



g a n g a

y o g a

Yamas e
Niyamas

Realização



Editoração: Renata Semin | Sandra Iannarelli
Projeto gráfico e diagramação: Amábile Oliveira

São Paulo, 2022

Capítulo 2

Yamas e Niyamas

Sumário

Apresentação	4
Yamas	
Ahimsa	6
Satya	8
Asteya	10
Brahmacharya	12
Aparigraha	14
Nyamas	
Saucha	16
Santosha	18
Tapas	21
Svadhyaya	24
Ishvara Pranidhana	27
Fontes	30

Apresentação

Yamas e Niyamas

A ética yogi é universal e foi dividida em duas partes por Patanjali, escritor do Yoga Sutras, sendo elas Yama (controle) e Niyama (observância).

Yama e Niyama juntos constituem o código de conduta do yogi. Enquanto Yama harmoniza os relacionamentos sociais do yogi e purifica sua mente, Niyama prepara o yogi para o seu relacionamento com a realidade maior.

Cada uma dessas partes é subdividida em cinco conceitos éticos, que servem para nortear as nossas decisões diárias, facilitar a nossa convivência em sociedade e nos levar aos caminhos da evolução e do autoconhecimento.

Os preceitos sociais do Yama são: ahimsa (não violência); satya (verdade); asteya (não roubar); brahmacharya (comedimento, movimento em direção ao essencial); aparigraha (desapego; não cobiçar).

Há cinco niyamas ou princípios éticos individuais: saucha (pureza, limpeza); santosha (contentamento); tapas (disciplina); svadhyaya (estudo de si mesmo); ishwara pranidhana (auto entrega).

Ao praticá-los, conseguimos controlar nossos impulsos naturais e nos tornamos mais ponderados e equilibrados perante as experiências da vida. São atitudes e comportamentos que trazem importantes lições sobre como desenvolver-se no caminho do yoga cuidando de si na esfera espiritual, emocional, mental e física de maneira saudável.

“A luz que o yoga lança na vida é especial. É transformadora. Não muda apenas o nosso modo de ver as coisas; ela transforma a pessoa que vê. Traz conhecimento e o eleva à condição de sabedoria”. B K. S. Iyengar

Para você degustar e compartilhar.

Renata Semin e Sandra Iannarelli

Ahimsa

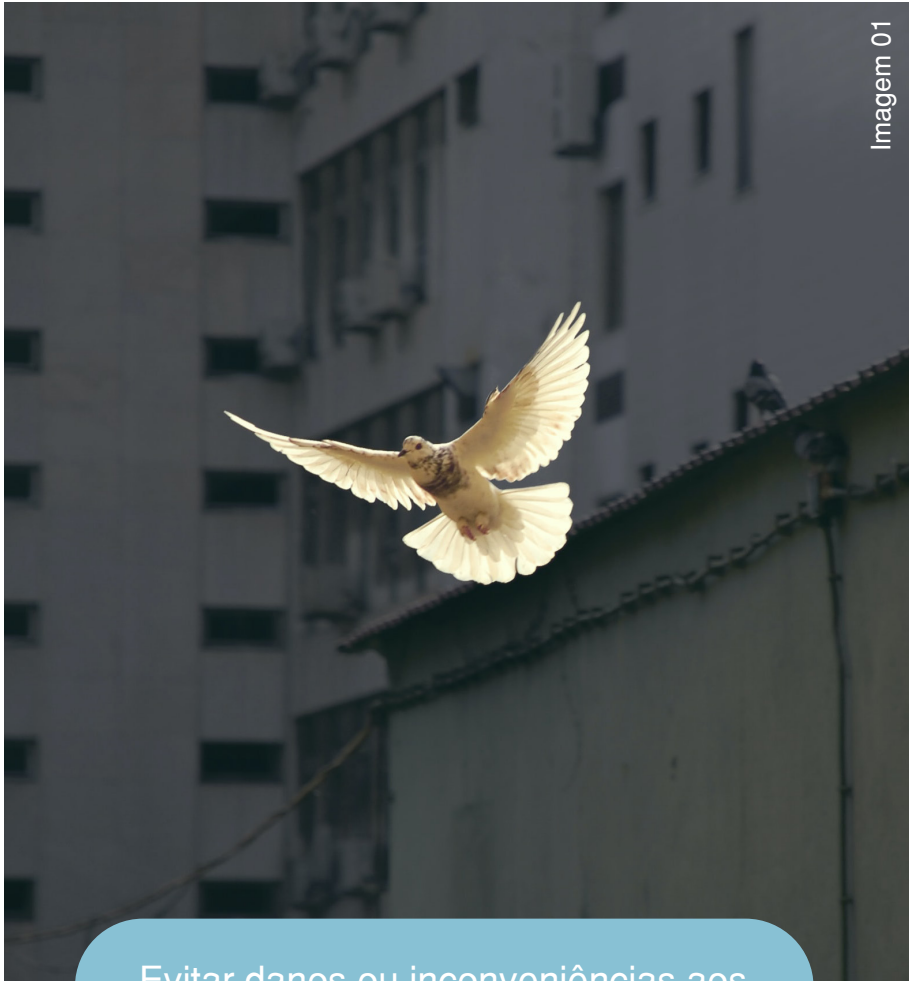


Imagem 01

Evitar danos ou inconveniências aos outros seres e formas de vida é uma premissa para a paz pessoal e mundial.

