

## EIN GESPRÄCH ÜBER AHIMŚĀ

# Der Yoga der Gewaltlosigkeit

Der Übungsweg des ahimśā führt vom gewaltlosen Handeln hin zu einer inneren Haltung der Friedlichkeit und Ruhe. Nebenwirkungen auf Umwelt und Gesellschaft sind erwünscht.

Text: Dr. Eckard Wolz-Gottwald, Dr. Dirk R. Glogau



Dirk: Ahimśā spielt in der Yoga-Philosophie aber auch im Buddhismus und Jainismus eine wichtige Rolle. Wörtlich können wir ahimśā mit Nichtschädigung oder Nichtverletzung übersetzen. Es geht um Gewaltlosigkeit in Taten, Worten und Gedanken. Und da nach Patañjali das Ziel einer jeglichen Yoga-Praxis eine Veränderung des Zustandes unseres Geistes ist, können wir wohl sagen, dass es darum geht, einen friedlichen, gewaltfreien Geist zu kultivieren.

Eckard: Auf den ersten Blick scheint es sich bei ahimśā um eine radikalere Fassung des biblischen Gebotes »Du sollst nicht töten!« zu handeln. Wenn man genauer hinschaut, wird man jedoch feststellen, dass es bei ahimśā im Sinn des Yoga um etwas vollkommen anderes geht. Du sprichst davon, einen gewaltfreien Geist zu kultivieren.

Die Ursachen des Verletzen-Wollens liegen letztendlich immer in Identifikation, Verlangen, Ablehnung oder Verlustangst. Sind die kleśa beruhigt, kann ich liebevoll und Ego-frei auf die Welt schauen.

Ahimśā meint also nicht nur eine Haltung der Gewaltfreiheit gegenüber anderen Menschen, sondern gegenüber der ganzen Welt.

In manchen Kommentaren liest man, dass sich ahimśā auf unser Verhältnis unseren Mitmenschen gegenüber bezieht. Ich denke aber, das greift zu kurz. Dann würden wir das Nicht-verletzen-Wollen auf exklusive Bereiche reduzieren und für andere Bereiche Wut, Zorn und Gewalt legitimieren. Ich denke, dass ahimśā sich auf unsere gesamte Welt bezieht, auf alle Menschen, alle anderen Lebewesen und die gesamte Natur und Umwelt. Ahimśā ist eine zutiefst friedvolle innere Haltung der gesamten Welt gegenüber.

Das klingt sehr anspruchsvoll. Auf der Matte habe ich zwar eingesehen, dass Gewaltlosigkeit gut ist. Das im konkreten Leben aber umzusetzen, ist doch noch etwas ganz anderes. Da kann ein Versprechen, das Gebot der Gewaltlosigkeit einzuhalten, schon sehr hilfreich sein. So kann ich noch etwas machen. Wie ist es aber möglich, eine innere Haltung der Gewaltlosigkeit zu realisieren?

Krishnamacharya betont in seiner Yoga Makaranda von 1934, dass alle Yoga-Praktizierenden die yama und niyama üben sollen. Und er schreibt ausdrücklich, dass es darum geht, Zuneigung und Mitgefühl nicht nur unseren Mitmenschen gegenüber, sondern in Bezug auf alle Lebewesen zu entwickeln.





Dass das einfach ist, hat allerdings – soweit ich weiß – niemand behauptet. Aber es ist notwendig, wenn wir uns bewusst machen, dass das Ziel der Yoga-Praxis ein klarer und somit kleśa-freier Geist ist.

Ahiṃsā meint somit nur zu Beginn die Forderung, das Gebot der Gewaltlosigkeit einzuhalten. Schreitet man auf dem Weg weiter fort, nimmt die Bedeutung von moralischen Vorschriften ab. Ahiṃsā wird zum Übungsweg einer inneren Befreiung, aus der das eigentliche Leben der Gewaltlosigkeit erwachsen kann. Wie kann man sich ahiṃsā als Übungsweg vorstellen?

Ein mögliches Vorgehen kennen wir aus der buddhistischen Metta-Meditation. Hier geht es darum, ein Gefühl der liebevollen Zuwendung einem geliebten Wesen gegenüber wachzurufen und es dann allmählich auf alle fühlende Wesen und die ganze Welt auszudehnen. Voraussetzung dafür ist sicherlich, dass ich zuallererst mich selbst liebevoll annehmen kann.

