

Osiem Członków Praktyki Jogi wg Patańdzalego - Ashtanga (8-członkowa) Joga

Jedną z głębokich prawd uchwyconych przez te osiem członków jest potrzeba rozwinięcia całego spektrum ciała i umysłu jako pełnego systemu. Kundalini Joga zawiera wszystkie osiem członków w każdej sadhanie albo kompletnym zestawie.

PATAŃDŻALI ZIDENTYFIKOWAŁ OSIEM WZAJEMNIE POWIĄZANYCH ASPEKTÓW PRAKTYKI JOGI gdzieś pomiędzy 200 a 600 rokiem ne. Te osiem członów jest równie zasadnicze dla stałego postępu w oczyszczaniu umysłu co dla odróżniania rzeczywistego od iluzorycznego. Zwane są one „członkami” albo „częściami” a nie stopniami, dla podkreślenia ich powiązanej natury. Członki ciała rosną stopniowo we wzajemnej relacji do siebie, co pozwala na nieprzerwane skoordynowane używanie ich wszystkich.

SAMADHI	Przebudzenie i pochłonięcie w duchu
DHYANA	Głęboka medytacja
DHARANA	Jedno-upunktowiona koncentracja
PRATYAHAR	Synchronizacja zmysłów i myśli
PRANAYAM	Kontrola prany (siły życiowej)
ASANA	Pozycje dla zdrowia i medytacji
NIYAMA	Pięć dyscyplin (patrz poniżej)
YAMA	Pięć ograniczeń (patrz poniżej)

Powyższa lista ustawia te osiem członków tak jak szczeble drabiny, gubiąc dynamiczne aspekty poszczególnych członków, ale podkreślając naturę praktykowania od najbardziej niesubtelnego i dostępnego (etyczne zachowanie) po najbardziej wysubtelnione i nieuchwytnie (stopień się duchowe albo mistyczne). Na Zachodzie, większość popularyzacji tych technik zwykle podkreśla jeden albo drugi koniec tej drabiny. Albo kultywuje się ciało bez śpiewów i medytacji, albo też poprzez medytację kultywowany jest umysł, lecz bez budowania stabilności fizycznej poprzez ćwiczenia. Oba prowadzą do nierównowagi, fizycznej i emocjonalnej. Jedną z głębokich prawd uchwyconych w tych ośmiu członkach, to potrzeba rozwinięcia całego spektrum ciała i umysłu jako pełnego systemu. Kundalini Joga obejmuje w każdej *sadhanie* lub w kompletnym zestawie ćwiczeń wszystkie te osiem członków.

Yama i niyama

U podstawy ośmio-członkowej ścieżki znajdują się *yama i niyama*. *Yama* to wybieranie praktykowania powściągliwości moralnej w zewnętrznych interakcjach, a *niyama* jest przestrzeganiem codziennych praktyk pomyślanych dla oczyszczania wewnętrznego związku z Jaźnią.

YAMA

Ahimsa (nie-krzywdzenie). Współczucie, cierpliwość, miłość wobec innych, miłość wobec siebie, wartościowość i zrozumienie.

Satya (prawdziwość). Szczerowość, przebaczenie, nie osądzanie, posiadanie uczuć, miłujące komunikowanie, uwalnianie masek.

Asteya (nie kradzenie). Prawe używanie rzeczy, uwalnianie zazdrości, kultywowanie poczucia samowystarczalności i całkowitości.

Brahmacharya (kontrolowanie zmysłów). Kanalizowanie emocji, umiarkowanie.

Aparigraha (nie-zaborczość). Zaspakajanie potrzeb, a nie żądz.

NIYAMA

Shaucha (czystość). Równość umysłu, myśli, mowy. Czystość ciała.

Santosha (zadowolenie). Wdzięczność, akceptacja, spokój w obliczu tak sukcesu jak i porażki.

Tapas (oczyszczenie, zapal). Determinacja, wola praktykowania.

Svaddhyaya (studiowanie). Refleksja, medytacja, poszerzanie wiedzy.

Ishvara pranidhana (oddanie się, poddanie się). Wiara, oddanie.

Osiem członków i trzy umysły

Negatywny umysł jest opanowywany mistrzowsko poprzez YAMA i NIYAMA.

Pozytywny umysł jest opanowywany mistrzowsko poprzez ASANA i PRANAYAM.

Neutralny umysł jest mistrzowsko opanowywany poprzez PRATYAHAR, DHARANA, DHYANA i SAMADHI.

