

What is Yama and Niyama

Was bedeutet Yama und Niyama ?

Dies sind die Yamas:

Ahimsa – das Nicht töten

Satya – Ehrlichkeit

Asteya – Nicht stehlen

Brahmacharya - Enthaltensamkeit

Aparigraha - Nicht begehren

Dies sind die Qualitäten die es zu kultivieren gilt.

Ahimsa bedeutet perfekte Harmlosigkeit. Eliminiere das innere Ungeheuer. Ahimsa ist positiv, kosmische Liebe. Sich dem kleinsten Schaden zu enthalten gegenüber jedem Lebewesen, geistig, verbal oder durch Tat. Jemand anderem Schaden zuzufügen bedeutet sich selber Schaden zuzufügen. Liebe alles, Diene allen. Hasse niemanden. Beleidige niemanden, bereite niemandem Schmerzen zu, sei es durch Gedanken, Worte oder Taten.

Ahimsa ist eine wundervolle Qualität des Herzens.

Ahimsa bedeutet höchste Liebe.

Ahimsa ist die Waffe der Starken. Es kann nicht von den schwachen Menschen praktiziert werden.

Satya (Wahrhaftigkeit) in welcher Gedanken, Worte und Taten übereinstimmen sollten.

Satya verändern nichts was immer du auch gesehen oder gehört hast. Es muss ausgedrückt werden so wie es ist.

Satya bedeutet ehrlich zu dir selbst zu sein.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974





Im Sinne von Satya nur die Wahrheit triumphiert. Gott ist die Wahrheit. Du kannst Wahrheit nur realisieren wenn du Wahrheit sprichst. Wenn du die Wahrheit sprichst, ist der Geist pur und das goettliche Licht steigt in dir auf.

Asteya (Nicht stehlen). Begierde und Wille sind die Wurzeln des Stehlens. Wenn du Nicht Stehlen kultivierst wird aller Reichtum zu dir kommen.

Bramacharya (Enthaltbarkeit) bedeutet Reinheit oder Freiheit von der Lust in deinem Geist, Worten und Taten.

Freiheit von sexuellen Gedanken und sexueller Begierde. Wenn du Bramacharya in deinem Leben etablierst wirst du sehr viel Energie haben und Willensstaerke.

Aparigraha (Nicht begehren) laesst die Angst des Anhaftens verschwinden, auch die Angst des Verlustst, Hass, Wut, Unehrllichkeit, Stehlen, Anhaftung, Enttaeuschung, geistige Verwirrung, Unruhe und Sorgen. Aparigraha gibt dir Frieden, Zufriedenheit und Befriedigung.

Aparigraha bedeutet auch das „Nicht Erhalten“ von Geschenken in Verbindung mit Luxus. Niemals solltest du mehr vom Leben nehmen, als das was du wirklich benoetigt. Behalte nur das fuer dich was Lebensnotwendig ist. Begehre nichts was anderen gehoert. Sei zufrieden mit den Dingen die dein sind. Hab Glauben in Gott. Er wird dir alles zukommen lassen was du benoetigt im richtigen Moment, am richtigen Ort (was immer dein **KARMA** dir gewaehrt). Zu viel Besitz erzeugt Anhaftung und dies erzeugt SCHMERZ und ELEND. Man sollte kontinuierlich unsere Habgier aus unserem Leben verschwinden lassen.

Oh Erleuchteter, Moegen wir dies bei aller Gnade verstehen !

Dies sind die Niyamas (Beachtung der Selbstdisziplin):

Reinheit – Saucha

Zufriedenheit – Santosha

Entbehrung – Tapas

Selbst Studium - Svadhyaya

Reinheit . Saucha, Persoenliche Hygiene (innere und aeussere koerperliche Sauberkeit)

Innere: Halte die Lungen und Naseneingaenge sauber durch „Cleansing Breathing“ (saeubernde Atemuebungen) oder Neti (Wasserstrahl)

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



- Pranayama saeubert und vitalisiert das Blut und die Nervenbahnen (Nadis)

- Leere die Innereien jeden Tag (wenn moeglich zum gleichen Zeitpunkt wie Pranayama); Udijana Bandha / Nauli wird dabei hilfreich sein.
- Warmes Wasser mit Zitronensaft und Honig (wenig) morgens wird dir helfen den Magen zu reinigen und verhilft zu strahlender Gesudheit.
- Asanas (Uebungen) reinigen innerlich durch Vernichtung der Gifte und anderen Unreinheiten
- Entspannung verhilft dem Koerper ganz natuerlich zum inneren Saeuberungsprozess.
- Halte den Koerper frei con Rauch, Drogen, Alkohol und Essen, das geschmacklos ist, versalzen, heiß, trocken, bitter, oelig und fritiert, verkocht, uberreif, unsauber, etc..
- Vermeide den Konsum von Fleisch. Lasse nicht zu, dass dein Magen einem „Friedhof“ gleicht, durch das Essen von totem Fleisch (Fleisch, Fisch oder Gefluegel) oder Embrios (Eier). Die Ernaehrung sollte aus natuerlichem Essen bestehen, so wie Fruechte, Gemuese, Nuesse. Trinke Wasser, Frucht- und Gemuesesaefte.
- Vermeide Knoblauch, Zwiebeln und Zugabe von Suessem. So wirst du befreit sein von vielen toetlichen Krankheiten und der Erfolg in Meditation ist gewiss.

Aeussere:

- **Bade taeglich und trage saubere Kleider. Saeubere deine Zaehne und behalte deine Naegel kurz und sauber.**

- **Gesitige Suberkeit: der Geist, Schritt fuer Schritt, muss befreit werden von Gefuehlen wie: Lust, Eifersucht, Stolz und Angst, Arroganz, Hass und Wahn.**
- **Alle unmoralischen Gedanken sollten stets entfernt werden durch die Staerke von positiven Gedanken.**
Hingabevolle Lieder (Kirtan) , die Wiederholung von Mantras und das Lesen von heiligen Schriften wird dabei eine grosse Hilfe sein.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

