



02 YAMAS

1. Ahimsa
2. Satya
3. Asteya
4. Brahmacharya
5. Aparigraha

El primer pilar son los YAMAS, es un término sánscrito que se traduce como "restricciones" aunque a mi me gusta más hablar de "pautas". Nos habla de la relación con nosotros, con nuestro entorno y con los demás. Observando estas pautas podemos aprender mucho y con ello restablecer nuestro equilibrio.

Está compuesto por **cinco pautas**, el primer yama nos habla de la "no violencia", el segundo de la "veracidad", el tercero "no robar", el cuarto de la "moderación" y el quinto de la "posesión".

Como ves son pautas o normas de conducta que a priori parecen fáciles pero seguro que en tu día a día descuidas alguna (aunque sea puntualmente e inconscientemente), no te preocupes, no eres el único, por eso refrescar estas pautas y te ayudara a ser más consciente para hacer el cambio que deseas en tu vida.

"Recuerda no se trata de juzgar, sino de observar y ver que puedo cambiar"



1. ahimsa "no violencia"

es la actitud adecuada para relacionarse con los demás, pero también con uno mismo. Es la base de los demás yamas.

Matar y hacer daño (ya sea físico, mental o emocional) son formas de violencia que se ven a diario, solo hace falta poner la tv y darse cuenta de toda la violencia que nos rodea. Pero también es violencia cuando nos sentimos temerosos, impotentes, frustrados o nos tratamos/hablamos mal o con dureza. Piensa ¿Cuántas veces te has hablado mal o te has dicho que tonta/o eres? ¿Cuántas veces comes alimentos que te hacen mal, a sabiendas de ello? ¿Cuántas veces has sostenido algo pesado, doliente la espalda o las lumbares o rodillas? Eso también es una forma de violencia.

Cuando aprendemos a tratarnos bien a nosotros mismos, aprendemos a tratar bien a los demás y viceversa.

Para avanzar hay que profundizar, así que...Profundicemos un poquito más.

Cualquier acto de violencia esta **sustentada por el miedo**, que no son más que inseguridades propias. Si observamos con atención los actos de avaricia, control, seguridad... veros que el miedo también está detrás de ellos.

Acaparamos para sentirnos seguros, abundantes, sin pensar en los demás. Queremos controlarlo todo, tener ese poder, porqué de lo contrario nos sentimos temerosos. Cuanta más seguridad o barreras ponemos a nuestro alrededor, más inseguros nos sentimos... como ves, el miedo está siempre ahí.

Para hacer cualquier cambio debemos conocer los dos tipos de miedo o temor que hay, y ver cuál habita en nosotros en cada momento o situación.

Hay un miedo que es instintivo, nace con nosotros, y nos da la "energía" de supervivencia (este instinto de supervivencia está relacionado con el 1er chakra Muladhara).

El otro miedo vive tan solo en nuestra mente, es una recreación que hace nuestra mente agitada.

Te pongo un ejemplo: Muchas personas tienen miedo a las serpientes, pero... ¿qué probabilidad hay que te encuentres una en tu día a día o a lo largo de tu vida? Pocas o ninguna ¡!verdad!! entonces ¿por qué les tienes miedo? Ves, ese miedo lo recrea tu mente.

Ahora bien, si te ves rodeado por una serpiente y temes por tu vida, tu instinto de supervivencia accionará el miedo para que puedas huir de la situación. ¿Ves la diferencia de los miedos? Normalmente nosotros, nuestra sociedad vive en el miedo recreado por nuestra mente.

Para cambiar ese "miedo mental" tenemos que ir desarrollando el coraje, que es la capacidad de sentir miedo sin quedarse paralizado, solo así conseguiremos seguir adelante. Mantenernos siempre a salvo teniendo todo bajo control, no nos ayuda a desarrollar nuestro coraje y sin ello no podremos ser la mejor versión de nosotros mismos, ni alcanzar el equilibrio y armonía que tanto deseamos.

Para llegar a esa calma interior, debemos detenernos, observar. Darnos cuenta que abarcar mucho activa nuestro miedo mental, y eso nos hará perder la salud y el bienestar.

Por ello Ahimsa nos inspira a reflexionar y buscar la mejor versión de nosotros mismos. Porque si yo me trato bien, trataré bien a todos los seres que me rodean y viceversa. De lo contrario, estaré "violentando" a los demás de alguna forma sutil que quizás no soy consciente (a través de mis actos, exigencias, imposiciones...)

Para aprender a tratarnos bien, debemos desprendernos de una carga muy pesada, llamada culpa, pues ella nos limita ver nuestra mejor versión. Para ello debes perdónate y quiérete, solo así encontraras el amor y la seguridad que buscas.

Ahimsa (no violencia) nos invita a honrar la relación que tenemos con nosotros y con todo lo que nos rodea.

COMO APLICARLO A MI VIDA



PRACTICA

Busca un momento para reflexionar sobre estas preguntas:

- ¿Puedes distinguir que miedo gobierna en ti?
- Eres capaz de hacer algo que normalmente no harías. Inténtalo y escribe el antes y el después.
- Cómo es tu trato hacia ti: ¿Comes saludablemente? ¿Te tomas tu tiempo para comer? ¿Descansas lo suficiente? ¿Realizas alguna rutina de cuidados corporales? ¿Haces ejercicio? ¿Cómo son tus horarios?
- Cómo tratas a los demás: ¿Juzgas o criticas las acciones o pensamientos de las personas que te rodean? ¿Cómo te sientes al hacerlo? ¿Puedes ponerte en su lugar?



Enfócate y transforma la relación que tienes contigo y con los demás