Osiem członków i pięć niesubtelnych żywiołów

Ziemia: nawyki – konfrontowane przez YAMA.

Woda: odruchy emocjonalne – prowadzone przez NIYAMA.

Ogień: energia i popęd do działania – pielęgnowane przez ASANA.

Powietrze: wrażliwość i uczucia – kierowane przez PRANAYAM.

Eter: wewnętrzna przestrzeń twórcza – po której można poruszać się poprzez PRATJAHAR, DHARANA, DHYANA I SAMADHI.

Nakazy i zakazy moralne (jamy i nijamy) □ – □ jako podstawa praktyki jogi

Słowa Kanta można odnieść do nauki jogi, która mówi, że świat którego jesteśmy częścią posiada swój makrokosmos, a w każdym człowieku istnieje jego odwzorowanie w postaci mikrokosmosu. Funkcjonowanie świata opiera się na podstawowych prawach tożsamych dla makrokosmosu i mikrokosmosu. Z punktu widzenia jednostki te prawa przekładają się na nakazy i zakazy (*jamy i nijamy*). *Jamy* są to zakazy i mówią o tym, w jaki sposób mamy funkcjonować w odniesieniu do świata zewnętrznego, natomiast *nijamy* są to nakazy, które mówią, w jaki sposób mamy funkcjonować w odniesieniu do świata wewnętrznego.

Immanuel Kant umieścił wszelkie prawa moralne wewnątrz każdej ludzkiej jednostki. Wszelkie działanie „moralne” nie może zostać narzucone nam z zewnątrz □ – □ przez system polityczny, społeczny lub przez inną jednostkę. Etyka była dla Kanta tak ważna, że realizacji jej prawideł przypisał rolę ostatecznego celu życia każdego człowieka. Nie może istnieć bowiem inne uzasadnienie ludzkiej egzystencji, jak wcielanie w życie prawa moralnego. Każdy z nas jest istotą moralną i fakt ten objaśnia sens naszego życia.

Podobnie jak u Kanta nakazy i zakazy moralne (*jamy i nijamy*), o których mówi joga są powszechnie znanymi zasadami, które powinny obowiązywać w każdym społeczeństwie, w każdej religii i kulturze.

To, co różni świat Wschodu i Zachodu to stosunek do stosowania filozofii w życiu codziennym. *Jamy i jamysą* częścią filozofii jogi, która stanowi o wyborze celu życia jednostki. Można znaleźć tylko jedno usprawiedliwienie dla obojętności człowieka Zachodu w stosunku do filozofii, mianowicie jego całkowite pochłonięcie walką o byt, która nie pozostawia mu chwili czasu na głębsze zastanowienie. Filozofię mogą uprawiać tylko Ci, którzy nie znajdują się pod władzą żądz, ani zbyt ciężkich trosk a ludzie Zachodu nie są pod tym względem wolni. Studiowanie filozofii jest uważane za cel sam w sobie i jako takie nie posiada dla zwykłego człowieka prawie żadnego znaczenia.

W Indiach jest odwrotnie. Filozofii nie uważa się za rodzaj gimnastyki umysłowej, a raczej □ – □ i to z głębokim religijnym przeświadczeniem □ – □ za drogę do zbawienia, do wyzwolenia się od ciemnoty i niewiedzy, która skrywa przed naszymi oczami wspaniałą wizję Najwyższego. Filozofia jest uważana za klucz do labiryntu życia, który otwiera przed nami tajniki jego zagadek i wskazuje środki do osiągnięcia jego celu.

Przestrzeganie zakazów (*jama*) jako forma dyscypliny społecznej

Praktyka jogi wymaga przestrzegania tych podstawowych praw, gdzie *jamy* są pierwszym stopniem, *anijamy* są drugim stopniem tej praktyki w ośmiostopniowej ścieżce jogi, o której była mowa w pierwszym rozdziale. *Jama* przypomina korzenie drzewa, gdyż jest podstawą, którą tworzy wszystkie pozostałe elementy praktyki jogi.

Wszystkie systemy religijne i duchowe nakłaniają do moralnego życia. Patańdźali określa *jamy* jako spontaniczną ewolucję postępowania każdej istoty, która się rozwija. Gdy człowiek sobie uświadamia, że jako jednostka jest ściśle powiązany z otaczającym go życiem, że jest nitką w sieci życia, traci zdolność działania w sposób szkodliwy dla siebie i innych. Wpasowuje się w zasady postępowania społecznego, ponieważ spontanicznie czyni dobro.

