SHANTI-mei 2020 nummer 5, Erkenningsnr. P 908078

BELGISCHE THEOSOFISCHE VERENIGING

Hoofdzetel: Geuzenplein 8 te 1000 BRUSSEL

TAK VREDE GENT

Maandelijkse nieuwsbrief voor levensvernieuwing en algemene broederschap door vergelijkende studie van wijsbegeerte, godsdiensten, wetenschap en esoterie.

UITGEVER: Marcel Eeckman, Sisalstraat 1, 9000 Gent. Email: marcel.eeckman@telenet.be
KANTOOR VAN AFGIFTE: 9030 Gent-Mariakerke.

De doelstellingen van de Theosofische Vereniging zijn:

- **Het vormen van een kern van de universele broederschap der mensheid, zonder onderscheid van ras, geloof, geslacht, kaste of huidskleur**
- **Het aanmoedigen van de vergelijkende studie van godsdiensten, wijsbegeerten en wetenschappen**
- **Het onderzoeken van de onverklaarbare wetten die in de natuur besloten liggen en van de vermogens die in de mens sluimeren**

De vereniging is niet-sektarisch en bestaat uit zoekers naar inzicht. Haar eenheid berust niet op een gezamenlijk beleden geloof of wereldbeschouwing maar op een gezamenlijk streven naar waarheid.

Missie van de Theosophical Society (Adyar)

Het dienen van de mensheid door het ontwikkelen van een zich steeds verdiepend inzicht in, en verwerkelijking van de tijdloze wijsheid, spirituele zelfrealisatie en de eenheid van alle leven.

Activiteiten deze maand

Studieavonden iedere maandag (behalve de 5de) van 19.30u tot 21.30u in het Kollekasteel te 9030 Gent-Mariakerke, Groenestaakstraat 66-68. Deelname is gratis en volledig vrijblijvend.
Meer info op **www.theosofiegent.be en www.ts-belgium.be**

Maandagen	mei 2020
04/05	Afgelast wegens coronavirus.
11/05	Afgelast wegens coronavirus
18/05	Lezing: Aspecten occulte filosofie. G.de Purucker
25/05	Boekbespreking: Barborka deel 1

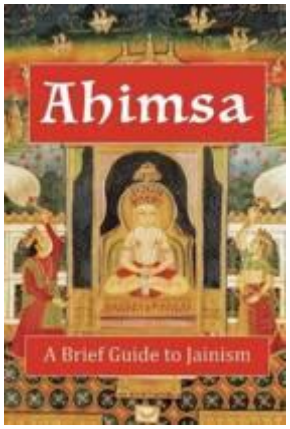
In dit nummer

Ahimsã: geen leed berokkenen 2

***Bescherming persoonsgegevens**: de persoonlijke gegevens die door u worden meegedeeld, zijn bestemd voor de ledenadministratie van de Belgische theosofische vereniging vzw. Zij kunnen ook aangewend worden om u op de hoogte te brengen van de activiteiten en publicaties van onze vereniging. Alle info, over de Belgische wet bescherming van de persoonlijke levenssfeer van 8 december 1992 en de* **AVG (algemene verordening gegevensbescherming) Eu, te bekomen via email: info@ts-belgium.be**

Ahimsã – Geen leed berokkenen

Dit artikel is voor een groot deel gebaseerd op hoofdstuk 3 van Rudi Jansma's boek jainisme een introductie, blz. 37-43, ISBN 9020283561, Ankh-hermes, 2005. Deze gedeelten zijn overgenomen met toestemming van de uitgever.
Ahimsā paramo dharma: Geweldloosheid is de hoogste religie.



Geweldloosheid, Ahimsā, geen leed veroorzaken, is de centrale leer van het jainisme. Ze speelt ook een belangrijke rol in het hindoeïsme, boeddhisme, christendom, de islam en andere religies, maar geen van alle heeft dit principe een zo centrale plaats gegeven in de praktijk. In het jainisme zijn alle handelingen gericht op het niet schaden van andere levende wezens, of het nu gaat om fysiek, verbaal of mentaal geweld waarbij dit laatste de achterliggende oorzaak is van alle ellende.

Geweldloosheid heeft enorme consequenties voor het dagelijks leven, voor de maatschappij, en voor ons wereldbeeld. Door de hele geschiedenis heen heeft ze als een beschermend schild over de mensheid heen gelegen. Overal op de wereld waren en zijn individuen en groepen mensen die het principe van geweldloosheid in hun hart dragen, omdat ze voelen dat de wereld dit het meeste nodig heeft en het meeste ontbeert.