Não-violência

Ahimsa é uma disciplina ética que em sentido literal significa não-violência, não causar sofrimento ou dor, de qualquer espécie, a nenhuma criatura.

A violência reside na mente humana. Ela nasce do medo, da fraqueza, da ignorância, da inquietação.

A prática da não-violência começa vigiando a própria fala (ofensas, comparações, tons de voz), os pensamentos, as críticas, as opiniões, os hábitos, as emoções.

Os temas para refletir são muitos, pois envolvem a natureza, as outras pessoas e nós mesmos: relações sociais (amizade, trabalho, família); competitividade; o que se consome (comidas, embalagens, produtos, trabalho escravo); colonização de países, além da falta de amor e compaixão.

Perceba como esse preceito é amplo e importante.

Não foi à toa que Gandhi o usou como bandeira da sua luta pela libertação da Índia do domínio inglês.

Ahimsa funciona como instrumento de mudança social e política, uma vez que, a vida só existe em interdependência.

Evitar danos ou inconveniências aos outros seres e formas de vida é uma premissa para a paz pessoal e mundial.

Que Ahimsa faça parte da sua vida.

Texto: Sandra Iannarelli

Satya

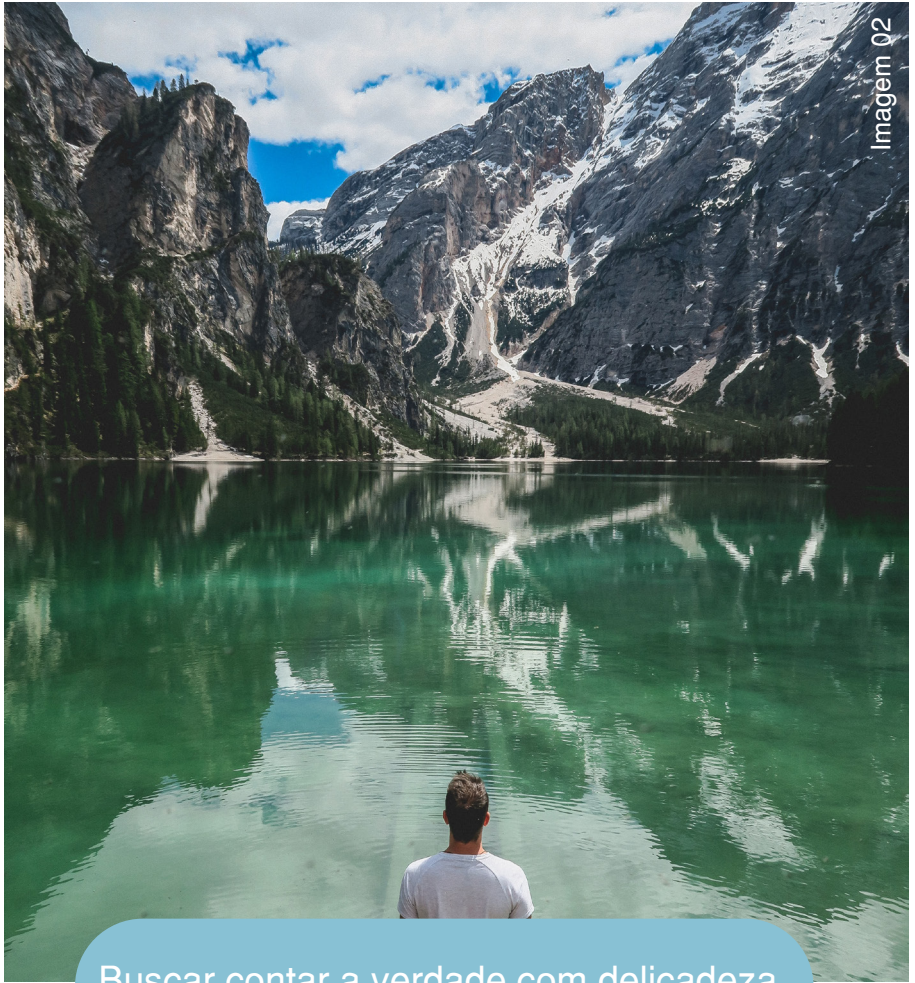


Imagem 02

Buscar contar a verdade com delicadeza,
de forma a não ferir o princípio da não-
violência.

Satya, a Verdade é uma disciplina ética que trata do nosso convívio social. Como devo me relacionar com o outro, com a natureza e comigo mesmo, já que tudo começa em mim.

Buscar contar a verdade com delicadeza, de forma a não ferir o princípio da não-violência.

Viver plenamente, sem dissimular, sem esconder, sem machucar ninguém.

