











El Yogi Scorecard

Soy una expresión perfecta de los Yamas & Niyamas



Observando los Yamas & Niyamas en vida la diaria	Semana: I 2 3 4 5 6 7 8 9 10						
	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
 <p>1. Y Ahimsa - Inocuidad: todos los seres vivos se vuelven pacíficos e inofensivos</p>							
 <p>2. Y Satya - Veracidad: experimentar resultados rápidos de acciones</p>							
 <p>3. Y Asteya - No Robar: experimentar prosperidad y buena fortuna</p>							
 <p>4. Y Brahmacharya- Control Consciente y Uso Correcto de Fuerzas Vitales: se adquiere fuerza física, mental y espiritual</p>							
 <p>5. Y Aparigraha - Desapego: se adquiere conocimiento de realidades superiores y procesos cósmicos</p>							
 <p>1. NY Saucha - Pureza, Limpieza: contribuye a la buena salud y a evitar enfermedades</p>							
 <p>2. NY Santosha - Contentamiento: proporciona suprema paz y felicidad</p>							
 <p>3. NY Tapas - Autodisciplina, Purificación: resulta en la perfección del cuerpo, la mente y los sentidos</p>							
 <p>4. NY Svadhyaya - Auto-indagación: estudio perspicaz, análisis de realidades superiores y práctica espiritual intensiva resultan en la realización de Dios</p>							
 <p>5. NY Ishvara Pranidhana - Entrega a Dios: La autorrealización se perfecciona mediante la entrega de la devoción a Dios.</p>							

Fuentes: Siete Lecciones Para Vivir Conscientemente, La Ciencia de la Auto-realización (Yoga-Sutras de Patanjali) de Roy Eugene Davis