



Wenn ein Mensch fest in Gewaltlosigkeit verankert ist, versiegt in seiner Gegenwart jegliche Feindseligkeit. (II.35)

*Erläuterungen: Sarah Zaugg**

Wir alle suchen Glück und möchten möglichst nicht leiden. Doch wie sieht es in unserem eigenen Leben aus, wo üben wir selbst Gewalt aus und verletzen damit andere und uns selbst?

An erster Stelle der sozialen Verhaltensregeln auf dem achtfachen Yogaweg von Patanjali steht **Ahimsa**, Gewaltlosigkeit in Taten, Worten und Gedanken. Es geht um einen liebevolleren, freundlicheren Umgang mit uns selbst und allen Lebewesen.

Ein Leben zu führen, ohne irgendeinem Wesen zu schaden, ist fast unmöglich. Wir können aber versuchen, möglichst wenig Leid zu verursachen und uns fragen: Wie gehe ich mit mir selbst um, wie mit anderen? Was kann ich zu freundlicheren, friedlicheren

Beziehungen beitragen? Wenn Ahimsa integriert wird und wir bewusster leben und handeln, wirkt dies nach aussen. Genauso wie Glück ansteckend ist, strahlt ein Mensch mit einer friedlichen inneren Haltung Frieden aus und wirkt so auf sein Umfeld. Ein friedvoller, reflektierter, demütiger und liebevoller Mensch bietet weniger Projektionsfläche für Aggressionen und zieht automatisch weniger Gewalt an.

Indirekte Gewalt erkennen

Wir können versuchen, auch unsichtbare und indirekte Gewalt zu erkennen und zu vermeiden. Wo verursachen und unterstützen wir durch unser Verhalten und unseren Konsum Gewalt? Können wir unser Mitgefühl auf die Tiere ausweiten, die durch

unser Verhalten massiv leiden? Alleine in der Schweiz werden pro Jahr 69 Millionen Tiere für unseren Konsum hinter dicken Mauern getötet, damit wir nicht sehen und hören, wie sie leiden. Verstehen wir, dass wir mit jedem Einkauf einen Stimmzettel abgeben? Und wenn wir uns nicht bewusst informieren, und so beitragen zu Kinderarbeit, sozialem Elend, Ausbeutung und Gewalt an Tieren, Menschen und Umwelt in einem gierigen, profitorientierten System?

Durch bewusstes Handeln im Einklang mit unserer Ethik können wir viel dazu beitragen, dass diese Welt friedlicher für uns alle wird.

.....
*Die Autorin ist Yogalehrerin YCH, Kundalini-Yogalehrerin und Musikerin.
www.soundofsilence.ch