Das wäre jetzt eine Übung aus dem buddhistischen Bereich.

Stimmt, aber wir gehen auch von einer gewissen Ko-Evolution von Buddhismus und den brahmanischen Lehren aus. – Und dann gilt für die Ahiṃsā-Praxis, was Patañjali im Yoga-Sutra 2.1 generell für die Praxis der acht Glieder des Yoga formuliert. Wir benötigen tapas, das innere Feuer, den Willen, modern formuliert die intrinsische Motivation, und diese benötigen wir andauernd und über eine lange Zeit hinweg. Ist diese Motivation wirklich vorhanden, werden wir sie auch in die Praxis umsetzen und es entsteht abhyāsa, was wir mit beharrlichem Üben umschreiben können.

Hilfreich ist für mich die Übung, die in den Yoga-Sutras »Sich-auf-das-Gegenteil-Ausrichten« genannt wird. Sie wird immer dann angewandt, wenn mir Ungerechtigkeit oder Ähnliches begegnet und ich den inneren Drang verspüre, mit Gewalt dagegen vorzugehen. Genau dann gilt es, den inneren Gewaltimpuls bewusst wahrzunehmen, erst einmal durchzuatmen, dann einen Gegenimpuls in genau die andere Richtung zu setzen und so immer mehr eine Haltung von Gewaltlosigkeit zu kultivieren.

Das ist sicherlich eine hilfreiche Technik. Hinzu kommt, dass abhyāsa in Bezug auf ahiṃsā auch be-

deutet, dass ich ahiṃsā nicht für eine halbe Stunde in der Mittagspause oder am Abend mit meiner Familie üben kann. Das wäre ein Anfang, aber es geht darum, eine dauerhafte Haltung zu kultivieren, auch wenn wir immer wieder unseren kleśa und unseren Hindernissen begegnen werden.

Welche Übungen des Yoga gibt es, die uns helfen, mit den Hindernissen umgehen zu können?

In dieser alles andere als perfekten Welt voller Gewalt stoßen wir beim Üben von ahiṃsā auch an Grenzen. Wichtig ist dabei, nicht nur mit tapas, dem Willen, zu üben, sondern auch aus svādhyāya, dem Selbststudium, und īśvara praṇidhāna, der Hingabe, heraus, den anderen beiden Aspekten in Patañjalis Kriyā-Yoga-Definition. Wir müssen unseren Verstand nutzen, um herauszufinden, wie weit wir mit unserer Ahiṃsā-Praxis gehen können, was wir realistischerweise tun oder lassen sollten. Und dabei sollten wir beachten, dass wir uns auch selbst keine Gewalt antun sollen. Und die Haltung der Hingabe ermöglicht es uns, nicht anzuhafte und in den Zustand zu kommen, den Patañjali vairāgya nennt, den Gleichmut. Für Krishnamacharya war der Aspekt der Hingabe und des Nicht-Anhaftens von ganz wesentlicher Bedeutung. Aus diesem Grund hat er den Yoga des Patañjali auch als Bhakti-Yoga, also als Yoga der Hingabe, bezeichnet.

Wie sieht das Ganze dann praktisch aus? Gibt es Situationen, wo Gewaltlosigkeit nicht mehr angeht?

Eine andere Frage ist, wie viel Gewalt wir auf der praktischen Handlungsebene ausüben dürfen. Da gehen in Indien die Anhänger des Jainismus wohl am weitesten, die alles vermeiden, was auch nur dem kleinsten Insekt oder Wurm schaden könnte. Die Bhagavad-Gītā nimmt da eine andere Position ein, indem sie die Gewaltanwendung im Rahmen der Erfüllung unserer Aufgabe anscheinend rechtfertigt. Wie beurteilst Du die Position der Gītā zur Gewalt?

Hier wird sie gestellt, die alles entscheidende Frage. Gibt es Grenzen der Gewaltlosigkeit? Darf ich für die gerechte Sache kämpfen und dann sogar Gewalt ausüben?

D. V. Sridhar, ein Schüler Desikachars, hat diese Frage mal so erläutert: Wenn du ein Polizist bist und es



deine Aufgabe ist, einen Dieb oder Räuber zu fangen, so wirst du bis zu einem gewissen Grad Gewalt anwenden müssen, beispielsweise um diesen Täter festzuhalten. Aber was auch immer du tun musst, du sollst es aus einer inneren Haltung des Nicht-Verletzen-Wollens tun.