Jama to pięć uniwersalnych zakazów moralnych:

- niekrzywdzenie, nieużywanie przemocy (*ahimsa*),
- prawdomówność (*satja*),
- niedopuszczanie się kradzieży (*asteya*),
- wstrzemięźliwość (*brahmacharija*),
- wolność od chciwości, niezachłanność (*aparigraha*).

Niekrzywdzenie (*ahimsa*)

Słowo *ahimsa* składa się z przedrostka „a” znaczącego „nie” i rzeczownika „himsa” oznaczającego zabijanie lub gwałt. Jest to jednak pojęcie szersze niż sam zakaz zabijania, ponieważ obejmuje także miłość do wszystkich stworzeń.

Jogin powinien zwalczać przejawy zła a nie osoby czyniące źle. Z *ahimsą* związana jest wolność od lęku i wolność od złości. Jogin nie boi się nikogo i nikt nie potrzebuje się go bać.

Jogin wierzy, iż każde stworzenie ma takie samo prawo do życia. Czuje, że urodził się, by pomagać innym i patrzy na każde stworzenie oczami miłości. Wie, że jego własne życie jest nierozdzielnie związane z życiem innych. Cieszy się, jeśli może im pomóc stać się szczęśliwymi. Stawia szczęście innych ponad swoim i staje się źródłem radości dla każdego, kogo spotka. Jak rodzice ośmielają dziecko do zrobienia pierwszych kroków, tak on dodaje odwagi mniej szczęśliwym od siebie i czyni ich zdolnymi do życia. Jogasutry mówią, że jeżeli uczeń postępuje zgodnie z zasadami *ahimsy*, wszystkie istoty wokół niego zaniechają wrogiego zachowania.

Jeżeli człowiek podejmuje działania z poziomu duszy, jest niezdolny do przemocy, ponieważ całe jego życie nastawione jest na pokój. Nie dochodzi do przemocy, ponieważ serce i umysł człowieka są przepełnione miłością i współczuciem do drugiego człowieka. Zasadę tę po mistrzowsku stosował Mahatma Gandhi, gdy prowadził Indie do wyzwolenia spod panowania Wielkiej Brytanii. Mówił: „Jeśli wyrazisz miłość w taki sposób, aby wywierała wpływ na rzekomego przeciwnika, wtedy on musi odpowiedzieć miłością (...) To wymaga znacznie większej odwagi niż zadawanie ciosów”

Bardzo blisko *ahimsy* jest chrześcijańskie przykazanie miłości: „Miłuj swojego bliźniego jak siebie samego”. Miłość jest siłą, która przenika całe nasze życie. Mówi też o tym Bert Hellinger: „Zobaczyłem, że za każdym zachowaniem, nawet jeśli wyda nam się dziwne, kryje się miłość. To ona działa. Także za symptomami zawsze kryje się miłość. Dlatego w terapii decydujące jest to, żeby znaleźć punkt, w którym miłość się skupia. Wtedy jest się u korzenia i tam znajduje się też drogę prowadzącą do rozwiązania. Albowiem droga do rozwiązania prowadzi zawsze przez miłość.”

Niekrzywdzenie (*ahimsa*) odnosi się do wielu aspektów naszego życia, mówi o stosunku do ludzi, do zwierząt, do przyrody. W szerokim wymiarze stosowanie się do zasady *ahimsy* to dbanie o środowisko naturalne, dbanie o wszystkie stworzenia.

Prawdomówność (*satya*)

Jogasutry mówią, że jeśli myślenie jest szczerze, jeśli język wymawia słowa prawdy i całe życie oparte jest na prawdzie, człowiek jest gotowy do połączenia się z nieskończonym. *Satya* zakłada całkowitą szczerowość w myślach, słowach i czynach. Człowiek, który mówi prawdę jest słuchany z szacunkiem i uwagą. Jednak prawda nie ogranicza się tylko do mówienia, to przede wszystkim postawa wobec życia.

Prawdomówność wywodzi się ze stanu, w którym człowiek potrafi odróżnić spostrzeżenia od interpretacji. Zdając sobie sprawę, że prawda dla każdego może oznaczać coś innego, podejmujemy decyzje zgodne z szerszym postrzeganiem siebie samego. Patańdzali określa prawdę jako zgodność myśli, słowa i czynu. Od doraźnych korzyści

z odchodzenia od prawdy silniejszy staje się dyskomfort wynikający ze sprzeniewierzenia się uczciwości. Najlepiej *satya* wyraża się w szczerości do samego siebie,

z niej wynika szczerość wobec świata zewnętrznego.

