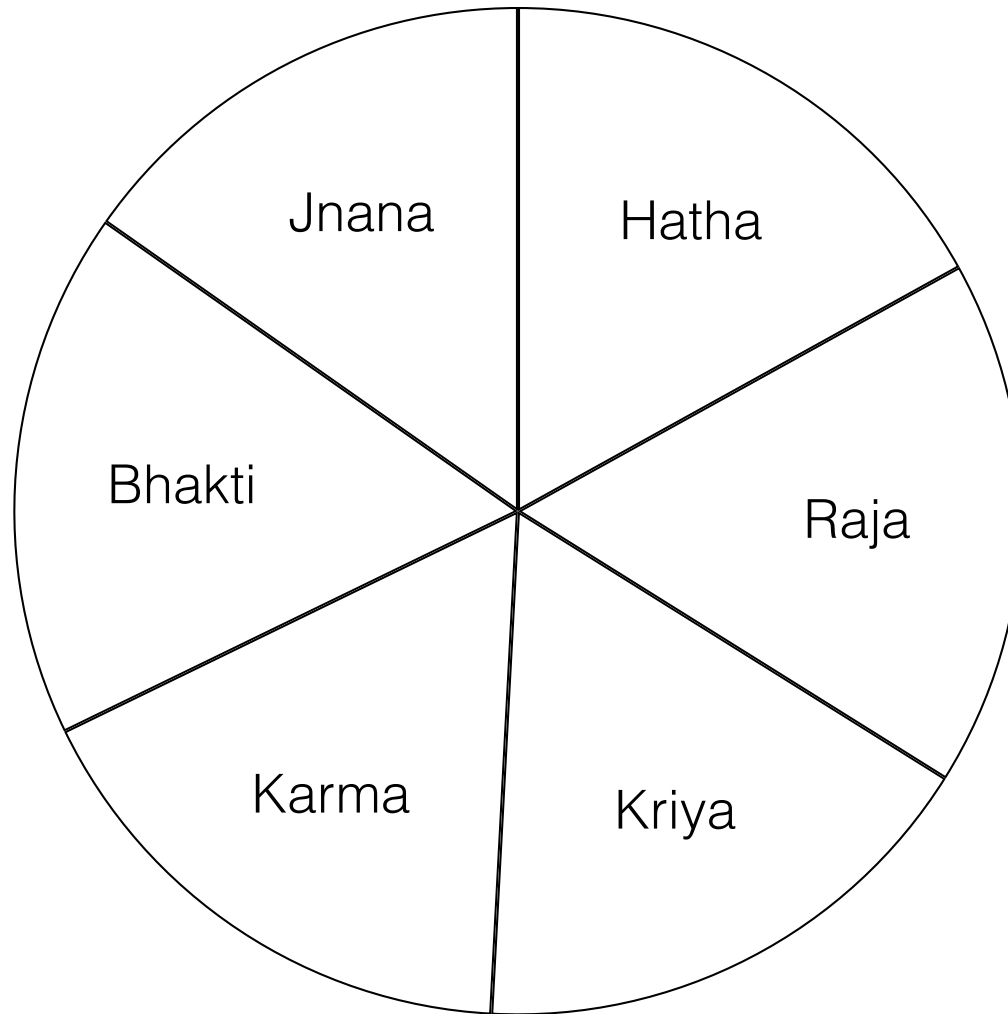


Yogans sex delar



Hatha yoga = "body management"

Raja yoga = "mind management"

Bhakti yoga = "emotional management"

Bhakti Yoga

Hel, inte "helig"

