

1-10 yamas + niyamas

Ethische Empfehlungen des Yoga Die ersten zwei Stufen von Ashtanga Yoga, die Patanjali (ein indischer Gelehrter, der die Yoga Sutras verfasst hat) beschreibt, sind die grundsätzlichen Moralprinzipien **Yama** und **Niyama**. Diese Prinzipien können auch als universale und persönliche Moral bezeichnet werden. **Yama** ist die Einstellung, die wir zu Menschen und Dingen haben und **Niyama** ist die Einstellung zu uns selbst.

★ YAMAS Soziale Regeln

1: ahimsa NICHTVERLETZTEN

Gewaltlosigkeit. Mitgefühl.

2: satya WAHRHAFTIGKEIT

Nicht lügen. Manchmal auch Schweigen.

3: astheya NICHTSTEHLEN

Dich nicht mit fremden Federn schmücken. Ehrlichkeit, Großzügigkeit.

4: brahmacharya

MIT DER QUELLE VERBUNDEN BLEIBEN.

Selbstbeherrschung. Dich nicht von Sinnesfreuden auf dem spirituellen Weg ablenken lassen. Mutter Erde respektieren.

5: aparigraha ANSPRUCHSLOSIGKEIT

Awesenheit des Verlangens zu Besitzen. Darauf achten, nur das zu haben was Du brauchst. Dankbarkeit für die Fülle Deines Lebens zeigen.

★ NIYAMAS Ethische Regeln

6: saucha REINHEIT

Innere und äussere Reinheit. Gesunde Ernährung. Reine Gedanken und Gefühle. Harmonische Musik.

7: santosha ZUFRIEDENHEIT

Frieden mit Dir, Deinen Mitmenschen und der Welt.

8: tapas ASKESE

Selbstbeherrschung, Anstrengung, inneres Feuer. Dein inneres Licht zum Leuchten bringen.

9: swadhaya SELBSTSTUDIUM

Studium von Dir selbst, um Deine wahre Natur zu finden. Studium von spirituellen Schriften.

10: iswara pranidhana

HINGABE AN DAS GÖTTLICHE