Het niet willen schaden van levende wezens, inclusief, maar op de laatste plaats zichzelf is een wezenskenmerk van het diepste innerlijk van de mens. Dat is de reden dat religies die dit predikten steeds veel aanhang vonden. Veel oude religies zoals het hindoeïsme en het jodendom schreven oorspronkelijk rituele dierenoffers voor, maar dankzij het jainisme, het boeddhisme en het christendom komen dat soort dingen nu nog zelden voor, alleen in een paar hindoesekten en stamreligies en in de islam.

Dierenoffers kwamen over de hele aarde verspreid voor. Sommige culturen gingen zelfs op grote schaal over tot het brengen van mensenoffers, en wel zo dacht men in opdracht van de goden! Maar hoe zou een ware god ooit zo'n wreedheid kunnen goedkeuren?

De kosmologie van de jains beschrijft vele klassen van goden, en die zijn lang niet alle goed.

Deze goden, zo verklaren zij, waren mensen toen zij op aarde waren geïncarneerd, en ze bezitten alle goede of slechte menselijke eigenschappen. Sommigen kunnen vriendelijk en hulpvaardig zijn, sommigen hoog spiritueel, maar anderen kunnen wreed zijn of opzettelijk misleidend, waarbij ze ongelukken veroorzaken of erger; ze kunnen onwetende mensen aanzetten tot slechte daden onder het mom van het dienen van werkelijke goden of God.

De Maya's van het huidige Mexico en Guatemala, bijvoorbeeld, die in latere fasen van hun cultuur volop mensenoffers brachten (zelfs tegenwoordig komen er dierenoffers voor), waren zich ervan bewust door 'tweederangs' goden te zijn misleid, en betreurden dat in liederen in de Popol Vuh. (mythologie en geschiedenis van de Quiché Maya van Guatemala.)

Er is maar weinig nadenken voor nodig om te begrijpen hoeveel leed zowel de mensen als de dierenwereld bespaard zou blijven als de mensen de discipline zouden hebben om dit nobele aspect van hun natuur steeds te laten zegevieren.

Het oudste nog bestaande schriftelijke verslag van Popol Vuh



Als de mensheid geweldloosheid zou kunnen begrijpen en toepassen, zouden er geen oorlogen, slachthuizen, legbatterijen, terrorisme, onderdrukking, sociale onrechtvaardigheid of doodstraf meer bestaan. Het zou niet betekenen dat de mensheid niets meer te leren heeft of geen vertwijfeling meer zou kennen, of dat tijgers meteen gras zouden gaan eten. Maar op dit moment maken we het onszelf veel moeilijker dan nodig is.

Men zou elkaar in plaats van als territoriale en persoonlijke rivalen zien als broederpelgrims op weg naar waarheid en zuiver geluk, die van elkaar weten dat de pelgrimstocht lang is en lang niet altijd makkelijk, maar elkaar overal en altijd terzijde staan.

En bij veel mensen is dat ook al zo. Het klinkt bijna sentimenteel, en toch is dit zo eenvoudige principe het enige waar het in het leven werkelijk omgaat, de ware discipline die in het leven werkelijk belangrijk is: het in praktijk brengen van de broederschap van alle wezens die bewustzijn hebben. Regels zijn niet per se nodig, luisteren naar het eigen hart wel.

Er is maar weinig nadenken voor nodig om te begrijpen hoeveel leed zowel de mensen als de dierenwereld bespaard zou blijven als mensen de discipline zouden hebben om dit nobele aspect van hun natuur steeds te laten zegevieren.

Als de mensheid geweldloosheid zou kunnen begrijpen en toepassen, zouden er geen oorlogen, slachthuizen, legbatterijen, terrorisme, onderdrukking, sociale onrechtvaardigheid of doodstraf meer bestaan.

Het zou niet betekenen dat de mensheid niets meer te leren heeft of geen vertwijfeling meer zou kennen, of dat tijgers meteen gras zouden gaan eten. Maar op dit moment maken we het onszelf veel moeilijker dan nodig is.

