

10 No-Virtudes

1. No-Virtudes Físicas:

- **Tomar la vida:** Matar o causar daño intencionalmente a cualquier ser vivo.
- **Tomar lo que no es dado:** Robar o apropiarse de algo que no te pertenece.
- **Conducta sexual inapropiada:** Participar en actos sexuales que causan daño o sufrimiento a uno mismo o a otros.

2. No-Virtudes del Habla:

- **Mentir:** Decir falsedades o engañar a otros.
- **Hablar divisivamente:** Usar palabras para crear discordia o enemistad entre las personas.
- **Hablar de manera hiriente:** Usar un lenguaje abusivo o cruel.
- **Cháchara sin sentido:** Hablar de cosas triviales o sin importancia que desperdician el tiempo de uno mismo y de los demás.

3. No-Virtudes Mentales:

- **Codicia:** Desear intensamente lo que otros poseen, llevando a la insatisfacción y al comportamiento inmoral.
- **Malicia:** Tener pensamientos o intenciones dañinas hacia los demás.
- **Visiones erróneas:** Tener creencias incorrectas o distorsionadas que perpetúan el sufrimiento, como negar el karma o la interdependencia.

10 Virtudes

1. Virtudes Físicas:

- **Proteger la vida:** Respetar y cuidar de todos los seres vivos, promoviendo la paz y la no violencia.
- **Practicar la generosidad:** Dar de manera voluntaria y con alegría, compartiendo lo que uno tiene con otros.

- **Conducta sexual apropiada:** Mantener relaciones sexuales basadas en el respeto, el consentimiento mutuo y la responsabilidad.

2. Virtudes del Habla:

- **Decir la verdad:** Ser honesto y sincero en la comunicación con los demás.
- **Hablar de manera armoniosa:** Usar palabras para fomentar la paz y la unidad.
- **Hablar de manera amable:** Utilizar un lenguaje respetuoso y considerado.
- **Hablar de manera significativa:** Decir cosas que sean útiles y valiosas, evitando la charla innecesaria.

3. Virtudes Mentales:

- **Desarrollar la no-codicia:** Cultivar el contentamiento y la gratitud, deseando el bienestar de los demás.
- **Desarrollar la benevolencia:** Tener pensamientos y deseos positivos hacia todos los seres.
- **Cultivar la sabiduría correcta:** Tener una comprensión clara de la realidad, reconociendo la ley del karma y la interdependencia de todos los fenómenos.