

"Las prácticas externas (Yamas) e internas (Niyamas) eliminan las obstrucciones a la inclinación del alma a ser expresivas y proporcionan la base para un crecimiento espiritual auténtico efectivo y progresivo".

Roy Eugene Davis, Siete Lecciones Para Vivir Conscientemente

Use este sistema de aprendizaje y ajústelo a su situación personal para cultivar y expresar los Yamas y Niyamas, para eventualmente convertirse en una expresión auténtica de ellos.

Para cultivar y expresar los Yamas y Niyamas en tu vida, avanza de esta manera:

- Escuche todo el audio para obtener una visión general de las enseñanzas y familiarizarse con los Yamas y Niyamas.
- Concéntrese en un Yama/Niyama cada semana.**
 - Escuche todas las mañanas la explicación y participe en la meditación (aproximadamente 10-12 minutos);
 - comenzar con la expectativa de tener revelaciones y comprender el significado para su vida;
 - imagínate y siente cómo una persona establecida, en ese particular Yama / Niyama de la semana, pensaría, hablaría y actuaría
- Revise y resume al final del día aproximadamente 5 Min los eventos que ocurrieron durante ese día en particular. Preguntas orientadoras:**
 - ¿Qué pasó durante ese día?
 - ¿Han ocurrido situaciones o circunstancias con respecto a cualquier Yama / Niyama?
 - En caso afirmativo, piense en sus pensamientos y emociones que tuvo, ¿qué reacción elige?
 - ¿Qué habría hecho una persona completamente establecida?
- ¡Actúa como tu propio entrenador profesional!**
 - Tome notas diarias sobre sus observaciones en su diario.
 - Para visualizar sus resultados y acelerar su progreso, use una tabla. Puede descargar un ejemplo en www.meditiere-einfach.info de forma gratuita.
 - Haga para cada resultado positivo una barra o un punto. Por ejemplo, en un domingo muy caluroso, durante un fuerte atasco de tráfico, elige permanecer tranquilo, pacífico y sereno. Para este sorteo en la fila de Ahimsa / columna del domingo una barra oblicua.
 - Sea positivo, no se castigue ni se sienta mal si reaccionó de manera no tan constructiva como le gustaría.
- Después de una semana, continúe con el siguiente Yama / Niyama y cámbielo cada semana. Después de 10 semanas, comience nuevamente desde el principio.**
 - O puede poner su atención en las semanas 11-13 sobre otros temas importantes en su vida. Por ejemplo, elijo Meditación, Nutrición y Relaciones. Estos puntos focales de atención no son fijos; eres libre de cambiarlos por temas importantes en tu vida.
 - Después de 13 semanas, comience nuevamente con el primer Yama Ahimsa. De esta manera, puede pasar un año 4 veces a través de los Yamas / Niyamas y los tópicos de su vida para cultivarlos y convertirlos en un comportamiento natural.
- Si desea profundizar sus estudios sobre Yamas y Niyamas y los Yoga Sutras en la Tradición del Kriya Yoga, use el libro de Roy Eugene Davis "La ciencia de la autorrealización, una guía para la práctica espiritual en la tradición del Kriya Yoga"

© 2020 Walter Berger - www.meditiere-einfach.info - all rights reserved

El Yogi Scorecard

Yama / Niyama / Mi Atención/Enfoque	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1. Y Ahimsa - Inocuidad: todos los seres vivos se vuelven pacíficos e inofensivos							
2. Y Satya - Veracidad: experimentar resultados rápidos de acciones							
3. Y Asteya - No Robar: experimentar prosperidad y buena fortuna							
4. Y Brahmacharya- Control Consciente y Uso Correcto de Fuerzas Vitales: se adquiere fuerza física, mental y espiritual							
5. Y Aparigraha - Desapego: se adquiere conocimiento de realidades superiores y procesos cósmicos							
1. NY Saucha - Pureza, Limpieza: contribuye a la buena salud y a evitar enfermedades							
2. NY Santosha - Contentamiento: proporciona suprema paz y felicidad							
3. NY Tapas - Autodisciplina, Purificación: resulta en la perfección del cuerpo, la mente y los sentidos							
4. NY Svadhyaya - Auto-indagación: estudio perspicaz, análisis de realidades superiores y práctica espiritual intensiva resultan en la realización de Dios							
5. NY Ishvara Pranidhana - Entrega a Dios: La autorrealización se perfecciona mediante la entrega de la devoción a Dios.							
Mi atención/enfoque para esta semana:							
Mi atención/enfoque para esta semana:							
Mi atención/enfoque para esta semana:							

"Soy una expresión perfecta de los Yamas y Niyamas"

Fuentes: Siete Lecciones Para Vivir Conscientemente, La Ciencia de la Auto-realización (Yoga-Sutras de Patanjali) de Roy Eugene Davis