6 fiender

De sex fienderna

Kama - begär, lust, passion

Krodha - ilska, irritation, aggression

Lobha - girighet, fastklängande

Moha - förblindelse, illusion

Mada - högmod, arrogans

Matsarya - avund, jämförelse

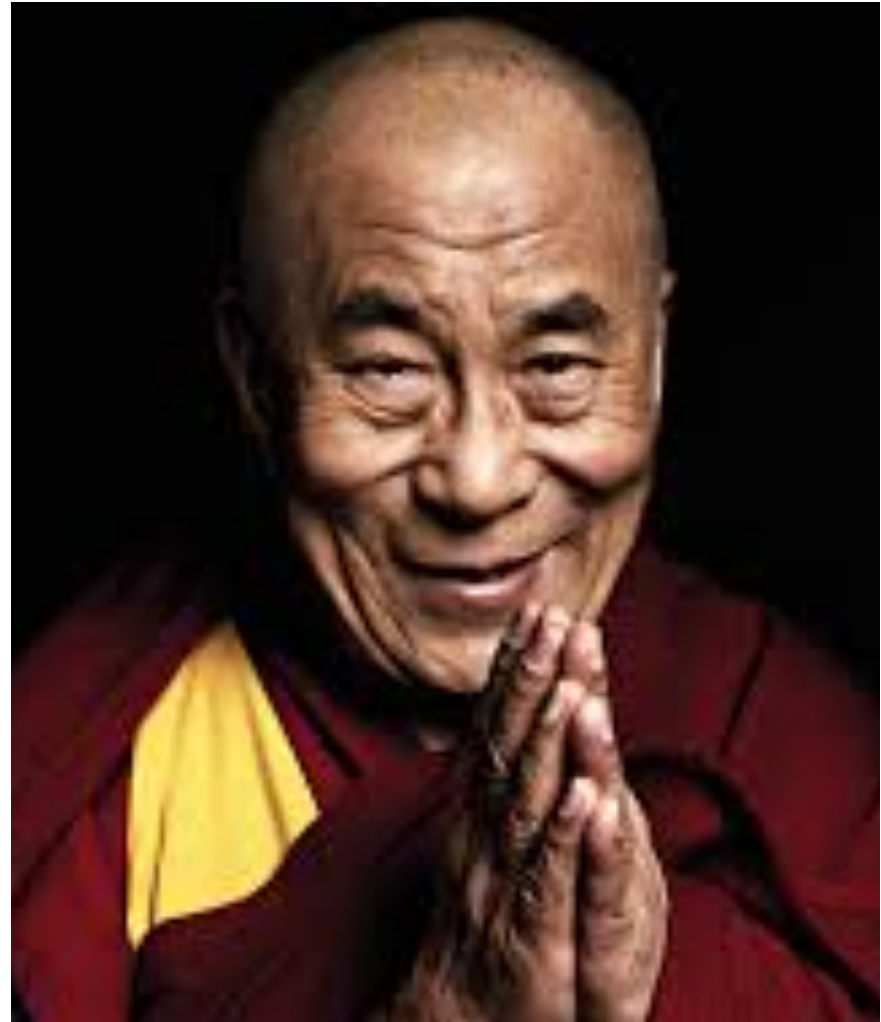
Brahma Viharas

Maitri - välvilja, vänlighet

Karuna - medkänsla

Mudita - glädje

Upekshanam - jämvikt



Maitri

”Vänlighet”, ”välvilja”

Ej ”vänskap”

Maitri börjar med självacceptans

”Maitri är förmodligen en av de viktigaste idéerna inom yoga. Det måste finnas maitri för oss själva också. Faktum är att du måste ha maitri för dig själv för att kunna ha det gentemot andra. Om du kan vara öppen för dina fel , brister, svagheter, styrkor utan att uppleva skuld eller rädsla då kan du också vara öppen gentemot andra. Om du kan vara vänlig gentemot dig själv så är du också vänlig mot livet. När du inte är vänlig mot dig själv kommer du antingen att undvika andra människor eller söka bekräftelse i dina relationer. Därför är inte maitri att bara säga god morgon till alla som många tycks tro. För att verkligen ha maitri krävs mod, därför det hela börjar med att inte vara rädd för dig själv och ha möjlighet att säga god morgon till dina sämsta sidor”.

- Swami Niranjan