

## Yamas y Niyamas en los Yogasûtras II

### Los Niyamas

La traducción más común del término niyama es la de observancia o regla.

El término niyama se forma con el prefijo ‘ni’ y la raíz verbal ‘yam’. Como se dijo más arriba yam plantea los sentidos de controlar, restringir, refrenar, subyugar. El prefijo ‘ni’, según Renou y su equipo [Ren87, p.359], designa una situación en el interior, cambio en un proceso, detención, cesación. Podemos entender de aquí que dicho prefijo agrega por su parte la idea de que estas observancias o reglas no son algo externo aceptado sino el producto de un cambio interno, una nueva actitud ante la existencia.

Taimni plantea una diferencia entre yamas y niyamas. Ambos tienen como propósito producir una transmutación en el practicante, pero plantean diferentes formas de realizarlo. Yama son, según Taimni, morales y prohibitivas y niyama son disciplinarias y constructivas. Mientras unas dan el cimiento ético, las otras son para organizar la vida del practicante en línea con la disciplina del yoga [Tai83, pp.212-213].

También es importante señalar con Taimni que niyama “implica prácticas que hay que observar constantemente, día tras día, bajo cualquier circunstancia.” [Tai83, p.213].

Analicemos ahora las diferentes reglas.

### Shauca

Significa limpieza, pureza, purificación. Viene de la raíz shuc que tiene, entre otros, el sentido de brillar.

Patañjali nos habla en dos aforismos de los resultados de la práctica de la purificación:

“De shauca (surge) el disgusto por nuestro propio cuerpo y la no inclinación al contacto físico con los demás” (PYS II.40).

“Y la purificación de sattva, un alegre y sereno estado mental, la concentración (de la mente) en un punto, el control de los órganos de la acción y de la sensación y la capacidad de la visión del sí mismo, de la autorrealización” (PYS II.41).

En el aforismo II.40 el sentido de shauca es el de la limpieza corporal. La limpieza meticulosa del cuerpo, por ejemplo a través de las kriyâs del *hatha* yoga, pone al practicante en contacto con los productos de desecho de distintos órganos. La conciencia de este aspecto de la corporeidad hace que el yogin lo coloque en el lugar correcto de la escala de valores, es decir, como medio y no como fin en sí mismo. El rey Bhoja considera que el practicante “se dice entonces: ‘Este cuerpo es impuro y no debe haber apego a él.’” [Her77, p.138]. Este desapego de lo corporal, y la comprensión de que no puede ser su verdadero sí mismo, pone al hombre con firmeza en el camino espiritual.

Además hay que tener en cuenta que el alejamiento de otras personas, es decir el aislamiento, es considerado importante para la realización de las prácticas,

especialmente las meditativas. Por otra parte, la no inclinación al contacto con los demás facilita el cumplimiento de brahmacharya, entendido como continencia sexual en los períodos dedicados plenamente a las prácticas del yoga.

En este aforismo, Patañjali también plantea, indirectamente, que la pureza corporal es una base para la pureza mental, de la que hablará en el siguiente pasaje.

El aforismo II.41 nos habla de la pureza interior que debe tener el hombre que busca la realización.

Con la expresión ‘pureza de sattva’ nos indica la necesidad de potenciar la tendencia más luminosa del hombre, la que lo acerca a la sabiduría y lo lleva hacia las metas más elevadas en la vida. Justamente el rey Bhoja aclara que “Su pureza consiste en la ausencia de predominio de las cualidades activa (rajas) y oscura (tamas).” [Her77, p.138].

A nivel mental el resultado de la pureza es una buena condición de la misma (el texto original usa el término saumanasya, de: su = buena, adecuada y manas = mente), es decir la alegría, la serenidad, y, además, la capacidad para concentrarse en un único objeto específico, para dirigir la mente en la dirección deseada.

La pureza a nivel mental se concreta en el dominio de los órganos de la sensación y de la acción y el manejo de la propia vida en el sentido elegido.

El rey Bhoja interpreta este aforismo como un proceso: “Estos frutos, pureza de la luminosidad, etc. se manifiestan gradualmente en quien se ejercita en la pureza. Y así, pues, de la purificación proviene la pureza de la luminosidad; de la pureza de la luminosidad, el bienestar mental; del bienestar mental, la concentración en un punto; de la concentración en un punto, la conquista de los sentidos; de la conquista de los sentidos, la capacidad para contemplar el Sí mismo.” [Her77, p.139].

