



# Astanga yogas etiske grene

## Yama - omgangen med vores medskabninger

**Ahimsa** betyder ikke at skade eller forårsage skade på nogen, iberegnet dyr, i ord, tanke eller gerning på noget tidspunkt eller af hvilken som helst grund.

**Satya** er sandfærdighed. Man skal altid udtrykke sandheden i tanke, ord og handling. Sandheden "den søde sandhed" bør siges med respekt, idet en ubehagelig sandhed ikke bør ytres.

**Asteya** betyder ikke at stjæle eller at tage hvad der tilhører andre. At misunde andre, bære nag, bedrage nogen med søde ord eller opnå selviske mål under forklædning af sandfærdighed bør alt sammen forkastes.

**Brahmacharya** er bevarelsen af vital livsenergi ved fravælgelse af sensuelle og forstyrrende handlinger, herunder at have rette indstilling til kønslig omgang med sin partner.

**Aparigraha** er opretholdelse af kroppen ved indtagelse af ren (sattvisk) og ubesudlet føde i den mængde, som vi behøver og ikke for fornøjelsens skyld, som er overflødig for kroppen.

## Niyama - måden at behandle sig selv på

**Shaucha** er udvendig og indvendig renselse. Udvendig renselse er at holde kroppen ren ved at fjerne sved og snavs, så den er blød og skinnende. Indvendig renselse er, at se alt og alle som en ven og behandle alle med hengivenhed.

**Santosha** er tilfredshed – altid at være lykkelig og ikke føle ærgrelse af nogen grund, hvilket vil føre til uovertruffen glæde.

**Tapas** betyder, at disciplinere kroppen og sanseorganerne gennem beskedenhed, hvilket vil føre til fuldkommenhed.

**Swadhyaya** er fremsigelsen af vediske vers og bønner i overensstemmelse med de strikse regler for oplæsning.

**Ishwarapranidhana** er overgivelse eller at udføre alle handlinger og tale uden stræben efter frugterne heraf.