Men zou elkaar in plaats van als territoriale en persoonlijke rivalen zien als broederpelgrims op weg naar waarheid en zuiver geluk, die van elkaar weten dat de pelgrimstocht lang is en lang niet altijd makkelijk, maar elkaar overal en altijd terzijde staan. En bij veel mensen is dat ook al zo. Het klinkt bijna sentimenteel, en toch is dit zo eenvoudige principe het enige waar het in het leven werkelijk omgaat, de ware discipline die in het leven werkelijk belangrijk is: het in praktijk brengen van de broederschap van alle wezens die bewustzijn hebben. Regels zijn niet per se nodig, luisteren naar het eigen hart wel.

Religies leren dat ieder bewustzijn ervaringen oogst overeenkomstig die welke het zaait. Daaruit volgt dat geweld ‘waar we niets aan kunnen doen’ zoals natuurgeweld, ziekte, en schade die door een ander wordt berokkend, zijn terug te voeren op onszelf, het negeren van deze diepe impuls uit het hart.

Voor de jains vormt ons steeds herhaalde leven op aarde maar een klein stukje van onze hele levenscyclus. Volgens hen brengen we de meeste tijd buiten ons stoffelijk lichaam door, in het ‘hiernamaals’ of het ‘hiervoor’, als helle, of hemelwezens.

De zogenaamde hellen of hemelen zijn mentale bewustzijnstoestanden die het gevolg zijn van ons denken tijdens ons verblijf in stoffelijke lichamen. Door haar zwakheid en gehechtheid wil de ziel niet kiezen en vibreert voortdurend heen en weer tussen hoog en laag, goed en slecht. Daardoor ontstaat trilling en hecht zich verwarring, onwetendheid, aan de ziel, en dat maakt het alleen maar moeilijker.

Als men de moed heeft te kiezen voor het hogere, voor absolute innerlijke geweldloosheid, verdwijnen de zwakheid en onzekerheid die de oorzaak zijn van deze vibraties. Dan blijkt God niets anders dan vergeving en liefde te zijn, zoals een christen het zou uitdrukken. De ziel is de enige ware God, zeggen de Jains. Door in de ziel te leven is ieder mens een god.

Wat de jains bijzonder maakt, is dat ze niet alleen praten over geweldloosheid, maar deze ook in praktijk brengen. Zowel de maatschappelijke

ethiek van de jains als hun verlossingsleer is doorspekt met regels en aanwijzingen die allemaal van het principe van Ahimsā zijn afgeleid. De vijf hoofdgeloften waar iedere jain zich aan dient te houden is: vrij te zijn van geweld, vrij te zijn van liegen (men kan ook zeggen: geweld tegen de waarheid), vrij te zijn van stelen, vrij te zijn van seksueel wangedrag, en vrij te zijn van wereldse gehechtheid.

Ook op vegetarisme wordt sterk de nadruk gelegd door de jain als een praktische consequentie van geweldloosheid. Van iedere jain wordt verwacht dat hij nadenkt en mediteert over: vriendschap met alle levende wezens; de blijdschap die het kan geven als anderen het (vooral in spirituele zin) beter doen dan hijzelf; mededogen voor alle wezens die lijden, en tolerantie of gelijkmoedigheid tegenover mensen die zich ongeciviliseerd of slecht gedragen.

Ahimsā is het tegengestelde van himsā, 'geweld'. Wat met geweld wordt bedoeld is duidelijk gedefinieerd in de geschriften die de jains als gezaghebbend beschouwen.

Om er enkele te citeren:

Geweld, himsā, is het schaden van de prāṇa's, levensenergieën door vibraties die uit hartstocht voortvloeien.



Mahavīra

Geweld is elke schade die wordt toegebracht aan de materiële of bewuste prāṇa's, veroorzaakt door hartstochtelijke activiteit van de geest, het lichaam of het spreken; zeker, het niet optreden van gehechtheid en andere hartstochten is Ahimsā.

Geweld is het grootste obstakel voor het geestelijk ontwaken; iemand die zich bezighoudt met het berokkenen van schade aan levende wezens zal de verlichting niet bereiken; het berokkenen van schade aan levende wezens is altijd schadelijk voor de dader en het is de voornaamste oorzaak dat men niet verlicht is.

Wetende dat alle kwaad en verdriet voortkomen uit het schaden van levende wezens en dat dit leidt tot eindeloze vijandschap en haat en de grondoorzaak is voor grote angst, onthoudt een wijs mens zich van elke zondige activiteit. Bekijkende dat alles wat iemand overkomt, hem persoonlijk treft, dient men vriendelijk te zijn tegenover alle wezens; men dient volkomen vrij te zijn van angst en haat, en dient nooit enig levend wezen schade te berokkenen.

