

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
ESCUELA EDUCACIÓN, CULTURA Y COMUNIDAD
HATHA YOGA

Estadios Clásicos del Yoga

NIYAMA: Una serie de disciplinas corporales y psíquicas, corresponde a las normas o conducta de vida.

La primera disciplina es **Sauca**, (La limpieza y la pulcritud), La limpieza se refiere a la purificación externa y la purificación en la esfera mental, es la limpieza interna. Es hacer uso apropiado de los elementos naturales, como el agua, el aire, la tierra y el fuego, para mantener el cuerpo, la vestimenta, y el medio ambiente limpios. Se trata de mantener la limpieza en todos los objetos físicos con los que el ser humano mantiene contacto así, como la limpieza del propio cuerpo.

La limpieza interna, en la esfera mental, se refiere por su parte, a mantener una actitud positiva, evitando el egoísmo, o pensamientos de violencia hacia los demás. Para lograr la limpieza interna, se requiere cultivar el desapego, no como abandono e indolencia, sino como la capacidad del ser en contacto con aspiraciones universales, a través del servicio desinteresado a la comunidad y a la sociedad en general.

La segunda disciplina es el **Samtosa**, (serenidad), el estado de tranquilidad mental, la cual no es posible cuando los impulsos emocionales y pasionales nos dominan.

La mente busca cotidianamente objetos dejando atrás los que ya ha poseído; la pasión que genera los objetos deseados desaparece. El deseo de tener, de poseer, es interminable, sin un proceso de ser.

La tercera disciplina es **Tapas**, (ascesis a través del servicio), Se trata del servicio físico a los demás, lo cual nos permite la experiencia de la solidaridad con nuestros semejantes, que es la solidaridad con nosotros mismos.

Tapas implica una especie de entrenamiento para solidarizarnos con las personas, más allá de nuestra familia, comunidad o institución a la que pertenezcamos; es descubrir la esencia de la solidaridad como fundamento del universo mismo, vivir la experiencia del amor, como ley de cohesión, de unidad.

La cuarta disciplina es **Svadyaya**, (Estudio de la metafísica del yoga y los textos sagrados) Los textos sagrados guardan una especial relación vibratoria en las letras y las palabras y el contenido. Las letras como símbolos en un texto sagrado, no son arbitrarias. Como iconos, contienen y manifiestan una carga energética y simbólica que, a partir del contacto con ellas, generan que el individuo tome

contacto con aspectos profundos de sí mismo, más allá de toda función intelectual y racional.

La quinta disciplina es **Ishvara Pranidhana**, (meditación profunda en Ishvara), esta disciplina se refiere a mantener el contacto con nuestro ser individual, más allá de las máscaras de la ilusión, mantener la intención y el impulso de nuestra consciencia hacia la trascendencia.

La invitación es a continuar profundizando en el estudio y práctica de la disciplina, así como a mantener el entusiasmo en la vivencia y en la reflexión personal con cada experiencia.

Material de consulta: PRATHYAHARA el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga “Adrián Marcelli”