

# Frieden

Für Uns, Unsere Familien,  
Unsere Gemeinschaften & Unsere Welt



Sei das Beispiel. Andere werden folgen.

---

S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji

# Frieden

Für Uns, Unsere Familien,  
Unsere Gemeinschaften & Unsere Welt

Von  
Seiner Heiligkeit  
Pujya Swami Chidanand Saraswatiji

*Sei das Beispiel. Andere werden folgen.*



Swami Chidanand Saraswati, 2006  
Frieden: Für Uns, Unsere Familien,  
Unsere Gemeinschaften & Unsere Welt

Copyright © 2006 Swami Chidanand Saraswati

*Diese Lehren sind für alle, und alle können sie anwenden. Nach einer alten indischen Tradition sind Weisheit und Wissen dafür da geteilt zu werden. Deswegen werden – unter zwei Bedingungen – die Reproduktion und Nutzung dieser Arbeit in jeglicher Form und mit jeglichen Mitteln ausdrücklich erlaubt, gestattet und ermutigt, wo auch immer sie gebraucht werden können, um Menschen zu helfen und sie dem Frieden etwas näher zu bringen. Diese zwei Bedingungen sind: 1) Dass die Reproduktion nicht für kommerzielle Zwecke genutzt wird; und 2) Dass Zitate aus diesem Buch und der Autor richtig gewürdigt, zitiert und genannt werden.*

*Sie erreichen uns wie folgt:*

Parmarth Niketan

P.O. Swargashram; Rishikesh (Himalayas); Uttarakhand - 249 304, India

Telefon: (0135) 2440077, 2434301; Fax: (0135) 2440066

swamiji@parmarth.com

www.parmarth.org & www.ihrf.com

Bitte beachten: vom Ausland wählen Sie bitte folgende Vorwahl:

+ 91-135 anstelle von (0135) für Telefon und Fax

Das Titeldesign ist von der Göttlichen Seele Dawn Baillie,

Los Angeles, Kalifornien entworfen worden.

Schriftsatz von den Sevaks des Parmarth Niketan Ashrams

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः  
शान्तिरोषधयः शान्तिः ।  
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं  
शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om dyauḥ śāntir-antarikṣgaṃ śāntiḥ  
Pṛthivī śāntir-āpaḥ  
Śānti-oṣadhayaḥ śāntiḥ |  
Vanaspatayaḥ śāntir-viśve devāḥ  
Śāntir-brahma sarvagaṃ śāntiḥ  
Śāntir-eva śāntiḥ sā mā śāntir-edhi ||  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

*Möge es Frieden in den Himmeln,  
Frieden in den Lüften und Frieden in der Atmosphäre geben.  
Möge es Frieden auf der Erde und Frieden in den Gewässern geben.  
Möge es Frieden in den Wäldern und Frieden in den Gebirgen geben.  
Möge es Frieden für die Pflanzen, die Tiere und für alle Lebewesen geben.  
Mögen wir alle in Frieden leben.  
Om Frieden, Frieden, Frieden*



*Liebe Göttliche Seele,*

*Möge dieses Buch Dir den Weg zeigen, wie  
Du Frieden in allen Bereichen Deines Lebens  
erreichen kannst.*

*Mögest Du ein Fackelträger des Friedens werden  
und andere inspirieren und berühren, wo auch  
immer Du hingehst.*

*Möge Gott Dich und Deine Lieben für immer mit  
Seinem Friedenssegens überschütten.*

*Mit Liebe und Segen,*

*Im Dienste Gottes und der Menschheit,*

*Swami Chidanand*  
ॐ

*Swami Chidanand Saraswati*



# Inhaltsverzeichnis

Das tragische Paradox unserer Zeit.....	8
Frieden im Neuen Jahrtausend.....	10
<b>Teil I: Innerer Frieden.....</b>	<b>13</b>
Kapitel 1: Einführung in den inneren Frieden.....	14
Kapitel 2: „Ich will Frieden“.....	16
Das „Ich“ Beseitigen - Unser Ego.....	17
Entferne Das „Will“ – Unser Verlangen.....	23
Kapitel 3: Multivitamine für spirituelle Gesundheit.....	31
Meditation.....	31
Nicht Reagieren.....	33
Introspektion.....	44
Kapitel 4: Ändere deine Einstellung.....	48
Kapitel 5: Den Göttlichen Willen akzeptieren.....	51
Kapitel 6: Andere Barrieren zum inneren Frieden.....	55
Die Wut.....	55
Das Beurteilen.....	72
Kapitel 7: Vergebung.....	75
Kapitel 8: Die Auswirkungen unseres Essens auf unsere Gefühle.....	84
<b>Teil II: Frieden in der Familie.....</b>	<b>87</b>
Kapitel 1: Frieden im Zuhause.....	88
Kapitel 2: Frieden in der Ehe: Ehemänner & Ehefrauen.....	91
Kapitel 3: Eltern Sein für den Frieden.....	96
<b>Teil III: Frieden in der Gemeinschaft.....</b>	<b>105</b>
Kapitel 1: Gemeinschaft = Schafft Gemeinsam.....	106
Wie Man Einheit in der Gemeinschaft Erreicht.....	107
Eifersucht.....	107
Das „grünäugige Monster“ besiegen.....	119
Macht/Kontrolle.....	110
Die Arbeit als eine Art des Gebets, als Gottesverehrung ansehen.....	111
<b>Teil IV: Frieden in der Welt.....</b>	<b>115</b>
Kapitel 1: Was ist Weltfrieden?.....	116
Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg.....	116
Gewalt ist triebhaft. Frieden ist geplant.....	117
Kapitel 2: Für den Frieden planen.....	118

Es wollen.....	118
Akzeptanz im Gegensatz zu Toleranz.....	119
Jede Seite ist unsere Seite.....	119
Kapitel 3: Für den Frieden arbeiten.....	121
Dialog ist Dialyse.....	121
Lasse Leiden zu, denn es führt zu Mitgefühl.....	123
Ungleichheit im täglichen Leben.....	124
Die Gewalt der Armut.....	126
Die Effekte unserer Nahrungswahl auf Armut und Hunger.....	129
Krieg kann nie zu Frieden führen.....	131
<b>Teil V: Frieden für die Erde.....</b>	<b>133</b>
Gebet für den Frieden.....	134
Kapitel 1: Umweltverschmutzung.....	136
Verschmutzung der Erde.....	136
Wasserverschmutzung.....	148
Luftverschmutzung.....	139
Was Du tun Kannst.....	140
Kapitel 2: Entwaldung.....	142
Was Du tun Kannst.....	144
Kapitel 3: Die Vorteile einer vegetarischen Ernährung für die Erhaltung unseres Planeten.....	145
<b>Schlussfolgerung.....</b>	<b>151</b>
<i>Anhang 1: Wie wir helfen können, die Umweltverschmutzung zu reduzieren....</i>	<i>156</i>
<i>Anhang 2: Wie die globale Erwärmung gesenkt werden kann (Treibhauseffekt).160</i>	<i>160</i>
<i>Anhang 3: Wie die Entwaldung auf ein Minimum gebracht werden kann...166</i>	<i>166</i>
<i>Anhang 4: Weitere Informationen.....</i>	<i>170</i>
Über den Autor: Seine Heiligkeit Pujya Swami Chidanand Saraswatiji.....	172
India Heritage Research Foundation.....	178
Ganga Action Parivar.....	184
Divine Shakti Foundation.....	187
Project Hope.....	193
Global Interfaith WASH Alliance.....	200
Parmarth Niketan Ashram, Rishikesh, India.....	202
Gebete für den Frieden.....	204

## *Das tragische Paradox unserer Zeit*

*Wir haben größere Gebäude, aber kleinere Gemüter;  
breitere Autobahnen, aber kleinere Standpunkte.*

*Wir verbrauchen mehr, aber haben weniger.*

*Wir kaufen mehr, aber genießen weniger.*

*Wir haben größere Häuser und kleinere Familien;  
mehr Annehmlichkeiten, aber weniger Zeit.*

*Wir haben mehrere Diplome, aber weniger Sinn;  
mehr Wissen, aber weniger Urteilsvermögen;  
mehr Experten, aber auch mehr Probleme;  
mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.*

*Wir haben unseren Besitz vervielfacht,  
aber unsere Werte reduziert.*

*Wir reden zu viel, lieben zu selten und hassen zu oft.*

*Wir haben gelernt, wie man seinen Lebensunterhalt verdient,  
aber nicht, wie man das Leben gestaltet.*

*Wir haben dem Leben Jahre,  
aber nicht den Jahren Leben hinzugefügt.*

*Wir sind den ganzen Weg zum Mond  
und wieder zurück gewesen,  
aber wir tun uns schwer, die Straße zu überqueren,  
um einen neuen Nachbarn kennen zu lernen.*

*Wir haben den Weltraum erobert,  
aber nicht den Raum in uns selbst.*

*Wir haben größere Dinge, aber nicht bessere Dinge erreicht.  
Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt.  
Wir haben das Atom besiegt, aber nicht unsere Vorurteile.*

*Wir bauen mehr Computer,  
um mehr Informationen zu verwalten,  
um mehr Kopien als je zuvor zu produzieren,  
aber wir kommunizieren immer weniger.  
Dies sind die Zeiten des schnellen Essens  
und der schlechten Verdauung,  
der großen Männer und der kleinen Charaktere,  
der großen Profite und der oberflächlichen Beziehungen.  
Dies sind die Tage von zwei Einkommen,  
aber mehr Scheidungen,  
schöneren Häusern, aber zerbrochenen Heimen.  
Dies sind die Tage der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln,  
der Wegwerf-Moral, der One-Night-Stands,  
der übergewichtigen Körper,  
und der Pillen, die alles tun;  
die uns aufheitern, uns ruhig stellen und uns töten.*

*Autor unbekannt*

## *Frieden im Neuen Jahrtausend*

Jedes Jahr nimmt unser wissenschaftliches, technisches, medizinisches und mechanisches Können zu. Jedes Jahr trotzen unsere neu gewonnenen Fähigkeiten den grundlegenden Gesetzen der Natur, die die Macht des Menschen begrenzen, und stellen die Errungenschaften der vergangenen Jahre in den Schatten.

