



अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याघः

ahimsā-pratiṣṭhāyaṁ tat-sannidhau vairatyāghaḥ

In der Nähe eines Menschen, der Meisterschaft in *Ahimsā* (Gewaltlosigkeit) erlangt hat, wird Feindseligkeit nicht gedeihen. (Yoga Sutra 2.35)

Schon der indische Weise und Verfasser der Yogasutren Patanjali, der zwischen dem 2. und 4. Jh. n. Chr. gelebt hat, **nennt Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit (*Ahimsā*) als oberstes Prinzip auf dem Weg des Yoga, der Einheit und der Liebe.**

Doch wenn wir uns unsere heutige Welt ansehen, müssen wir uns zwangsläufig fragen: Welchen Stellenwert haben diese Werte heute noch? Terror, Krieg, Egoismus und Mord sind die Schlagwörter der heutigen Zeit! Ein menschliches Miteinander ist kaum noch zu spüren, stattdessen sind wir gierig nach Perfektion, Geld und Macht. Nur leider entfernen wir uns immer mehr voneinander und nehmen ausschließlich die Unterschiede aber nicht die Gemeinsamkeiten, die uns als Lebewesen auf der Erde verbinden, wahr.

Was können wir als Yogis und auch als „Nicht-Yogis“ daran ändern? –

Wir müssen raus aus der Opferrolle, denn wir haben unser Leben selbst in der Hand. Anstatt permanent gegen das Leben und die Umstände da draußen zu kämpfen, müssen wir lernen zu akzeptieren, was sich im Außen bietet und mit dem Leben Seite an Seite gehen.

Der Schlüssel zur Friedfertigkeit liegt nämlich genau dort verborgen – **Akzeptiert den Flow des Lebens, denn alles, was ihr erleben dürft ist eine Lektion und eine Bereicherung!**

Das Yogasutra, das uns einen ganz klaren moralisch-ethischen Leitfaden an die Hand gibt, wie wir mit dem, was wir im Außen erleben, am besten umgehen ist gerade HEUTE besonders aktuell, denn bereits die alte Yogaweisheit „*Ahimsā Paramo Dharma*“ besagt, dass das Nicht-Verletzen (*Ahimsā*) das höchste Prinzip aller Handlungen darstellt.

Auch in der Bibel heißt das 5. Gebot Gottes „Du sollst nicht töten“ und fordert uns auf den Nächsten zu lieben wie uns selbst, ihm zu helfen und ihm nichts Böses tun. Mit anderen Worten: Innerer Frieden schafft äußeren Frieden.

Ahimsā ist eine der fünf verbindlichen Verhaltensnormen zwischen dem Individuum und dem „Außen“ (*Yamas*), die die erste Stufe des achtgliedrigen Yoga-Pfades im Yogasutra nach Patanjali ausmachen. Was wir dabei aber viel zu schnell vergessen, ist der Umgang in Wort, Tat und Gedanken mit uns selbst.

Stellt Euch einmal selbst die Frage: Wie oft bin ich gut und wohlwollend zu mir selbst? Wann habe ich das letzte Mal das Gefühl gehabt, etwas richtig Gutes getan zu haben und war stolz auf mich? –

Wahrscheinlich ist das schon sehr, sehr lange her... Denn unser innerer Kritiker ist unser „größter Feind“.

Schon Buddha wusste, dass Deine Gewaltlosigkeit und Dein Mitgefühl nicht vollständig sein können, solange Dein Mitgefühl und Deine Friedfertigkeit Dich selbst nicht mit einschließen.

Beginne also *Ahimsā* bei Dir selbst, denn das was wir über die Außenwelt denken, fühlen und sprechen ist untrennbar damit verbunden, wie wir uns selbst sehen und behandeln.

Wir müssen einen Platz des Friedens und der Liebe in uns schaffen, um auch um uns herum, ein heilendes Feld herstellen zu können.

Ahimsā untersagt primär das Töten oder Verletzen anderer Lebewesen - *Ahimsā* umfasst jedoch weit mehr als nur das Gegenteil von *Himsa*, welches Verletzen und/oder Töten bedeutet. Rücksichtnahme, Wohlwollen und Liebe beschreiben die wahre Kraft von *Ahimsā*.

In seiner umfassenden Bedeutung ist *Ahimsā* oder Gewaltlosigkeit ein vollkommenes Abstandnehmen davon, irgendeinem Lebewesen Schmerz oder Leid zuzufügen sowohl in Gedanken, Worten als auch Taten.

Wie lässt sich *Ahimsā* jedoch in unseren Alltag integrieren? Können wir einen Teil als Einzelner zum Frieden auf dieser Welt beitragen? – Die Antwort ist ein klares „JA“

Zunächst sollten wir bei uns ansetzen und unsere innere Geisteshaltung bewusst hinterfragen. Denn wenn wir selbst keinen Frieden in uns finden, können wir auch unser soziales Umfeld nicht zum Verzicht auf Gewalt anregen.

