











Die Yogi Scorecard

Ich bin ein authentischer Ausdruck der Yamas & Niyamas



Beobachte die Yamas & Niyamas im täglichen Leben	Woche: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
 <p>1. Y Ahimsa - Harmlosigkeit, Nicht verletzen: Alle Lebewesen werden friedlich und harmlos.</p>							
 <p>2. Y Satya - Wahrhaftigkeit: Erlebe schnelle Ergebnisse von Handlungen</p>							
 <p>3. Y Asteya - Ehrlichkeit, Nicht stehlen: Wohlstand und Glück erfahren</p>							
 <p>4. Y Brahmacharya- Bewusste Kontrolle und richtige Verwendung von vitalen Kräften: Körperliche, geistige und spirituelle Stärke ist erlangt</p>							
 <p>5. Y Aparigraha - Nichtanhaftung: Kenntnisse über höhere Realitäten und kosmische Prozesse werden erlangt</p>							
 <p>1. NY Saucha - Reinheit, Sauberkeit: trägt zu guter Gesundheit und Vermeidung von Krankheiten bei</p>							
 <p>2. NY Santosha - Zufriedenheit: bietet höchsten Frieden und Glück</p>							
 <p>3. NY Tapas - Selbstdisziplin, Klärung: führt zur Perfektion des Körpers, Geistes und der Sinne</p>							
 <p>4. NY Svadhyaya - Selbsterforschung: erkenntnisreiches Studium, Analyse höherer Realitäten und intensive spirituelle Übungen führen zu Gottverwirklichung</p>							
 <p>5. NY Ishvara Pranidhana - Hingabe an Gott: Selbstverwirklichung wird durch ergebene Hingabe an Gott verwirklicht</p>							

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