

## **Ética y Moral del Yoga**

por Dharma Mittra

De la revista *New York Yoga* – Junio 2008

*“Los principios universales de las disciplinas Espirituales elevan el buscador a una comunión con Dios para toda la eternidad. El verdadero propósito del Yoga es el camino de la purificación del carácter y la conducta por medio de la limpieza de nuestra naturaleza física y mental, donde el más alto estado de realidad y verdad pueden brillar en los corazones y mentes de todos los participantes. ”*

*Dharma Mittra*

Todo el progreso en la práctica del Yoga depende del carácter ejemplar, y nuestra relación con las personas, los animales y el mundo alrededor de ellos. Las habilidades intelectuales o la genialidad no son requeridas, pero la confusión, el desinterés, la negligencia y la pereza son desfavorables para un aspirante. El discernimiento es el elemento más importante que se necesita en el sendero interior hacia el ser, que es el sendero del Yoga. Los pasos prescritos para la curva del aprendizaje del buen comportamiento están firmemente sistematizados en los Yoga Sutras de Patanjali, escritos alrededor de 300 ac.

Las ocho ramas o herramientas de la práctica del Yoga son:

- 1. Yama – Abstención*
- 2. Niyama – Observancia*
- 3. Asana – Postura*
- 4. Pranayama – Control de la Respiración*
- 5. Pratyahara – Control de los Sentidos*
- 6. Dharana – Concentración*
- 7. Dhyana – Meditación*
- 8. Samadhi - Contemplación*

Las primeras dos ramas son las principales y son las que llevan al aspirante a un entendimiento de la ética y la moral del Yoga.

*Los Yamas*

- 1. No- violencia.*
- 2. Honestidad.*
- 3. No robar.*
- 4. Conducta Espiritual.*
- 5. No- codicia*



## *Los Niyamas*

- 1. Pureza*
- 2. Dicha*
- 3. Austeridad*
- 4. Auto estudio*
- 5. Atención a Dios*

Yama y Niyama, las disciplinas éticas y estructuras morales, sirven a los aspirantes como guías para la conducta correcta en la vida. Ahimsa, la no violencia de pensamiento, palabra y acción, es el fundamento de los demás preceptos morales ya que lastimar es la fuente de todo sufrimiento. La práctica del amor universal es la práctica más alta para tener éxito en el Yoga, y el ideal que el Yogui busca incansablemente. El Yoga está fundado en la virtud y no hay mayor virtud que el abandono de la crueldad y la maldad. El Yogui debe respetar toda forma de vida. La mayor necesidad en este mundo material y efímero es el mensaje de amor. Enciendan la luz del amor en sus corazones primero. Amen todo. Incluyan todas las criaturas en el caluroso abrazo de su amor. Rápidamente serán enraizados en el verdadero Ahimsa. Mantengan una firme y sólida fé en la existencia del Supremo Absoluto que existe y sostiene los tres períodos de tiempo: pasado, presente y futuro. El gran Ser Universal que no tiene principio, intermedio o final. El deseo es el verdadero enemigo de la paz, pues los deseos jamás pueden ser completamente satisfechos. Busca la verdadera y duradera felicidad que solo puede ser obtenida con la realización de Dios a través de la práctica constante, el auto control, la pureza, la concentración, la meditación y sobre todo la observancia y la práctica de Yama y Niyama.

*“Mira a todos como tus amigos y tu familia, ama a todas las criaturas incluyendo tus hermanos inferiores” D. Mitra*

En estos tiempos muchos definen el Yoga como la práctica de asanas, posturas y respiraciones. Esto no es suficiente para el progreso espiritual. El propósito espiritual de la vida es guiar el alma individual a la comunión extática con lo Divino. Pronto llegará una firme convicción de que todos somos parte de la Divina Creación o Dios. La concentración lleva a la meditación, y ésta lleva a la Divina Percepción cuando el corazón del aspirante es puro y noble. Los fundamentos en Yama y Niyama son lo necesario para llevar esto a cabo. Trascendiendo las religiones y las ideas sectarias, los preceptos científicos y espirituales del Yoga unen gente en todas partes del mundo sin perturbar su credo en alguna religión sectaria. Hay un Ser Universal, adorado y venerado de la misma manera en iglesia, sinagoga, templo o mezquita. Este Espíritu Universal es el objetivo de Yama y Niyama y el propósito del Yoga.





Un buscador espiritual sincero debe meditar para integrar la última realidad, su verdadera naturaleza espiritual.

La meditación en este Espíritu Universal nos levanta por encima de los planos de la mente, el intelecto y el ego hacia los planos de la Supra- Conciencia, liberando al practicante del sometimiento a la ilusión y a las aflicciones mortales de este plano terrestre y efímero. El verdadero propósito del Yoga es la purificación del carácter y la conducta, la limpieza de la naturaleza física y mental donde el más elevado estado de realidad y verdad puede brillar en la mente y el corazón.

Que Dios te Bendiga. Om Shanti Om

