

Yamas y Niyamas

Los Yamas y Niyamas conforman la guía ética o valores del yoga como un orden de conducta hacia uno mismo (en el caso de los Niyamas) y hacia los demás (en el caso de los Yamas), en función de liberar al practicante de las ataduras del ego para propiciar la identificación del yo dual ó inferior con un yo superior ó espiritual consciente de la unidad de la existencia y todas sus formas.

Partiré hablando de los Yamas y partiré mencionando que es una palabra derivada de la raíz indoeuropea “yam” que significa controlar, restringir, refrenar o subyugar¹. En total, son cinco:

- Ahimsa: Aboga por la violencia y el respeto por todas las formas de vida; la relación armónica desde y hacia nosotros mismos con el entorno. Es el abandono de toda hostilidad, cultivado en la presencia de una mente calma.
- Satya: Es la verdad de pensamiento, palabra y comunicación, en general, una verdad que se manifiesta carente de ego, al ser ecuánime, libre de violencia o de intereses egoístas.
- Asteya: No robar, no tomar por propio lo que es ajeno. Es saber modular el deseo por lo material.
- Brahmacharya: Moderación sexual, conservación de la energía y vitalidad. No significa negar la sexualidad, se refiere a saber manejarla para no ser manejado por ella. Es saber controlar los placeres sensuales con el desarrollo de la energía necesaria para continuar en la práctica del yoga.
- Aparigraha: Es la confianza en uno mismo que genera la ausencia de la avaricia o posesividad, evitando la enajenación que genera el atribuir el estado de abundancia o de carencia a alguna externalidad.

Por otro lado, están los Niyamas o preceptos individuales, su traducción más común es observancia o regla. El prefijo “Ni” se refiere a una situación interior. Por medio de la raíz de esta palabra, podemos entender que ésta se refiere a las observancias internas que generan cambios. Al igual que los Yamas, son cinco:

- Shaucha: Es la pureza o purificación del cuerpo como la base para una siguiente pureza mental.
- Samtosa: Es el contentamiento que se genera a través de la voluntad de aceptar lo que se presenta, generando un sentimiento de gratitud constante. Aceptando el aquí y el ahora.
- Tapas: Es la autodisciplina mediante la destrucción o disolución de impurezas a través de una actitud ecuánime que impida caer en algún extremo.
- Svádhyaya: Es el estudio de sí mismo como autoinvestigación, por medio de una reflexión personal o con la ayuda de textos.

¹ El gemelo solar, Charles Malamoud, página 27

- Isvara Pranidhana: Es la actitud de entrega o abandono a algo superior. Un saber renunciar al ego, lo cual conduce a la liberación del apego e ilusiones de éxito o de fracaso.

Así podemos entender que los Yamas y Niyamas, serían como un conjunto de reglas éticas, tal como lo son los mandamientos bíblicos pero con un trasfondo práctico y metodológico que indican las pautas para regular y/o modular el estado psíquico del practicante de acuerdo a las energías (en analogía a las dimensiones biológicas humanas, en tanto físicas, emocionales y mentales que permiten el movimiento y el cambio en cada una de ellas) que experimenta nuestro continuo mente/cuerpo. Serían como los parámetros que equilibran la ecuación entre el mundo interno del practicante (Niyamas) y el mundo externo de éste (Yamas) asociado a los sentidos; produciendo así un equilibrio en el camino del el autoconocimiento que logra develar el verdadero ser al ir trascendiendo las capas del ego.

Referencias

-Yamas y Niyamas en los Yoga Sutras de Patanjali,
Carlos González Laporte, Escuela de estudios orientales,
Universidad del Salvador.

Por Yasmín Navarrete para el curso de
"Psicología de la Felicidad" - Filosofía del Yoga,
del profesorado de yoga Manu Yoga