Todo este camino de la purificación prepara entonces al complejo psicofísico de modo que sea un instrumento apto que permita al hombre dirigirse hacia la realización de su sí mismo real.

Shankara afirma que “Todo es alcanzado a partir de la firmeza en la pureza.” [Leg92, p.272].

## **Santosa**

Significa contento, satisfacción. Viene de la raíz *tu* que indica gozar, disfrutar.

El contento es la actitud por la cual aceptamos todas las circunstancias de la vida intuyendo que tienen un sentido y, sea que las experimentemos como ‘positivas’ o como ‘negativas’, serán de cualquier manera una ayuda para nuestro crecimiento. Como resume el profesor Gardini: “Es un estado de calma interior, independiente de las circunstancias de la vida.” [Gar84, p.167].

Hay que señalar que el contento no es resignación sino una actitud positiva que nos lleva a ver la realidad tal cual es, analizarla para cambiar a través de la acción correcta

lo que es posible y aceptar lo que no podemos cambiar, en definitiva aceptar sin traumas nuestra limitación.

Santosa es también estar satisfecho con las cosas que tenemos, sacándoles el mayor provecho y poniéndolas al servicio de la realización; es sentir que con lo que ahora tenemos podemos vivir más felizmente. Esto lleva al desapego de los objetos y a un más fácil cumplimiento de aparigraha.

Con el contenido Patañjali se refiere otra vez a una actitud vital del tipo de los yamas. Su presencia aquí parece señalar la profunda relación entre santosa y las acciones indicadas en los otros cuatro niyamas. Siguiendo esta idea podemos decir que las acciones de purificación, ascetismo, estudio y entrega, y por extensión todas las acciones de la vida, deben realizarse con esta actitud de contento, que en el fondo es también una actitud de desapego con respecto a los resultados de la acción realizada.

Afirma Patañjali que “De la actitud de contento (surge) una alegría insuperable”. (PYS II.42), asegura que pasamos de *duḥkha* a *sukha*, es decir, de la incomodidad a la comodidad, del sufrimiento a la alegría en nuestra vida cotidiana.

### **Tapas**

Significa ascesis, austeridad, autodisciplina. Viene de la raíz *tap*, calentar, quemar, consumir.

Es importante entender el término *tapas* en sentido positivo, la ascesis yóguica no implica ningún tipo de maltrato para nuestro cuerpo, sino simplemente una acción correctiva o de transformación que perfeccione las distintas dimensiones de la personalidad humana. Gardini dice que “Vacaspati aconseja evitar las austeridades peligrosas que puedan generar desórdenes en los ‘humores del cuerpo’. También en el yoga rige el principio del camino medio.” [Gar84, p.168].

Patañjali al hablar de las consecuencias de las prácticas ascéticas nos dice que “De la austeridad (surge) la disminución y destrucción de las impurezas, de esto (surge) la perfección del conjunto del cuerpo y sus órganos” (PYS II.43).

Con esto quiere afirmar que toda práctica de autodisciplina produce en el yogin alguna forma de purificación, en el plano físico, mental y emocional, que se transparenta a través de su propio cuerpo, llegando incluso a adquirir poderes paranormales.

Toda la tradición india ofrece distintos tipos de prácticas ascéticas de modo que cada uno pueda elegir la que le resulte de su agrado y la que sea más apropiada para el momento.

Hay que señalar que Vyâsa, autor del más antiguo comentario de los Yoga Sûtras que llegó hasta nosotros, dice que la forma suprema de *tapas* es el *prânâyâma*, el control de la respiración: “Se ha dicho: No hay *tapas* superior al *prânâyâma*; de él provienen la purificación de las impurezas y la luz del conocimiento.” [Leg92, p.278]. La expresión ‘se ha dicho’ se refiere a las Leyes de Manu VI.70: “Incluso tres detenciones del aliento, realizadas de acuerdo con la regla, y acompañadas con la recitación de *vyâhrtis* y de la

sílaba *Om*, debe saberse que es la forma más alta de austeridad para todo brahman.” [Büh69, p.211].

Pero tapas no es sólo una práctica, sino que es también una actitud guía de nuestras acciones. Toda acción debe implicar autodisciplina, una actitud austera que siga una ‘vía media’, que evite excesos que nos saquen del camino de perfeccionamiento.

### **Svâdhyâya**

Significa el estudio de sí mismo (el estudio interior como traduce León Herrera), el propio estudio o lectura regular de textos sagrados.<sup>5</sup>

sva = propio, particular, de uno; adhyâya = sección o capítulo de un libro.