Alle levende wezens verlangen ernaar om te leven. Niemand wenst te sterven. Dat is de reden dat jain monniken de vreselijke zonde van het schaden van levende wezens vermijden. En de krachtigste stellingname van alle vindt men in het boek Jñānārṇava:

'Geweld is de poort naar de toestand van ellende; het is ook de oceaan van zonde, het is op zichzelf een vreselijke hel en zeker de donkerste duisternis. Als iemand gewoon is schade te berokkenen, dan zijn al zijn deugden als onzelfzuchtigheid, grootsheid, niet verlangen, moeilijke boetedoening, lichamelijk lijden en vrijgevigheid of generositeit waardeloos'.

In menselijke verhoudingen vormen respect en begrip de grondslag van geweldloosheid.

De grote Jain leraar Mahāvīra (6de eeuw v.Chr.) zei: 'Als men zich vasthoudt aan een of vele aspecten van een ding terwijl men de andere negeert of verwerpt, kan men nooit de waarheid bereiken.' In de anekānta leer van de jains. anekānta betekent 'vele aspecten', toont de waarheid zich aan de waarnemer in vele aspecten, en slechts degene die volledig inzicht heeft bereikt kan de waarheid in haar geheel zien.

Niemand op de aarde heeft het volledige inzicht, en het kan zijn dat iemand die even intelligent en serieus is dezelfde waarheid van een andere kant bekijkt, zodat hun opvattingen niet met elkaar lijken te rijmen (want elk is een syādvāda, van syāt, 'vanuit één standpunt gezien'.

Syādvāda, in de Jaina metafysica, de leer dat alle uitspraken voorwaardelijk goed zijn, slechts onder bepaalde voorwaarden, omstandigheden, of zintuigen, door het woord syāt uitgedrukt (Sanskriet: 'kan'). De manieren van kijken naar een ding (de zogenaamde Naya) zijn oneindig in aantal.

De ethische consequentie van deze leer is dat men fundamenteel een ander nooit kan verwijten het verkeerde standpunt te hebben terwijl men zelf het juiste heeft. Beide opvattingen kunnen tenslotte juist blijken te zijn, hoewel slechts gedeeltelijk.

Twee visies kunnen onverenigbaar lijken, maar in werkelijkheid is er slechts sprake van een paradox: heeft men eenmaal een dieper inzicht, dan ziet men dat beide opvattingen aspecten van dezelfde waarheid zijn, of dat beide slechts een onvolmaakte opvatting van de waarheid vertegenwoordigen.

Een voorbeeld dat men bij zowel jains als boeddhisten en soefi's kan terugvinden, is dat van de blinden en de olifant. De ene blinde betast de slurf, de andere een slagtand, de derde een oor en allemaal komen ze tot een heel verschillende conclusie over wat een olifant is. Ze krijgen ruzie. Dan komt er toevallig een ziende langs. Die zegt dat ze allemaal gelijk hebben, maar ook allemaal ongelijk. In vergelijking met een alwetend en alziend geestelijk wezen zijn wij allemaal blinden.

Anekāntavāda is dus de leer omtrent hoe de waarheid zich aan ons presenteert, en syādvāda is de leer die aangeeft dat wij er op verschillende manieren naar kunnen kijken. Dan is er de nayavāda, de theorie omtrent de deelkennis.

Hoewel er verschillende standpunten zijn die geen van alle de totale waarheid omvatten, bevat ieder een kern van waarheid. Daarom is het altijd nuttig te trachten de ander te begrijpen, want ook zijn of haar verhaal bevat een kern van waarheid. Te trachten om elkaar met woorden (en eventueel met wapens) te bevechten om gelijk te krijgen is een vorm van geweld en volkomen in strijd met deze filosofie.

Deze drie overal voorkomende benaderingen van de waarheid zijn het gevolg van het menselijke denkvermogen dat in zijn huidige evolutiestadium van nature verdeeldheid brengt, omdat het geheel niet kan begrijpen. Maar als we eenmaal inzien dat die verstandelijke activiteit ons nooit tot voorbij haar natuurlijke beperkingen kan leiden, zullen we beseffen dat we het hogere pad van onthechting van alle illusies of 'gedeeltelijke waarheden' moeten zoeken, en onze meditatie uitsluitend moeten richten op wat daarachter ligt.

Deze reis kan levens in beslag nemen, maar zodra we de eerste stap hebben gezet, kunnen we dood en wedergeboorte ons niet afhouden van het bereiken van ons doel. Met minder zullen we nooit meer tevreden zijn.

