

YAMAS & NIYAMAS

Hanneke Norbruis

Schrijver: Hanneke Norbruis
Vormgeving: Hanneke Norbruis
Beeldmateriaal: Hanneke Norbruis
ISBN: 9789465129396
© Hanneke Norbruis
Eerste druk 2025

INHOUDSOPGAVE

	Voorwoord	11
1	INTRODUCTIE	13
	Waarom dit boek	13
	Dharma en Karma Yoga	14
	Gun jezelf tijd	15
	Korte meditatie	17
2	OVER MANTRA, SUTRA EN MALA	19
	Begroeting en dankbetuiging aan Patanjali	19
	Ohm Sahana Vavatu	21
	De mantra Ohm ॐ	22
	Japa	23
	Wat is een sutra	23
	Mala	25
3	PATANJALI EN DE YOGA SUTRA'S	27
	Sutra 1.1	27
	Sanskriet en vertalen	29
	Het doel van yoga	30
	Over Patanjali	31
	Het achtvoudige pad - Ashtanga Yoga	34
	Vrij interpreteren	36

4		DE YAMAS	37
		Yamas	37
		Ahimsa - Geweldloosheid	38
		Satya - Waarheidsgetrouw	40
		Asteya - Niet stelen	42
		Brahmacharya - Onthouding	43
		Aparigraha - Onthechting	44
		Sutra 2.31	45
5		DE NIYAMAS	47
		Niyamas	47
		Sauca - Reinheid	48
		Santosha - Tevredenheid	49
		Tapa - Discipline	51
		Svadyaya - Studie	52
		Isvara pranidhana - Toewijding	53
6		MEDITATIE OP DE YAMAS & NIYAMAS	55
7		LITERATUURLIJST	65

VOORWOORD

Een belangrijke boodschap in geschriften als de Yoga Sutra's van Patanjali, de Bhagavad Gita, de Dhammapada en andere teksten van de klassieke wijsheidtradities is inspiratie over hoe wij mensen in liefde (samen) kunnen leven.

Ik weet zeker dat wij, iedere creatie hier op aarde, in essentie goedwillend en liefdevol zijn. Ik weiger te accepteren 'dat wij mensen nou eenmaal zo zijn' en met dat 'zo' wordt dan al het negatieve in ons bedoeld.

Door te begrijpen welke sluiers ons het zicht op onze ware essentie ontnemen, zal je aan de bak moeten, want die sluiers zijn van behoorlijk dicht geweven stof gemaakt. Toch hoef je daarvoor echt niet als kluizenaar in een grot in de Himalaya te verblijven, bloedserius door het leven te gaan of de meest acrobatische lichaamshoudingen aan te nemen.

Eeuwenlang hebben wijze mensen ons willen helpen door adviezen na te laten. De yamas en niyamas zijn tien van die bullet points die ons kunnen helpen op ons levenspad.

Dus trek je wandelschoenen aan, stop extra proviand in je rugzakje en ga op pad.

Ik wens je veel inspiratie.

Liefde. Hanneke