











La Yogi Scorecard

Sono un'espressione autentica degli Yamas e dei Niyamas



Osserva gli Yamas & Niyamas nella Vita	Settimana: I 2 3 4 5 6 7 8 9 10						
	Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa
 1. Y Ahimsa - Non ferire, Non nuocere: Tutti gli esserie viventi diventano pacifici e innocui.							
 2. Y Satya - Veridicità, Onestà: Sperimenta rapidi risultati delle azioni.							
 3. Y Asteya - Non rubare: Sperimenta prosperità e buona fortuna.							
 4. Y Brahmacharya - „condotta divina“ conservazione e transformatione delle forze vitali: acquisisce forza fisica, mentale e spirituale							
 5. Y Aparigraha - Non attaccamento; acquisisce si la conoscenza delle realtà superiori e die processi cosmici.							
 1. NY Saucha - Purezza, pulizia: buona salute, serenità, allegria, determinazione, padronaza die senisi							
 2. NY Santosha - Contentezza: f ornisce pace e felicità suprema							
 3. NY Tapas - Autodisciplina: Azioni disciplinate del perfezione del corpo, della mente e di sensi							
 4. NY Svadhyaya - Autoindagine: Lo studio approfondito e l'analisi delle realtà superiori e l'intensa pratica spirituale portano alla realizzazione di Dio.							
 5. NY Ishvara Pranidhana - Arrendersi a Dio: L'autorealizzazione è perfezionata dalla resa devozionale a Dio.							

Fonti: Sette lezioni di vita consapevole, La scienza dell'autorealizzazione (Yoga-Sutra di Patanjali) di Roy Eugene Davis