Od razu przychodzi na myśl przykazanie dekalogu: „Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu”, które także odnosi się do prawdy – tej w słowie, ale także w szerszym znaczeniu.

Niekradzenie (*asteya*)

Asteya odnosi się nie tylko do brania bez pozwolenia tego, co należy do innych, ale także wykorzystywania czegoś w innym celu, niż to było przewidziane. Jogin redukuje swe fizyczne potrzeby do minimum uważając, że jeśli gromadzi rzeczy, których naprawdę nie potrzebuje, jest złodziejem. Pragnienie posiadania, pożądanie, burzy spokój i czyni ludzi podłymi i nikczemnymi.

Chrześcijaństwo także o tym mówi, w przykazaniach: „Nie kradnij”, „Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego swego”.

Wstrzemięźliwość (*brahmacharya*)

Brahmacharya oznacza wstrzemięźliwość, życie w celibacie, studiowanie świętych ksiąg. Nie znaczy to, że joga jest przeznaczona wyłącznie dla osób zachowujących celibat. Do osiągnięcia wyzwolenia nie jest konieczna rezygnacja z małżeństwa i ogniska rodzinnego. Przeciwnie. Wszystkie tradycyjne indyjskie kodeksy prawne zalecają małżeństwo. Bez doznania ludzkiej miłości i szczęścia nie jest możliwe poznanie miłości boskiej.

Brahmacharya to przede wszystkim widzenie boskości we wszystkim. Jogin mądrze używa swych sił: siłę fizyczną wykorzystuje do pracy dla Pana, psychiczną do szerzenia kultury a intelektualną do rozwoju życia duchowego.

W tym miejscu dekalog także styka się z zasadami *jam* mówiąc o czystości cielesnej w przykazaniach: „Nie cudzołóż”, „Nie pożądaj żony bliźniego swego”.

Wolność od chciwości (*aparigraha*)

Aparigraha – wolać od chciwości, zaniechanie gromadzenia dóbr. Jest to inny aspekt *asteyi* (niekradzenia). Nie powinno się gromadzić dóbr, które nie są nam naprawdę potrzebne. Nie należy też przyjmować czegokolwiek bez zapracowania – w postaci łaski od innych, gdyż to wskazuje na ubóstwo ducha.

Dzięki przestrzeganiu *aparigrahy* jogin w najwyższym stopniu upraszcza swoje zewnętrzne życie i przyucza umysł do obojętności na straty, lub brak czegokolwiek. Wtedy wszystko, czego rzeczywiście potrzebuje, przychodzi do niego samo we właściwym czasie. Jogin rozwija w sobie zdolność odczuwania zadowolenia niezależnie od tego, co mu się przydarzy.

Dyscyplina indywidualna, realizacja nakazów (*niyama*)

Drugim stopniem ośmiostopniowej ścieżki jogi są *niyamy*- nakazy moralne. Czasem *niyamy* tłumaczy się jako „zasady właściwego zachowania”.

Niyama to nie tylko praktyki osobiste, lecz również duchowe. Są to:

- czystość (*śauca*),
- zadowolenie (*santosza*), – zapamiętaj, asceza (*tapas*),
- studiowanie świętych ksiąg i własnej jaźni (*swadhjaja*),
- poddanie jaźni Bogu (*iśwara-pranidhana*).

Czystość (saucha)

Śaucha- czystość jest dwojakiego rodzaju: zewnętrzna i wewnętrzna. Codzienna kąpiel to *śauczazewnętrzna*, a wewnętrzna to pozycje jogi (*asana*) i techniki oddechowe (*pranajama*). Pomagają one oczyścić własne myśli, słowa oraz działania.

Ważniejsze od fizycznego oczyszczenia ciała jest oswobodzenie umysłu od takich zakłócających emocji jak: nienawiść, złość, żądza... To wewnętrzne oczyszczenie dokonuje się poprzez poznawanie samego siebie.

Oprócz czystości ciała, słowa i myśli niezbędne jest również czyste pożywienie. Pożywienie powinno być pełnowartościowe, smaczne i odpowiednie dla ciała. Nie należy go spożywać jedynie dla przyjemności zmysłowych. Pokarm ma podtrzymywać zdrowie, siłę, energię i życie. Powinien być soczysty, pożywny i uspokajający. Sposób jedzenia i typ spożywanego pokarmu wpływają na nasz charakter.