Een voorbeeld dat men bij zowel jains als boeddhisten en soefi's kan terugvinden, is dat van de blinden en de olifant. De ene blinde betast de slurf, de andere een slagtand, de derde een oor – en allemaal komen ze tot een heel verschillende conclusie over wat een olifant is. Ze krijgen ruzie.

Dan komt er toevallig een ziende langs. Die zegt dat ze allemaal gelijk hebben, maar ook allemaal ongelijk. In vergelijking met een alwetend en alziend geestelijk wezen zijn wij allemaal blinden.

Anekāntavāda is dus de leer omtrent hoe de waarheid zich aan ons presenteert, en syādvāda is de leer die aangeeft dat wij er op verschillende manieren naar kunnen kijken. Dan is er de nayavāda, de theorie omtrent de deelkennis.

Hoewel er verschillende standpunten zijn die geen van alle de totale waarheid omvatten, bevat ieder een kern van waarheid. Daarom is het altijd nuttig te trachten de ander te begrijpen, want ook zijn of haar verhaal bevat een kern van waarheid. Te trachten om elkaar met woorden (en eventueel met wapens) te bevechten om gelijk te krijgen is een vorm van geweld en volkomen in strijd met deze filosofie.

Deze drie overal voorkomende benaderingen van de waarheid zijn het gevolg van het menselijke

denkvermogen dat in zijn huidige evolutiestadium van nature verdeeldheid brengt, omdat het geheel niet kan begrijpen. Maar als we eenmaal inzien dat die verstandelijke activiteit ons nooit tot voorbij haar natuurlijke beperkingen kan leiden, zullen we beseffen dat we het hogere pad van onthechting van alle illusies of 'gedeeltelijke waarheden' moeten zoeken, en onze meditatie uitsluitend moeten richten op wat daarachter ligt.

Een grote paradox waarmee de wereld als geheel worstelt betreft juist deze filosofie van Ahimsā en anekānta: als de andere partij niet bereid is zich geweldloos te gedragen, wat moeten we dan doen?

Op het persoonlijke niveau kunnen we de 'andere wang' toekeren naar onze tegenstander en keer op keer het kwaad dat hij ons heeft aangedaan vergeven. Dit is de werkelijke oefening van Ahimsā.

Maar op het niveau van de samenleving wordt het probleem anders: Moeten we strijden tegen terroristen? Moeten we tolereren dat grote industriële ondernemingen het milieu vernietigen en hun standpunt respecteren?

Moeten we hen als onvermijdelijke instrumenten van karma beschouwen, die de onaangename taak vervullen van het vernietigen van het oude zodat daaruit iets nieuws kan worden geboren en groeien?

Wat terroristen betreft: zolang ze onpersoonlijk een ideaal dienen dat anders is dan een persoonlijke privéfrustratie, denken ze waarschijnlijk dat ze het best mogelijke voor hun volk, religie, ethiek, of wat hun overtuiging ook is, hoezeer ze ook door onwetendheid zijn verblind over de werkelijke betekenis van religie en dienstbaarheid.

De jains leringen zeggen dat we moeten proberen de kern van hun motivatie te begrijpen en van de oorzaak van die gevoelens en van de gevoelens van hen die ze vertegenwoordigen.

Wanneer twee mensen of groepen zoals landen of religieuze broederschappen gewikkeld zijn in een onplezierige relatie, dan zijn beiden onderdeel van het probleem, beiden lijden uit onwetendheid, vooral over de werkelijke innerlijke bedoelingen van de ander, waarvoor ze misschien bereid zijn om comfort en bezittingen, hun familie en zelfs hun leven op te geven.

Beiden denken misschien dat ze het universele goed van een goddelijk plan of rechtvaardigheid dienen. Beiden worden misschien gedreven door mededogen, hoewel beperkt door onvoldoende wijsheid.

Een terrorist voor de een is misschien een held voor een ander; een nationale leider is misschien een duivel voor mensen van de andere partij die lijden.

Gesprekken en de ernstige bereidheid om te luisteren en te begrijpen kunnen de ergste vijanden omvormen tot de beste vrienden, die elkaar herkennen als broeders die hetzelfde doel dienen van een hogere menselijke waardigheid en bestemming.