“A Natureza não engana, não dissimula. Sua expressão é bela, porque é verdadeira e espontânea.

A verdade da terra é solidez, da água é fluxo, do fogo é transformação, do ar é movimento, do espaço é acolhimento.

A verdade do ser humano é o amor.

Toda mentira desvirtua, confunde e trai a nossa verdadeira essência.

Possam os seus pensamentos, palavras e ações carregar o poder da verdade amorosa”.

Que Satya faça parte da sua vida.

Texto: Sandra Iannarelli

Asteya



Imagem 03

Não é apenas não roubar objetos,
mas também, não roubar idéias, nem
conceitos, aprendendo a respeitar o
outro.

Asteya, não-roubar, é a disciplina ética que nos ensina não cobiçar ou invejar bens ou conquistas de outras pessoas.

Asteya vai além da apropriação indevida de bens alheios. Devemos evitar também roubar a auto-estima, a dignidade e a honra do outro.

Não é apenas não roubar objetos, mas também, não roubar idéias, nem conceitos, aprendendo a respeitar o outro.

Quando acumulamos coisas, posses ou até práticas espirituais que não utilizamos, ou as utilizamos para autopromoção, fama ou fortuna, violamos Asteya.

“A inveja e a sensação de inferioridade são ilusões de uma mente que confunde o eu com as posses; o eu, com as limitações do corpo; o eu, com a impermanência da mente.

Não precisamos tirar nada do outro para nos preencher. Seja tempo, palavras, elogios, reconhecimento ou bens de qualquer tipo.

Não se doar é roubar. Não se entregar é roubar.

Quando aceito que sou pleno, me alegro com as conquistas alheias e me torno mais feliz fazendo da minha vida uma doação de amor”.

Que Asteya faça parte da sua vida.

Texto: Sandra Iannarelli

Brahmacharya

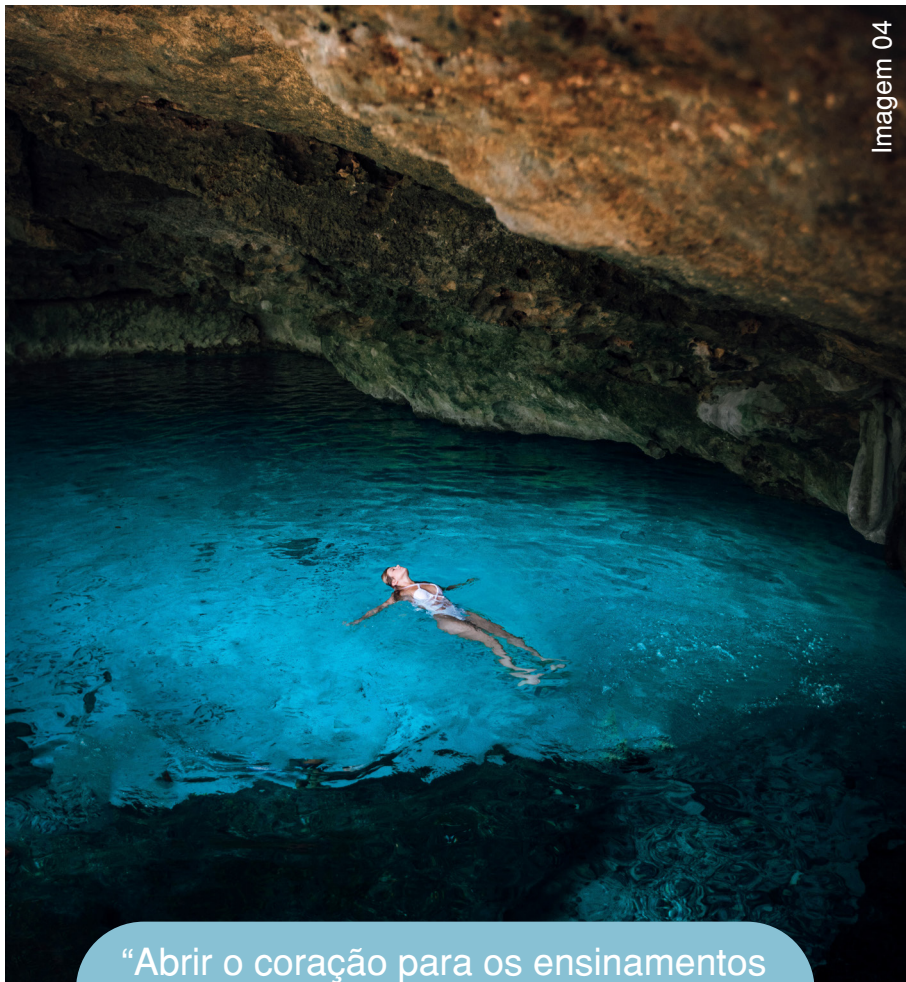


Imagem 04

“Abrir o coração para os ensinamentos que nos revelam a existência Una, afastam nosso medo da impermanência [...]”