Jedes Jahr, brechen wir – erfüllt von Stolz und Ruhm - durch eine weitere Schicht der gläsernen Decke, und erledigen Aufgaben, die wir vorher für unmöglich gehalten haben. Jedes Jahr steigt die Anzahl der Menschen exponentiell, denen durch die erstaunlichen Fortschritte der Wissenschaft und Technik das Leben gerettet wurde.

Doch gleichzeitig und vielleicht nicht zufällig nimmt jedes Jahr die Anzahl von Menschen zu, die im Namen der Religion getötet, verstümmelt und terrorisiert werden. Jedes Jahr verwaisen immer mehr Kinder völlig unnötig durch sinnlose Verbrechen des Hasses, des Terrors und der Rache.

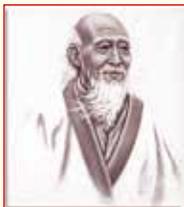
Wir sind stolz darauf, dass Pocken und Kinderlähmung ausgerottet sind, dass das Leben unzähliger Kinder gerettet ist. Doch in den Straßen von unzähligen Städten weltweit wimmelt es von umherziehenden, hungrigen, bettelnden Waisen, deren Eltern im Namen Gottes getötet wurden.

Die Ironie der Neuzeit ist beispiellos. Viele Länder der Welt geben Milliarden von Dollar für Forschung aus, um einen frühzeitigen Tod aufgrund von Krankheit, Verletzung und Alter zu verhindern, gefolgt von Milliarden von Dollar für Impfungen und Präventions- und Behandlungsprogramme. Doch blind für die Widersprüche und die Heuchelei oder vielleicht geblendet durch ihre eigene Angst und Macht, verschleudern diese Staaten Milliarden von Dollar für Raketen, Waffen, Bomben, Kampffjets, Armeen, Kriegsflotten, U-Boote und Tanks, die das Leben der meisten Menschen auf dieser Welt in kürzester Zeit auslöschen könnten.

Frieden - in unserer Welt, in unseren Gemeinschaften, in unseren Familien und in uns selbst - wird am meisten gebraucht und ist schon fast zu einem Schlagwort geworden, und doch ist es das knappste Gut. „Weltfrieden“ ist zu einem Slogan geworden, der auf Stickers, T-Shirts, Poster und Rockkonzertplakate gedruckt wird. Doch paradoxerweise kommen wir dem Frieden trotz der Verbreitung von Friedensbotschaften mit den Jahren nicht näher.

Ohne Frieden - sowohl innen und außen - ist alles andere sinnlos. Wir können Millionen von Dollar für noble Einkaufszentren in unseren Städten ausgeben, aber wenn wir uns im Krieg mit einem anderen Land befinden, werden diese Zentren in einer Sekunde zu Asche bombardiert. Wir können Tausende von Dollar ausgeben, um uns schöne Häuser zu gestalten, aber wenn unsere Nachbarschaft gewalttätig ist, werden unsere Fenster zerschlagen und unser neuer Rasen zerstört sein. Wir können hart und erfolgreich an unseren Arbeitsplätzen arbeiten, aber wenn wir nach Hause kommen, um dort Tumult vorzufinden, werden wir keine Freude am Erfolg bei der Arbeit haben, denn es gibt niemanden, mit dem man es teilen könnte. Wir können nach einer Top-Bildung streben, nach den besten Zeugnissen und einer schönen Figur. Allerdings wenn wir uns innerlich elend fühlen, wird keine äußere Verwirklichung uns jemals beruhigen.

Lao-Tse, der Begründer des Taoismus und einer der größten spirituellen Philosophen sagte es sehr schön:



*Wenn es Frieden in der Welt geben soll,  
muss es Frieden zwischen den Nationen geben.  
Wenn es Frieden zwischen den Nationen geben soll,  
muss es Frieden in den Städten geben.  
Wenn es Frieden in den Städten geben soll,  
muss es Frieden zwischen Nachbarn geben.  
Wenn es Frieden zwischen Nachbarn geben soll,  
muss es Frieden im Zuhause geben.  
Wenn es Frieden im Zuhause geben soll,  
muss es Frieden im Herzen geben.*

Solange wir es nicht schaffen, friedlich und liebevoll, Seite an Seite mit der ganzen Schöpfung zu leben, werden wir niemals unser größtes menschliches

Potenzial ausschöpfen können, unabhängig davon, ob wir Urlaub im All machen, die Schallgeschwindigkeit oder den Tod besiegen.

Aber wie sollen wir das machen? Was ist die Antwort?

In diesem Buch werde ich mich mit 5 Aspekten des Friedens befassen:

- 1. Frieden in uns selbst**
- 2. Frieden in unseren Familien**
- 3. Frieden in unseren Gemeinschaften**
- 4. Frieden in der Welt**
- 5. Frieden auf der Erde**

Wie Sprossen auf der Leiter zur ewigen Harmonie, müssen die Aspekte in dieser Reihenfolge betrachtet werden. Auch wenn unser letztendliches Ziel der Weltfrieden ist, müssen wir mit uns selber beginnen. Denn wenn wir nicht in Frieden mit uns selbst leben, dann ist das Beste, was wir für die Welt hoffen können, die gleiche temporäre, flüchtige Fassade des Friedens, die wir für uns selbst errichtet haben. Wie Mahatma Gandhi es so eloquent formulierte: *„Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“*



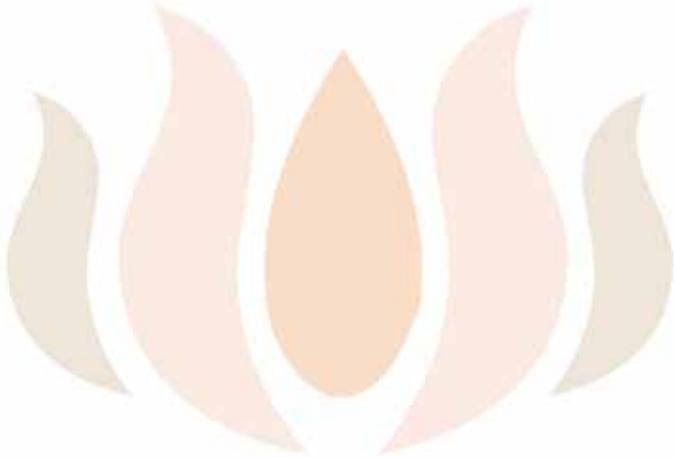
*„Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“*

*Mahatma Gandhi*

*Teil I*

---

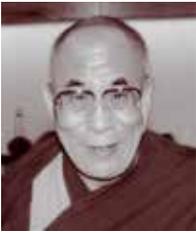
*Innerer Frieden*



# Kapitel 1

## Einführung in den inneren Frieden

---



Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat gesagt: *„Auch wenn es schwierig ist zu versuchen, Weltfrieden durch die innere Transformation von Individuen zu erlangen, so ist es doch der einzige Weg.“*<sup>4</sup>

Wollen wir also damit beginnen, wie man inneren Frieden erreichen kann.

Wenn man voller Frieden ist, dann strahlt man Frieden aus, manifestiert man Frieden und verbreitet man Frieden. Wenn man jedoch in lauter kleine Stücke zersplittert ist, dann verbreitet man nur Bruchstücke, krieert man Zersplitterung, und die Stücke zerstreuen sich in alle Richtungen. Ironischerweise scheint es, dass wir von Tag zu Tag weniger friedvoll im Inneren werden, während wir uns jedoch nach mehr und mehr Ruhe und Zentrierung im Inneren sehnen. Unsere Gemüter sind kleiner geworden. Wir müssen Pillen nehmen, um unsere eigene Angst zu lindern und um uns dabei zu helfen, dass wir nachts schlafen können. Doch jeden Tag streben wir, suchen und hungern wir nach innerem Frieden.

Der Friede ist jedoch nicht etwas, wonach wir suchen sollten. Der Friede ist unsere eigene grundlegende, fundamentale Natur. Wir fühlen uns unruhig, ängstlich, verzweifelt und aufgeregt, weil wir unseren wahren inneren, ‚goldenen‘ Frieden mit dem Schmutz von verschiedenen Gefühlen, Eigenschaften und Gewohnheiten überdeckt haben.

