

De eerste 2 stappen in het 8-voudige pad van Patanjali naar verlossing van het “rad van bestaan” zijn: yama en niyama.

Dit zijn geen geboden, geen verboden. Maar richtlijnen waarmee ieder kan groeien in het “juiste” denken, spreken en doen. Niet goed of slecht (wat goed is in één situatie kan slecht zijn in een andere).

Zo kan men stilaan “sattvisch” worden: in rust en harmonie, gecenterd in je zelf, in evenwicht met jezelf en de wereld. Niet bewogen door hevige emoties (rajas), niet verlamd in onverschilligheid of kwaadaardigheid (tamas).

## Yama

*Hoe gedraag ik me best bij medemensen? Zelfbeheersing die uitmondt in een ethische houding tov onze medemensen.*

### Ahimsa

- **geweldloosheid**, niet doden
- alles kan, niets moet, zolang het maar met respect voor de andere gebeurt
- Niets doden, ook niet het kleinste wezen. Respect voor alle wezens, zoals ze zijn: dieren, planten, mensen.
- Ook in gedachten niemand geweld aandoen. Geen kwaad denken over een ander. Niet doen aan een ander wat je zelf niet wil dat men jou aandoet.
- Respect voor ieder zoals hij is. Begrijp de ander, leef je in in de ander, ook al ben jij anders, ook al kan je er niet akkoord mee gaan. Hou rekening met de ander zijn eigen-aard-igheid.
- ook jezelf geen geweld aandoen: jezelf niet veroordelen, geen negatieve gedachten over jezelf. Wees vriendelijk met jezelf zoals je ook tegenover anderen vriendelijk bent.

### Satya

- **waarachtigheid**, niet liegen, streven naar waarheid, oprecht zijn, echt zijn
- durf je zelf te zijn. Oordeel niet over de ander, maar zeker ook niet over je zelf. Je mag er zijn zoals je bent.
- als je nooit liegt hoeft je niet te onthouden wie je wat gezegd hebt. Daarmee win je energie. Daarmee kom je nooit in conflict, hooguit vertel je iemand meermaals hetzelfde.
- hoeft je altijd de volle waarheid te vertellen? Wat als je daar niet klaar voor bent? Wat als de andere daar niet klaar voor is?
- Waarachtigheid zonder iemand kwaad te doen. Dus situatie gebonden. Zwijg je beter als je iemand zou kwetsen (ahimsa)? Of vertel je de volle waarheid ook al kwets je daarmee iemand (satya)? Er is geen goed of slecht, alleen het juiste in de gegeven situatie.

## Asteya

- niet stelen, niets van een ander willen, **zonder begeerte**
- niet alleen letterlijk iets afnemen. Ook niets van een ander zelf willen hebben, zelfs niet in gedachten. Ook niet stelen van een ander zijn idee.
- Niet jaloers zijn op wat een ander heeft, is of bereikt heeft. Niet jaloers zijn op de situatie of het geluk van een ander.
- Gebruik niet je macht in je eigen voordeel. Misbruik niet het vertrouwen dat iemand je gegeven heeft.

## Brachmâchârya

- streven naar **zuiverheid (sattva) in de sexuele drijfkracht**, uiteindelijk sublimering van deze kracht in iets hogers
- je niet laten leiden door lustgevoelens
- Brachmâchârya staat niet gelijk met het celibaat. Niet onderdrukken van seksuele verlangens, want dit leidt tot compensatie elders.
- liefde, het geven laten primeren in de sexualiteit. Niet sex vanuit lust, niet vanuit eigen voldoening, maar vanuit eenwording met elkaar, in elkaar opgaan, twee-éénheid. Man en vrouw energie laten samensmelten tot het goddelijke. Dat is de zuiverheid in de sexuele energie.
- wel tenvolle beleven, verkennen om uiteindelijk te be-leven dat er meer is dan seksuele verlangens. Van daaruit, die sexuele energie sublimeren in levenskracht (prana, kundalini) – zie ook oosterse tantra.

## Aparihraha

- niet begerig zijn, niet oppotten, niet opslokken, **niet graaien**
- wie veel heeft is gebonden, want hij kan het alleen maar verliezen. Erger nog, wie veel heeft, wil alleen maar meer en is nooit meer tevreden.  
Wie begerig is, wie graait, neemt af van een ander omdat hij zelf altijd meer wil.
- Maak geen misbruik van iemand of van een situatie.
- Je mag genieten van wat je op dit moment hebt. Maar wees er niet aan gehecht. Niets is van jou want wanneer je sterft kan je het niet meenemen.
- We hebben de aarde in bruikleen, we mogen er van genieten maar het is onze verantwoordelijkheid om de aarde aan onze kinderen door te geven.

## Niyama

*Afspraken met jezelf. Hoe draag ik zorg voor mezelf?*

### Sauca

- **zuivering** (sattvisch zijn) van het lichaam, zowel innerlijk als uiterlijk, maar ook in je gedachten (citta)
- je zelf verzorgen, niet alleen je buitenkant. Ook je fysieke binnenkant: eet gezond, adem gezond, zuiver je binnenkant.
- ook je geest zuiver houden. Zuiver je gedachten: formuleer je gedachten positief. Laat je niet leiden door je emoties. Word bewust van je emoties en gedachten en laat je er niet door meeslepen in je handelingen.
- groei zo stilaan naar een dieper bewustzijn, laag na laag. Wat zeggen je emoties over je diepere noden, over je diepere zelf? Van waaruit voel je je zo? Welke diepere gevoelens liggen daar achter? Kan het zijn dat bepaalde gevoelens gekoppeld zijn aan bepaalde gedachten en dat die mekaar versterken? Vanuit welke overtuigingen komen je gedachten? Onderscheid wat juist is, wat nuttig is in het nu en wat niet. Laat alles los wat nu niet nuttig is.

