

## Die fünf **yama** und **niyama** – Verhalten nach Außen und Innen

Yogaüben können wir verstehen als eine Auseinandersetzung, einen besonderen Umgang mit unseren gewohnten Haltungen, unserem Verhalten und seinen Folgen.

### **yama**

#### **ahimsâ**

Wie verhalte ich mich gegenüber allem Lebendigem/allen Lebewesen?

YS: Zugewandt, freundlich, rücksichtsvoll

#### **satya**

Wie halte ich es mit Wahrheit und Lüge?

YS: Sprich die Wahrheit ohne dass du jemanden unnötig verletzt

#### **asteya**

Was gehört dir?

YS: Nichts nehmen, was dir nicht gehört

#### **brahmacarya**

In welchen Bereichen gelingt es dir gut, das passende Mass zu finden und wo fällt es dir eher schwer?

YS: Mässigung in all unserem Tun

#### **aparigraha**

Hast du auch schon ein Geschenk bekommen, das dir unangenehm war?

YS: Nicht ergreifen, nimm nur das an, was angemessen ist und nutz keine Gelegenheit aus

### **niyama**

#### **śauca**

Wie pflegst/reinigst du deinen Körper und deinen Geist?

YS: Pfleg dich, halte dich sauber

#### **saṃtoṣa**

Womit bist du in deinem Leben zufrieden?

YS: Genügsamkeit und Zufriedenheit

#### **tapas**

Was hast du heute alles gegessen?

YS: Lösen von Enge in Körper und Geist, indem wir in unserem Leben eine gewisse Disziplin einhalten.

#### **svâdhyâya**

Was hast du heute Neues gelernt?

YS: Studier dich selber und bemühe dich, dich zu verstehen

#### **îśvarapraṇidhâna**

Was kannst du nicht beeinflussen?

YS: Hingabe, Offenheit und Akzeptanz, eine Haltung, die auch Unerwartetes zulässt