*Es gibt eine schöne Geschichte von einem Tempel in Thailand, wo seit Jahren Menschen eine Statue des Buddhas aus Ton anbeteten. Eines Tages entdeckte einer der Arbeiter beim Säubern der Statue zufällig, dass unter Zentimeter von dickem Ton die Statue tatsächlich aus massivem Gold war. Vor Jahrhunderten hatten die Buddhisten den Goldenen Buddha mit Lehm bedeckt, um ihn vor Plünderern und Eindringlingen zu schützen. Keiner von denen, die seine wahre Form kannten, überlebten die Invasion*

*und den Angriff. Daher hatten alle Gläubigen danach angenommen, dass der Buddha aus Ton bestand, bis zu dem Tag, hunderte von Jahren später, als entdeckt wurde, dass der Kern aus reinem Gold bestand.*

Das gleiche gilt auch in unseren eigenen Leben. Wir sind golden. Wir sind göttlich. Wir sind rein und heilig. Wir sind die Verkörperung des Friedens an sich, in unserem inneren Kern. Allerdings wurde dieser goldene Kern Schicht für Schicht abgedeckt von Gier, Ego, Anhaftung, Wut, Eifersucht, Illusion und Verlangen, so dass wir zu der Überzeugung gekommen sind, dass wir einzig aus diesen Emotionen bestehen. Wir haben unsere wahre Natur vergessen.

Wenn wir in Kontakt mit unserer inneren Göttlichkeit kommen, kommen wir nicht nur in Berührung mit dem unendlichen Brunnen des Friedens in uns selber, sondern wir werden auch zu den Instrumenten des Friedens für die Welt.

Es gibt ein schönes Gebet von Franz von Assisi, das perfekt für alle ist, die nach dem innerlichen, immerwährenden Frieden suchen, oder die die Hoffnung haben, die Welt in eine bessere Zukunft zu führen:

*O Herr, mache mich zum Werkzeug deines Friedens,  
dass ich Liebe übe, wo man hasst,  
dass ich verzeihe, wo man verletzt,  
dass ich glaube, wo es Zweifel gibt,  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,  
dass ich das Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.  
Oh Göttlicher Herr, lass mich eber danach streben zu trösten,  
als dass ich getröstet werde,  
dass ich verstehe, als dass ich verstanden werde,  
dass ich liebe, als dass ich geliebt werde.  
Denn wer gibt, der wird erhalten,  
wer vergibt, dem wird verziehen,  
und wer stirbt (im Ego und im eigenen Selbstsinn),  
der erwacht zum Ewigen Leben.*

---

<sup>1</sup> Zitat aus dem Vorwort zu "Peace is Every Step" von Thich Nhat Hanh, 1991, Bantam Press

## Kapitel 2

---

### „Ich will Frieden“

Das Mantra der heutigen Zeit scheint „Ich will Frieden“ zu sein. „Ich will Frieden.“ Jeden Tag höre ich diesen Satz von vielen Leuten. Sie alle sagen: „Swamiji. Ich will Frieden. Sage mir, wie ich ihn finden kann.“

Das Hindernis und die Lösung sind in dieser Aussage selbst versteckt. Schauen wir einmal genau hin: *Ich will Frieden*. Was haben wir hier? Ein „Ich“, ein „will“ und ein „Frieden“. Wenn du das „Ich“ und das „will“ wegnimmst, was bleibt übrig? „Frieden“. Du brauchst nicht nach Frieden Ausschau zu halten, Frieden zu finden oder zu versuchen, Frieden zu erschaffen. Alles, was du tun musst, ist das „Ich“ und das „will“ zu beseitigen - und Frieden bleibt übrig, in seiner ganzen Pracht, als göttlicher Nektar für die ganze Welt zur Verfügung. Es ist das „Ich“ und das „will“, die den Schatz vor unserer Sicht verschleiern und uns daran hindern, die Wahrheit unserer eigenen friedvollen Natur zu enthüllen.

Der Schlüssel zu innerem Frieden, also, ist nicht rauszugehen und danach zu suchen, sondern still, aufrichtig und mit Hingabe daran zu arbeiten, das „Ich“ und das „will“ zu beseitigen, so dass Frieden gefunden werden kann.

*Es gibt eine wunderschöne Geschichte einer älteren Frau, die eines Abends unter dem Licht einer hellen Straßenlampe draußen auf dem Boden nach etwas suchte. Ein weiser Mann kam und sah sie. „Mutter“, fragte er. „Kann ich dir helfen? Nach was suchst du?“*

*Die alte Frau antwortete: „Ich habe meinen Schlüssel verloren, und ich suche danach.“ Daraufhin beugte sich der Mann auch nieder und begann damit, zusammen mit der*



*„Ich will Frieden. Du sagst: Ich will Frieden. Beseitige das Ich und das Will, und nur Frieden bleibt übrig.“*

*Frau nach dem Schlüssel auf der Straße zu suchen. Nach vielen Minuten des Suchens allerdings pausierte er und fragte: „Mutter, wo genau hast du diesen Schlüssel verloren? Kannst du dich erinnern?“*

*„Ja natürlich“, antwortete die Frau. „Ich habe ihn im Haus verloren.“*

*„Weshalb suchst du dann danach draußen auf der Straße?“, fragte er.*

*Die Frau sah ihn an und sagte: „Weil es in meinem Haus zu dunkel ist. Es gibt kein Licht. Hier ist ein helles Straßenlicht, also suche ich im Licht der Straßenlampe.“*

*Der weise Mann antwortete sanft: „Mutter, wenn ich dir bitte einen Rat geben dürfte, so gehe wieder zurück in das Haus hinein. Es mag dort dunkel sein, aber letzten Endes wirst du den Schlüssel dort finden. Selbst wenn dir hier draußen eine riesengroße Menschenmenge helfen würde, den Schlüssel zu finden, würdest du den Schlüssel niemals finden, denn – ganz egal, wieviel Licht hier sein möge – der Schlüssel befindet sich hier nicht.“*

In unseren Leben tun wir genau dasselbe. Für diese alte Frau war der Schlüssel vielleicht der Schlüssel zu einer Kommode oder einem Tresor oder zu einer Tür. Für uns ist es der Schlüssel zum Frieden. Wir suchen und suchen draußen nach diesem Schlüssel, wenn wir ihn doch in Wahrheit im Innerlichen verloren haben. Wir suchen danach in den Einkaufszentren, in den Retreats, in Kursen, in Besitztümern und in anderen Menschen. Aber der Schlüssel befindet sich an keinem dieser Plätze. Der Schlüssel befindet sich in uns.

Um innerlichen Frieden also zu finden, sollten wir nicht äußerlich auf die Suche danach gehen, sondern eher ruhig, aufrichtig und hingebungsvoll daran arbeiten, das „Ich“ und das „will“ zu beseitigen, so dass Frieden gefunden werden kann.

## **DAS „ICH“ BESEITIGEN – UNSER EGO**

Zuerst lasst uns über das „Ich“ sprechen. Das Ich ist eines der größten



*„Alles ist geordnet. Wir haben Tee-Sets, TV Sets, Sofa Sets, Video Sets, aber wir selber sind in Aufruhr. Alles ist ‚ge-set-telt‘ und geordnet, und wir sind in Aufruhr.“*

Hindernisse zum Frieden. Das Ich ist unser Ego. Das Ich ist unser Sinn dafür, etwas zu besitzen, etwas zu tun, auf etwas stolz zu sein. Dieses Ich sagt: „Ich will im Mittelpunkt stehen.“ Wir wollen immer diejenigen sein, die den Ruhm, die Wertschätzung, das Ansehen bekommen. Sogar wenn wir gar nichts tun, wollen wir immer noch wertgeschätzt werden. Und dies ist unser Untergang.

## *Beruhige deine innere Haltung*

Einmal kam eine Frau zu mir, als ich auf Besuch in Chicago war. Sie erzählte mir, dass sie gestresst und angespannt war. Sie sagte, um nachts schlafen zu können, nehme sie Pillen, die den Namen „Compose“ (= „Beruhige Dich“) trugen (ein Medikament gegen Angstzustände und Schlaflosigkeit, wie es in Indien verschrieben wird). Ich sagte ihr, dass sie Compose nicht zu nehmen brauche. „Beruhige einfach deine innere Haltung“, sagte ich. „Und du wirst nachts wunderschön schlafen können und tagsüber friedvoll sein. Du brauchst Compose nicht zu nehmen. Du musst nur deine innere Einstellung beruhigen.“

Wenn wir innerlich friedvoll sind, innerlich demütig und innerlich aufrichtig sind, dann kann nichts von außen unseren Frieden nehmen. Meine erste Botschaft ist also: *„Beruhige deine innere Haltung, und du wirst niemals mehr Compose nehmen müssen.“*

Normalerweise jedoch machen wir genau das Gegenteil. Wir posieren unsere Ruhe. Wir tun so, als wären wir weise, bewusst, in unserer Mitte ruhend und friedvoll. Wir wollen, dass andere uns sehen und denken, dass wir ruhig und gelassen sind. Innerlich jedoch sind wir am Kochen; unsere Wut, Gier und Eifersucht haben die Zügel unseres Lebens fest im Griff und lassen uns den Weg der Gewalt, der Korruption, der Unehrlichkeit, des Adharma und andere von Angst beherrschten Direktionen einschlagen.

