

# Yamas y Niyamas

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)

1. *Ahimsâ*: 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 las demás personas y al medio ambiente.

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.

3. *Asteya*: 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.

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 negar la sexualidad, pero no ser gobernado por ella. El yoga permite liberarse del apego a la sexualidad sin negar sus virtudes.

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.

## Niyamas (preceptos individuales)

1. *Shauca*: 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.

2. *Shantasha*: Contentamiento, voluntad de aceptar lo que hay, lo cual conduce hacia la gratitud. La gratitud y la satisfacción conectan con el sentido de shantasha.

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".

4. *Svâdhyâya*: Estudio de sí mismo, estudio de textos. Tomar tiempo al final de cada día para reflexionar y aprender de nuestras acciones. Leer obras inspiradoras que pueda asimilar nuestra propia conciencia.

5. *Îshvarapranidhâna*: 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.

