

# Het achtvoudig pad van Patanjali

Een pad dat naar verlossing leidt van alle beperkingen, problemen en disharmonie in het menselijk bestaan. Niet gebonden aan religie, ras, dogma, sociale afkomst of levensovertuiging. Acht stappen naar zelfontplooiing. Stap per stap?



8 voudig pad van Patanjali
<b>1. Yama:</b> <i>hoe staan we tegenover de wereld</i> 1 Ahimsa: <i>geweldloosheid</i> 2 Satya: <i>waarachtigheid</i> 3 Asteya: <i>begeerteloosheid</i> 4 Brahmacharya: <i>zelfbeheersing</i> 5 Aparigraha: <i>geen hebzucht</i>
<b>2. Niyama:</b> <i>hoe staan we tegenover onszelf</i> 1 Saucha: <i>zuiverheid</i> 2 Santosha: <i>tevredenheid</i> 3 Tapas: <i>soberheid, zelfdiscipline</i> 4 Svadhyaya: <i>zelfstudie</i> 5 Ieshvarapranidhaana: <i>overgave, toewijding</i>

Bladwijzer in de les te bekomen

## Stap 1: Yama

Vijf basisprincipes over je relatie met de anderen en de wereld.

De basis voor een harmonische mensenleven

1. **Ahimsa:** geweldloosheid of de kunst om te leven zonder pijn te veroorzaken aan levende wezens. Dit geldt op materieel, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Op het gebied van voeding inspireert dit tot vegetarisme, op relationeel gebied impliceert het eerlijke inzet voor vrede en harmonie.
2. **Satya:** liefde voor waarheid of inzicht in de ware essentie van het Al. Doordringen voorbij de schijn, de illusie (Maya). Leven in woord en daad in

overeenstemming met de waarheid. Liefde voor de bevrijding van het oorspronkelijke potentiaal, latent aanwezig in elk levend wezen.

3. **Asteya:** respect voor wat van anderen is, niet stelen. De kennis en de acceptatie van grenzen. Op aarde is er genoeg voor de noden van iedereen maar niet voor ieders zelf- en machtzucht. Als men door zelf ontplooiing de eigen gaven ontwikkelt en de eigen taken uitvoert heeft men voldoening. Dan helpt men de anderen en deelt. Gevoelens van tekort, stelen, parasitisme en uitbuiting verdwijnen zo, op alle vlakken.
4. **Brahmacharya:** meesterschap over de wereldse verleidingen of een leven dat gericht is op innerlijke vrede en rust, niet op het volgen van de eindeloze verlangens van de zinnen.
5. **Aparigraha:** vrijgevigheid, het vrij kunnen geven en vergeven, delen en loslaten. Het hart openen naar de anderen en de wereld.

## Stap 2: Niyama

Vijf basisprincipes over je relatie met jezelf, die ons openen voor ons Zelf.

1. **Saucha:** zuiverheid en reinheid, zowel innerlijk als uiterlijk: in lichaam, gevoelens, gedachten, intenties en handelingen.
2. **Santoshā:** Tevredenheid, aanvaarding, acceptatie, dankbaarheid. De wonderen herkennen van het hier-en-nu. De aandacht richten op wat goed en waardevol is.
3. **Tapas:** Spirituele oefeningen, met discipline, om de identificatie met het lichaam en de zintuigen te leren opgeven. Ze versterken de wil, het zelfbewustzijn en de innerlijke kracht.
4. **Svādhyāya:** Bestuderen van spirituele geschriften. Aandachtige studie van de teksten over de wijsheid, vrede en harmonie. Inspirerende gedichten en teksten die de ontwikkeling van de mens in zijn totaliteit beogen.
5. **Ishvara Pranidhana:** Zich openen en overgeven aan het **AL** of het goddelijke. Met hart en ziel naar het hoogste bewustzijn zoeken en erop vertrouwen.

## Stap 3: Asana

### Lichaamshouding

Houdingen waarmee we ons lichaam leren kennen, beheersen, versterken en voor bereiden op de volgende stappen. Het lichaam bevrijden van blokkades en als eenheid

ervaren. We creëren evenwicht tussen actie en rust, spanning en ontspanning, onszelf en het AL. Denken, voelen en willen zijn bij dit proces betrokken.

## Stap 4: Pranayama

### Meesterschap van de levenskracht via de ademhaling.

Door ademhalingstechnieken worden we bewust van subtiele energieën. De levenskracht bevrijden en laten stromen. De brug tussen de verschillende niveaus (fysiek, emotioneel, energetisch, mentaal en spiritueel) en begeleidt ons bewust zijn naar de diepte van ons zelf.

## Stap 5: Pratyahara

### Meesterschap over de zintuigen

We observeren met grote aandacht onszelf van binnenuit en met onvoorwaardelijk acceptatie, zonder oordelen of verdringen. Destructieve emoties, zoals angst en frustratie, worden getransformeerd, de driften verliezen hun greep. De zinnen, harmonisch naar binnen gekeerd, rustend in vrede en laten je toe ruimte en tijd te scheppen voor meditatie.

## Stap 6: Dharana

### Intense concentratie, focus

De capaciteit van het bewustzijn zich volledig op één punt te focussen als lichaam, levenskracht, zintuigen, emoties en gedachten aanvaard en beheerst worden. Denken, voelen en willen zijn op één lijn. Met de vijf lagen naar eenzelfde doel.

## Stap 7: Dhyana

### Meditatie

Dhyana vloeit vanzelf voort uit de voorgaande stappen. Een bewustzijnstoestand van eenheid en eerbied. Inspanningen vallen weg. Er is een diepe rust. Alles en iedereen ervaart men als een deel van het Ene.

## Stap 8: Samadhi

### Gelukzaligheid

Het einddoel waarin we de diepten van ons Zelf blijven doordringen. Eenheid, harmonie het beleven van permanente goddelijkheid in onszelf en in anderen. Het doel van het menselijke bestaan onze ware aard, oorsprong en bestemming: gelukzaligheid.