## *Hingabe*

Was also können wir tun? Die Antwort lautet Hingabe. Werde bescheiden. Erkenne, dass alles nur durch Gott geschieht.

In jedem Dorf oder am Rande eines jeden Dorfes in Indien gibt es einen Tempel. Ich erinnere mich noch, als ich jung war, dass als erstes alle am

Morgen zum Tempel gingen – oft ist dies heute immer noch so.

Bevor man sein Tageswerk begann, ging man zum Tempel und führte drei sogenannte Parikramas aus (bei einer Parikrama geht man einmal um eine Gottesstatue herum). Das sollte nicht einfach nur irgendein Ritual sein. Die dreimalige Umrundung Gottes bedeutete: „Gott, ich werde nun gehen und meine Pflichten erfüllen. Aber ich weiß, dass alles, was ich tue, nur durch Deine Gnade geschieht. Also lass mich immer Dich in meinen Mittelpunkt stellen, lass mich erinnern, dass alles für Dich ist und durch Dich geschieht.“

Und abends stoppte jeder noch einmal auf dem Weg von der Arbeit nach Hause am Tempel. „Gott, falls ich tagsüber vergessen habe, dass Du das Zentrum von allem bist, bitte vergib mir. Wenn ich nach Hause zu meiner Familie gehe, bitte hilf mir, mich daran zu erinnern, Dich in den Mittelpunkt zu stellen, anstatt mich selbst.“ Diese Tradition gibt es noch immer täglich in fast jedem Dorf, besonders aber in den kleinen Dörfern. Die Menschen in diesen kleinen Dörfern haben sehr wenige materielle Besitztümer oder Komfort. Die meisten von ihnen leben unterhalb der Armutsgrenze nach westlichen Standards. Aber sie sind in Frieden. Warum? Weil sie Gott im Mittelpunkt ihres Lebens haben.

Heutzutage haben wir alles. Alles ist gesetzt. Wir haben Tee-Sets, TV Sets, Sofa Sets, Video Sets, aber wir, wir selbst sind in Aufruhr. Alles ist gesetzt, und wir sind in Aufruhr! Warum? Wegen diesem „Ich“, das versucht, uns ins Zentrum von allem zu stellen.

Es gibt ein wunderschönes Mantra, welches perfekt ist, um das Ego zu beseitigen und die Hingabe an Gott zu kultivieren. Das Mantra heißt:



कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मनावा प्रकृतेः स्वभावात्  
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ॥

*Kāyena vācā manasendriyairvā  
Buddhyātmanāvā prakṛteḥ svabhāvāt  
Karomi yadyat sakalam parasmai  
Nārāyaṇāyeti samarpayāmi*

Es bedeutet: „Oh Gott, was immer ich getan habe, wie immer ich auch gehandelt habe durch das, was ich gesagt oder (in meinem Verstand) gedacht habe, durch das, was ich (durch meinen Intellekt) geplant, erreicht oder verstanden habe, was ich auch immer durch meine Hände, meinen Körper oder durch einen meiner Sinne gemacht, wahrgenommen oder gedacht habe - es ist alles nur durch Deine göttliche Gnade geschehen. Bescheiden lege ich Dir alles zu Deinen göttlichen Füßen.“

Durch das Singen dieses Mantras, aufrichtig, zutiefst und hingebungsvoll jeden Abend, entfernen wir jegliche Überbleibsel des Egos, welche immer noch herumlungern, uns anhaften und uns daran hindern, in Frieden zu sein.

### *Wir sind nur Seine Werkzeuge*

Unser Ego denkt: „Oh, ich bin so erfolgreich in meinem Job. Ich bin so gut. Niemand könnte das so gut tun, wie ich es kann. Ich bin der/die Beste.“ Aber die Wahrheit ist, dass wir nur zur Arbeit gehen – es ist Gott, der wirklich arbeitet. Wir können nichts ohne Seine Gnade tun. In einem Moment sitzen wir vielleicht an unserem Schreibtisch und tun so, als seien wir der König der Welt. Im nächsten Moment, wenn nur ein Nerv, ein mikroskopisch kleiner Nerv in unserem Gehirn den Dienst versagt, werden wir nicht mehr in der Lage sein zu sprechen, zu schreiben oder uns selbst zu ernähren.

Die Wahrheit, die wir alle erkennen müssen, so schwierig es auch für unsere Egos sein mag, ist, dass wir nur Spielfiguren in Seinen Händen sind. Wir sind Lehm in den Händen des Göttlichen Bildhauers. Solange Er will, dass wir Erfolg haben, werden wir weiterhin Erfolg haben. Solange Er will, dass unsere Herzen schlagen, werden sie schlagen.

Natürlich befreit uns diese Erkenntnis nicht davon, gewissenhaft zu arbeiten. Es befreit uns nicht von der Verantwortung. Wir müssen unsere Pflichten erfüllen, so gut wir können. Wir müssen jedes Vorhaben aufrichtig angehen. Die Aufrichtigkeit und Gewissenhaftigkeit jedoch, mit der wir arbeiten, ist



*„Die Wahrheit ist, dass wir nur zur Arbeit gehen – es ist Gott, der wirklich arbeitet. Wir können nichts ohne Seine Gnade tun.“*

unsere eigene Aufgabe, unsere eigene Sadhana. Die Früchte dieser Arbeit liegen in Seinen Händen allein. Wir müssen verstehen, dass wir keine Kontrolle darüber haben.

Wenn wir wirklich unsere Leben, unsere Taten und unsere Arbeit Ihm hingeben, dann wird unser kleines, individuelles „Ich“ aufgehen in dem großen „Ich“, dem universellen „Ich“, dem göttlichen „Ich“. Unsere Leben werden dann wie Wassertropfen, die in dem großen Göttlichen Ozean aufgehen. Die Anspannung, der Stress, die Arroganz und das Getrenntsein schmelzen augenblicklich, und wir werden in dem großen Ozean des Friedens gebadet.

### ***Beuge das „Ich“, mache es zu einer Brücke***

Idealerweise also entfernen wir das Ich, das uns von unserem wahren Selbst trennt, das Familien trennt und Nationen trennt. Doch das ist sehr schwierig. Heutzutage scheint das Leben in dieser Welt es uns beinahe unmöglich zu machen, die Wahrnehmung von „mich“, „meins“ und „Ich“ zu entfernen.

Die nächstbeste Option ist, das „Ich“ zu nehmen und es zu transformieren - vom Hindernis zum Frieden hin zu etwas, was zum Frieden beiträgt. Wie aber geht das?

Wenn das Wort, der Buchstabe „I“ (aus dem Englischen: Ich) vertikal dasteht, ist es ein Hindernis, eine Mauer. Es schafft Grenzen, Barrieren und Abgrenzungen zwischen uns und anderen. Ein vertikales „I“ repräsentiert das starke, unerschütterliche, hartnäckige und unbeugsame Ego.

Aber wenn wir dieses „I“ nehmen und es seitwärts kippen, es also horizontal hinlegen, dann wird es zur Brücke – zu einer Brücke zwischen unseren Familien, unseren Gemeinschaften und unseren Nationen. Wir müssen dieses „Ich“ zu einer Brücke im Dienste der Welt werden lassen. Wenn wir weiterhin so arrogant, groß und stolz dastehen wie das vertikale „I“, dann



*„Beuge das Ich und mache es zu einer Brücke. Beuge das Ego. Werde bescheiden und überwinde die Klüfte, die uns trennen.“*

werden wir immer allein dastehen. Wenn wir jedoch das „I“ seitwärts kippen, wenn wir sagen: „Lass mich eine Brücke sein, lass mich Klüfte überwinden, anstatt sie zu erschaffen, lass mich kleiner dastehen als die anderen, anstatt immer der/die Größte sein zu wollen, lass mich andere in den Mittelpunkt stellen anstelle mich selber“, dann werden wir vereint und friedvoll dastehen.

Was bedeutet es, das „Ich“ zu beugen? Es bedeutet, bescheiden zu werden. Es bedeutet, Opfer zu bringen. Es bedeutet zu erkennen, dass alles nur durch Gottes Gnade bedingt ist. Es bedeutet, sich nicht darüber zu beunruhigen, wenn andere im Rampenlicht stehen. Solange Gott das Licht in unseren Leben ist, ist es nicht wichtig, ob wir oder jemand anderes im flüchtigen, unbedeutenden Licht auf der Bühne steht.

Auf Hindi gibt es eine Redensart:

झुकता तो वो है जिसमें जान होती है ।

अकड़ तो मुर्दे की पहचान होती है ॥

*Jhukatā to vo hai jisamē jān hotī hai*

*Akaḍ to murde kī pahacān hotī hai*

Es bedeutet Folgendes: Man kann feststellen, ob ein Mensch lebendig ist, indem man schaut, ob er sich noch beugen kann. Denn ein Leichnam ist starr. Ein lebender Mensch ist flexibel. Jedoch beinhaltet dieses Sprichwort etwas Tiefsinnigeres und Hintergründigeres als die Wissenschaft der Leichenstarre! Es bedeutet, dass, wenn wir wirklich am Leben sein wollen, wirklich lebendig, wirklich den besten Nutzen aus unserer Gott-gegebenen Zeit auf Erden machen wollen, wir flexibel sein müssen, wir uns in Bescheidenheit beugen müssen. Sonst sind wir nicht besser als Leichen.

