

Yamas y Niyamas

Principios universales y preceptos individuales,
de acuerdo a Patañjali

Introducción

La persona común es incapaz de aislarse de forma absoluta de su entorno. Por esta razón, en los Yoga Sūtras se recomienda una línea de sentimientos a desarrollar ante distintas actitudes de los demás que pueden presentarse y afectar al yogui.

La mente se pacifica produciendo amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia situaciones de felicidad, desgracia, mérito y demérito, respectivamente (YS.I.33)

El yoga no dispone de un orden moral estructurado “desde fuera”, pero sí proporciona una línea general de conducta ante los demás y ante uno mismo; toda moralidad existe para el yogui en función de la liberación, que es el único bien absoluto. Los *Yamas* y *Niyamas* conforman la guía ética del yoga. En occidente, cada vez más, sirven de base para un código ético de conducta entre profesores de yoga y entre éstos y sus alumnos.

Yamas (principios universales)

Las abstenciones son: abstenerse de causar daño, de mentir, de robar, de placeres sensuales y de riquezas (YS.II.30)

1. *Ahimsa*: amabilidad, no-violencia, compasión por uno mismo y por los demás. Ser consciente de cómo nos tratamos a nosotros mismos, a los otros y al entorno. Hay que relacionarse con todo y en todos los sentidos con extremo cuidado. Nos dañamos a nosotros mismos cuando tratamos sin respeto a los demás seres vivos y al medio ambiente.

No causar daño (*ahimsa*) es la actitud fundamental. Aunque su estimación sea muy subjetiva, esta actitud debe tomarse en sentido amplio ya que con su práctica el yogui tiende hacia la armonía y la serenidad emocional. Realmente, no es posible actuar sin ocasionar absolutamente daño alguno; la recomendación consiste en

optar siempre por la acción menos dañina para los demás. Actuando así, poco a poco se extenderá dicha actitud en el entorno

Cuando la abstención de ocasionar daño se establece en el yogui con firmeza, se abandona toda hostilidad en su presencia (YS.II.35)

2. Satya: verdad de pensamiento, palabra y comunicación. Formular palabras antes de decirlas. Hay que decir la verdad cuando y solo cuando es buena para los demás. Comunicarse con sinceridad (*satya*) es otra condición fundamental para relacionarse con los demás; implica valor y dominio de sí para armonizar los actos que se ejecutan con las palabras pronunciadas; sin embargo, al estar sometida a la actitud anterior, la palabra que se profiera nunca debe suponer un perjuicio para otro. Hay que decir la verdad cuando y solo cuando es buena para los demás. Una vez arraigada, esta actitud también se extiende en el entorno

Cuando la abstención de mentir se establece en el yogui con firmeza, las acciones y sus frutos están en conexión (YS.II.36)

3. Āsteya: no robar, no tomar lo que se sabe que no es nuestro. El robo es el resultado de creer que nos falta algo, lo cual es contrario a la ley universal de la abundancia. Primero, hay que rechazar el deseo de apropiarse de lo que no es nuestro; más adelante, hay que trabajar para cambiar la creencia interior que conduce a tal deseo.

La honradez (*āsteya*) supone el control del deseo por lo material. Tiene que ver con el respeto a los otros, con la humildad personal y con la confianza que paralelamente desarrollan los demás ante una persona honrada.

Cuando la abstención de robar se establece en el yogui con firmeza, surge ante él toda clase de riquezas (YS.II.37)

4. Brahmacarya: moderación sexual, conservación de la energía, abstinencia, celibato. Evitar los excesos sexuales, que suponen la forma más rápida de agotar las fuerzas vitales y desviar al yogui de su camino. No se niega la sexualidad, pero no hay que ser gobernado por ella. El yoga permite liberarse del apego a la sexualidad sin negar sus virtudes.

Brahmacarya, el control sensual, supone perseverancia en el camino hacia la verdad; es la constancia en la práctica del camino elegido ante las dificultades externas que puedan presentarse.

Tradicionalmente se ha llegado a identificar con la castidad puesto que, de acuerdo con su etimología, la palabra hace referencia a la adopción de la forma de vida del seguidor de *Brahma*, es decir del monje hindú errante, el cual mantenía generalmente voto de castidad. Sin embargo, debe tomarse en un sentido más amplio (como todas estas recomendaciones de conducta) y adaptarse al entorno social y temporal del practicante. En este sentido, implica el control de los placeres sensuales de todo tipo, para que éstos no dominen al yogui y lo aparten de su práctica.

Esta actitud desarrolla la energía necesaria para avanzar en la práctica.