El término sva indica también que el texto elegido para su estudio debe despertar en el practicante algo especial, debe tener con él una afinidad particular y debe estar al alcance de su capacidad actual.

El texto seleccionado debe conducir al desarrollo espiritual y para que ello ocurra tiene que ser trabajado día tras día de modo que la esencia de la enseñanza impregne la mente del estudiante. Así el yogin tendrá permanentemente ante sí ideales elevados que signarán el curso de su vida e influirán en la de los demás.

El término adhyâya agrega un matiz más. Nos da la idea de que el material a estudiar debe ser acotado y de una amplitud manejable por el lector. Entonces, paso a paso, podrá ampliar continuamente su conciencia hasta llegar a la comprensión de los distintos aspectos de la Realidad.

Pero hay que señalar que svâdhyâya es también el estudio de sí. Es importante tener en cuenta que los textos indios siempre trabajan el conocimiento en dos dimensiones: la humana y la divina. La lectura de los textos religiosos lleva entonces a la experiencia de lo divino, pero también de lo humano y de lo divino en el interior del hombre.

“Del estudio (surge) la unión con la divinidad elegida” (PYS II.44).

La divinidad elegida es el aspecto del Absoluto que mueve con más fuerza al estudiante y provoca un cambio profundo en su personalidad de modo de hacerlo capaz de la liberación. Para esta unión, de la que habla Patañjali, se propone el estudio de los textos relacionados con la misma y las oraciones y el canto de mantras que lleven a la mente del hombre hacia el objetivo elegido.

Svâdhyâya tiene también el sentido de que toda acción que realicemos debe ser un medio de autoconocimiento. El conocimiento logrado acerca de nosotros mismos, permite interpretar nuestro estado actual y elaborar una estrategia que permita los cambios que nos coloquen en el camino de la realización. Pero el autoconocimiento se refiere sobre todo al de nuestra verdadera esencia espiritual. Por esto Vyâsa dice, comentando el aforismo II.32, que: “Svâdhyâya es el estudio de los tratados sobre la liberación o la repetición del pranava (*Om*).” [Leg92, p.265].

### **Îshvara pranidhâna**

Significa adoración de Îshvara (el Señor) con una actitud de entrega, de abandono en Él, por ejemplo a través del ritual.

Afirma Patañjali que “De la entrega al Señor (surge) la perfección del samâdhi” (PYS II.45).

El tema ya había sido tratado en el aforismo I.23, donde dice “o por la entrega al Señor” que tiene implícita la idea de que éste es un medio para lograr la supresión de las modificaciones de la mente y el samâdhi.

La entrega al Señor tiene dos sentidos. Por un lado es una actitud interna que debe alentar toda acción y, por otra, prácticas concretas que involucran todas las dimensiones del yogin y que terminan siendo una renuncia al ego, una decisión de auto-entrega con plena libertad. Entonces yamas y niyamas, como camino de autoconocimiento, conectan al yogin con sus limitaciones y lo preparan para abrirse a otras fuerzas, distintas de las del propio ego. Así el hombre sale de su limitado ‘yo’ y se pone en función de algo que está más allá de él, lo que convierte toda acción en un servicio, en un acto de trascendencia. Esta renuncia al ego, cuando es definitiva y total, lleva a la perfecta realización del hombre, especialmente de aquel con fuertes tendencias devocionales.

### **La Interiorización de Valores y Actitudes**

Para lograr la interiorización de estos y otros valores y actitudes, Patañjali ofrece el proceso de bhâvana (meditación sistemática) como forma de regular nuestro comportamiento. El término bhâvana tiene el sentido de cultivo y designa el concepto de meditación o de traer una y otra vez una idea a la mente para que esta se interiorice en el practicante. Propone así formas de práctica concretas que cada uno debe realizar. Se trata de actuar para cambiar, para mejorar, sólo así construiremos nuestra felicidad. Pero esto exige esfuerzo (PYS I,13) realizado por largo tiempo, sin interrupción, con seriedad y fe, e involucrándonos íntegramente en esto (PYS I.14).

