

Hin átta stig jóga

Jama - boðorðin fimm

Skaðleysi, að vera sannur gagnvart öllum mönnum, að stela ekki, að hafa sjálfstjórn og vera laus við ágirnd.

Nijama - reglurnar fimm

Innri og ytri hreinleiki, stilling sem leiðir af skilningi á lögmálum lífsins, eldleg dirfska sem lætur ekkert aftra því að ná markinu, andlegur lestur og rannsókn og trúmennska gagnvart Guði hið innra.

Asana - afstaða - stelling

Efnislíkaminn þarf að vera stöðugur og óhreyfanlegur í hugleiðslustarfi — geðlíkaminn þarf að vera staðfastur og kyrr í sjóum lífsins — hugurinn þarf að vera undir stjórn og laus við flökt.

Panajama - stjórn lífsorkunnar

Rétt stjórn á lífskraftinum í etherlíkamanum, rétt samhæfing ether- og efnislíkama.

Pratjahara - agi

Skilningarvitin verði algerlega undir stjórn hugsuðarins, svo hann geti dregið athyglina frá þeim og beint henni inn í æðri vitundina.

Dharana - athygli, einbeiting

Dhjana - hugleiðing

Samadhi - íhugun - hugljómun