

YAMAS E NIYAMAS | WORKSHOP

+++



"O Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga; o Yoga se manifesta mediante o Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente." - Vyasa, Yoga Bháshya, III:6

O conhecimento do Yoga é milenar e o registro mais antigo nos mostra que 7 mil anos atrás surgiu um grande espiritualista chamado Sadadhiva que organizou este conhecimento e o nomeou Tantra Yoga. Porém, com o passar dos anos, este conhecimento começou a ser deturpado. 3 mil anos depois, Patanjali assumiu o papel antes feito por Sadashiva e reorganizou o conhecimento do yoga em 4 capítulos numa obra chamada Yoga Sutra. Não foi ele quem criou o sistema, mas sim compilou para que a sociedade na época pudesse compreender melhor (linguagem mais acessível pra época) e pudesse manter a unidade do conhecimento. O texto é em forma de sutra, estilo condensado de se guardar o conhecimento.

Os yoga sutra constam de 4 capítulos:

1. Samadhi: descreve o esvaziamento do eu, o isolamento para vislumbrarmos a verdade
2. Sadhana: como remover as perturbações da mente, método dos oito passos
3. Vibhuti: as 3 transformações da mente com a meditação e seus resultados
4. Kaivalyam: os diversos núcleos da mente (cittas) e que apenas um viabiliza o yoga

As técnicas codificadas por Patanjali passou a se chamar Raja Yoga (Yoga Real) ou Astanga Yoga (o yoga dos oito passos/pilares). Dentro desses oito passos estão todas as práticas e suas explicações para alcançarmos a meta final do yoga (moksha, ou libertação).

Os oito passos (astanga) são:

1. Yamas: como lidar com o mundo
2. Niyamas: como lidar consigo
3. Asana: postura cômoda (padmasana)
4. Pranayama: controle da mente através da respiração

YAMAS E NIYAMAS | WORKSHOP

+++

5. Pratyahara: desliga os sentidos do mundo físico. Prepara a mente para a meditação.
6. Dharana: concentração da mente
7. Dhyana: verdadeira meditação
8. Samadhi: estado final de suspensão das tendências da mente

Segundo Patanjali, o yoga possui oito estágios em busca da realização. Quando começamos a praticar yoga, devemos dar ênfase aos Yamas e Niyamas, os dois primeiros estágios, que são uma forma de cuidarmos do nosso corpo e desenvolvermos disciplinas para, juntamente com a prática de asanas e pranayamas, alcançarmos experiências mais sutis. Yamas e Niyamas também são conhecidos como o código de moral e ética de um iogue, sendo por este motivo, tópicos de extrema importância para quem pratica o yoga.

Falamos em oito passos, mas um iogue jamais abandona o patamar anterior ao alcançar o seguinte. Na verdade, há um caminho de ascensão que, se seguidas o fluxo passo-a-passo, um iogue consegue atingir a iluminação e libertar-se do ciclo de nascimentos e mortes (samsara).

Segundo Patanjali, grande sábio, o yoga possui 8 estágios em busca da realização. São eles:

1. **Yama:** controle ou domínio do corpo e mente em relação à sociedade, com a finalidade de purificar o yogue, reduzir o egocentrismo e prepará-lo para os estágios seguintes.
2. **Niyama:** purificação através da autodisciplina, controle dos sentidos para organizar a vida pessoal do praticante.
3. **Asana:** posições psicofísicas, firmes e confortáveis.
4. **Pranayama:** expansão e domínio da bioenergia através de técnicas respiratórias
5. **Pratyahara:** emancipação da mente do domínio dos sentidos e imagens externas. É a preparação das técnicas mais profundas do yoga, a contemplação.
6. **Dharana:** concentração em um ponto único, com o intuito de limitar a atividade da consciência apenas ao ponto de contemplação.
7. **Dhyana:** meditação contemplativa que detém as flutuações da consciência através da concentração total em um único objeto.
8. **Samadhi:** êxtase. A consciência individual torna-se uno com o seu objeto de concentração (a consciência suprema). Gota de água tendo percepção do oceano.

Quando começamos a praticar yoga, devemos dar ênfase aos Yamas e Niyamas, que são uma forma de cuidarmos do nosso corpo e desenvolvermos disciplinas para, juntamente com a prática de asanas e pranayamas, alcançarmos experiências mais sutis. **Yamas e Niyamas** também são conhecidos como o código de moral e ética de um yogue, sendo por este motivo, tópicos de extrema importância para quem pratica o yoga.

YAMAS E NIYAMAS | WORKSHOP

+++

YAMAS

(refreamentos e autocontrole)

Um conjunto de código de conduta com os outros, com a sociedade, com o meio em que vivemos. São condutas de reframentos e autocontroles que aplicamos no nosso relacionamento com os outros, com algo externo a nós. Seguindo os códigos de moral e ética o iogue tem mais clareza mental e facilidade de seguir adiante em seu caminho. Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya e Aparigraha são os cinco yamas que devemos observar e começar a praticar.