Brahmacharya é um dos cinco yamas, disciplinas éticas que tratam do relacionamento com o outro, com a natureza e consigo mesmo, já que tudo começa em cada um.

Palavra composta por duas outras, em sânscrito: Brahma, nome de deus nos Vedas (as principais escrituras hinduístas) e charya (atividade, conduta, modo de se comportar).

De acordo com Shankaracharya (um dos mais importantes mestres da escola védica) um brahmachari é uma pessoa absorva no estudo dos Vedas e sabe que tudo existe em Brahman.

Podemos dizer então, que Brahmacharya é o movimento em direção ao Absoluto por quem vê a Divindade em tudo.

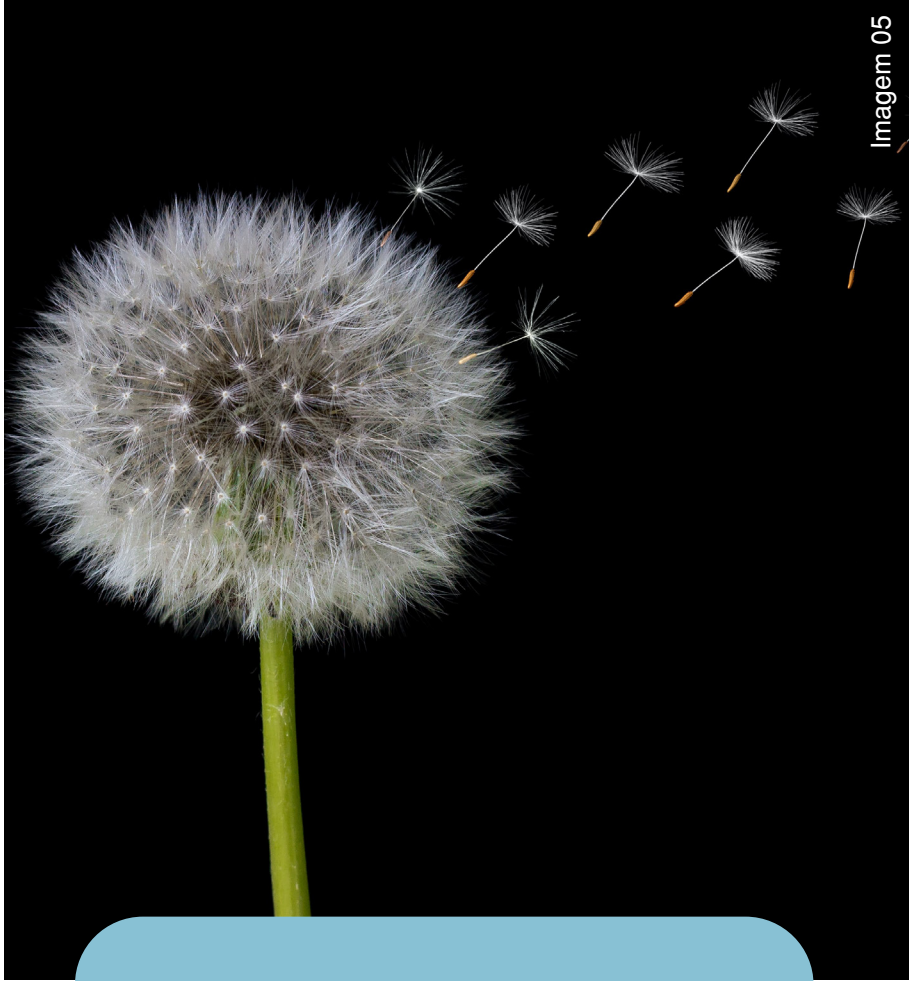
“Abrir o coração para os ensinamentos que nos revelam a existência Una, afastam nosso medo da impermanência.

Descobrimos que a verdade da vida é o Absoluto, o Eterno que somos.

Que a visão de não-separação permaneça sempre conosco”.

Texto: Sandra Iannarelli

Aparigraha



Cada ser é parte do todo, em suas diferentes manifestações.

Aparigraha, não-accumular, desapegar, abandonar o sentimento de posse, de cobiça, refere-se ao quinto yama.

À medida que passamos a compreender que tudo no universo é compartilhado em algum nível, que não somos separados das pessoas, da natureza, do mundo, a identificação com a propriedade pessoal começa a ser amenizada.

Cada ser é parte do todo, em suas diferentes manifestações.

“Percepção de que as memórias, os relacionamentos, ou os bens materiais (objetos do nosso apego e da nossa cobiça) não vêm conosco de vidas anteriores, nem vão conosco para vidas futuras.

Quando reconheço que não possuo nada, então realmente posso relaxar e ter um espaço para apreciar a beleza da vida em sua plena liberdade e dinâmica.

Esse desapego só é possível quando estou estabelecido naquele que eu verdadeiramente sou. Um ser pleno, livre, simples e tranquilo... um ser CONSCIENTE”.