Cuando la abstención de placer sensual se establece en el yogui con firmeza, se adquiere gran vitalidad (YS.II.38)

5. Aparigraha: confianza en uno mismo, no atesorar, no acaparar, no codiciar, generosidad en espíritu y acción. Aceptar estrictamente lo que se necesita y rechazar el resto. No gastar energía deseando lo que otros poseen (envidia). Autoresponsabilidad (entender que creamos nuestra vida a cada momento), actuar para progresar y conectar con el sentimiento interno de totalidad, son requisitos indispensables para el desarrollo de *aparigraha*.

Aparigraha es un complemento de *āsteya* que acentúa la pobreza voluntaria; significa “recibir exactamente lo que es justo” a fin de no crear obligaciones ni ataduras. Supone firmeza en poseer lo justo y necesario. Esta actitud de no

acumulación aparta al yogui del deseo material logrando que todos los esfuerzos se encaminen hacia el objetivo final.

Cuando el yogui se establece con firmeza en la abstención de riquezas surge en él todo el conocimiento sobre “el cómo y el porqué” de la existencia (YS.II.39)

Niyamas (preceptos individuales)

Las observancias son: limpieza, contentamiento, ascetismo, estudio de sí mismo y devoción al ser supremo (YS.II.32)

1. ***Śauca***: limpieza, pureza, cuidado del propio cuerpo y de lo que le rodea. Nuestro entorno refleja e influye en nuestro interior. Hay que acentuar la limpieza y el orden en todo lo que nos rodea. Cuanto más consideremos nuestro entorno como un templo, más nos acercaremos a lo Divino.

La limpieza o purificación en sentido amplio, *śauca*, es una actitud personal básica que permite apreciar la imperfección personal y social a fin de alentar el trabajo hacia su eliminación

La limpieza conduce al deseo de protección del propio cuerpo evitando el contacto negativo con cualquier otro (YS.II.40)

La limpieza produce además, purificación mental, alegría, atención, dominio de los sentidos y capacidad para la autoobservación (YS.II.41)

2. ***Samtoṣa***: contentamiento, voluntad de aceptar lo que se presenta, lo cual conduce hacia la gratitud. La gratitud y la satisfacción conectan con el sentido de *saṃtoṣa*.

Samtoṣa es algo más que un simple conformismo pues no es una actitud pasiva sino una actitud de aceptación del “aquí y ahora” para impedir la fuga evasiva hacia el pasado añorado o hacia el futuro ideal de un sueño.

El contentamiento, *samtoṣa*, sirve para desarrollar la ecuanimidad y la humildad, adoptando una actitud totalmente altruista, de desapego ante lo material, todo lo cual llega a proporcionar, por contra, gran satisfacción.

A través del contentamiento se obtiene felicidad insuperable (YS.II.42)

3. *Tapas*: disciplina, ardor en las propias aspiraciones, fuego, uso del poder de elección para superar *tamas*, la inercia, y desarrollar un fuerte sentido de plenitud. “No permanezcas demasiado tiempo en una situación agradable”.

Tapas es ascetismo, autodisciplina, fuerza de voluntad, devoción austera hacia la práctica. Significa practicar manteniendo la serenidad ante los opuestos; para ello es preciso desarrollar una gran fuerza de voluntad basada en el interés y la autodisciplina. Correctamente practicado no supone sufrimiento, sino un fuerte sentido de plenitud.

A través del ascetismo, mediante la destrucción de las impurezas, perfección del cuerpo y los sentidos (YS.II.43)

4. *Svādhyāya*: estudio de sí mismo, estudio de textos. Dedicar cierto tiempo cada día para reflexionar y aprender de nuestras acciones. Leer obras inspiradoras que pueda asimilar nuestra conciencia.

La autoinvestigación metafísica, *svādhyāya*, se fundamenta, en general, en buscar el máximo acercamiento a la comprensión de la realidad utilizando la reflexión y el estudio. Profundizando en el estudio de sí mismo se avanza hacia la conciencia de la propia ignorancia fundamental.

A partir del estudio de sí mismo surge la conexión con la deidad personal (YS.II.44)

5. Īśvarapraṇidhāna: renuncia a los frutos de nuestras acciones, sumisión a lo Absoluto. No es la acción lo que cuenta, sino la intención que se esconde detrás. Hay que encontrar la forma de hacer que las acciones surjan del amor auténtico y ofrecerlas a lo Divino. Esto conduce a la liberación ante el apego y las ilusiones de éxito y fracaso.

La sumisión a lo absoluto, el desprendimiento, *īśvarapraṇidhāna*, supone el abandono de todos los frutos de la acción en favor del Sí Mismo Especial (*īśvara*, Dios, Totalidad, Ello, lo Absoluto, etc) a que se hace referencia en los Yoga Sūtras; con esta recomendación se persigue actuar correctamente, con el fin de cumplir con el propio deber, por el deber mismo.

A través de la devoción al ser supremo se logra plenamente la interiorización completa (YS.II.45)