Also lasst uns das „Ich“ beugen. Auf diese Weise werden wir wirklich am Leben sein, menschlich sein und wirklich lebendig werden.



*„Komfort ist das Gift, das die Leidenschaft deiner Seele tötet.“ - Khalil Gibran*

## ENTFERNE DAS „WILL“ – UNSER VERLANGEN

Nachdem wir das Hindernis des „I“ (des Ich) entfernt haben, können wir unsere Aufmerksamkeit dem Hindernis des „will“ zuwenden. Wenn „Ich“ und „will“ entfernt sind, wird nichts als Frieden bleiben, tiefer Frieden, unerschütterlicher Frieden, unsere wahre Natur: Frieden.

Was ist „will“? Will symbolisiert unsere Bedürfnisse, unser Verlangen, unsere Gelüste - unseren unstillbaren Appetit nach mehr und noch mehr. Schau dich um. All die Reklame, Magazine, Filme, TV Shows - die gesamte Kultur zielt darauf ab, uns zu überzeugen, dass die tiefste Freude, die bedeutendsten Erfahrungen, der sicherste Frieden nur gefunden werden kann, wenn einem das richtige Auto gehört, man die richtige Jeansmarke trägt, in der richtigen Art von Zuhause im richtigen Stadtteil lebt, oder wenn man Urlaub im richtigen Resort macht.

Die Tücke an dieser ideologischen Beeinflussung ist nicht nur, dass sie falsch ist, sondern dass sie auch kontraproduktiv ist. Nicht nur bringen Besitztümer keinen Frieden und keine Freude, das konstante Abmühen nach mehr und mehr führt uns auch tatsächlich weiter und weiter in die Angst, Rastlosigkeit, in den Verdruss und in die Frustration hinein.

### *Anhaftung an Besitztümer*

*Ich war einmal in einem Flugzeug, auf einem kurzen Flug von Detroit nach Pittsburgh in den USA. In der Reihe neben mir saß ein junges Mädchen, vielleicht 10 Jahre alt, und ihre Mutter. Von dem Moment an, wo sie sich setzten, begann das Mädchen mit einer Stimme zunehmender Verzweiflung zu fragen: „Aber Mama, wo sind alle meine Sachen?“ Die Mutter erklärte wieder und wieder, dass ihre Sachen im Koffer im Gepäckraum unterhalb des Flugzeuges seien und dass sie, sobald sie in Pittsburgh landen würden, ihre Habseligkeiten wiederbekämen.*

*Für kurze Zeit akzeptierte das Kind die Antwort. Doch dann, nach ca. 15 oder 20 Minuten, begann sie wieder zu jammern: „Meine Sachen, Mama! Ich will meine Sachen!“ Als schließlich das Flugzeug landete und die Türen sich öffneten, sprang das Kind vom Sitz auf und eilte verzweifelt hinaus auf die Gangway. „Meine Sachen! Wo sind meine Sachen? Mama, du hast doch gesagt, meine Sachen seien jetzt da!“*

Das ist die tragische Lage vieler Menschen heutzutage. Die Kultur hat uns beeinflusst und geblendet, uns veranlasst zu glauben, dass unser Grad von Freude und Frieden von der Menge und Qualität der „Dinge“ abhängt, die wir haben.

### *Der heimtückische Schleier der Maya (Illusion)*

Wir wurden hypnotisiert zu glauben, dass der Schlüssel zum Leben in der Erlangung materieller Besitztümer, im beruflichen Erfolg, in äußeren Errungenschaften, Status und Sinnesfreuden liegt. Wir wurden getäuscht, irreführt und geblendet durch die Kraft der Maya, der kosmischen Illusion. Sie lockt uns in ihre Falle, überzeugt uns fälschlicherweise, dass die Welt der Besitztümer und Genüsse real, permanent, immerwährend und bedeutsam ist. Vielleicht haben wir Momente, in denen wir klar sehen, dass unsere Besitztümer uns nicht wirklich erfüllen. Vielleicht haben wir flüchtige Augenblicke der Wahrheit, in denen wir erkennen, dass wirkliches Glückseligkeit und Frieden nicht in äußerem Komfort oder Genuss zu finden sind. Doch leider sind diese Momente und Augenblicke vergänglich, da die Maya uns fest in ihren weichen, süß duftenden, hypnotisierenden Schleier einhüllt, und wir die Sicht auf die Wahrheit, die dahinter liegt, verlieren. Der Schleier der Maya vergiftet uns mit dem Reiz nach mehr und mehr... mehr und mehr Wohlstand, mehr und mehr Besitztümer, mehr und mehr Sinnesfreuden. Sie belegt uns mit dem Zauber, und wir folgen, geblendet und gehorsam, wie ein Zirkustier, dem für den Sprung durch einen flammenden Reifen ein Keks versprochen wurde.

Wenn wir nach tiefer und beständiger Freude suchen, wenn wir uns danach sehnen, wirklich friedvoll zu sein, dann müssen wir den Schleier der Maya zerschneiden und erkennen, dass Besitztümer, Genüsse und Komfort nicht die Antwort sind.

Khalil Gibran sagt es wunderschön: *„Komfort ist das Gift, das die Leidenschaft deiner Seele tötet.“* Ich würde lediglich drei Worte hinzufügen und sagen: *„Das Streben nach Komfort ist das Gift, das die Leidenschaft deiner Seele tötet.“*



*„Erwartung ist die Mutter der Frustration.  
Akzeptanz ist die Mutter von Frieden und Freude.“*

Der Komfort selbst kann meiner Meinung nach lediglich die Schuld dafür tragen, dass er uns in Wohlbehagen einhüllt, nicht jedoch für das Töten unserer Leidenschaft. Es sind das nie aufhörende Streben, der Trieb und die Sehnsucht nach äußerem Komfort und Behaglichkeit, die uns dazu führen, alles andere aufzugeben und die uns direkt in die wartenden Klauen des Verlangens treiben.

### ***Erwartung ist die Mutter der Frustration***

Ich sage immer: „*Erwartung ist die Mutter der Frustration, und Akzeptanz ist die Mutter von Frieden und Freude.*“ Wenn wir ohne Erwartungen leben, werden wir immer in Frieden sein. Wir müssen alles, was in unseren Leben passiert, als Gottes Prasad (göttliches Geschenk und Segen) akzeptieren. Unsere Erfolge, unsere Misserfolge, unsere Gewinne, unsere Verluste – wir müssen sie alle als göttliches Geschenk für uns sehen.

Das bedeutet nicht, dass wir uns nicht bemühen oder arbeiten sollen. Wir müssen immer aufrichtig und fleißig unsere Pflichten erfüllen und das Beste aus unseren Fähigkeiten machen. Doch wenn wir keine Erwartungen haben, ist unsere emotionale Stabilität nicht abhängig von den Ergebnissen unserer Arbeit; denn dies ist in Gottes Händen. Wenn wir Erfolg haben, großartig, und wenn nicht, ist es auch gut, weil wir erkennen, dass das ultimative Ziel nicht das externe Portrait des Erfolges ist, sondern unsere innere Gelassenheit.

### ***Der beständige, unstillbare Trieb nach mehr & mehr***

Wie ich bereits gesagt habe: es ist nicht so, dass Besitztümer selbst Unzufriedenheit und Ruhelosigkeit hervorrufen. Von Natur aus ist nichts falsch daran, wohlhabend zu sein und Luxusgüter zu besitzen. Unsere Schriften sind voll von Geschichten von Fackelträgern des Dharma, der Rechtschaffenheit, der Wahrheit und des Friedens, die gleichzeitig aber auch wohlhabend waren. Sogar Lord Krishna war ein König, er lebte in Dwarka, einer Stadt, die aus Gold gemacht war. Deshalb ist es wichtig zu betonen, dass es nicht der Besitz oder der Reichtum selbst sind, die uns den Frieden aus den Händen reißen. Stattdessen ist es der beständige und unablässige Trieb, mehr und mehr zu bekommen, welcher uns den Frieden raubt und uns von unserem Göttlichen Selbst trennt. Es ist unsere Unzufriedenheit über das, was wir haben, und unser unersättliches Verlangen nach dem, was wir nicht

haben, welche die Wurzel für unsere chronische Unzufriedenheit darstellt.