Texto: Sandra Iannarelli

Saucha

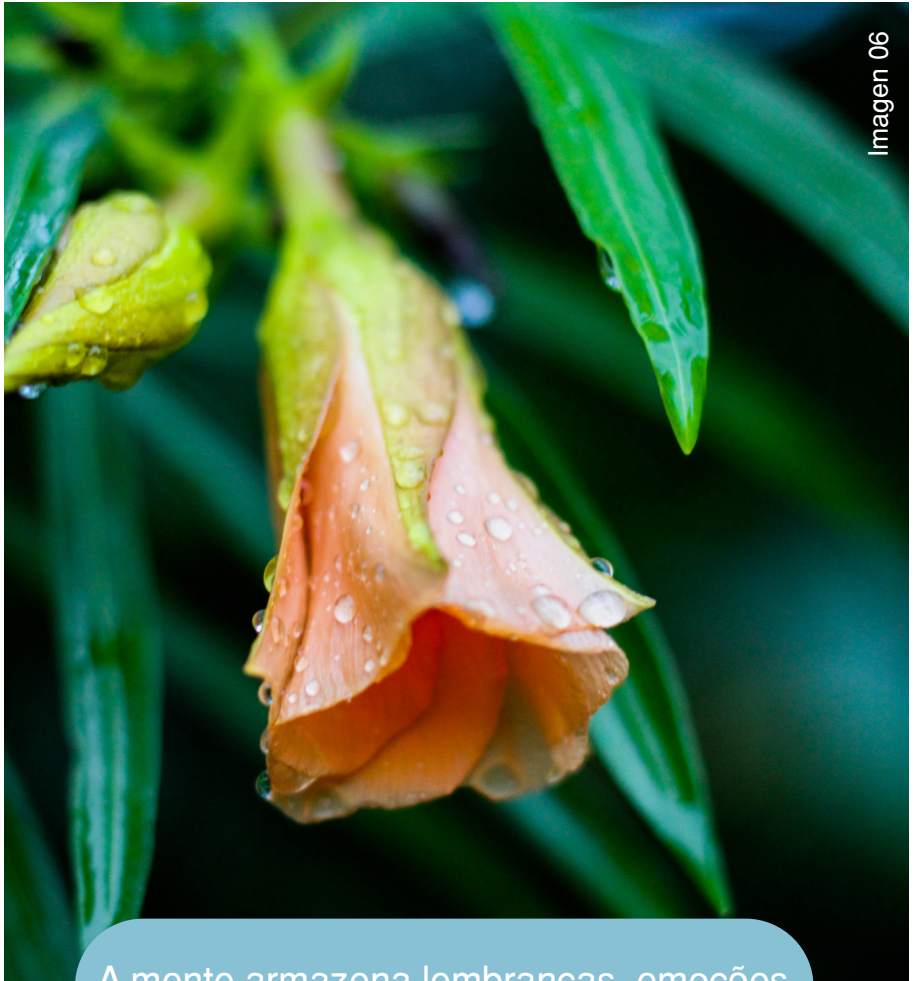


Imagem 06

A mente armazena lembranças, emoções e pensamentos ao longo de toda a nossa trajetória.

Saucha é o primeiro dos Niyamas - disciplinas éticas que tratam das observâncias (prescrições) individuais.

Saucha está relacionada com toda ação mental positiva que as pessoas devem incluir em sua vida, a purificação de si mesmas.

O nosso corpo e a nossa mente são templos sagrados. É preciso cuidar deles de uma forma única e especial

Através de Saucha podemos praticar a pureza em pensamentos, palavras e ações.

A meditação regular presta serviços à nossa própria limpeza interna deixando a mente mais clara, mais lúcida e capaz de viver em harmonia com as leis da natureza e com tudo e todos à nossa volta, mesmo que não tenhamos consciência.

A mente armazena lembranças, emoções e pensamentos ao longo de toda a nossa trajetória.

Com as práticas de meditação tudo vai sendo remexido e vindo à tona: sentimentos, pensamentos, memórias, emoções, muitas vezes, nem tão confortáveis, mas que é preciso para que esse processo de purificação ocorra.

A pureza em todos os níveis liberta a mente de suas limitações, faz brilhar a nossa luz interior, refletindo em nossa alma esse propósito divino da vida.

Texto: Sandra Iannarelli

Santosha



Reconheço a grandeza, a beleza e a generosidade da natureza que sempre me nutriu.

Santosha - Contentamento

Santosha faz parte dos Niyamas, disciplinas éticas que nos dão a orientação quanto à relação conosco mesmos. São ações voltadas para o nosso interior.

Estar num estado interno de alegria nos tira do vazio e da insatisfação.

Passamos a reconhecer que mesmo com os desafios, as frustrações, a raiva e a tristeza, mesmo com um passado amargo, temos o corpo e a mente que precisamos, inclusive a família e o trabalho que necessitamos para nossa evolução espiritual.

Realizar Santosha é viver bem com o que se é e, se tem.

Quando olho para o meu passado, vejo todas as situações que me conduziram a ser essa pessoa que sou hoje.

Obstáculos, imprevistos e acidentes poderiam ter impedido que eu estivesse aqui.

