

Ahimsa-Yoga-Workshop

In unserem tiefsten Inneren sehnen wir uns alle nach einem Leben in Frieden und Harmonie - einem Sein frei von Verletzung, Gewalt und Krieg. Und trotz dieser Bedürfnisse leben wir in einer Welt und einer Gesellschaft, die uns tagtäglich zeigt wie weit die Menschheit als Ganzes von diesen Zielen entfernt ist. Wir müssen nicht auf das Große schauen um uns dessen bewusst zu sein. Denn wir erleben unseren eigenen Alltag, auch wenn nicht unmittelbar von körperlicher Gewalt und Krieg bedroht, oft wenig harmonisch und friedvoll. Die Hektik, der Stress und die mannigfaltigen Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft überfordern uns zunehmend. Und dem nicht genug, ziehen auch die Erwartungen unseres Familien- und Freundeskreis an unseren Kräften. Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude verschwinden immer mehr aus unserem Alltag und werden ersetzt durch die täglichen Ängste, Sorgen und Nöte. Hilflosigkeit gegenüber der Fülle der Dinge die da auf uns herein prasseln breitet sich aus. Gereiztheit, Unfreundlichkeit, Wut und Zorn sind dann leider all zu oft unsere Reaktionen auf diese Überforderung. Abgelenkt durch diese kleinen und großen Kämpfe des Alltags verlieren wir allmählich den Kontakt zu unseren eigenen seelischen Bedürfnissen aber auch immer mehr zu unserem eigenen Körper. Wir fühlen uns getrennt von uns selbst, spüren einen Abstand zu unseren eigenen Gefühlen und unserer eigenen Wahrnehmung des Seins. Dieses getrennt sein von unserer eigenen Empfindungsfähigkeit führt auch schließlich zu einem getrennt sein mit der Umwelt. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und ein Erfahren von Mitgefühl gegenüber unseren Nächsten werden immer schwerer. Und bewusst oder unbewusst suchen wir Wege und Lösungen um diesen traurigen und schrecklichen Zustand in uns, aber auch den der Welt ändern zu können. Der erste Impuls der einem Angesichts seiner eigenen Situation und den der Welt in den Sinn kommt ist ein sofortiges Handeln. Wir wollen alles verbessern, unsere Situation, uns selbst und natürlich auch die Welt!

Die Yogaphilosophie lehrt uns, dass diese Erwartungshaltung die wir dann an unser Handeln haben erneut zu einem Leiden führt, da die Erfolge, wenn überhaupt, nicht unmittelbar in Erscheinung treten. Wir strampeln uns ab und kommen dennoch nicht vom Fleck, im Gegenteil – wir werden nur noch frustrierter und auch härter uns und unserer Umwelt gegenüber aus Enttäuschung. Die Frage die dann auftaucht ist: Wie finde ich mich selbst und was kann ich tun damit es mir und aber auch der Welt besser geht?

YOGA IST DIE ANTWORT

Yoga ist ein Weg zu mehr Frieden und Harmonie

Die Überschrift diese Workshops lautet **Ahimsa-Yoga**.

Aber was ist nun dieses **Ahimsa** und was hat es mit meinen Problemen zu tun?

Ahimsa ist ein Konzept, eine Einstellung aus der Yogaphilosophie. **Ahimsa** bedeutet übersetzt – Nicht-Verletzten und meint damit Gewaltlosigkeit

und ein nicht Töten. Aber Gewaltlosigkeit ist nicht nur nicht töten. In seiner umfassenden Bedeutung ist **Ahimsa** ein vollkommenes Abstand nehmen davon, irgendeinem Lebewesen Schmerz oder Leid zuzufügen, in Gedanken, Worten und Taten.

Irgendeinem Lebewesen kein Leid zuzufügen bedeutet auch sich selbst kein Leid zuzufügen. Somit beginnt **Ahimsa** im Kleinen – bei einem Selbst. Es gilt **Ahimsa** erst in sich selbst zu erfahren um dann als Keimzelle wirken zu können für mehr Frieden, Harmonie und Gewaltfreiheit in dieser Welt – denn wie lange kann ein Frieden währen, wenn kein Friede im Individuum herrscht? Wie soll etwas im Großen wirken, wenn es keine Basis im Kleinen dafür gibt? Wie soll sich etwas in meinem Leben verbessern, wenn ich mich nicht verbessere? Dabei ist es nicht die »EINE« große Tat, die uns und die Welt verbessert sondern es ist die Summe vieler kleiner positiven Taten und Gedanken, die das Bewusstsein des Individuums und dadurch auch der Gesellschaft ändert. **Ahimsa** ist somit eine große spirituelle Kraft die es gilt in sich zu kultivieren. Dies wollen wir tun in diesem Workshop.

Anhand von Asanas werden wir in uns spüren, was es bedeutet nicht gewalttätig sondern in Frieden und Harmonie zu sein. Durch ein Nichtwollen und ein Zulassen der eigenen körperlichen und geistigen Grenzen säen wir in uns selbst die Saat für das erblühen von Frieden, Freude und Harmonie und können so diese Energien durch uns selbst in die Umwelt abgeben und diese ändern.

Allgemein gesagt bietet Yogaphilosophie und Praxis für diejenigen die sich darauf einlassen können und wollen, Wege und Lösungen um wieder zu sich selbst zu finden, sich durch seine innere und ewigliche Kraft führen zu lassen und dadurch mehr Freude im Leben in sich zu spüren, diese Freude nach außen zu tragen, zur Freude seiner Selbst und den Anderen.