
Yamah - i 5 atteggiamenti etici nelle relazioni

Patanjali suggerisce prima di inoltrarsi in una pratica di ricerca interiore di avere consapevolezza dei cinque atteggiamenti etici fondamentali rivolti all'ambiente che ci circonda. Con i cinque *Yama* si cerca di creare la relazione con gli altri e le condizioni preliminari di un atteggiamento verso il mondo.

Dal sutra 2.35-39 del Secondo Libro, vengono descritti dettagliatamente i cinque *Yama* (vedi anche *Yama e Niyama* breve introduzione).

Yoga-Sutra di Patanjali

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

2.35 - *ahimsa-pratishthayam-tat-sannidhau-vaira-tyagah*

La prima yama - **Ahimsa**

essere rispettosi. La vicinanza allo splendore-del-vero comporta la separazione dall'ostilità, e il radicarsi nella naturale propensione di non-aggressività.

2.36 - *satya-pratishthayam-kriya-phala-ashrayatvam*

La seconda Yama - **Satya**

dire la verità. Le conseguenze della vicinanza allo splendore-del-vero comportano franchezza, non avere nulla da nascondere, un agire autentico.

2.37 - *asteya- pratishthayam-sarva-ratna-upasthanam*

La terza Yama - **Asteya**

onestà di mente, parole, azioni. La vicinanza allo splendore-del-vero produce la capacità di resistere al desiderio di prendere, di ottenere.

2.38 - *brachmacarya- pratishthayam-virya-labhah*

La quarta Yama - **Brachmacharya**

la moderazione dei sensi. Condurre la vita nella moderazione e la ricerca dell'essenziale

2.39 - *aparigraha-sthairye-janma-kathamta-sambodhah*

La quinta Yama - **Aparigraha**

accontentarsi di ciò che si possiede. Prendere in considerazione solo ciò che è necessario

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.