

Cómo aplico Yamas y Niyamas en mi vida

por: David Alsina

El presente ensayo combina opinión y compartir de experiencias personales en torno a cómo aplico los Yamas y los Niyamas en mi vida.

Voy a hablar primero de cómo practico los ***Niyamas*** en mi vida, en mi caso tuve que recordar cómo se definía un Niyama, los niyamas se pueden entender como prácticas de observación interna¹ y hay 5 Niyamas, el Niyama ***Saucha*** es reconocer que el exterior afecta mi interior en particular hago este ejercicio cuando algo me molesta mucho y necesito estar calmado, *si por ejemplo* alguien está teniendo una actitud que es negativa o que me afecta al romper las expectativas que tengo en dicha persona, lo primero que hago es aceptar que lo que otra persona hace me está afectado y que no puedo controlar cómo otra persona actúa o quiere actuar, entonces acepto los hechos.

Lo anterior también es un poco un ejemplo en que se mezclan ***Saucha*** y ***Santosha***, en particular es ***Santosha*** porque acepto la realidad exterior y eso me ayuda a estar más calmado y contento. Otros casos en los que practico ***Saucha*** y ***Santosha*** juntos ocurre cuando estoy agotado con algo, o cuando no he podido con algún código que estoy escribiendo, acepto que estoy cansado, que el problema me ha saturado y que soy humano, entonces no tengo capacidad ilimitada de trabajo, y decido aceptar los hechos y descansar un poco, o dejar el resto de la tarea para mañana.

Tapas, ascetismo o autodisciplina intensa y poder de voluntad incluso a través de la incomodidad. Esto reconoce la necesidad de hacer a veces lo que es difícil o poco placentero para obtener un efecto positivo en la vida propia. En lo personal siempre que me baño lo hago con agua fría (*Esto desde que entré a la universidad, voy en 4to semestre*), esto hace que no le tenga demasiado amor al baño (*por el momento es así*), pero me ayuda a formar voluntad y es bueno para la salud (*las razones no las tengo claras pero hay un método de meditación que es el método Wim Hof que se vale mucho de las bajas temperaturas para esta práctica y esto ha tendido repercusiones positivas sobre la salud de él y sus alumnos, inclusive es capaz de controlar su sistema inmune*). También entiendo que al someterme a las tareas que debo y no quiero hacer me estoy haciendo un gran bien tanto como para mi felicidad como para mi futuro, deseo ser un empresario y en las empresas no siempre se debe hacer lo que se quiere, de hecho son pocas las veces que el líder de una empresa se dedica a las tareas que son más placenteras para él; hay que hacer lo que se debe y lo que es menos placentero hay que hacerlo más rápido.

¹ Definido a partir de: <https://www.yogapedia.com/definition/5142/niyama>

Svadhyaha²: “study of the self, and the practice of self-reflection. This may include using the scriptures or sacred texts as a tool for introspection. It means seeing who one is in the moment as well as exploring one's connection with the Divine.”. En mi caso aplico el *Svadhyaha* viendo quien soy en el momento, intentando desapegarme del ego y de la visión idealizada que a veces se puede llegar a tener de uno mismo, esto en particular lo hago mucho cuando estoy teniendo una actitud propia que no me gusta, no hago este ejercicio de introspección acompañado de escrituras sagradas de ningún tipo porque *soy agnóstico*, es decir no sé si existe un ser superior y lo más probable es que mientras esté vivo no pueda saberlo.

Ishvara Pranidhana: se puede explicar como el rendirse y contemplar lo divino o al ser supremo, esto incluye dedicar el trabajo de uno a un poder más elevado. Mi forma de hacerlo es programar bien, por programar bien me refiero a hacer siempre que pueda el mejor código posible en términos de legibilidad y comprensibilidad para quien llega a leer el código por primera vez, y también creo mucho en el software libre y el código de acceso libre, el progreso de la sociedad se está acelerando mucho actualmente y esto es en parte gracias al compartir de conocimientos, mi forma de dar al ser supremo (*la humanidad como conjunto*) mi trabajo es dar conocimiento/herramientas de calidad, comprensibles y de libre uso. En cuanto a contemplar lo divino, más bien lo que intento hacer es tratar lo mejor posible a las personas que me rodean.

Los Yamas³

- *Amisha (No hacer daño)*: A lo largo de los días y de mi vida siempre intento evitar dañar a otros, y cuando lo hago intento siempre aprender de dicha lección, perdonarme y si tengo la oportunidad, pedir perdón. Para mi el *Amisha* se podría extender a no hacer daño al entorno, y esto aunque es muy difícil intento siempre tenerlo en cuenta al intentar reducir mi consumo de plástico y optar por una dieta vegetariana, que es más amigable con el medio ambiente y mucho más eficiente en términos de consumo de recursos. (*llevo 1 semestre aprox. siendo vegetariano y no extraño la carne :)*).
- *Satya (Sinceridad)* Esto se parece al ejemplo que di anteriormente en “*Saucha y Santosha*” yo intento aceptar las cosas como son, eso a la larga me evita sufrimientos y me pone en la dirección de qué hacer con esta realidad, y no en una de confusión ante el por qué la realidad que tengo en mi mente a veces parece contradecirme. Además también en la vida me gusta dar mi opinión sincera lo más que puedo, aunque en particular me cuesta a veces enfrentar problemas o situaciones con personas que me parecen incómodas.
- *Asteya (no robar)*: No robo cosas físicas ni información.
- *Brahmacharya (moderar los sentidos)*: Casi no cometo excesos, no me gusta embriagarme/estar borracho, pero si me gusta disfrutar el vino o la cerveza y un buen

² Extraído de: <https://www.vogapedia.com/definition/5142/niyama>

³ Hecho con base a: <https://yogainternational.com/article/view/yoga-philosophy-basics-the-5-yamas>

momento con amigos. Uno de los excesos que cometo a veces es saturar mucho la mente con las cosas que tengo por hacer y con ello me estreso, pero de nuevo con el principio de *Satya*, *Saucha* y *Santosha* puedo recuperar la calma y sentarme a la acción. También practico como camino al *brahmacharya*, la entrega a mi pareja y a mi trabajo (*estudiar*).

- *Aparigraha* (*No posesividad*): esta es tal vez una de las *yamas* más difíciles para mí no dependo emocionalmente de las cosas que me rodean, pero las quiero mucho, mi set-up para programar lo he conseguido yo, y el poder desprenderme de ellos es algo complicado, sin embargo intento compartir siempre de lo que tengo y que mis herramientas (*mototool*, *martillos*, *destornilladores*, *etc...*) sean de utilidad para los demás. También el tema de la posesividad en las relaciones interpersonales es complejo, ya que se está propenso a generar un apego emocional, sin embargo intento controlar este apego internamente para que así no llegue a ser nocivo tampoco para el otro.

Gracias por leerme.