La Yogi Scorecard

Sono un'espressione autentica degli Yamas e dei Niyamas

Settimana: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osserva gli Yamas & Niyamas nella Vita

	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 resultati 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 realià superiori e die processi cosmici.							
1. NY Saucha - Purezza, pulizia: buona salute, serenità, allegria, determinazione, padronaza die senisi							
2. NY Santosha - Contentezza: fornisce 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 consciente, La scienza dell’autorealizzazione (Yoga-Sutra di Patanjali) di Roy Eugene Davis

© 2026 Walter Berger - www.meditiere-einfach.info - all rights reserved