*Auf meiner ersten Reise in die Vereinigten Staaten 1980 war ich in Malibu Beach, Los Angeles. Mein Gastgeber wollte mich mitnehmen und mir die Universal Studios in Hollywood zeigen. Um ihm einen Gefallen zu tun, ging ich für einen Tag mit. Dieser Anhänger war ein reicher Geschäftsmann, und wir fuhren in einem wunderschönen, luxuriösen Rolls-Royce. Auf dem Weg zurück, als wir auf der Autobahn fuhren, vertieft in ein wichtiges Gespräch, hielt er plötzlich mitten in einem Satz inne und deutete aufgeregt auf ein Auto, das neben uns auf der Autobahn fuhr. „Siehst du das Swamiji?“, fragte er. Ich nickte. „Okay“, fuhr er fort. „Ich werde dir etwas darüber erzählen, wenn wir zuhause sind.“ Wir führten unser tiefes Gespräch fort, und ich vergaß alles über das Auto, das er mir gezeigt hatte.*

*An diesem Abend, kurz bevor ich mich schlafen legen wollte, kam er in mein Zimmer und setzte sich schnell. „Swamiji, ich will einen speziellen Segen“, sagte er. „Was ist es?“, fragte ich.*

*„Erinnerst du dich an das Auto, das wir auf der Autobahn gesehen haben? Es ist das beste Modell von Rolls-Royce. Ich will dieses Auto unbedingt. Bitte, Swamiji, segne mich, dass ich dieses Auto bekommen möge. Ich werde keine Ruhe haben, bis es mir gehört.“*

Es war erstaunlich. Da ist er, lebt in einer Villa, fährt einen Rolls-Royce, und bis er nicht das neuere, bessere Modell bekommt, wird er nicht glücklich sein. Mein Lieber, es gibt kein Ende für unsere Wünsche. Der konstante Trieb, mehr und mehr, besser und noch besser zu erlangen, führt uns nirgendwo hin als zur Frustration und Enttäuschung.

*Vor vielen Jahren reisten wir einmal nach Kaschmir, um ein paar Tage meditierend am wunderschönen und himmlischen Dal-See zu verbringen. Nun, wir genossen es so sehr, dass wir letztendlich einen ganzen Monat anstatt von ein paar Tagen blieben. Jede Woche würden wir unsere Abreise von dieser himmlischen, makellosen, herrlichen Umgebung verschieben.*

*Schließlich, nach einem Monat, wussten wir, dass wir nun abreisen mussten, und so gingen wir, um uns zu verabschieden, und um den gütigen Bootsmann zu bezahlen, der uns jeden Tag auf den See hinausgefahren hatte. Als einer der Anhänger die Bezahlung anbot, lehnte der einfache Bootsmann sie ab. Er sagte: „Ich danke für das Geld, doch mehr als das Geld will ich einen speziellen Segen von Swamiji. Könnte ich bitte mit ihm sprechen und um seinen Segen bitten?“*

*Als der Bootsmann kam, um mich zu sehen, warf er sich vor mir auf den Boden nieder; schließlich schaute er, mit Tränen in den Augen, auf und sagte die Worte, die ich nie vergessen werde. Er sagte: „Swamiji, ich weiß nicht, was für ein furchtbares Karma ich kereierte haben muss, um mein ganzes Leben lang hier an diesem See festzusetzen. Ich bleibe dich an, mir bitte deinen Segen zu geben, so dass ich eines Tages gehen möge, um Bombay zu sehen.“*

Ich war erstaunt! Wir waren den ganzen Weg aus Indien hierhergekommen (und viele Anhänger waren aus Bombay, Kalkutta, Delhi etc.) und hatten uns in die gelassene, göttliche Atmosphäre hier verliebt. Die Anhänger aus Bombay hätten alles gegeben, um für immer an diesem See bleiben zu können. Touristen reisen aus jedem Winkel dieser Erde an, um Kaschmir zu besuchen. Wenn es in diesem Gebiet gerade keinen Krieg gibt, ist es als eines der wunderschönsten natürlichen Paradiese dieser Welt bekannt.

Doch dieser Mann, der hier geboren wurde, der jeden Tag in der Mitte dieses wunderschönen Sees lebt, träumt von nichts anderem als von Bombay! Die aus Bombay jammern, um Ferien in Kaschmir zu machen, und die aus Kaschmir jammern, nach Bombay zu kommen.

Es gibt ein wunderschönes Gebet, das wir jeden Morgen im Parmarth Niketan singen. Es geht so:

*Vidhi kā vidhāna jāna hāni lābha sahiye  
Jāhi vidhi rākhe Rāma tāhi vidhi rahiye  
Phala āśā tyāga śubha kāma karate rahiye  
Jāhi vidhi rākhe Rāma tāhi vidhi rahiye  
Jindagī kī ḍora sauṃpa hātha dīnānāha ke  
Mahaloṅ meṅ rākhe cāhe jhoṅpaḍī meṅ vasa de  
Dhanyavāda nirvivāda Rāma Rāma kahiye  
Jāhi vidhi rākhe Rāma tāhi vidhi rahiye  
Āśā eka Rāmaji se dūjī āśā choḍa de  
Nātā eka Rāmaji se dūjā nātā toḍa de  
Kāmarasa tyāga pyāre Rāmrasa paḡiye  
Jāhi vidhi rākhe Rāma tāhi vidhi rahiye  
Sītārāma Sītārāma Sītārāma kahiye  
Jāhi vidhi rākhe Rāma tāhi vidhi rahiye*

Dieses wunderschöne Gebet sagt uns, dass wir nichts erwarten sollen, nichts haben wollen sollen, nichts anderes als Gott verlangen sollen. Was immer Gott uns gibt und wo auch immer Gott uns hintut, wir sollten freudig und dankbar dafür sein, und wir sollten es als Sein göttliches Geschenk akzeptieren. Solange wie unsere Hoffnung an materielle und sinnliche Vergnügen und Errungenschaften angebunden ist, werden wir für immer unglücklich sein. Nur wenn wir uns Gott und nur Gott allein anschließen, werden wir in der Lage sein, den wahren göttlichen Zustand von Seligkeit und Freude zu erlangen.

## *Aufopferung*

Ein weiterer Schlüssel, um das „Will“ aus unseren Leben zu entfernen, ist, mehr zu geben, mehr zu dienen und mehr zu opfern.

Eines der häufigsten hinduistischen Rituale ist das Yagna Feuer. Anhänger sitzen in einem Kreis um ein heiliges Feuer und geben Opfergaben ins Feuer. Mit jeder Gabe, jedes mal, wenn wir ein Opfer ins Yagna geben, nach jedem Mantra, singt der Priester: „Idam namamah.“ Dies bedeutet: „Nicht für mich, sondern für Dich.“

Der Sinn davon ist, uns daran zu erinnern, dass alles für Gott ist. Wir müssen jeden Gedanken, jede Handlung, jeden Atemzug zu Seinen heiligen Füßen darbringen. Wir müssen mehr geben und weniger wollen. Dann werden wir wahre Freude und Frieden erfahren.

Winston Churchill sagte einmal: *„Wir überleben durch das, was wir bekommen, aber wir leben durch das, was wir geben.“* Wie wahr das ist!

## *Gebet ist der Besen, der unser Herz auskehrt*

Wie wird man selbstlos? Wie lernt man mehr zu geben? Durch Gebet. Frieden kommt durch Gebet. Es ist nicht wichtig, welchen Namen du für



*„Wir überleben durch das, was wir bekommen, aber wir leben durch das, was wir geben.“*

*– Winston Churchill*

Gott gebrauchst oder in welcher Sprache du betest. Zu Lord Krishna kannst du auf Sanskrit beten, du kannst zu Allah auf Arabisch beten, du kannst zu Jesus auf Englisch beten, du kannst zu Adonai auf Hebräisch beten, du kannst zu Buddha auf Japanisch beten, oder du kannst zu einer anderen Form des Göttlichen in irgendeiner anderen Sprache beten. Es ist nicht wichtig. Was wichtig ist, ist, dass das Gebet ernsthaft, klar und vom Herzen ist.

Als ich einst Mutter Teresa in Kalkutta traf, sagte sie das folgende wunderschöne Gedicht:

*Die Frucht des Gebetes ist Vertrauen.  
Die Frucht von Vertrauen ist Liebe.  
Die Frucht der Liebe ist Hingabe.  
Die Frucht von Hingabe ist Dienen.  
Die Frucht des Dienens ist Frieden.*

Dieses wundervolle Gedicht zeigt uns so klar den Nutzen eines einfachen Gebetes.

Manchmal denken Leute, dass man sehr belesen sein und die Schriften einer bestimmten Religion gut kennen muss, um beten zu können. Dies ist jedoch gar nicht wahr. Das Gebet ist ein Gespräch mit Gott, und er versteht alle Sprachen, die einfachsten und die komplexesten.

*Einst war da ein kleiner Junge, der mit seinem Vater zum Tempel ging. Er hörte alle Leute so viele Gebete in Sanskrit singen. Stundenlang sangen sie so viele unterschiedliche Gebete, Mantras und Shlokas. Dann am Ende sagte der Priester, es wäre Zeit für ein stilles Gebet.*

*Der kleine Junge wurde nervös. Er kannte keines der Gebete. Aber, er liebte Gott, und er wollte zu ihm beten. Also schloss er seine Augen und sagte leise: „Gott, ich kenne keines der Gebete in Sanskrit. Ich bin nur ein kleiner Junge. Das einzige, was ich kenne, ist das Alphabet, das wir in der Schule gelernt haben. Ich weiß, dass alle Gebete von diesem*



*„Die Frucht des Gebetes ist Vertrauen. Die Frucht von Vertrauen ist Liebe. Die Frucht der Liebe ist Hingabe. Die Frucht von Hingabe ist Dienen. Die Frucht des Dienens ist Frieden.“ – Mutter Teresa*

*Alphabet kommen. Also werde ich dir das Alphabet singen, und was immer für ein Gebet du am liebsten magst, kannst du aus diesem Alphabet machen.“ Und er begann zu singen: „A, B, C, D, E, F, G, ...“*

Gott freut sich mehr über diesen kleinen Jungen, seine Hingabe, Reinheit und Frömmigkeit, als über alle Leute, die Vers über Vers in fehlerlosem Sanskrit oder Latein, aber ohne Liebe singen.

