

Yoga-Sutra

Extractos relacionados con el tema de la violencia
y los comentarios de Françoise Mazet.
Editorial Albin Michel, 2007

"Los Yamas son la no violencia, la verdad, el altruismo, la moderación, el rechazo de posesiones inútiles". Comentario: ¿Qué es la no-violencia sino el respeto por el otro en su diferencia? Aceptar una forma de pensar, un funcionamiento emocional distinto al propio implica ser verdadero, no celoso de la suerte de los demás, ser moderado, no amontonar bienes que no se necesitan.

"La violencia, ya sea experimentada, provocada o aprobada, es causada por la impaciencia, la ira y el error. Ya sean débiles, medianas o fuertes, generan un sufrimiento y una confusión que no tiene fin. La meditación por el contrario lo impide". Comentario: La violencia puede tomar muchas formas, desde la más grosera y visible manifestación en actos físicos, hasta su forma más sutil, a través de palabras elocuentes no dichas. Sin decir nada, podemos violentar a la otra persona, bajo el disfraz del amor, exigiéndole que sea diferente de lo que es, tratando de reducirlo a sí mismo. Sin decir nada, podemos participar en la violencia o permitirla, podemos provocarla con nuestra actitud interior.

"Si alguien se instala en la no violencia, la hostilidad desaparece a su alrededor". Comentario: Si alguien vive en un estado de no-violencia, es decir de no-juicio, de respeto por los demás, influirá en los que le rodean, y será muy difícil ser agresivo con ellos o incluso simplemente en su presencia.

Patañjali

sabio indio que vivía entre el 300 a.C. y 500 d.C.