

Fragen zum Erforschen eines Yama oder Niyama im Alltag

1. Wie ist es aktuell in meinem Leben um diese Ethik bestellt ?
 - Beachte Satya = Sei so selbstehrlich wie möglich!
2. Wie kann ich diese Ethik intensiver und tiefer in meinem Leben praktizieren?
3. Wie will ich das konkret umsetzen?
4. Wer oder Was kann mir dabei helfen?
5. Woran erkenne ich, dass ich diese Ethik mehr in meinem Leben umgesetzt habe?
6. Stell Dir diese Situation so genau wie möglich bildlich vor. Welche Gefühle kommen dabei in Dir auf?