Also, der Punkt ist, liebe Gott. Es ist nicht wichtig, welchen Namen oder welche Form du nutzt. Es ist nicht wichtig, in welcher Sprache du betest. Bete nur. Dann wirst du die Magie sehen.

*Gebet ist der Ruf zurück nach Hause.  
Gebet ist, in seiner Essenz, das Heimkommen,  
denn es bringt uns in Verbindung mit unserem tieferen Selbst.  
Es ist die Art und Weise, wie wir zu Gott sprechen,  
und ihre Schönheit und Poesie und Hingabe  
sollten der unseres Herzens gleichkommen.  
Gebet ist der Besen, der unser Herz auskehrt,  
damit das Zuhause, das wir Gott anbieten, tadellos und rein ist.  
Gebet ist eine Zeit, in der unsere Mäuler,  
unser Geist und unsere Herzen  
erfüllt sind mit der Herrlichkeit Gottes,  
wenn wir unsere Liebe für Ihn gleichzeitig sprechen, denken und fühlen.  
Gebet ist die Wolldecke, welche sich um unsere Seelen büllt.  
Gebet ist das Wasser, das den Durst eines in der Wüste verlorenen Mannes stillt.  
Es sind die Sterne, die in der Dunkelheit der Nacht schimmern und Licht all  
denen spenden, die es brauchen mögen.  
Es ist die Sonne, die mitten im Winter erstrahlt und  
die Blumen umschmeichelt, damit sie ihre Blütenblätter öffnen.  
Es ist Medizin für die Kranken, Essen für die Hungrigen und  
Obdach für die Heimatlosen.*

## Kapitel 3

### *Multivitamine für spirituelle Gesundheit*

Unsere körperliche Gesundheit wird nach Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, Hautfarbe, sowie weiteren physisch bestimmenden Faktoren beurteilt. Unsere spirituelle Gesundheit hingegen wird daran beurteilt, wie gelassen wir in Anbetracht von Widrigkeiten, Problemen, Kummer und Sorgen reagieren. Es wird daran gemessen, wie fähig wir sind, Ruhe zu bewahren, konzentriert, gelassen und liebevoll zu bleiben, wenn das Leben uns Misserfolge, Schwierigkeiten, unüberwindbare Hindernisse und Verrat in den Weg wirft. Es ist nicht schwierig, friedfertig, fröhlich und ruhig zu sein, wenn alles planmäßig läuft. Die wahre Prüfung aber kommt, wenn Gottes Wille nicht mit unserem eigenen Willen einhergeht.

Damit wir – egal was im Äußerlichen passiert - inneren Frieden, Gleichmut und unser Gleichgewicht beibehalten können, brauchen wir täglich ein Multivitamin an Meditation, Gelassenheit/Nicht-Reaktion und Selbstbeobachtung.

### **MEDITATION**

Das Meditieren ist die beste Medizin bei jeglicher Art von Unruhe. Die Menschen haben so viele Sorgen heutzutage, die durch Stress im Leben bedingt sind. Um mit diesen Sorgen, dieser Schlaflosigkeit und Unzufriedenheit umgehen zu können, nehmen sie Pillen, oder sie füllen ihr Leben mit überflüssigen materiellen „Freuden“ aus. Ein Beispiel: Wenn Leute gestresst sind, versuchen sie sich abzulenken. Sie gehen ins Kino, oder sie gehen einkaufen, oder sie trinken oder geben sich übermäßigen,



*“Meditation is the best medication for all agitations.”*

sinnlichen Genüssen hin. Doch das sind keine Lösungen. Weder gehen sie auf diese Weise die unterschwelligen Themen an, noch bringen ihnen diese Handlungen Erleichterung. Es sind lediglich Pflaster auf Wunden, die tief unter der Oberfläche schwellen.

Das Meditieren beruhigt den Geist, bringt Freude ins Herz und Frieden in die Seele. Darüber hinaus halten die Freude und Gelassenheit, die man in der Meditation findet, den ganzen Tag lang hin an, sogar das ganze Leben lang. Die Meditation ist keine einfache Ablenkung, die solange anhält, wie man sie aktiv praktiziert. Das Meditieren ist nicht vergleichbar mit einer Pille, die ihre Wirkung schnell verliert und unliebsame Nebenwirkungen hat. Vielmehr bringt das Meditieren dich mit Gott in Kontakt; es verändert dein grundlegendes Verhalten. Es führt dich dorthin zurück, woher du wahrlich herkommst: dem Reich Gottes.

Während du meditierst, wird dir bewusst, wie belanglos das ist, was dir Sorgen bereitet; du wirst dir über die Vergänglichkeit all deiner Beschwerden bewusst. Du wirst dir bewusst, wie grenzenlos die Freude und der Frieden sind, die von Gott kommen und die von deiner Verbindung mit deiner eigenen göttlichen Natur herrühren.

Versuche dir jeden Tag, Zeit zu nehmen - „Meditations-Zeit“. Es ist in Ordnung, wenn das nur 5 oder 10 Minuten sind; nimm dir einfach Zeit und mach es. Sage nicht: „Ich habe keine Zeit, um stundenlang zu meditieren, deshalb lass ich es bleiben.“ Verpflichte dich, wenigstens einige wenige Minuten an jedem Morgen zu meditieren. Nimm dir einfach etwas Zeit, um in einer ruhigen und gelassenen Atmosphäre zu meditieren. Es ist nicht wichtig, dass du lange meditierst. Wichtig ist, dass du dich verbindest.

Wenn du auf Reisen bist, weg von deinen Angehörigen, wirst du nicht täglich stundenlang mit ihnen telefonieren, du wirst dich jedoch nach den Deinen sehnen und sie anrufen, nur um dich zu vergewissern und um die Stimme eines jeden einzelnen zu hören, du wirst „in Kontakt treten“ wollen. Genauso ist es mit Gott. Wir sind eins mit Gott – Gott ist in uns und um uns herum - solange wir uns dieser Einheit jedoch nicht bewusst sind, fühlen wir uns getrennt. Solange dieses Gefühl des Getrenntseins da ist, müssen wir meditieren. Dies ist die Zeit, in der wir uns mit Gott wieder vereinen, uns mit unserem eigenen tiefen Inneren befassen und uns mit dem göttlichen Ozean

von Glückseligkeit vereinen und in ihn hineinschmelzen.

Mit Zeit und mit Übung wirst du dann erfahren, dass dein Leben zur Meditation wird, unabhängig von einem bestimmten Ort und von einer bestimmten Zeit. Selbst wenn es auch nicht gerade „Zeit zum Meditieren“ ist, oder wenn du nicht gerade zu Hause bist, wenn du weit entfernt von deinem üblichem „Meditationsplatz“ bist, heißt das nicht, dass du nicht meditieren kannst. Nimm dir 5 Minuten Zeit bei der Arbeit und schließe einfach deine Augen, achte auf deinen Atem, konzentriere dich auf die Einheit von uns allen und verbinde dich mit dem Göttlichen.

Dann wird letztendlich dein Leben zu einem Leben in Meditation. Dann wirst du ein Fackelträger des Friedens sein, der Flammen der Gelassenheit, Liebe und Mitmenschlichkeit ausstrahlt, wo auch immer du bist.

## NICHT REAGIEREN

### *Sie wie der Ozean*

Nach dem Vitamin der Meditation kommt nun das Vitamin „Nicht Reagieren“. „Nicht zu reagieren“ sollten wir täglich praktizieren. Wir müssen lernen, ruhiger zu leben. Wir müssen lernen, bei allem, was um uns herum geschieht, gelassen und unbeeinflusst zu bleiben. Wir müssen lernen, wie der Ozean zu werden. Die Wellen werden kommen und gehen, der Ozean aber bleibt. Sogar ein grosser, schwerer Stein, den man von weit her mit viel Kraft ins Wasser wirft, wird nur vorübergehend Wellen an einem kleinen Ort der Wasseroberfläche erzeugen. Der größte Teil des Ozeans, besonders seine tiefen Gewässer, wird aber unbewegt bleiben.

Für gewöhnlich verhalten wir uns in unserem Leben wie das Wasser an der Oberfläche. Wir lassen zu, dass wir von jeder vorübergehenden Welle und jeder Windböe hin und her geschüttelt werden. Doch müssen wir lernen, ruhig zu bleiben wie das Wasser in den Tiefen des Ozeans, das unberührt von den kleinen, vorübergehenden Schwankungen bleibt.

Die Wellen des Ozeans dienen hier nur zur Veranschaulichung. Die Wellen, von denen ich spreche, sind die Wellen der Wut, Angst, Gier, Lust und des Neids, die genau so wuchtig, genau so stark und aufwühlend sind wie die

Wellen des Meeres. Wir müssen diese Wellen vorübergleiten lassen – sie werden kommen und gehen – während wir dabei allerdings ruhig und gelassen bleiben.