Pessoas passaram e continuam passando pela minha vida me ensinando, curando, cuidando do meu corpo e da minha mente, abrindo possibilidades e caminhos para a minha realização.

Reconheço a grandeza, a beleza e a generosidade da natureza que sempre me nutriu.

A todos e a tudo minha gratidão eterna. Quando estabelecemos Santosha dentro de nós, aprendemos a aceitar e a estar pleno com o que a vida nos traz.

Texto: Sandra Iannarelli

Tapas

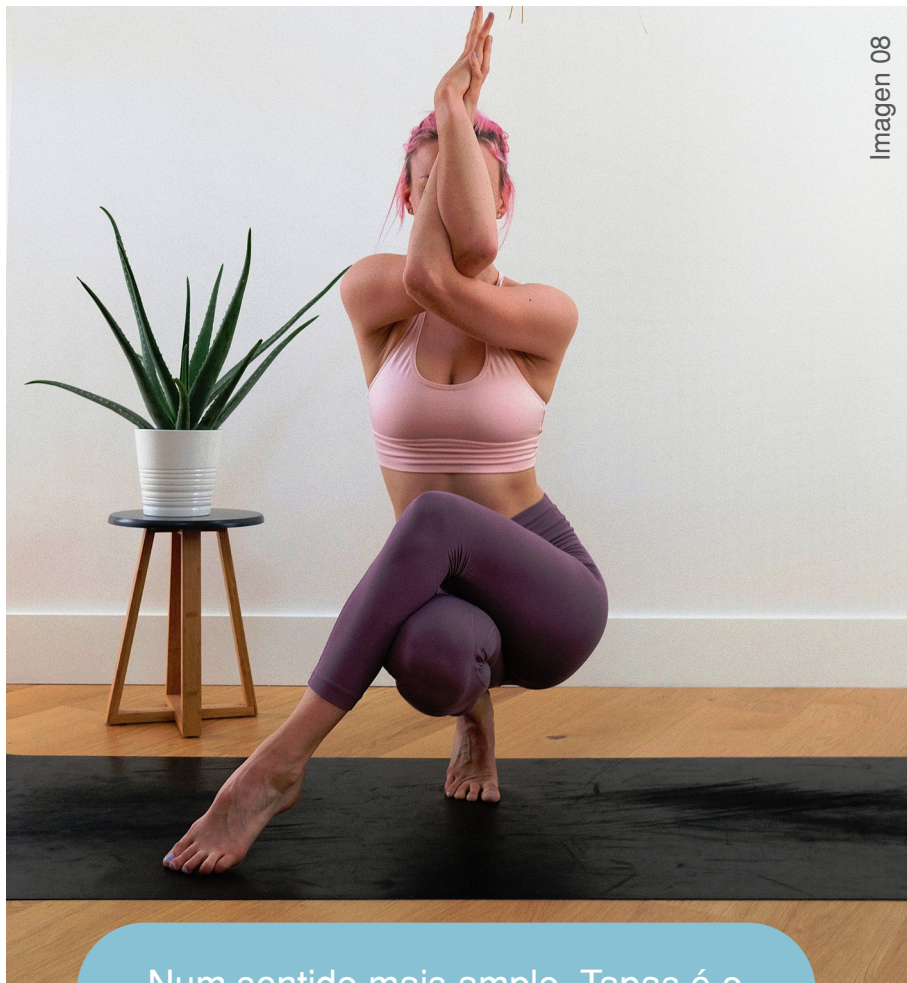


Imagen 08

Num sentido mais amplo, Tapas é o esforço consciente para atingir um objetivo bem definido na vida.

Tapas é o terceiro preceito de conduta dos Niyamas e pode ser traduzido como disciplina ou esforço sobre si mesmo.

São ações voltadas para o nosso interior, para o nosso desenvolvimento espiritual.

Num sentido mais amplo, Tapas é o esforço consciente para atingir um objetivo bem definido na vida.

Através de Tapas, o yogue desenvolve a força do corpo, da mente e do caráter.

Viver Tapas no dia-a-dia não necessita estar ligado a algo forçoso ou dolorido.

Pode ser buscar aprender a ouvir alguém, ter disciplina para dormir mais cedo, diminuir o consumo de café, beber mais água durante o dia e assim, conseguir ter um estilo de vida mais saudável.

É se auto desafiar e sair da zona de conforto nem que seja uma vez na semana.

Cultivar um senso de Tapas em nossa prática física de Yoga pode significar:

praticar posturas que geralmente evitamos ou achamos difíceis;

não desanimar ao perceber que leva tempo para chegar a uma versão mais “avançada” de uma postura;

ter a disciplina para praticar consistentemente;

ter humildade para admitir quando não estamos prontos (as) para alguma postura;

Praticar tapas, nesse contexto, torna-se uma atividade estimulante e desafiadora, pois nasce da motivação e do foco na possibilidade de conhecer a si mesmo como alguém livre de quaisquer limitações e, portanto, alguém pleno e feliz.