El yoga nos plantea entonces que si realmente queremos ser felices, si verdaderamente queremos ayudarnos a nosotros mismos, debemos volver a la cultura del esfuerzo y del autocontrol, debemos ser capaces de manejar nuestras vidas desde nuestro centro interior y no respondiendo como autómatas a los estímulos externos que nos llevan hacia donde estos quieren. A esto se refieren el aforismo II.33: “(En el caso de) obstáculos causados por las malas tendencias, (hay) que cultivar las opuestas” y el aforismo II.34: “Las inclinaciones negativas (son) la violencia, etc (las opuestas a los yamas); (pueden ser) hechas por uno mismo, causadas (hechas hacer por otros) o aprobadas; (pueden ser) causadas por codicia, ira o confusión (o ilusión); (pueden existir) en grado suave, medio o intenso; (producen) frutos de infelicidad e ignorancia sin fin; por lo tanto (hay que) practicar el cultivo mental de las (tendencias) opuestas”. Es decir que nuevamente propone recurrir a bhâvana; ahora se sugiere su utilización para canalizar la energía, puesta en una tendencia negativa, hacia la dirección contraria.

Así afirmado en una serie de actitudes y valores morales, el practicante logrará, siguiendo el camino propuesto por Patañjali, el autoconocimiento, el autocontrol y la autodecisión que son esenciales para mejorar su calidad de vida acercándose a una paz y una felicidad que luego podrá y deberá compartir con los demás.

## **Yamas y Niyamas como Camino Hacia la Realización**

Finalmente es importante señalar que Patañjali presenta a los tres últimos niyamas formando parte de lo que denomina kriyâ yoga.

Dice PYS II.1: “austeridad, estudio y entrega al Señor (constituyen) el yoga de la acción”. Y agrega en II.2: “(Es practicado) con el propósito de cultivar el estado de enstasis (*samâdhi*) y (lograr) la atenuación los impedimentos (*kleshas*)”.

El yoga de la acción, con sus tres dimensiones: austeridad, estudio y entrega al Señor, abarca respectivamente distintos aspectos de la persona: físico, mental y emocional, y lleva al dominio, conocimiento y entrega de sí mismo.

El kriyâ yoga es entonces un proceso de transformación que lleva a la reintegración del yogin por medio de acciones concretas. Estos actos deben ser austeros, llevarnos al conocimiento de nosotros mismos y ser una forma de salir de nuestro egoísmo. Pero, a la vez, se busca que la acción surja de un estado de equilibrio; el kriyâ yoga es así un yoga en acción.

Por otra parte si, siguiendo a Deshpande [Des82, p.81-85], relacionamos los aforismos I.2 y II.1 podemos decir que *tapas* lleva a la purificación de la mente, *svâdhyâya* al conocimiento de los torbellinos de nuestra mente, e *Îshvarapranidhâna* a vaciarnos de nuestro ego para que surja nuestra esencia, el espíritu o *purusa*.

Vemos entonces que el kriyâ yoga se ofrece como un camino integral que tiene los mismos objetivos del yoga en general, es decir superar los impedimentos para la liberación y alcanzar la reintegración del yogin.

Ahora bien, si estos objetivos pueden ser logrados utilizando las últimas tres reglas como una propuesta integral, también podemos suponer que serán alcanzados por la utilización armónica del conjunto de yamas y niyamas.

## **Conclusión**

Patañjali nos dice entonces que hay cosas que hay que hacer y otras que no hay que hacer, que hay actitudes que debemos tomar y otras que no.

Los yamas implican sobre todo un cambio de actitud, van a la raíz de las acciones, los niyamas un cambio sobre todo a partir de la acción externa que influye sobre las fuentes del sufrimiento humano; así el estudio nos permite conocernos a nosotros mismos y comenzar a hacer caer la ignorancia, la austeridad nos lleva al autocontrol y el equilibrio, y la entrega al Señor nos permite desprendernos voluntariamente del ego, del egoísmo que debe desvanecerse para dar lugar a nuestra verdadera esencia espiritual.

Por otro lado, el kriyâ yoga nos da la posibilidad de que estos dos aspectos del yoga (prohibiciones y reglas) puedan abordarse como una propuesta integral que deje al practicante a las puertas de su realización como hombre

Finalmente podemos decir que las diferentes dimensiones de la propuesta de Patañjali implican una lectura atenta y desapegada de nuestras acciones que nos permitirá,

siguiendo un camino de interiorización, encontrar las causas de las mismas, hallar las actitudes instaladas en nuestra unidad 'mente-corazón'. Allí es donde busca trabajar el yoga, porque sólo allí se puede producir un cambio verdadero y radical en nuestras vidas y en la sociedad.

### **Bibliografía**

[Pys98] *Pātañjala Yogasûtrâni* (Texto sánscrito). Lonavla Yoga Institute. India. 1998. 18pp.

