

## **Cos'è il yama e cos'è il niyama?**

Questi sono i yamas:

**Ahimsa** \* Non ammazzare

**Satya** \* Verità

**Asteya** \* Non rubare

**Brahmacharya** \* Continenza

**Aparigraha** \* Non avere cupidigia

Queste sono le qualità da coltivare.

**AHIMSA** è non-violenza perfetta.

Eliminare la natura selvaggia all'interno.

Ahimsa è l'amore positivo e cosmico. Astenersi dal recare anche il più minuto danno a qualsiasi creatura viva, mentalmente, verbalmente, o in azione. Quando si danneggia qualcun'altro si danneggia se stesso. Quando si serve un altro si serve se stesso. Amare tutti. Servire tutti. Odiare nessuno. Offendere nessuno. Danneggiare nessuno in pensiero, parola, o azione.

Ahimsa è una qualità meravigliosa del cuore.

Ahimsa è l'Amore Supremo.

Ahimsa è un'arma dei forti. Non può essere esercitata dalle persone deboli. Satya (Verità), in cui pensiero, parola, ed azione devono essere in d'accordo.

**SATYA** non storce o modifica le cose sentite o viste, deve essere parlata com'è.

Satya è essere fedele al vero sè. In Satya solo la verità trionfa. Dio è la verità. Realizzare la verità solo mediante il dire della verità. Quando si dice la verità, la mente è purificata e la luce divina viene.

**ASTEYA** (non rubare). Il desiderio o il volere è la ragione per rubare. Se siete stabili nel non-rubare, tutta la ricchezza del mondo vi verrà.

**BRAMACHARYA** (continenza) è la purezza o la liberazione dalla lussuria nel pensiero, nella parola, e nell'azione. È la liberazione dai pensieri sessuali e dai bisogni sessuali. Se siete stabiliti nel Bramacharya, avrete l'energia straordinaria e l'autocontrollo forte.

**APARIGRAHA** (non avere cupidigia) elimina l'ansia di conservare, la paura della perdita, il dolore della perdita, l'odio, la rabbia, la falsità, il furto, l'attaccamento, la delusione, l'ansia della mente, l'inquietà e le preoccupazioni. Aparigraha dà la pace, la felicità e la soddisfazione.

**Dharma Mittra Yoga New York Center**  
297 3<sup>rd</sup> Avenue, New York, NY 10010 USA  
Ph: +1-212-889-8160 | Fx: +1-212-253-1289 [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) |  
[info@dharmayogacenter.com](mailto:info@dharmayogacenter.com)

Aparigraha anche significa non accettare i doni che sostengono il lusso. Mai prendere più che bisognate per una vita semplice. Prendersi solo le cose necessarie per sostenere la vita. Non desiderare di avere quello che appartiene agli altri. Essere sempre felice e soddisfatto con quello che avete. Abbiate fede in Dio! Procurerà tutto (o quello che promette il vostro KARMA) al posto giusto ed al tempo giusto. Troppi possessi creano l'attaccamento che porta le SOFFERENZE e la MISERIA. Si deve gradualmente eliminare l'AVIDITÀ. O Luminoso; Che la vostra grazia ci aiuti a capire questo.

## **Questi sono i niyamas (l'osservanza dell'autodisciplina)**

Purezza \**Saucha*

Felicità \* *Santosha*

Austerità \**Tapas*

Auto-Studio \* *Svadyaya*

Auto-Dedica al Signore\* *Atamanivedat*

Purezza - SAUCHA. Igiene personale (pulizia interna ed esterna)

**Interna:** Pulire i polmoni e il passaggio nasale attraverso le pratiche purificanti del respiro o il neti (l'acqua)

- Pranayama pulisce e rivitalizza il sangue ed i nervi (nadis).
- Vuotare l'intestino ogni giorno (alla stessa ora se possibile); il "addominale alzato" aiuterà alla regolarità.
- Prendere del succo di limone diluito con l'acqua tiepida e un po' di miele al mattino. Aiuta a pulire lo stomaco e sopporta la salute raggiante.
- Asana (posture) puliscono il corpo dall'interno, eliminando le tossine ed altre impurità.
- Il rilassamento aiuta fortemente il processo della pulizia all'interno del corpo.
- Tenere il corpo libero dal fumo, dalle droghe, dall'alcol, e gradualmente svezzarsi dal cibo insaporito, stantio, troppo salato, caldo, secco, amaro, troppo cotto, troppo maturo, sporco, frittato o unto.
- Evitare il consumo della carne. Non far diventare lo stomaco "un cimitero" ingerendo cadaveri (carne, pesce, pollame) e/o embrioni (uova). Mangiare cibo naturale come la frutta, le verdure e le noci. Bere l'acqua e la frutta naturale ed i succhi vegetali.
- Evitare l'aglio, le cipolle e l'indulgenza dei dolci. Così si libererà da tante malattie fatali e si avrà sicuramente successo nella meditazione.

**Esterna:** Lavarsi ogni giorno e portare i vestiti puliti. Lavarsi i denti e mantenere le unghie corte e pulite.

**La pulizia della Mente:** La mente, pian piano, deve essere liberata dai sentimenti di lussuria, invidia, orgoglio, paura, gelosia, arroganza, odio ed illusione.

Tutti i pensieri demoralizzanti devono essere gradualmente cacciati via con la forza dei pensieri positivi.

Le canzoni devozionali (kirtan), la ripetizione dei mantra e la lettura dei libri sacri aiutano raggiungere questo obiettivo.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI