

Ahiṃsā Door Alberto Paganini

Het oorspronkelijke en oudste gedeelte van de yoga sūtra's zijn de acht stappen van het yoga pad, het hart van de boodschap. De reis begint met Ahiṃsā, de eerste Yama: daarop is het hele systeem van de yogafilosofie- en beoefening gebaseerd. Elke andere stap of aspect rust op Ahiṃsā, het fundament. Maar wat is Ahiṃsā en hoe kunnen we er naartoe groeien in ons leven, voelen, denken, handelen en yogabeoefening? Ahiṃsā is het tegenovergestelde van Hiṃsā, wat kwetsen betekent, pijn veroorzaken.

Ahiṃsā is de kunst van het leven zonder pijn aan levende wezens te veroorzaken, onszelf inbegrepen. Dit geldt op alle vlak: fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel en kan een bewustzijnsanker zijn, dat ons constant mag vergezellen, niet enkel op de yogamat. Ahiṃsā kan vertaald worden als geweldloosheid, hartelijkheid en/of vriendelijkheid en vraagt een diepere kijk op het leven, zijn betekenis en zijn zin. Het is geen van buitenaf opgelegd moreel principe maar het natuurlijke resultaat van het geïntegreerde bewustzijn dat we

één met het al, het leven, de anderen en de natuur zijn. Wanneer we onszelf identificeren met onze persoonlijkheid en/of onze zelfzuchtige verlangens, leven we in de 'illusie' van afgescheidenheid, angst en spanning. We denken dat ons welzijn afhangt van onze overwinning op anderen en de natuur. Het resultaat is nu voor iedereen zichtbaar: vernietiging, geweld, competitie, spanning, disharmonie op alle vlak, in de wereld, in onze omgeving en in onszelf.

Yoga nodigt ons uit om een diepere laag in onszelf, de wereld en de anderen te ontdekken, zoeken en vinden. Yoga begeleidt ons er naartoe op een deskundige en precieze manier. Wanneer we het pad van yoga succesvol bewandelen komen we in contact met de harmonie van het al en de eeuwige schatten verborgen in ons Zelf en in ieder levend wezen. De innerlijke vrede en het geluk die daaruit ontstaan maken ons op een spontane manier hartelijk en vriendelijk, geweldloos. We leren in onszelf en de andere hetzelfde 'goddelijk' principe herkennen, dezelfde heimwee naar harmonie en naar het Zijn van wie we echt zijn, dezelfde dankbaarheid en respect voor al wat leeft.

De belofte van de Sūtra over Ahiṃsā is overweldigend: Wanneer een yogi stabiel gegrond is in geweldloosheid (ahiṃsā), zullen andere wezens in zijn omgeving op een natuurlijke manier elk gevoel van vijandigheid loslaten. YS 2,35

Wanneer we ons bewustzijn ontwikkelen en ten volle in onszelf diepe vrede, vertrouwen, veiligheid, bescherming en hartelijkheid vinden, verdwijnt de strijd. Zelfs onze omgeving reageert positief op een natuurlijke manier, soms zelfs uiterst verrassend en wonderbaarlijk. Er zijn ontelbare verhalen en voorbeelden in de geschiedenis van oosterse en westerse yogi's, heiligen en mystici, die zelf met wilde dieren, moordenaars, indringers, misdadigers en wereldse machten vriendschap en hartelijkheid gedeeld hebben en daardoor wonderbaarlijke transformatieprocessen in gang gezet hebben.

Hier is er geen ruimte om daarover te vertellen, maar ik nodig je uit om zelf de voorbeelden te scheppen en te vertellen: beoefen de volgende maand(en) dagelijks ahiṃsā

t.o.v. je lichaam, energieveld, emoties, gedachten, bewustzijn en omgeving en bericht dan over de wonderen en veranderingen in alle aspecten van je leven.

