

10 leefregels van Patanjali

Don'ts (yama's)

AHIMSA - GEWELDLOOSHEID

'Ahimsa' betekent letterlijk 'niet schaden'. De regel houdt in dat je zelf stopt met anderen en jezelf te schaden, niet alleen in daden maar ook in woorden en gedachten. Strijden tegen geweld is een strijd in jezelf, want alle geweld vindt haar basis in wensen, gecombineerd met ego.

SATYA - WAARHEIDSLIEVENDHEID

'Satya' betekent dat je je in gedachten, woorden en daden onthoudt van alle onwaarheid. Dat gaat verder dan alleen 'niet liegen'. Het roept ook op tot spreken vanuit je hart. Zwijg echter liever als je de ander kweijst met jouw waarheid.

ASTEYA - NIET STELEN

We stelen zodra we ons iets toe-eigenen wat ons niet toekomt. 'Willen hebben' is de aanleiding tot diefstal. Als je jaloers bent op wat een ander kan of heeft, is dat diefstal in gedachten. Bedenk dat alles op deze aarde een gift is, een geschenk dat ons in wezen niet toebehoort. Wat valt er dan te hebben, te graaien, te stelen? >

BRAHMACHARYA - ONTHOUDING

'Brahmacharya' is in feite je onthouden van gulzigheid, van zinnelijkheid.

Ons denken wil plezier en vraagt steeds: mag ik daarvan nog een beetje meer?

Dat verlangen geeft onrust en draagt de kiem van pijn of ellende in zich. Wie zijn denken van dat verlangen weet los te maken ervaart vrijheid en energie.

Patanjali zegt: houd je wens, zolang je hem wilt houden. Maar maak hem niet sterker dan nodig is.

APARIGRAHA - BEGEERTELOOSHEID

Verlangens, verwachtingen, wensen, begeertes maken de gedachten onrustig en onrust in het denken geeft verdeelde energie. Elke vervulde wens geeft weliswaar even voldoening - rust -, maar dan dient de volgende zich alweer aan. Stop daarom met het almaar najagen van vervulling van je wensen en matig je begeerten. Wie de geest onder controle heeft, innerlijk kalm en evenwichtig is, wint aan innerlijke kracht. >