

YAMA

1) NO DAÑAR INTENCIONALMENTE, ni con la acción ni con la palabra ni con el pensamiento. Este principio no se contradice con la autodefensa ni con el uso eventual de la fuerza para proteger a otros. Lo importante es tener presente que todas nuestras acciones deben tender al bienestar colectivo y nunca deben ser motivadas por sentimientos egoístas o por el deseo de dañar. Nombre sánscrito: Ahimsa (ajimsa).

2) RESPETAR LA VERDAD, tomando en cuenta el modo y el momento para expresarla y utilizando las palabras de manera benevolente y considerada. La clave es tomar en cuenta el bienestar ajeno y no el propio. Nombre sánscrito: Satya (satia).

3) NO TOMAR LO QUE NO NOS PERTENECE, ni pensar en hacerlo. También se debe evitar ser un impedimento para que cada uno tenga lo que legítimamente le corresponde. Nombre sánscrito: Asteya (asteia).

4) NO ACUMULAR BIENES MATERIALES EXCESIVOS o innecesarios para llevar una vida digna. Además de resultar una carga para nuestra mente, lo que tenemos de más muchas veces otros lo tienen de menos. Esto se debe a que los bienes materiales son limitados. Nombre sánscrito Aparigraha (aparigraja).

5) MANTERNOS CONECTADOS CON LA ENTIDAD UNIVERSAL (Brahma). Esto se logra recordando que nosotros mismos, y todo lo que nos rodea, somos diferentes expresiones de la única Conciencia Universal. No solamente hay que recordarlo, sino que también debemos relacionarnos con todo y con todos de manera respetuosa y espiritual. Nombre sánscrito: Brahmacharya (bramacharia).