1. **Ahimsa**: não-violência. O primeiro e a base de todos os outros yamas. Como não-violência entende-se não matar, não agredir e nem causar nenhum tipo de dor a nenhum ser vivo inclusive a nós mesmos. A violência nasce do medo, da ignorância, da fraqueza. A prática do ahimsa vai além do termo não-violência, mas abarca um sentido de amor incondicional, na confiança e fé em algo maior.

2. **Satya**: verdade. evitar falsidade em todas as suas formas, tanto nas relações com outras pessoas quanto com nós mesmos. A verdade também está relacionada ao controle da língua que deve estar sempre em sintonia com a mente.

"Se a mente pensa em coisas verdadeiras, se a língua fala coisas verdadeiras e se toda a vida está assentada na verdade, então fica-se apto para a união com o Infinito." - B. K. S. Iyengar

3. **Asteya**: não-roubar, não cobiçar ou invejar bens ou conquistas dos outros. É a eliminação dos impulsos de apoderar-se dos objetos alheios. Não roubar também vai além dos objetos, incluindo o tempo (quando não respeitamos horários combinados), usar algo para um fim diferente do destinado (como desvio de dinheiro), má administração e abuso de recursos. Segundo a tradição, quando acumulamos bens dos quais não precisamos, estamos agindo como ladrões. Segundo Iyengar, quem obedece ao mandamento "não roubarás", torna-se um repositório confiável de todos os tesouros do universo.

4. **Brahmacharya**: manter a consciência focada na consciência suprema. Muito confundido com o celibato, no entanto, o casamento e a paternidade/maternidade não são empecilhos para o desenvolvimento de um yogue. Ser um brahmachari não é se esquivar da sociedade, pelo contrário: é através da experimentação do amor e felicidade humana que conhecemos o amor divino. É saber direcionar suas ações pra algo maior.

5. **Aparigraha**: não-possessividade, desapego, generosidade. Parigra, em sânscrito, significa acumular. O yogue deve se livrar do impulso do acúmulo, que também está relacionado ao Yama Asteya, de não roubar. Quando não acumulamos bens e sentimentos, estamos demonstrando que confiamos na força superior que nos provê tudo o que precisamos. É a maior demonstração de fé.

NIYAMAS (autodisciplina)

Código de conduta referentes a autodisciplina, ao controle do corpo e da mente. Enquanto Yamas é em relação ao outro, Niyamas é em relação ao iogue. Fazem parte dos Niyamas Saucha, Santosha, Tapas, Swadhyaya e Isvara Pranidhana.

1. **Saucha:** purificação. Limpeza interna e externa do corpo denso e do corpo sutil (emoções e pensamentos). Através da autodisciplina e autoestudo, conseguimos identificar em que momentos estamos nos contaminando com pensamentos impuros e como nossa mente fica agitada. As limpezas, portanto, constituem-se de banhos regulares, pranayamas (limpeza dos pulmões), limpeza da mente e do intelecto.

2. **Santosha:** contentamento. Consiste em cultivar um estado interior de permanente alegria independentemente das circunstâncias externas. Tudo o que acontece, de bom ou ruim, tem um motivo. O contentamento também está relacionado aos Yamas asteya (não-roubar) e ao aparigraha (desapego).

3. **Tapas:** austeridade, força de vontade. O esforço da prática de yoga, da autodisciplina, autoconhecimento e observação de si próprio destrói as impurezas aperfeiçoando a sensibilidade corporal. Toda escolha que fazemos, é também um desapego. Cada passo que damos em direção a algo novo é também deixar pra trás algo que não combina mais conosco. Para praticarmos Tapas devemos ter um objetivo nobre iluminando a vida.

4. **Swadhyaya:** autoestudo. Além do estudo de si próprio através da reflexão, também deve-se aplicar na prática o conhecimento obtido. Em sânscrito, adhyaya significa educação, sendo portanto o Swadyaya, a educação do Eu. Podemos aprender através de outra pessoa nos ensinando, mas quando praticamos o autoestudo, estamos aprendendo diretamente com o nosso coração. Como diz Iyengar, estamos lendo o nosso próprio livro da vida.

5. **Íshvara Pranidhana:** entregar suas ações, sua prática, a uma força superior à nossa própria vontade. É confiar que nossa prática de Yoga renderá frutos auspiciosos. É confiar totalmente em Íshvara (força maior, a fonte) e dedicar nossas ações. No cristianismo temos a frase "que seja feita Tua vontade". No Yoga, conhecemos bem o "entrego, confio, aceito e agradeço". Isso é Íshvara Pranidhana. É entregar todos os nossos esforços e confiar que o que recebermos em troca, é exatamente o que precisamos, pois há uma força maior, seja ela Deus para os religiosos, seja o equilíbrio energético do Universo.