[Büh69] Bühler, Georg. *The Laws of Manu*. Dover Publications. New York. 1969. 620 pp.

[Des82] Deshpande, P. Y. *El Auténtico Yoga*. Kier. Bs. As. 1982. 177 pp.

[Gar84] Gardini Walter. *Yoga Clásico*. Hastinapura. Bs. As. 1984. 302 pp.

[Her77] Herrera, José León. *El Yoga Sutra de Patañjali con el comentario del rey Bhoja*. Editor: Ignacio Prado Pastor. Lima. 1977. 238 pp.

[Jos92] Joshi, Rasik Vihari. *Los Yogasutras de Patañjali*. Árbol Editorial. México. 1992. 364 pp.

[Kar] Karambelkar, P. V. *Pātañjala Yoga Sûtra. Samskrta Sûtras with Transliteration, Translation & Commentary*. Kaivalyadhama. Lonavla. Maharashtra India. s/f. 614 pp.

[Leg92] Legget, Trevor. *Shankara on the Yoga Sûtra. A full translation on the newly discovered text*. Motilal Banarsidass. Delhi. 1992. 418 pp.

[Pvy92] Patañjali. *Aforismos sobre el Yoga con el comentario de Vyâsa*. Editorial Doncel. Madrid. España. 1972. 282 pp.

[Yko91] Philosophico Literary Research Department of Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti. *Yoga Kosha*. Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti (Dist Pune) India. New Enlarged Edition. 1991.

[Ren87] Stchoupak, N, Nitti, L et Renou. L. *Dictionaire Sanskrit - Francais*. Librairie d' Amerique et d'Orient. Paris. 1987.

[Tai83] Taimni, I. K. *La Ciencia de la Yoga. Un comentario a los Yoga - Sutras de Patanjali a la luz del pensamiento moderno*. Federación Teosófica Interamericana. . Bs. As. 1983. 416 pp.

### **Notas**

1 Las traducciones de los Aforismos de Patañjali fueron realizadas por el autor de este trabajo, directamente del texto sánscrito publicado por el Lonavla Yoga Institute [Pys98].

2 En PYS II.18 se nos dice que la finalidad de la materia es la experiencia y la liberación final.

3 Ver PYS I, 12-16 acerca de la práctica y la actitud de desapego.

4 Es importante resaltar que en PYS I.33 Patañjali recurre a las actitudes de benevolencia o amistad y de compasión para alcanzar la serenidad de la mente, y que ambas son dos formas del amor.

5 El comentario de este aforismo sigue las líneas de análisis del Dr. Karambelkar. [Kar, pp. 169-171 y 283].

**1) Raja Yoga:** se lo conoce también como el "camino real". Consiste en la reintegración del ser con lo Absoluto por medio del dominio de la mente, por medio de la concentración y de la meditación. Para ello se basa en un conjunto de técnicas cuya meta es suprimir las modificaciones del pensamiento, volviendo silenciosa la mente. Sólo por medio de calmar la superficie del lago se alcanza a ver el fondo. El Hatha Yoga es una de las formas que adopta el Raja Yoga por medio del dominio del cuerpo y la respiración para lograr esa meta. Este tipo de Yoga es para las personalidades de tendencia investigativa, intelectual, inquisitiva y racional.

**2) Jñana Yoga:** Es el camino del conocimiento. La negación sistemática o la desidentificación de la consciencia con las diferentes manifestaciones de la energía. Ser conciente de Maya o ilusión del mundo, para llegar de lo falso a lo real. Cuando todo es negado lo que queda es el Ser, cuando el Ser es negado, lo que queda sigue siendo el Ser. Se basa también en el estudio de las escrituras Sagradas o Vedas por medio de la intuición o conocimiento directo. El Jñana Yoga va con las personalidades filosóficas, mentales e intuitivas.

**3) Karma Yoga:** es el Yoga de la acción desinteresada. Acción sin recompensa. El practicante se esfuerza por dejar el ego de lado, alcanzando la purificación. Es el Yoga para las personalidades de acción o activas. El Karma Yogui ve en todo y en todos a lo Absoluto.

**4) Bhakti Yoga:** es el Yoga de la devoción, apto para personalidades con tendencias devocionales y emocionales, donde la intelectualidad juega un papel secundario. El practicante pone toda su energía en la imagen de lo Absoluto, transformando y purificando sus emociones en un flujo de amor puro hacia Eso. Es la sublimación de todas las emociones. Las grandes religiones son formas de Bhakti Yoga.