### Santosha

- **tevredenheid**, content zijn met wie je bent en wat je hebt, hoe weinig dat ook is
- geniet van alles wat zich aanbiedt, hoe klein ook. Geniet van een zonnestraal, een bloem, verwonder je over alles wat groeit en bloeit
- geniet van het moment, elk moment want het duurt maar een moment. Maak van het moment een moNUment.
- je bezit niets, dus wees tevreden met alles waar je nu van kan genieten zonder te denken over wat je kan verliezen of wat je niet hebt.
- Beleef ten volle alles wat je overkomt, van wat het leven je brengt.
- beseft dat al het "slechte" dat je overkomt een kans is om te groeien, dichterbij je zelf te komen

### Tapas

- **soberheid**, nadenkendheid, keuzes maken op basis van wijsheid, van wat je van binnen weet dat goed voor je is
- leef eenvoudig, het is zoveel gemakkelijker en je mist uiteindelijk niets. Integendeel: het geeft je ruimte om te genieten van wat zich aanbiedt
- eet alleen als je honger hebt, eet gezond en verkwist niets. Verkwist ook je lichaam niet: verzorg je houding, beweeg gezond.
- discipline, zelftucht:  
doe wat je moet doen, niet als een last maar omdat het nodig is  
doe dat wat je jezelf oplegt en (probeert) vol te houden omdat je weet dat het beter voor je is. Bijvoorbeeld niet toegeven aan je kleine (of grote) verslavingen: chocolade, snoep, alcohol, TV, ...

Als het lukt, voel je de energie, de warmte die vrijkomt: het vuur dat alle onzuiverheden verbrandt

### Svâdhyâya

- **studie** van de heilige geschriften om inzichten te verkrijgen in de moeilijke opgave “zijn eigen levensboek te kunnen lezen en begrijpen”
- volg je hart om op zoek te gaan naar de kennis die je nodig hebt
- boeken, vooral de oude Indische filosofieën kunnen je helpen kennis op te doen en inzichten te krijgen
- maar deze kennis is niets waard, als je ze niet toepast op je eigen leven, op je eigen zelf. Kennis die je doorleeft wordt wijsheid.

### Ishvara pranidhâna

- **overgave** aan de Heer van de kosmos, Îshvara, aan datgene wat ons overstijgt. Aanvaarden dat wat ons overkomt is zoals het is. Deze houding veroorzaakt geen karma in wat ons overkomt. Karma is het gevolg (nu, binnenkort of in een later leven of generatie) van je actie nu. Als je aanvaardt wat je overkomt en doet wat juist is in de gegeven omstandigheden volgens je eigen natuur (dharma), dan is er geen nieuw karma. En door zo om te gaan met wat je overkomt los je vroeger karma in.
- aanvaard alles wat is, ook al begrijp je het niet. Wat is, is. Het is niet omdat je iets niet kan meten of verklaren (westerse wetenschap) dat het er niet is. In de oosterse wetenschap wordt alles erkend wat herhaalbaar dezelfde resultaten geeft, ook al kan het niet gemeten of verklaard worden.
- vertrouw je intuïtie. Je eerste aanvoelen is doorgaans juist. Vertrouw er op en geef je er aan over. Let op: niet verwarren met je eerste impuls of emotie.
- noem het God, noem het Kosmos, noem het Îshvara (voorstelling van het onnoembare goddelijke dat oorsprong is van alles), noem het Brahman, noem het Allah, Jahweh of huppeldepup: er is iets dat de oorsprong is van alles en in alles is, anders bestonden we niet.
- overgave aan het hogere, het universele. Wat je overkomt gebeurt met een reden: het is een kans om te groeien, om dichterbij je zelf te komen, om meer bewust te worden van het goddelijke vonkje dat we elk in ons hebben
- besef: elk atoom waaruit ons lichaam bestaat is ooit ontstaan bij het begin van de(huidige) kosmos, wat op zich zijn oorsprong vindt bij iets dat we dan goddelijk noemen. Je lichaam bestaat uit sterrenstof.
- dit goddelijke vonkje heeft elk van ons. Zo zijn we niet verschillend van elkaar, maar in wezen één (herlees dit in al zijn betekenissen !). Het is niet dat ik subject ben en de andere object. Object = subject want uiteindelijk is alles één. De verscheidenheid van de dingen zijn maar verschillende vormgevingen van dat ene goddelijke beginsel. En alles wat is, ziet elk van ons maar zoals onze perceptie, onze projecties die onze geest, bewust of onbewust, ingeeft.
- “Alles wat hier is, is ook elders. Wat hier niet is, is nergens.”  
Alles wat is, zit in jou. Je hoeft nergens elders te zoeken, behalve in je zelf. En dat geldt voor elk van ons.