

## Il Metodo Balyayoga

### Yama e Nyama

#### **YAMA**

AHIMSA : non ferire con pensieri parole e azioni.

SATHYA è il corretto uso delle parole con lo spirito di benessere collettivo.

ASTEYA non prendere possesso di ciò che appartiene ad altri

- furto fisico di qualsiasi materiale
- Pianificazione nella mente di prendere possesso
- privare gli altri di ciò che è loro dovuto
- Pianificazione nella mente di privare gli altri

BRAHMACHARYA vedere tutta la creazione come un'espressione del Supremo, avere rispetto per tutto ciò che esiste, sia per il mondo animato che per quello inanimato. Brahmacharya è il principio e Maduvidia è una pratica per applicarlo. Il Brahmacharya è purezza nel pensiero, nella parola e nelle azioni come dice la parola Acharya colui che dà l'esempio.

APARIGRAHA non indulgere nel superfluo e non accumulare.

#### **NYAMA**

SAOCHA igiene fisica interna ed esterna con l'alimentazione e la pulizia anche attraverso le pratiche di Shatkarma; igiene mentale interna ed esterna

SANTOSHA vuol dire essere mentalmente in uno stato di serenità e felicità, anche quando si affronta una difficoltà.

TAPHA è un sacrificio fatto senza interesse, ma che non va confuso con Seva che è servizio sempre disinteressato ma che non provoca attrito interno.

SVADHYAYA lo studio del Sé. Ascoltare, leggere e comprendere testi illuminanti, frequentare meditazione di gruppo e cercare di auto analizzare i propri pensieri.

#### **IISHVARA PRANIDHANA**

- Iishvara significa il controllore dell'universo, colui che controlla le onde di pensiero di questo universo.
- Pranidhana significa capire chiaramente o adottare qualcosa come rifugio.

ishvara Pranidhana significa far crescere dentro di sé l'idea cosmica, accettare ishvara come unico ideale di vita. Si tratta di uno sforzo mentale puro basato esclusivamente sul proprio sentimento interiore.

Balkar Yoga