Texto: Sandra Iannarelli

Svadhyaya

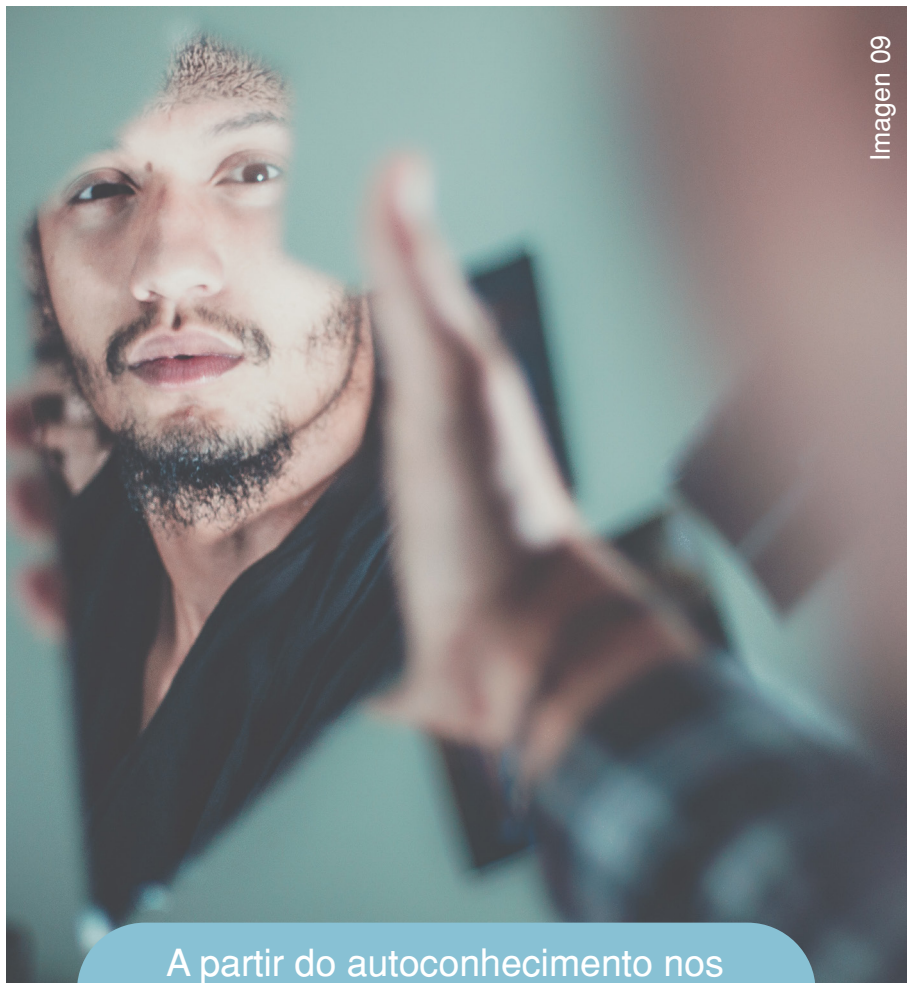


Imagen 09

A partir do autoconhecimento nos tornamos capazes de ampliar a nossa visão e as nossas perspectivas da realidade.

O processo do autoconhecimento chamado Svadhyaya ocorre através da observação introspectiva.

Svadhyaya é reconhecer a nossa verdadeira identidade não baseada em circunstâncias, onde exercemos papéis profissionais: o (a) doutora, o (a) professora, o (a) gerente, o (a) diretora, o (a) psicóloga, o (a) arquiteto, ou os papéis pessoais: o pai, a mãe, o (a) filha, (o) a amiga, ou seja, Svadhyaya é reconhecer a nossa identidade real, aquela que não é baseada em nosso próprio ego.

É uma jornada interior única, que depende de você se permitir olhar para dentro e vivenciar com detalhes a sua própria vida e descobrir a sua verdadeira essência.

A partir do autoconhecimento nos tornamos capazes de ampliar a nossa visão e as nossas perspectivas da realidade.

Isso possibilita perceber que fazemos parte de um Todo Maior e nos desapegar daquilo que não corresponde ao que realmente somos.

A separação está apenas no olhar.

Não há como se curar do engano da separação remediando o mundo.

A cura é o caminho de despertar do coração. É a descoberta da amorosidade fundamental.

Observando carinhosa e conscientemente nossas emoções, pensamentos e ações estaremos cada vez mais próximos de enxergar a nossa Totalidade.

Esse novo olhar abre-nos para as mais incríveis possibilidades de autoconhecimento em nossa caminhada rumo ao desenvolvimento espiritual.

Apenas despidos de qualquer máscara do ego, podemos encontrar a nossa verdadeira luz.