Dieta wpływa na temperament człowieka, ponieważ to, co zjada, oddziałuje na funkcjonowanie umysłu. Ludzie są jedynymi żywymi istotami, które jedzą, gdy nie są głodne. Ważny jest także stan emocjonalny w trakcie spożywania posiłków – nie powinniśmy jeść, kiedy jesteśmy wzburzeni, przy stole powinno się rozmawiać tylko o dobrych sprawach. Teksty jogiczne zalecają, żeby napełniać swój żołądek do połowy stałym pokarmem, w jednej czwartej płynami, a jedną czwartą żeby pozostawić pustą.

Zadowolenie (santosza)

Santosza, czyli zadowolenie i akceptacja wszystkiego, co nas spotyka, wywołuje stan pogody ducha i życzliwości. Umysł niezadowolony nie może się skupić. Jogin nie odczuwa braku niczego i dlatego spontanicznie jest zadowolony.

Zadowolenie, to także świadomość chwili obecnej. Zadowolenie pojawia się, gdy porzucamy przywiązanie do potrzeby sprawowania kontroli, osiągania władzy i akceptacji. Dzięki ćwiczeniom jogi uzyskuje się spokój umysłu, niezależnie od sytuacji i okoliczności.

Surowość (tapas)

Tapas jest żarliwym wysiłkiem połączonym z oczyszczaniem, samodyscypliną i surową praktyką. *Tapas* uzdrowia i oczyszcza ciało, zmysły i umysł. *Tapas* może być trojakiemu rodzaju; dotyczy ciała, mowy i umysłu. Wstrzeźliwość i niekrzywdzenie są *tapasami* ciała. Używanie ładnych słów, mówienie prawdy bez względu na konsekwencje oraz nie mówienie źle o innych –to *tapas* mowy.

Rozwijanie *tapasu* umysłu polega na wytwarzaniu takiej postawy psychicznej, w której człowiek jest zrównoważony i spokojny oraz zachowuje pełną samokontrolę, mimo radosnych i smutnych doświadczeń życiowych. *Tapasem* jest też praca bez jakiegokolwiek egoistycznej pobudki lub nadziei na nagrodę.

Tapas oznacza także ogień. Ludzie kojarzą często dyscyplinę z ograniczeniami. Osoby wiodące styl życia jogina wyglądają na zdyscyplinowane, ponieważ ich biologiczny rytm pozostaje w zgodzie z rytmem natury. Wstają wcześnie, codziennie medytują, regularnie ćwiczą, odżywiają się zdrowo, wcześnie kładą się spać, gdyż bezpośrednio doświadczają korzyści płynących z harmonii pomiędzy własnym rytmem a rytmem natury.

Najgłębsze poznanie siebie, studiowanie, badanie (swadhjaja)

Swadhjaja różni się od zwykłego studiowania, uczenia się.

Kiedy ludzie schodzą się razem dla przeżycia *swadhjaja*, mówca i audytorium są w duchowej łączności, nie ma tam wygłaszania kazań, ale jedno serce mówi do drugiego. Aby życie było zdrowe, szczęśliwe i spokojne, istotną rzeczą jest studiowanie duchowej literatury. Badanie świętych ksiąg umożliwia joginowi koncentrację i pomoże

w rozwiązywaniu trudnych problemów życiowych. Poprzez studiowanie ksiąg jogin pojmują naturę swej duszy, uzyskuje łączność z boskością. Święte księgi świata należą do wszystkich, nie są przeznaczone dla wiernych jakiegoś poszczególnego wyznania. Sama joga nie jest religią, jest nauką o wszystkich religiach, jej poznanie może pomóc docenić własną religię, podobnie jak filologia nie jest językiem, ale nauką o wszystkich językach.

Poznanie siebie, *swadhjaja* interpretuje się także jako poznawanie swego wnętrza. Istnieje różnica pomiędzy posiadaniem wiedzy a poznawaniem siebie, tak jak między informacjami a mądrością. Poznanie siebie zachęca do odwoływania się do siebie, zamiast do podmiotów zewnętrznych. Poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa wynikają z głębokiego kontaktu ze sferą ducha, a nie z rzeczy znajdujących się w otoczeniu.