**Wir räumen mit dem staatlichen Gewaltmonopol der Polizei das Recht ein, zur Aufrechterhaltung unserer Rechtsordnung Gewalt auszuüben. Was ist aber mit mir? Gibt es auch für mich Grenzen der Gewaltlosigkeit?**

So gesehen hat Arjuna als Vertreter der Kriegerkaste sicherlich auch eine Art Gewaltmonopol und er steht in der Pflicht, es im Rahmen seiner Aufgaben auch zu nutzen. Gewalt ist sicherlich keine Problemlösungsstrategie, sondern allenfalls das letzte Mittel, wenn alle anderen ausgeschöpft sind. Da wir ahimsā aber auch in Bezug auf unsere eigene Person verstehen, gibt es – denke ich – schon so eine Art Selbstverteidigungsrecht oder gar -pflicht. Dann gilt das Recht auf Notwehr und Nothilfe unter Wahrung der Verhältnismäßigkeit der Mittel auch auf der Basis der Yoga-Philosophie für uns alle. Letztendlich kann ich mich angemessen verteidigen, wenn ich das aus einem klaren Geist und frei von negativen Emotionen tue. Durch diese Haltung zeichnen sich auch alle traditionellen asiatischen Kampfkünste aus: Lerne Dich und andere angemessen zu verteidigen, ohne verletzen zu wollen und destruktive Emotionen zu haben.

**Ist die Haltung echter Gewaltlosigkeit nicht auch mit einer neuen Kultur der Achtsamkeit verbunden?**

Ja, ahimsā ist ohne Achtsamkeit nicht möglich. Helga Simon-Wagenbach spricht in diesem Zusammenhang von der spürenden Achtsamkeit. Die Haltung der Gewaltlosigkeit setzt einen klaren und ruhigen Geist voraus, der in maitri und karuṇā, muditā und upekṣa, also einer egofreien und universalen Haltung aus Liebe und Mitgefühl ruht.

**Patañjali setzt hier ja noch einen drauf, wenn er sagt, dass in der Nähe dessen, der aus der Geisteshaltung der Gewaltlosigkeit lebt, sogar jegliche Feindschaft schwindet.**

Damit kommen wir zu den Nebenwirkungen von ahimsā auf Gesellschaft und Umwelt. Als erste und vielleicht wichtigste Übung des achtgliedrigen Yogas dient die Praxis des ahimsā der Klärung des eigenen Geistes. Wie aber auch die Yajñavalkya Sāṃhitā betont sollen wir ahimsā beständig und andauernd allen Wesen gegenüber praktizieren. Üben wir ahimsā aus tapas heraus, dann werden wir nicht nur die Absicht der Gewaltlosigkeit haben, sondern diese auch wirklich leben, also in die Tat umsetzen. Aus diesem Grund sind ja beispielsweise viele Yoga-Praktizierende Vegetarier oder Veganer. Auch Krishnamacharya betont in der Yoga Makaranda, dass die Praxis der yama essentiell für das Wohlergehen der Gesellschaft ist. Wenn wir also ahimsā leben, dann werden wir mit unseren Mitgeschöpfen und unserer gesamten Umwelt anders umgehen. Es wird also im Umfeld von Menschen, die ahimsā leben, sicherlich friedlicher. Von einer wirklich friedlichen Welt sind wir allerdings leider noch sehr weit entfernt, wie die aktuellen Ereignisse in der Welt zeigen. Davon sollten wir uns aber nicht entmutigen lassen. Jeder von uns hat die Möglichkeit, seinen Geist und ein bisschen auch diese Welt friedlicher werden zu lassen.



**Dr. Eckard Wolz-Gottwald** lehrt an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster sowie in der Yoga-Lehrausbildung verschiedener Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit Angelika Beßler gründete er die BDY-Ausbildungsschule Yoga-Akademie Münster-Osnabrück ([www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)). Sein Yoga-Philosophie-Atlas gehört heute zu den Grundlagenwerken der Yoga-Philosophie.



**Dr. Dirk R. Glogau**, Yogalehrer BDY/EYU, Schüler von D. V. Sridhar, Chennai, Chefredakteur des Deutschen Yoga-Forums, unterrichtet in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar und ist als Dozent in der Yogalehrausbildung tätig. [www.yoga-bayerwald.de](http://www.yoga-bayerwald.de)