Texto: Sandra Iannarelli

Ishvara Pranidhana

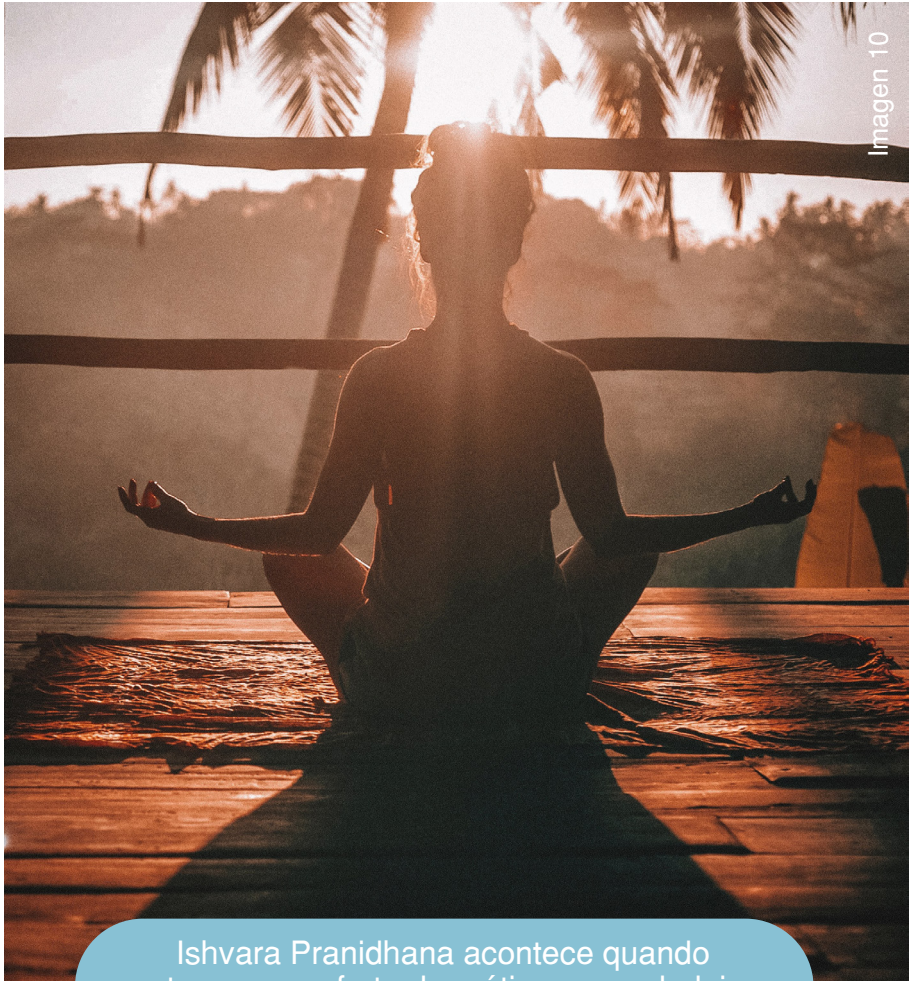


Imagem 10

Ishvara Pranidhana acontece quando entregamos o fruto da prática ao verdadeiro agente, quando aceitamos e compreendemos que não podemos mudar o passado e nem prever o futuro.

Ishvara Pranidhana (a entrega ao Senhor, ou a entrega ao Todo) é o quinto Niyama.

Os Niyamas são disciplinas éticas que nos dão a orientação quanto à relação conosco mesmos. São ações voltadas para o nosso interior, para o nosso desenvolvimento espiritual.

O que se entrega ou deposita perante a vida ou se preferirmos, perante o Senhor - são as próprias ações.

Os mestres ensinam-nos que podemos escolher as ações, mas não os seus frutos.

Ao praticarmos esse Niyama não devemos estar presos a qualquer expectativa nem tão pouco nos apegarmos aos resultados que possam surgir das técnicas.

Ishvara Pranidhana acontece quando entregamos o fruto da prática ao verdadeiro agente, quando aceitamos e compreendemos que não podemos mudar o passado e nem prever o futuro.

Entregar significa agir com fé em nós e em algo maior. É renunciar o egoísmo, o medo e a soberba. É confiar no fluxo da vida.

Ishvara Pranidhana acontece quando entendemos que existe uma inteligência superior e universal que cuida e faz fluir a vida.

Então, podemos nos entregar por completo.

Ishvara Pranidhana implica também em confiança.

Confiar que tudo está bem, confiar no processo da existência para podermos nos entregar sem medos nem receios.

Praticar Ishvara Pranidhana torna-nos mais humildes, esvazia-nos daquilo que não interessa, deixando espaço para a serenidade e a paz.

Texto: Sandra Iannarelli

Fontes

Inspiração: Meditações de Tales Nunes sobre Yamas e Niyamas (www.vidadeyoga.com.br).

Imagens:

Imagem 01 - Sungku Kim

Imagem 02 - Paul Pastourmatzis

Imagem 03 - Eduardo Soares

Imagem 04 - Roberto Nickson

Imagem 05 - Herbet-goetsch

Imagem 06 - Isabella-angelica

Imagem 07 - Annie-spratt

Imagem 08 - Sonnie Hiles

Imagem 09 - Fares Hamouche

Imagem 10 - Jared Rice