

MORÁLNÍ KODEX JOGÍNKY

Kurz Čáry, máry... ČAKRY!

JAMA - ROZVÍJENÍ KVALIT

1. áhimsa - nezraňování ostatních ani sebe
2. satja - laskavá pravdivost
3. astéja - nekradení věcí, myšlenek, času
4. brahmačarja - střídmost, nebažení
5. aparigraha - nelpění na věcech, nehromadění

NIJAMA - NÁSLEDOVÁNÍ PRAVIDEL

1. sauča - čistotnost těla i mysli:
2. santóša - spokojenost, vděčnost
3. tapas - disciplína, sebekázeň, řád
4. svadhjája - duchovní studium
5. išvarapranidhána - oddanost Bohu

