

Para mantener la estabilidad mental:

- **Buena voluntad**
- **Compasión**
- **Alegría**
- **Imperturbabilidad** (SERENIDAD, SOSIEGO)
hacia los felices, los que sufren, los virtuosos y los malvados.
- **Exhalación y retención.**
- **La meditación disciplinada** (*hora, lugar, cuerpo erguido-pecho, cuello-cabeza-*)
- **Fijar los sentidos y la mente en el corazón:** *así se cruzan, en la barca de Dios, todos los ríos que provocan temor.*

- **Austeridad**
- **Estudio de las Escrituras**
- **Dedicación a Dios**



Es la parte de acción del Yoga.
Su objetivo es
estabilizar la Fuerza
y debilitar las aflicciones.