

ishvara pranidhana

santosa

tapas

ahimsa

Niyamas

Yamas

svadhyaya

asteya

aparigraha

sauca

brahmacharya

Wahrhaftigkeit

satya

Duldsamkeit

Nichtstehlen

asteya

Selbststudium

svadhyaya

santosa

Zufriedenheit

Nichtbesitzergreifen

aparigraha

Reiner Lebenswandel

brahmacharya

Gewaltlosigkeit

ahimsa

Anbindung an das Große

ishvara pranidhana

Reinheit

sauca

tapas