

Niyamah - i 5 atteggiamenti etici verso sé-stessi

La seconda sezione dell'Asthanga-Yoga riguarda il rapporto con noi stessi. Con *Niyama* si cerca di creare *la relazione con noi stessi* e le condizioni preliminari di ordine verso se stessi.

Dal sutra 2.40-45 *Patanjali* presenta i cinque *Niyama* e *l'elenco degli atteggiamenti etici essenziali per entrare in un cammino di ricerca interiore (vedi: Yama e Niyama breve introduzione)*

Yoga-Sutra, Patanjali:

Secondo Libro, *Sadhana Pada*, *La Via della strategia* -

2.40 - *shaucat-sva-anga-jugupsa parairasamsargah*

La prima Niyama - *Saucha*

chiarezza con se stessi. questa parola significa, purezza, chiarezza. Bisogna essere chiari con se stessi.

2.41 - *sattva-suddhi-saumanasya-eak-agrya-indriya-jaya-atma-darshana-yogyatvani ca*

Dalla prima *niyama* si diventa capaci di riflettere sulla natura profonda del sé individuale, ivi compresa la fonte di percezione, senza essere distratti dai sensi e liberi dalle interpretazioni errate accumulate nel passato.

2.42 - *samtoshat-anuttamah- sukha-labhhah*

La seconda Niyama - *Santoshat*

Da una accettazione sincera, la più alta gioia.

2.43 - *kaya-indriya-siddhih- ashuddhi-ksayat-tapasah*

La terza Niyama - *Tapasah*

consapevolezza della forza del calore della motivazione nel cammino della pratica, Il calore del fermo impegno porta a compimento le realizzazioni degli organi sensoriali

2.44 - *svadhyayat-ishta-devata-samprayogah*

La quarta Niyama - *Svadhyayat*

la riflessione profonda su di sé, lo studio di sé attraverso i testi, la relazione con il Maestro, il votarsi alla pratica

2.45 - *samadhi-siddhih-Ishvara-pranidhanat*

La quinta Niyama - *Ishvara-pranidhanat*

l'abbandono alla sacralità.

N.B.: Questa interpretazione è personale e NON vuole essere né una traduzione né un commento, in quanto non sono una specialista in sanscrito, si tratta di una tappa lungo il mio cammino di studio e pratica nello Yoga.