

„Die externen (Yamas) und internen (Niyamas) Praktiken beseitigen Hindernisse für Neigung der Seele ausdrucksvoll zu sein und bieten eine Grundlage für effektives und fortschreitendes spirituelles Wachstum.“  
 Roy Eugene Davis, *Sieben Lektionen in Bewusstem Leben*

Verwende dieses Lernsystem und passe es an deine Lebenssituation an, um die Yamas und Niyamas zu kultivieren und schließlich ein authentischer Ausdruck davon zu werden.

Um die Yamas und Niyamas in Ihrem Leben zu kultivieren und auszudrücken, gehe wie folgt vor:

- Höre dir das gesamte Audio an, um einen Überblick zum Inhalte und die Bedeutung zu erhalten und mit den Yamas und Niyams vertraut zu werden.
- Konzentriere dich in jeder Woche auf ein Yama / Niyama .
  - Höre dir jeden Morgen die Erklärungen zum Yama/Niyama der Woche an und nimm an der Meditation teil (ca. 10-12 Minuten).
  - Beginne in der festen Erwartung Einsichten und Erkenntnisse zu haben und den Sinn und die Bedeutung für dein Leben zu verstehen.
  - Stell dir vor und fühle, wie eine in diesem Yama/Niyama gegründete Person denkt, spricht und handelt.
- Geh am Ende des Tages für ca. 5 Min die Ereignisse des Tages durch und fasse sie zusammen.  
 Einige Fragen könnten hierzu sein:
  - Was ist an diesem Tag geschehen?
  - Haben sich Situationen oder Umstände in Zusammenhang mit einem Yama/Niyama ereignet?
  - Wenn ja, erinnere dich an deine Gedanken und Gefühle. Welche Reaktion hast du gewählt?
  - Wie hätte eine Person reagiert, die vollkommen (in Gedanken, Worten und Taten) in Yama/Niyama gegründet ist?
- Handle wie dein eigener Profi-Coach!
  - Mach dir jeden Tag in einem Journal Notizen zu deinen Beobachtungen.
  - Verwende eine Tabelle, um die Ergebnisse zu visualisieren und den Fortschritt zu beschleunigen. Du kannst dir ein Muster "Die Yogi Scorecard" als Wochentabelle unter [www.meditiere-einfach.info](http://www.meditiere-einfach.info) kostenfrei herunterladen und an andere weitergeben.
  - Mach für jedes positive Ereignis einen Strich oder einen Punkt. Beispiel: An einem sehr heißen Sonntag-Nachmittag, bist du mit dem Auto in einem ewig erscheinenden Verkehrsstau und unruhigen Kindern unterwegs. Als Beobachter dieser Situation, deiner Gedanken und Emotionen entschießt du dich gelassen, ruhig, heiter und konstruktiv zu bleiben. Mach hierfür am Abend in deiner Tabelle (Spalte Son/Reihe Ahimsa) einen Strich und halte so das positive Ereignis fest.
  - Bleib positiv! Sei nicht ärgerlich auf dich und fühl dich nicht schlecht, weil du vielleicht nicht konstruktiv reagiert hast, so wie du es möchtest.
- Wechsle nach einer Woche zum nächsten Yama/Niyama und gehe so weiter vor. Nach 10 Wochen beginnst du wieder mit dem ersten Yama Ahimsa als Wochenschwerpunkt.
  - Du kannst auch deine Aufmerksamkeit in den Wochen 11-13 auf andere wichtige Themen in deinem Leben richten. Ich habe beispielsweise Meditation, Ernährung und Beziehungen gewählt. Die persönlichen Themen sind nicht fix, sie sollten aktuelle Themen, Verhaltensweisen, Gewohnheit deines Lebens reflektieren, die verbessert werden sollten.
  - Nach 13 Wochen beginnst du wieder mit dem 1. Yama (Ahimsa). Auf diese Weise kannst du viermal im Jahr jedes Yama / Niyama und aktuelle Themen für eine Woche vertiefen und dies zu deiner normalen Gewohnheit kultivieren.
- Wenn deine Studien zu den Yamas, Niyamas und Yoga Sutras in der Kriya Yoga Tradition nach Patanjali vertiefen möchtest ist das Buch "The Science of Self-Realization, A guide to spiritual practice in the Kriya Yoga Tradition von Roy Eugene Davis" sehr hilfreich.

© 2020 Walter Berger - [www.meditiere-einfach.info](http://www.meditiere-einfach.info) - all rights reserved

# Die Yogi Scorecard

Yama / Niyama / Fokus der Woche	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<b>1. Y Ahimsa - Harmlosigkeit, Nicht verletzen:</b> Alle Lebewesen werden friedlich und harmlos.							
<b>2. Y Satya - Wahrhaftigkeit:</b> Erlebe schnelle Ergebnisse von Handlungen							
<b>3. Y Asteya - Ehrlichkeit, Nicht stehlen:</b> Wohlstand und Glück erfahren							
<b>4. Y Brahmacharya- Bewusste Kontrolle und richtige Verwendung von vitalen Kräften:</b> Körperliche, geistige und spirituelle Stärke ist erlangt							
<b>5. Y Aparigraha - Nichtanhaftung:</b> Kenntnisse über höhere Realitäten und kosmische Prozesse werden erlangt							
<b>1. NY Saucha - Reinheit, Sauberkeit:</b> trägt zu guter Gesundheit und Vermeidung von Krankheiten bei							
<b>2. NY Santosha - Zufriedenheit:</b> bietet höchsten Frieden und Glück							
<b>3. NY Tapas - Selbstdisziplin, Klärung:</b> führt zur Perfektion des Körpers, Geistes und der Sinne							
<b>4. NY Svadhyaya - Selbsterforschung:</b> erkenntnisreiches Studium, Analyse höherer Ralitäten und intensive spirituelle Übungen führen zu Gottverwirklichung							
<b>5. NY Ishvara Pranidhana - Hingabe an Gott:</b> Selbstverwirklichung wird durch ergebene Hingabe an Gott verwirklicht							
Mein Wochenfokus:							
Mein Wochenfokus:							
Mein Wochenfokus:							

„Ich bin ein authentischer Ausdruck der Yamas & Niyamas“

Quellen: Seven Lessons in Conscious Living, The Science of Self-Realization (Patanjali's Yoga-Sutras)  
 von Roy Eugene Davis