

2.1 Jama – zdrženlivosti

2.1.1 Ahimsá – neubližování, nenásilí

Znamená vyhnout se vědomému působení bolesti skutkem, slovem nebo myšlenkou.

Jógová cvičení (ásanu, pránájámu, ...) praktikujeme nenásilně – pouze tak, jak nám tělo dovolí. Nabídneme pomoc, radu, cestu, ale nevnucujeme ji. Odpouštíme, sobě i druhým. Nebereme si nic osobně.

Nenásilný způsob, jak odstranit nepřátele, je udělat z nich přátele. Všichni jsme projevem jednoty. Ty, já, on jedno jsme.

2.1.2 Satja – pravdivost, pravdomluvnost

Vyjadřuje soulad myšlenek, slov a činů.

Jógová cvičení praktikujeme pravdivě, vyhýbáme se lhaní sobě samému.

Vyhneme se vytváření domněnky (falešná představa malé či větší schopnosti, ...). Míříme slovem přesně. Vyhýbáme se užívání myšlenky, slova a činu proti sobě i druhým.

2.1.3 Astéja – nebrání, nekradení

Znamená nepřivlastňovat si to, co nám nepatří. Zahrnuje například krádež věcí, času (nevyžádané e-maily, povídání o ničem), myšlenek, názorů.

Praktikujeme jógová cvičení, abychom procítili jejich působení, abychom se neokrádali o prožitky poskytované pravidelným cvičením. Účinky spíše pozorujeme, vychutnáváme.

Bereme pouze to, co je nabízeno.

2.1.4 Brahmáčárja – umírněnost, zdrženlivost

Vede k moudrému využívání vlastní energie (její nedostatek oslabuje duševní schopnosti). Je důležité vědět, co je podstatné pro duchovní cestu. Zahrnuje například střídmost v jídle, sexu, práci, zálibě.

Praktikujeme jógová cvičení přiměřeně.

Pokud zjistíme, že se aktivitě, která nevede k duchovnímu zrání, příliš věnujeme, umírníme ji. Děláme vše tak, jak nejlépe dovedeme, ne však lépe.

2.1.5 Aparigraha – neulpívání, nehrabivost, nechamtivost

Je osvobozující nelpět na osobním vlastnictví hmotném i duchovním.

Jógová cvičení praktikujeme bez lpění na jejich účincích.

Vše je pro tento život, v tomto prostoru a čase, pouze propůjčeno.