

Každý adept jógy by si měl uvědomit, že musí začít vždy u sebe a vždy z bodu poznání, ve kterém se právě nachází. V józe nelze nic přeskakovat a adept jógy by měl postupně ovládnout všechny části nauky. Jen pro pořádek zde uvádíme stupnici, jež by měl adept jógy projít.

1. JAMA - zdrženlivost, zákazy

2. NIJAMA - příkazy

3. ÁSANA - pozice

4. PRÁNÁJÁMA - ovládání dechu

5. PRÁTJÁHÁRA - ovládání smyslů

6. DHÁRANA - koncentrace

7. DHJÁNA - meditace, rozjímání

8. SAMÁDHI - kontemplace, nazírání

