

## YAMAS Y NIYAMAS

En este apartado quiero enseñarte los Yamas y Niyamas, que según Patanjali en la filosofía tradicional hindú son los principios fundamentales para la práctica del yoga. Es una especie de código ético de conducta por el cual se suelen regir los maestros yoguis para alcanzar la autorrealización. Intentaré de la misma forma ejemplificártelo con situaciones que puedas aplicar a tu vida.

Recuerda que el yoga es mucho más que posturas, es un estilo de vida, de sentir y de pensar. La teoría es fácil y lo que realmente tiene valor es que apliques estos principios a tu vida y sepas identificarlos.

Los Yamas son los principios de conducta universal:

- Ahimsa (no violencia)
- Satya (no mentir)
- Asteya (no robar)
- Bramacharya (conservar tu energía)
- Aparigraha (dejar ir)

Los Niyamas las reglas de conducta personal:

- Saucha (pureza)
- Santocha (alegría)
- Tapas (disciplina y perseverancia)
- Svadhyaya (estudio de los textos sagrados)
- Ishvarapranidhana (conservación del ser divino)

## YAMAS

Empecemos con los Yamas, los cuales son los principios de la conducta universal. Quiero hacerte un apunte y es que el orden de los yamas tiene mucho sentido, ya que uno no podría existir sin el otro, y que además todos ellos están conectados de alguna forma.



### 1. Ahimsa (no violencia)

Este primer llama nos habla de la no violencia y del respeto por todos los seres que nos rodean, empezando por uno mismo. A esto le podemos aplicar muchos tonos y significados diferentes, pero yo voy a contarte algunos de ellos.

Hay algo obvio en el yoga, que es el respeto por todos los seres, recuerda este mantra:

***“Loka Samastah Sukhino Bhavantu”***

Que todos los seres del universo sean felices y libres y que mis pensamientos y acciones contribuyan a ello.





Este pensamiento suele estar muy presente, pero recordemos que la “no violencia” comienza por uno mismo. Te animo a que te plantees una serie de preguntas: **¿me dedico tiempo suficiente? ¿cómo me trato y me cuido?**

Muchas veces estamos demasiado pendientes de aplicar estas cuestiones en nuestro alrededor y no tanto en nosotros mismos. Y piensa que sino sabes aplicarlo a tu persona, te costará mucho hacerlo con el resto. Todo empieza con uno mismo.

Te animo a que vigiles cual es tu dialogo interior, cómo te hablas.

Es tan importante permitarnos equivocarnos, aprender, cambiar de opinión...

Patanjali hablaba de este concepto como una actitud mental, ya que la violencia puede

aparecer en nuestras vidas de una forma o de otra. Pero en nuestra mano está como gestionarla y transformarla.

## 2. Satya (no mentir)

En este segundo yama, Satya, hablamos de ser honestos con nosotros mismos y los demás.

Quiero hacerte un inciso, como te he dicho antes, el orden de los yamas no es casual. Ya que Satya no podría existir sin Ahimsa y viceversa. Siempre un concepto hace del otro algo mucho mejor. La “no violencia” no sería lo que es sino fuera verdadera. La verdad no sería lo que es sin la “no violencia.

Quando hablamos de Satya no hablamos solo de no contar mentiras, nos referimos sobre todo a actuar y hablar de forma honesta. Que nuestros pensamientos y acciones estén basados en nuestras creencias.

Si ejemplificamos esto en la práctica de yoga hablaríamos de nuestro ego, el cual interfiere y suele impulsarnos a mostrar las posturas que se te dan muy bien y ocultar las que no tanto. Cuando es mucho más sencillo asumir lo que tienes por trabajar.

## 3. Asteya (no robar)

Nuestro tercer yama, Asteya, no robar, no apropiarse de algo que no es tuyo. Hay algo que es obvio, como que no se debe robar en general. El significado real de este yama es mucho más sutil, básicamente sería apropiarte de algo que no sea tuyo o de algo que no puedas reponer, como tiempo o energía. O incluso utilizar a algo o a alguien para un fin que no es el indicado.

Ahora te pregunto: ¿cuántas relaciones tenemos hoy en día que nos piden mucho a cambio de poco o nada?





Hablamos (además de cosas materiales) de energía, de tiempo. Hay amistades e incluso familiares que de una forma inconsciente absorben tu energía y tu tiempo sin reponerlo.

**¿Qué podemos hacer nosotros?** Primero ser conscientes de ello e identificar a esos “ladrones de tiempo” y segundo poner los límites indicados.

Piensa en qué actividades o hábitos, y con qué personas nos sentimos más energéticos. Y después haz lo posible por saber mantenerlos en tu vida.

Podríamos aplicarlo a nuestra práctica de yoga, identificando cómo nos sienta cada postura y secuencia, y adaptarlo a nosotros dependiendo del punto del camino en el que estemos.

## 5. Aparigraha (dejar ir)

En este último yama nos encontramos con el concepto: “saber dejar ir para fluir en armonía”.

Hay algo importante de entender, y es que “dejar ir” no significa que no nos importe. Pero es esencial saber identificar qué cosas o personas en tu vida no aportan. Y no solo eso, sino dejar ir creencias, pensamientos o historias que te cuentas a ti mismo, que seguramente no te aporten nada.

Como seres humanos tendemos a la posesión y a abarcar lo que podamos. Pero es que a veces es tan agotador tratar de sujetar contigo lo que simplemente tenemos que dejar ir. No es fácil tratar esto y mucho menos darte cuenta. Aceptar cuándo y el qué hay que dejar ir. Pero te animo a que reflexiones sobre ello y trates de identificarlo en tu vida.

