

### **JAMA** - mravní pravidla

Ahimsa, neboli nenásilí. Neublížování myšlenkou, slovem ani činem.

Satja, neboli pravdivost, nelhaní. Myšlenka, slova i čin se musí shodovat.

Asteja, neboli nekradení. Nebrání věcí nedarovaných.

Brahmačarja, neboli zdrženlivost, je pohlavní čistota nebo oproštění od chůtí v myšlence, slově i činu.

Aparigraha, neboli nelakotnost, nehromadění.

### **NIJAMA** - doporučení

Sauča, neboli čistota těla i mysli. Čistá mysl nepropadá svěskosti a orientuje se k božství a jeho kvalitám.

Santoša, neboli spokojenost. Prožívání vnitřní radosti. Z rozvíjení vnitřní spokojenosti plyne blaženost.

Tapas, neboli askeze. Překonávání překážek, morální disciplína. Probuzení vnitřního ohně spalujícího nečistoty těla i mysli.

Svadhaja, neboli studium posvátných písem, ale také sebe sama. Studium k povzbuzení a ujasnění si duchovního úsilí.

Išvara pranidhana, neboli odevzdání se božství či uctívání osobního boha. Veškeré jednání konané s důvěrou v boha.