Es existieren zahlreiche Situationen, in denen wir innerlich gegen etwas ankämpfen – das morgendliche Klingeln des Weckers, der/die unfreundliche Sitznachbar/-in in der U-Bahn, die ständigen Anrufe der Mutter, die eigene Figur, das eigene Aussehen etc. Diese Liste ließe sich endlos weiterführen und zeigt, dass wir uns in einem permanenten Widerstand zu Diesem oder Jenem befinden und unser Geist einem Zustand permanenter Gewalt ausgesetzt ist.

Aber wir können es ändern - Durch achtsames, objektives und urteilsfreies Beobachten und durch bewusstes Innehalten und Hinterfragen des eigenen Verhaltens und seiner Folgen.

Durchbrecht Eure Mauern im Kopf und befreit Euch aus Eurem „Gedankengefängnis“ und erkennt unbewusste Denkmuster, Vorurteile und Anhaftungen, um sie loszulassen und Euch frei zu machen!

Fragt Euch einmal selbst: Wozu dient mir dieses Verhalten? Welchen Nutzen hat es, in einem ständigen Kampf mit der Umwelt/sich selbst zu sein? Wie stellt sich mir diese Situation aus einer anderen Perspektive betrachtet dar? Begebt Euch auf eine Metaebene und werdet zum Beobachter (*Sakshi*), um Vorurteile und unbewusste Verhaltensweisen zu erkennen.

Diese Achtsamkeit wird uns zu unserem Einheitsbewusstsein führen, in dem wir erkennen eins mit Allem zu sein - denn nichts anderes als Einheit ist Yoga, unser natürlicher Urzustand.

Mahatma Gandhi sagte dazu: „**Du und ich: Wir sind ein, ich kann dir nicht wehtun ohne mich zu verletzen.**“.

Wer *Ahimsā* praktiziert, entwickelt eine starke Willenskraft und wird Herrscher über seine Ängste, die die Quelle von Gewalt sind. Wir dürfen nicht im ständigen Konflikt mit unserer Umwelt und uns selbst sein, sondern sollten uns darin üben respektvoll und einsichtig uns selbst und unserer Umwelt gegenüber zu sein und niemandem mutwillig zu schaden.

Schon M. Luther King wusste, dass „Liebe die einzige Macht ist, die im Stande ist, einen Feind in einen Freund zu verwandeln.“

Es ist die Entwicklung einer geistigen Haltung, in der Hass durch Liebe ersetzt wird. Gewalt vernichtet und schafft noch mehr Wut, Zorn und Hass. Verhindert diese unendliche negative Kettenreaktion, die uns gerade eine verdammt dunkle Zeit bietet, indem Ihr mit Euch selbst beginnt!

Wenn wir in einem Zustand der Gewaltlosigkeit verwurzelt sind, wird ein Zustand des Gleichmuts und des Friedens entstehen, der sich in unserer Umwelt widerspiegelt, die nichts weiter als ein Spiegel unserer geistigen Aktivitäten ist.

Auch wenn wir nicht die gesamte Welt retten können bzw. müssen, wir sind es, die den ersten Schritt in eine Richtung der Friedfertigkeit und Gewaltlosigkeit machen können! Beginnen wir noch heute damit, Liebe, Harmonie und Gleichgewicht in uns zu finden, dann wird sich diese Haltung auf unsere Umwelt positiv auswirken. Wir strahlen Freundlichkeit, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Toleranz und Gelassenheit aus und ebendies wird sich in unserem Umfeld zeigen.

Auch wenn die virale Verbreitung von Schrecken, Terror und Hass unsere Medien beherrscht, seid Euch bewusst, dass

„Probleme nicht auf derselben Ebene gelöst werden können, auf der sie entstanden sind.“ (Einstein).

Ein gutes Beispiel für die Kraft von *Ahimsā* ist das Leben und Lebenswerk des großen Yogis Mahatma Gandhi. Er war überzeugt, dass Verzicht auf Gewalt nicht schwächt, sondern im Menschen eine Kraft entwickelt, durch die der Gegner überwunden werden kann. Durch die Kraft der Gewaltlosigkeit hat er eine friedliche Revolution ausgelöst, die eine jahrhundertelange Besatzung beendete.

Ahimsā bedeutet Liebe, Akzeptanz und Gleichmut. Diese Werte werden sich bei Einhaltung von *Ahimsā* in unserer Umwelt widerspiegeln und wir können ein heilendes Umfeld kreieren.

Also:

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“ (Mahatma Gandhi)
und spüre, wie sich die Friedfertigkeit Dir selbst gegenüber in Deiner Lebenswelt verbreitet.

Om Shanti. Peace.