



Yamas und Nyamas

Yamas und Nyamas bezeichnen Empfehlungen für ein bewusstes Leben und dienen als Unterstützung beim voranschreiten auf dem Yoga-Weg nach innen – zu „Purusha“, dem Kern unseres Seins. Am bekanntesten ist die Beschreibung der Yamas und Nyamas in Patanjalis „Yogasutra“.

Yamas – Empfehlungen für den Umgang mit anderen

Ahimsa = Nicht-Schaden, Gewaltlosigkeit

Satya = Aufrichtigkeit, Wahrheit

Asteya = Nicht-Stehlen

Brahmacarya = Leben im Bewusstsein der Quelle, aus der wir kommen

Aparigraha = Nicht-Greifen

Nyamas – Empfehlungen für den Umgang mit sich selbst

Shaucha = Reinheit innen und außen

Santosha = Kultivieren einer Haltung der Zufriedenheit

Tapas = Leidenschaft und Disziplin (wörtlich: Hitze)

Svadyaya = Studium und Selbsterforschung

Ishvarah-pranidhana = Hingabe an die Quelle, aus der wir kommen