Aquí también podemos hablar del tiempo y de las vivencias. Solemos tender a pensar en que siempre los tiempos pasados han sido mejores, o a sentir melancolía por lo que ya no tenemos... pero Aparigraha habla de la “no posesión”, de entender que todo es temporal, que nada es tuyo para siempre y sobre todo a no coger más de lo que necesitas.

## NIYAMAS

Aquí pasamos a los Niyamas, las reglas de conducta personal. Las cuales se enfocan en la actitud individual hacia uno mismo. Observar y mejorar esa relación con nuestro yo interior para que sea de la mayor calidad posible.

### 1. Saucha (pureza)

En este primer niyama hablamos de la limpieza interna y externa. Eliminar cualquier obstáculo que dificulte o impida la movilización de energía, la concentración, la creatividad...





Digamos que para poder ayudar a esa limpieza física podemos utilizar las asanas, los pranayamas y el ejercicio físico, ya que todo ello tiene un efecto de desintoxicación en tu cuerpo.

Pero también vigilar los alimentos que ingerimos, siendo saludables en la medida de lo posible y vivir de una forma equilibrada.

En cuanto a la limpieza mental y emocional, podemos tratarlo con los mantras o la meditación. Con cualquier otro hábito que sepamos que nos ayude a ello.

Todo lo que nos ayude a cuidar cualidades de nuestro ser como la paciencia, la claridad, la bondad, la sencillez... en definitiva es intentar conservar todo lo posible un estado equilibrado y en paz, donde tengamos control de nuestros sentidos, podamos ser creativos, compasivos y buenos con quien nos rodea.



## 2. Santocha (alegría)

Este segundo Niyama nos habla del estado de “felicidad”, lo que incluye la calma, la satisfacción...Es necesario aceptar con alegría la vida tal cual es, independientemente de cómo sean los resultados de tus acciones saber mantener la calma en todo momento, hasta en los de adversidad.

Según Patanjali para conseguir ese estado necesitamos deshacernos de nuestros deseos, apegos y ambiciones. Algo que es complicado de alcanzar en la sociedad en la que vivimos, donde normalmente nos educan para tener cuanto más mejor.

Te voy a poner un ejemplo para que puedas aplicarlo a tu vida. Imagina las navidades después de que apareciera el virus, fueron todo un reto para muchas personas, y el sentimiento que más prevalecía era el de tristeza, ya que la gente solía tender a comparar estas navidades tan diferentes que iba a vivir, con las pasadas donde había todo tipo de libertad para reunirse, salir, bailar, abrazar...

En esta situación tienes dos opciones, elegir el estado de tristeza y dejarte llevar por él, vivir pensando en lo que te falta, o en su lugar elegir Santocha, saber disfrutar de las navidades pese a cualquier diferencia que pueda haber con las anteriores y saber agradecer por lo que tienes en este momento, es decir, vivir con plenitud cada instante.

Este Niyama se podría aplicar a la práctica de yoga intentando encontrar el disfrute en cualquier tipo de postura, por compleja de realizar que pueda parecernos.

## 3. Tapas (disciplina y perseverancia)

Este tercer Niyama nos habla de lo importante que es el autocontrol, la perseverancia y la disciplina. Básicamente es el esfuerzo que tenemos que hacer para llevar a cabo una tarea o un objetivo.

Esto implica hacer uso del fuego interior para eliminar los obstáculos que te impiden cumplir tu propósito.

Aquí es importante entender que no todo el mundo tiene el mismo propósito. Cada uno tiene su propio camino y está en un punto diferente para él.

Mi propósito a día de hoy podría ser ganar fuerza como para hacer el pino. Y a lo mejor el propósito de otra persona podría ser ganar fuerza para mantenerse en Adho Mukha con comodidad.

Los dos son igual de válidos.



Una forma clara de Tapas serían las asanas y los pranayama. Ya que nos pueden aportar paz mental, combatir el estrés y mayor bienestar.

Quédate con esta afirmación de tapas: “comprometerse con uno mismo es uno de los mayores actos de amor propio y devoción. Nos invita a ser fieles a nosotros mismos, a mantener nuestras creencias y nuestros objetivos y no los que otras personas impongan”.

#### **4. Svadhyaya (estudio de los textos sagrados)**

Llegando casi al final nos encontramos este cuarto Niyama, que nos indica la importancia del estudio de los textos y libros de yoga sagrados.

Son esenciales para poder comprender en su totalidad los principios fundamentales de

esta práctica y poder aplicarlos a nuestras vidas. No es más que el autoconocimiento y autoobservación gracias al estudio.

Esto debería hacerse con un estado de reconocimiento y de mente abierta frente a la información que vas a recibir.

Aquí voy a dejarte una serie de libros que te animo a adquirir en tu librería local más cercana y que te serán de gran valor para ampliar tu autoestudio es yoga.

LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI – Patanjali  
ANATOMÍA EMOCIONAL – Keleman Stanley

EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS - Sharomon,  
Shalila / Baginski, Bodo J.

BIOGRAFÍA DEL SILENCIO – Pablo d’ors

EL ÁRBOL DEL YOGA – IYENGAR

APRENDO YOGA – André Van Lysebeth

#### **5. Ishvarapranidhana (conservación del ser divino)**

Aquí nuestro último Niyama, el cual a través de él y todos los anteriores aprendemos a liberarnos de los deseos mundanos para poder dedicar nuestras acciones a algo mucho más elevado

y a ver que nos dan la oportunidad de vivir una experiencia espiritual muy conectada con Dios, el Ser supremo, siendo lo que sea a de acuerdo a las propias creencias de cada uno.

Y ahí es donde viene la autorrealización.

