

Yoga Sutra - Patanjali
Secondo libro – Sàdhana Pâda
Il libro della Strategia

Lo sviluppo dei Niyamas consiste in cinque processi

Il primo Niyama: *Shauchât*
Chiarezza con sé stessi

Yoga-Sutra, Patanjali:
Secondo Libro, Sàdhana Pâda, *La Via della strategia -*

2.40 - Shauchât svânga-jugupsâ parair a-samsargah
La prima Niyama - *Shauchât*: chiarezza con se stessi
questa parola significa: pulizia, purezza, chiarezza. Bisogna
essere chiari con se stessi.

La chiarezza può essere di due tipi: interna ed esterna, verso l'esterno evitando di produrre il male in ogni forma verso l'interno essendo chiari con sé stessi

Il secondo Niyama: *Samtoshâd*
accontentarsi

Yoga-Sutra, Patanjali:
Secondo Libro, Sàdhana Pâda, *La Via della strategia*

2.42 - Samtoshâd an-uttamah sukha-lâbhah
La seconda Niyama - *Samtoshâd*
Da una accettazione sincera, la più alta gioia.

Samtoshâ è pratica sempre, non è qualcosa da praticare solo di tanto in tanto . E' uno stato d'animo un atteggiamento mentale che orienta pensieri, azioni e reazioni. E' vivere nel presente, in uno stato interiorità nel quale non vi più il senso della volontà di ottenere qualcosa sempre....

Il terzo Niyama: *Tapasah*
Il calore della motivazione

Yoga-Sutra, Patanjali:
Secondo Libro, Sàdhana Pâda, *La Via della strategia*

2.43 - Kâya-indriya-siddhir ashuddhi-kshayât tapasah.
La terza Niyama - *Tapasah*: consapevolezza della forza del calore, della motivazione nel cammino della pratica. Il calore generato dal fermo impegno porta a compimento le realizzazioni negli organi sensoriali (nel corpo)

Il Sé è integrato nella nostra carne e quando il nostro corpo è carico di ostacoli viene minata l'attenzione e quindi il cammino verso una trasformazione di noi stessi è compromesso. La

disciplina, l'impegno nella pratica dello yoga, tenderà a farci agire in modo diverso rispetto ad un atteggiamento solo mentale. Così, praticare lo yoga è già in sé, un modo per superare gli ostacoli: che sia nella consapevolezza del respiro e delle Asana o nella pratica della meditazione. Una vita regolare e *Yogica* non ha lo scopo di generare frustrazioni.

Il quarto Niyama: Svàdhyâyâd
Studio di sé

Yoga-Sutra, Patanjali:
Secondo Libro, Sàdhana Pâda, *La Via della strategia*

2.44 - Svàdhyâyâd isthadévatâ-samprayogah

La quarta Niyama - *Svàdhyâyâd*: la riflessione profonda su di sé, lo studio di sé attraverso i testi, la relazione con il Maestro, il votarsi alla pratica

Solo l'ascolto interiore è in grado di apprendere la dimensione "sottile": *la dimensione divina*.

Il quinto Niyama: ĩshvara-pranidhânât
l'abbandono alla sacralità

Yoga-Sutra, Patanjali:
Secondo Libro, Sàdhana Pâda, *La Via della strategia* -

2.45 Samâdhi-siddhir ĩshvara-pranidhânât

La quinta Niyama - *ĩshvara-pranidhânât*: l'abbandono alla sacralità.

Non esiste una gerarchia tra le varie Anga dello Yoga. Vivere totalmente una o l'altra consente di fare l'esperienza dello stato di pura coscienza.