Als dus anekānta wordt toegepast, kunnen daardoor enorme hoeveelheden angst, onbegrip, en lijden bij de menselijke gemeenschap worden vermeden en zelfs bij de dieren en andere gemeenschappen die gewoonlijk tijdens onze conflicten worden vergeten.

Maar hoe vaak we de 'andere wang' ook toekeren, hoeveel we ook praten en proberen te begrijpen, sommigen zullen altijd vijanden blijven door hun eigen karakter. Laten de partijen in zo'n geval strijden met woorden en een psychische confrontatie op zo klein mogelijke schaal, liefst op het persoonlijke niveau en laat zo min mogelijk mensen daarbij betrokken raken.

Karma is de enige werkelijke rechter. Laat de karmische schuld zo klein mogelijk zijn. Toen de twee zonen van de eerste Indiase koning met elkaar in conflict kwamen, waarbij de macht over de hele wereld op het spel stond, hadden beiden sterke legers maar besloten geen lijden te laten komen over hun duizenden onderdanen, en dus

vochten ze persoonlijk tot een van hen de overwinning behaalde en daarna werden ze vrienden.

Wat het 'tolereren' van vernietigende krachten betreft die uit zelfzucht zijn voortgekomen: als wijzelf en onze gekozen regeringen niet dezelfde zelfzuchtige houding van onverschilligheid zouden hebben, dan zou de mensheid vanzelfsprekend wetten ontwerpen die zulk gedrag onmogelijk maken. Zelfs zij die onbekommerd vernietigen zullen tenslotte de rechtvaardigheid van zulke wetten erkennen en zich eraan onderwerpen, hoewel het generaties kan duren voordat deze visie de norm wordt.

Zoals misdadigers zich slechts voeden met de gedachten die we gezamenlijk koesteren, is zelfs de meest fatsoenlijke man of vrouw tot op zekere hoogte verantwoordelijk voor het reilen en zeilen in de wereld. Niet zo lang geleden, in de 19de eeuw, werden protesten tegen slavernij bespot; tegenwoordig beschouwen we slavernij als iets volslagen onmenselijks en verachtelijks.

Zal over een of twee eeuwen hetzelfde niet worden gezegd over onze huidige houding ten opzichte van het milieu en onze wreedheid tegen dieren?

Laten we de zaden zaaien voor die toekomstige eeuwen. Er zijn evenveel standpunten als er denkers zijn, maar geen van alle zijn ze helemaal perfect.

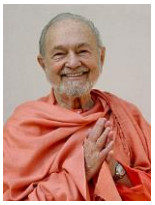
Zo vertoont de wereld een rijkdom aan filosofieën die allemaal het resultaat zijn van diep menselijk denkwerk.

Maar omdat geen enkele aan de stof gebonden, beperkte, ziel het universum in zijn geheel kan waarnemen in al zijn aspecten, blijven al die denkers beïnvloed door hun persoonlijke context. Dat neemt niet weg dat de ene opvatting meer waarheid kan bevatten dan de andere, of dat opvattingen geheel onjuist kunnen zijn.

Als men dat uit het oog zou verliezen zou men tot een luie tolerantie en daarmee goedkeuring van elke opvatting kunnen komen – zonder enige verwijzing naar universele waarheid of ethiek. Jains zijn geen postmodernisten.

Er is een uiteindelijke waarheid die alles betreft en omvat, en die kan en zal gekend worden. Jains zijn vaak harde vechters gebleken als het ging om disputen, maar met het doel om dichter bij werkelijk begrip te komen en de diepste waarheid die ze kunnen begrijpen te verdedigen.

Maar gevoelens van respect en tolerantie blijven in hun gemoed aanwezig, wetende dat ook zij niet alles weten en zien, maar dat ooit wel zullen doen, evenals hun tegenstanders.



Ahimsā, terecht begrepen, is het ultieme wapen; het verandert iemands vijand in een vriend, waardoor de mogelijkheid van verder conflict wordt verbannen. In de praktijk van yoga is het belangrijk om te begrijpen dat hetzelfde leven stroomt in de aderen van alle wezens." – Swami Kriyananda

De hindoeïstische mysticus Patanjali schreef in de de Yoga Soetra's, waar hij de yama's schetst (beperkingen, of wat men niet moet doen) en niyama's (naleving, of wat men moet doen). Ahimsā is de eerste van de yama's. De Yoga Soetra's zeggen dat zodra Ahimsā wordt beheerst, zelfs wilde dieren en woeste criminelen tam en onschadelijk zullen worden in onze aanwezigheid.
