

Les chroniques du Bouquet de la Forêt

AHIMSA



II-35. AHIMSA-PRATISHTHAYAM TAT-SAMNIDHAN VAÏRA-TYAGAH.
 « SI QUELQU'UN EST INSTALLÉ DANS LA NON-VIOLENCE,
 AUTOUR DE LUI, L'HOSTILITÉ DISPARAÎT ».

Ahimsa est la plus grande vertu (Mahabharata 13.117.37) et peut-être l'essence de tout le corpus de la philosophie hindoue. Mais c'est un concept souvent mal compris et mal interprété. Car Ahimsa ne peut pas être assimilé au pacifisme. C'est beaucoup plus profond que cela. Beaucoup plus subtil. Il ne s'agit pas seulement de « l'absence de violence ». C'est « l'absence de désir de nuire », que ce soit à un autre, ou à soi-même.

Ne pas nuire, ne pas faire mal. Et cela est possible de bien plus de façons que l'on y pense à priori, car c'est ne pas nuire par ses actions certes, mais aussi ne pas nuire par ses paroles, ou même encore ne pas nuire par ses pensées.

Il est donc important de garder à l'esprit que, dans notre quotidien, on peut être nuisible de bien plus de façons qu'on ne pense quand on se limite à la simple traduction littérale d'Ahimsa « la non-violence ».

Ahimsa est donc également liée aux notions de respect, de non-jugement et de bienveillance envers nous-mêmes bien sûr mais aussi envers notre environnement, les personnes qui nous entourent, tous les êtres vivants, la Nature...

EN BREF

1ER YAMA

NON VIOLENCE

RESPECT DE LA VIE

PRINCIPE FONDAMENTAL



Vous pouvez déjà commencer à y penser lors de vos cours de yoga : soyez gentil avec votre corps, écoutez-le, ne le viole pas.

Dans cette observance, il faut comprendre que la non-violence concerne l'ensemble du vivant. Tout ce qui peut faire souffrir le vivant est violence. Rappelons que le vivant ne se limite pas à l'être humain, mais à tout ce qui vit du règne animal au règne végétal. On trouve souvent le végétarisme et ses

différentes branches comme une préconisation, mais c'est déjà une interprétation. Ahimsa n'impose rien et c'est la grande liberté que l'on trouve dans le Yoga et, en même temps, sa grande exigence. C'est à chacun de comprendre et d'avancer sur les observances et de trouver le chemin où la non-violence est possible. Le commencement est de définir ce qu'est la violence pour vous, ce « qui vous fait violence » et observer dans votre rapport au vivant ce que vous pensez être de la violence.

Il était une fois...

Il y a très longtemps, un grand sage vint dans un village et vit qu'un serpent terrorisait ses habitants. Connaissant la langue des serpents, il enseigna au serpent le chemin d'Ahimsa. Un an plus tard, il retourna au village. Le village était paisible, mais le serpent avait maigri et était grièvement blessé.

« Que t'est-il arrivé ? » demanda le sage.

« J'ai appris le chemin d'Ahimsa », répondit le serpent. « Maintenant, je ne mange plus de rats ni ne terrorise les villageois. Mais parfois, car ils ne me craignent plus, les enfants me jettent des pierres. »

« Je t'ai montré le chemin de la non-violence, mon enfant », soupira le sage. « Et je t'ai demandé d'arrêter de mordre les gens par dépit. Mais je ne t'ai jamais demandé d'arrêter de manger. Et je ne t'ai jamais demandé d'arrêter de siffler... »

LE DHARMA NOUS ENSEIGNE QUE CELUI QUI ACCEPTE UNE INJUSTICE EST TOUT AUSSI RESPONSABLE DE CETTE INJUSTICE QUE CELUI QUI LA COMMET. AHIMSA NE SIGNIFIE PAS PACIFISME. AHIMSA VEUT PAS DIRE QUE SOUS PRÉTEXTE QUE NOS PAROLES/ACTES PEUVENT NUIRE, ON NE DOIT PAS FAIRE CE QUI EST JUSTE, ET CE QUI DOIT ÊTRE FAIT.

EN PRATIQUE

VOUS POUVEZ DURANT UNE JOURNÉE ENTIÈRE, GARDER EN TÊTE CETTE PHRASE :

« JE PENSE, JE PARLE ET J'AGIS AVEC BIENVEILLANCE ».