساحة ترحيبية لاستقبال حالة من الامتلاء بفضل الحضور القائم لموضوع التأمل الذي فقط بنفسه ينير التجربة الداخلية بشكل كامل.

ويبتعد الذهن محمولاً بواسطة موضوع التأمل، والمعنى هنا له اعتباران: فمن ناحية يختبر الذهن حالة من الفرح والنور والسعادة، وبنفس الوقت يكون مخطوفاً أو محتجزاً من قبل موضوع التأمل إلى درجة أنه يختفي فيه. وعندها كما يقول المقطع: "يشرق الموضوع وحده".