Poświęcenie Panu własnych czynów i myśli (*iśwara pranidhana*)

Jeżeli człowiek nie pokłoni się przed Bogiem, może nadmiernie nadymać się pychą i władzą oraz oddawaniu się przyjemnościom. Oddawanie się przyjemnościom może prowadzić do przywiązania i żądz zmuszające człowieka do powtarzania przyjemnych doznań, a jeśli zmysły nie zostaną zaspokojone, pojawia się smutek. Zmysły można wprawdzie okiełznać za pomocą wiedzy i samokontroli, lecz opanowanie umysłu jest znacznie trudniejsze. Kiedy człowiek wyczerpuje cały swój osobisty potencjał, a jeszcze nie osiągnie celu, zwraca się o pomoc do Boga. W tym miejscu zaczyna się *bhakti*. Jogin modli się: „Panie, nie wiem, co jest dla mnie dobre, niech się dzieje wola Twoja”.

Bliskie są tutaj słowa modlitwy chrześcijańskiej: „Bądź wola Twoja jako w niebie tak i na ziemi”. Prośbą o wypełnienie woli Bożej dotykamy ogromnie ważnego problemu ludzkiej wolności. W warunkach międzyludzkich pragnienie wolności osobistej, walka o taką wolność świadczy o godności poszczególnych jednostek i całych narodów.

Nie koliduje to jednak wcale z gotowością poddania się woli Bożej, zaś samo to poddanie się posiada tylko wtedy pełną wartość, gdy dokonuje się w atmosferze całkowitej dobrowolności.

Umysł uwolniony od pragnień dotyczących osobistej satysfakcji powinien być wypełniony myślami o Panu. Jeśli umysł jest przepełniony myślami o korzyściach, istnieje niebezpieczeństwo, że umysł ponownie będzie kierował umysł w stronę przedmiotów pragnień.

Czyny lepiej odzwierciedlają ludzką osobowość niż słowa.

Najważniejszym przesłaniem tej *niyamy* jest dobrowolne poddanie się losowi, jakkolwiek by on nie był, z wiarą, że będzie on dla nas korzystny, bo w tym wszystkim jest jakaś wielka inteligencja. Od ludzi, którzy przyjmują z pokorą swój los można usłyszeć; „widać tak miało być”, „to doświadczenie było mi potrzebne”.

Podstawowe zasady moralne

Rzadko się mówi o psychospołecznym znaczeniu *jam i nijam*, a przecież joga zajmuje się przede wszystkim przemianą osobowości.

Jamy i nijamy jogi nie zostały ustalone tylko jako przykazania zwykłego moralnego kodeksu, lecz jako praktyczne wskazówki dla osiągnięcia zdrowia psychicznego.

Właściwie każdy system religijny, czy społeczny kieruje się uniwersalnymi nakazami moralnymi.

Moralność to zbiór zasad, które określają, co jest dobre a co złe. Którymi zgodnie z danym światopoglądem religijnym bądź filozoficznym powinni kierować się ludzie.

Większość ludzi ma zasady moralne głęboko wpojone w podświadomość w trakcie procesu wychowawczego i często w ogóle nie zastanawia się nad ich genezą. Naruszenie tych zasad powoduje zwykle wewnętrzny konflikt psychiczny.

Jamy i niyamy to pierwsze dwa etapy na ośmiostopniowej ścieżce jogi. Podobnie jak korzenie i pień drzewa, stanowią fundament, bez którego nie można zacząć podążać ścieżką jogi. *Jamy i niyamy* są to proste uniwersalne zasady, jednak w swojej prostocie, jak to często bywa – trudne do zrealizowania. Nie oznacza to od razu, że trzeba przestrzegać tych nakazów zawsze, wszystkich; człowiek ma prawo do błędów. Ważniejsza jest zgoda na nie i pełna akceptacja. Nauka jogi mówi w wielu tekstach o tym, że osoby przestrzegające zaleceń moralnych nie spotykają na swojej drodze żadnych trudności, a los im sprzyja.

tekst: Małgosia Kłaniecka

Bibliografia:

1. Iyengar B.K.S. (1996), „Światło jogi”, Warszawa: Virya
2. Iyengar B.K.S., (1995), „Drzewo jogi”, Warszawa: Virya
3. Szyszko – Bohusz Andrzej, (2005), „Filozoficzne, lecznicze i pedagogiczne aspekty jogi” Kraków
4. Deepak Chopra, David Simon, (2006), „Joga siedem duchowych praw z ćwiczeniami” , Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA