

# Valori umani - Ahimsa (Non violenza)

## Non arrecare danno con pensieri, parole e azioni

...Ogni uomo dovrebbe vivere in modo da non creare alcun danno ad altri esseri viventi. E' il suo più grande dovere. (1) ...**il dharma è l'ahimsa**...(2) ...Che nessuno soffra minimamente per effetto di un vostro pensiero, parola o atto. Sia questo il vostro Sadhana che vi porterà sicuramente a raggiungere la meta. (3) ...Non violenza (Ahimsa) significa evitare a qualunque essere vivente ogni danno in **pensieri, parole ed azioni**. (11)... Non violenza non significa soltanto non danneggiare fisicamente gli esseri viventi. Vuol dire non ferire con **la parola, con lo sguardo o il gesto**. (8) ... Verso chiunque non dovrete servirvi di parole che possono ferire. Il vostro corpo non sia mai usato per ferire alcuno. La vostra mente non intrattenga mai pensieri cattivi. Perciò Non-violenza è **purezza di mente, purezza del corpo e purezza delle parole**. (4)...Si pensa normalmente che *ahimsâ*, o non violenza, significhi non far del male ad alcuno; ma non è propriamente così. Anche l'agire, l'ascoltare e il parlare in modo cattivo sono modi di violenza. *Ahimsâ* vuol dire non arrecar danno a chicchessia, né con la vista, né con l'udito, né con la parola... La non violenza va interpretata come **ferma volontà di non voler causare danno ad alcuno, con nessun mezzo**. (5)... "*Amate tutti, non offendete nessuno*" Abbiate sempre ben presenti queste due massime. Questa è la strada regale che l'uomo deve percorrere. Far del male ad altri, anche in piccole cose, **non si addice all'umana dignità**. (6)

..."Himsa" (violenza) non è solo fisica, ma si infligge anche **come pena mentale: ad esempio ansietà e preoccupazioni** causate agli altri dalle proprie azioni e dalle proprie parole. Se si desiste dal recare dolore fisico agli altri, non per questo si può dire di essere non violenti. Tutte le attività che svolgi non devono causare pena e devono essere non egoistiche. I pensieri e le azioni devono essere liberi da qualsiasi motivo di dolore. (10) L'uomo non si è creato una buona nomea quanto ad essere non violento e, per soddisfare il proprio egoismo e gli interessi personali, danneggia e ferisce gli altri. Tutti i mali derivano dal **senso di "Io" e di "Mio", nonché dall'istinto**. Gli esseri umani riusciranno a fare progressi solo quando saranno liberi dal **senso di "Ego" e dagli attaccamenti**. Non far del male ad alcun essere vivente, non semplicemente con le parole e con i pensieri, ma nei fatti, questo solo può considerarsi vera Non violenza. (11)

Oggi si parla in modo aggressivo, ferendo i sentimenti altrui. (7) ...La vita è fatta di alterne vicende: quale che sia la situazione che dovete affrontare, non siate malevoli, non usate parole offensive. Un tondino di ferro che si rompe può essere riparato, ma se la mente va a pezzi a causa di un'offesa, è difficile rimetterla a posto...Se fate del male a qualcuno la vostra sofferenza sarà poi dieci volte più grande del male che avete fatto" (6).

...La pratica quotidiana dell'assoluta non-violenza che vuole che non si ferisca nessuno, è impossibile perché inconsciamente molti microrganismi vengono distrutti nel processo del respirare, camminare, parlare e mangiare. Ciò che si dovrebbe **evitare è di fare del male consciamente**. **Il prezzo da pagare per le offese conce sono la sofferenza e la tribolazione**. Non esiste scappatoia a questa legge: "come semini così raccoglierai". I risultati del passato, buoni o cattivi, legheranno come **catene**. (12)

**Anil Kumar** : Crediamo che la violenza consista nell'uccidere qualcuno. Ma la definizione che Bhagavan dà alla non-violenza o "ahimsa" è tutta Sua, personale. Alcune persone guardano gli altri in modo che questi si sentono imbarazzati. Il loro modo di guardare mette a disagio. Altri parlano in modo tale che non riusciamo a perdonarli per una vita intera; le loro parole feriscono. Alcune facce sono così cattive che vorremmo non vederle mai più. Potete far del male alla gente con la vostra faccia, con i vostri sguardi, con i vostri pensieri, con le vostre azioni. Possiamo far del male a chiunque in questo modo. Non è solo uccidendo che facciamo violenza! I vegetariani sotto questo aspetto sembrano essere migliori di quelli che non lo sono. Ma se un vegetariano dice parole cattive e guarda gli altri con odio, nessuno gli vorrà stare accanto e il non vegetariano gentile sarà migliore di lui! Quindi: non violenza, o ahimsa, è non ferire nessuno con i nostri sguardi o con le nostre parole. Che sublime definizione - una definizione d'ogni tempo! Questa è "ahimsa", "non-violenza", una qualità Divina. (13)

**Bibliografia:** (1) *La via per amare* (2) *La filosofia dell'azione* (3) *Cosa è la verità?* (4) *Mother Sai*, 3/1993, pag.5 (5) *Corso estivo 1978* (6) *Discorsi 1988/89, volume I* (7) *Discorso 19.1.2002 M.S. 4/2002* (8) *I sentieri di Dio* (9) *da Digest - Ahimsa* (10) *Ghita Vahini* (11) *Discorsi '88-89 vol.2* (12) *Discorso del 7.10.86* (13) *I satsang di Anil Kumar 2.12.2002*

**Occasioni di riflessione:** 1) Cosa si intende per violenza "nei pensieri, nelle parole e nelle azioni?" 2) Cosa significa "ferire con lo sguardo"? 3) Quali sono, secondo te, le cause della tendenza alla violenza? 4) E quale il modo per arrivare alla non violenza?