



Astanga yogaens etiske grene

Yama - etik i omgangen med vores medskabninger

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

Satya er sandfærdighed. Man skal altid sige sandheden i tanke, ord og handling. Sandheden, ”den søde sandhed”, bør være behagelig for alle, idet en ubehagelig sandhed ikke bør ytres.

Asteya betyder ikke at stjæle andres ejendom eller ejendele. At misunde andre eller at bære nag over noget, at bedrage nogen med søde ord, eller at opnå selviske mål under forklædning af sandfærdighed, bør alt sammen forkastes.

Brahmacharya er bevarelsen af vital livsenergi ved fravælgelse af sensuelle og forstyrrende aktiviteter herunder at have rette indstilling til formål og tid for kønslig omgang med sin partner.

Aparigraha er opretholdelse af sin krop 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 - etik i måden at behandle sig selv på

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

Santosha er tilfredshed – altid at være lykkelig og aldrig føle ærgrelse af nogen grund, hvilket fører til uovertruffen glæde.

Tapas betyder at disciplinere kroppen og sansorganerne gennem beskedenhed, hvilket fører til fuldkommenhed.

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

Ishwarapranidhana er overgivelse til Gud eller at udføre alle handlinger og tale uden længsel efter frugterne heraf.