Oft verhalten wir uns so wie Glühbirnen, die irgendwer nach Belieben einfach an- und ausschalten kann. Unsere Stimmung kann sich bei der kleinsten Bemerkung oder durch einen bestimmten Blick oder durch eine kleinste Handlung eines anderen plötzlich um 180 Grad ändern. Wie oft sind wir gut gelaunt, doch dann ist jemand im Supermarkt unhöflich zu uns, oder jemand überholt uns knapp auf der Autobahn, oder ein Freund benimmt sich kühl und distanziert. All das kann unsere Stimmung zum Kippen bringen, als ob wir eine Glühbirne wären, die man an- und ausmachen kann.

Oft höre ich Leute sagen: „Ach, ich war so gut gelaunt, doch dann rief mich Robert an und erzählte mir, was Julia über mich gesagt hat.“ Oder: „Ach, dieses Telefongespräch hat mir den ganzen Tag verdorben.“ Dasselbe gilt auch anders herum. Manchmal sind wir traurig oder niedergeschlagen, und dann führen wir ein nettes Telefongespräch, oder wir kriegen einen schönen Brief, oder wir essen etwas Süßes, und dann fühlen wir uns gleich besser.

Wie kann das sein? Wie können ein Telefongespräch oder eine unfreundliche Bemerkung einer Person eine so gewaltige Macht auf uns ausüben? Sind unsere Emotionen so unbeständig und sind wir ihnen so ausgeliefert, dass andere mehr Macht über unsere Stimmung haben als wir selber?

Das sollte nicht so sein. Wir Menschen, die auf dem Weg der Spiritualität sind, sind größer, göttlicher und tiefschichtiger als das. Es gibt so viel mehr in der menschlichen Existenz, als das Gesetz von Aktion und Reaktion. Wir müssen lernen, den Lichtschalter selber handzuhaben und nur Gott ihn betätigen zu lassen. Ansonsten werden wir den ganzen Tag lang an- und ausgeschaltet, mit dem Ergebnis, dass unsere Glühbirne irgendwann ausgebrannt ist!

Mögen wir stattdessen alles, was kommt, als Prasad, als Segen, als Geschenk Gottes annehmen. (*A.d.Ü.: Prasad bedeutet wörtlich übersetzt Barmherzigkeit, „Gnade“; Prasad sind die Opfergaben einer heiligen Zeremonie, die durch die Puja mit göttlicher Segenskraft gefüllt werden.*) Mögen wir ruhig und standfest bleiben – sowohl angesichts von Glück als auch angesichts von Unglück. Wir dürfen unsere Energie nicht in dieser konstanten Aktion und Reaktion gegenüber alle um uns herum vergeuden.

Doch wie? Wie kann man unbeeindruckt inmitten der Wellen des Lebens bleiben? Die Lösung heißt: Spirituelle Praxis.

## *Zeit in Stille*

Die einfachste Art gelassen zu bleiben und das „Nicht Reagieren“ zu lernen, ist in Stille zu sein. Wenn wir angsterfüllt, wütend, angespannt oder frustriert sind, sind wir meistens verleitet, Dinge zu sagen, die wir später bereuen; wir erlauben unseren Worten, in unseren Herzen heftige Reaktionen auszulösen.

Deshalb müssen wir die Macht der Stille erlernen. Stille um uns herum führt zu Stille in uns. Deshalb verbringen so viele Heilige und spirituelle Menschen eine „Zeit in Stille“. Es ist die Zeit, in der uns bewusst wird, dass wir mehr sind als unsere Reaktionen; es ist die Zeit, in der wir die „Göttliche Versicherung“ (*A.d.Ü.: „Divine Insurance Company“*) hören; es ist die Zeit, in der wir die eigenen inneren Batterien aufladen.

Ich empfehle allen – denjenigen, die sich auf den spirituellen Weg neu begeben und denjenigen, die den spirituellen Weg seit Jahrzehnten schon gehen – sich täglich Zeit zu nehmen, um in Stille zu weilen. Es sollte nicht einfach ein Zeitraum sein, in dem man sowieso schon still ist, wie beispielsweise beim Schlafen oder Duschen. Es sollte eine Zeitspanne sein, in der man sich bewusst sagt: „Ich bin in Stille.“

Der Drang und das Bedürfnis zu sprechen und unsere Stimme hörbar zu machen (sowohl wörtlich als auch im übertragenen Sinn) sind uns angeboren. Sogar kleine Babys, die sich nicht ausdrücken können, sind unermüdlich darauf aus zu plappern. Sprechen zu können gibt uns das Gefühl, lebendig zu sein, gibt uns ein Selbstwertgefühl, das Gefühl, nicht vergessen zu sein. Oft reden Leute, ohne überhaupt etwas sagen zu haben. Wenn du genau hinhörst, merkst du, wie oft Leute unnötig reden, ihr eigenes Verhalten dauerhaft kommentieren, jeder Regung und jedem Gedanken verbalem Ausdruck verleihen, Gespräche, die noch gar nicht stattgefunden haben, im Voraus bereits einstudieren und Gespräche, die bereits stattgefunden haben, wiederholen.

Immer wieder passiert es im Leben, dass wir uns wünschen, unsere Worte rückgängig machen zu können. Wir liegen nachts im Bett und hören wieder und wieder, was wir tagsüber gesagt hatten und von dem wir uns wünschten,

dass wir es nicht gesagt hätten. Doch ein gesprochenes Wort ist wie ein Pfeil, der sich bereits vom Bogen gelöst hat. Er wird weder zum Bogen zurückkehren können, noch kann man ihn im Flug fangen.

Durch das tägliche Üben in Stille zu verweilen und zu schweigen, machen wir uns es zur Gewohnheit nachzudenken, bevor wir reden, und es hilft uns, uns bewusst zu werden, dass wir die Wahl haben, ob wir einen Gedanken aussprechen oder nicht. Auf diese Weise werden wir Meister über unsere Worte, aber nicht zu deren Sklaven. Unsere Worte werden zu wirksamen und zuverlässigen Dienern – die wir dann gebrauchen werden, wann immer, wie immer und wo immer wir sie für richtig erachten. Wir werden feststellen, dass wir mehr „agieren“/aktiv tun und dass wir weniger „reagieren“.

Mögen wir also lernen, den Wellen des Lebens schweigend zu begegnen. Auf diese Weise wird uns das „Nicht Reagieren“ einfacher fallen.

## *Die Würde des Elefanten*

*Ein riesiger Elefant überquerte einst eine Holzbrücke über einem reißenden Fluss. Die Brücke war alt und wackelig und schwankte unter dem Gewicht des Elefanten. Als der Elefant auf der Brücke war, hörte er eine Stimme: „Mein Sohn, mein Sohn.“ Der Elefant schaute um sich herum, konnte aber niemanden sehen. „Mein Sohn, mein Sohn!“, fuhr die Stimme fort. Als der Elefant auf der anderen Seite des Flusses ankam, bemerkte er, dass eine Ameise auf seine Nase gekrochen war. „Mein Sohn!“, schrie sie. „Die Brücke ist beinahe unter uns zusammengebrochen, nicht wahr? Unser Gewicht war so unglaublich schwer, so immens, dass die Brücke beinahe eingestürzt wäre, nicht wahr mein Sohn?“ Natürlich wusste der Elefant, dass das Gewicht der Ameise gänzlich irrelevant gewesen wäre, ob die Brücke einstürzt oder nicht. Selbstverständlich wusste er auch, dass die kleine Ameise nicht seine Mutter war. Doch was Gutes würde daraus kommen, wenn er sich in einen Kampf der Egos mit der Ameise einlassen würde? So sagte der weise, gelassene Elefant nur: „Du hast Recht, Mutter, beinahe wäre die Brücke unter unserem Gewicht eingestürzt.“*



Der Elefant bewahrte seine Gelassenheit, seinen Frieden und seine Freude. Und die Ameise, für was immer es auch wert war, durfte weiterhin an ihre

Größe glauben. Wie viele unter uns könnten sich wie der Elefant verhalten? Versuchen wir nicht stets, uns vor anderen zu beweisen? Sind wir nicht stets dazu bereit, andere, die unsere Selbstwahrnehmung und unsere Egos anzweifeln, herunterzumachen? Wir müssen versuchen, es dem Elefanten in seiner Würde, Demut und Gelassenheit gleich zu tun. Er wusste, dass ein Machtkampf nur im Streit enden konnte und dass nur Ungut davon kommen würde. Wir müssen uns die Gelassenheit und das „Nicht Reagieren“ zum Leitfaden, zum Sutra, zum Mantra unseres Lebens machen. Dann, nur dann, werden wir wahren Frieden finden.

## *Die Botschaft des Buddhas*

Es gibt viele wunderschöne Geschichten zum Thema „Nicht Reagieren“ aus dem Leben des Buddhas. Die folgende kann uns dabei helfen, das „Nicht Reagieren“ zu üben.

Nachdem Buddha erleuchtet wurde, reiste er von Dorf zu Dorf und verbreitete die bedeutende Botschaft. Doch wurde er natürlich nicht überall freundlich empfangen. Die Geschichte lehrt uns, dass jeder bedeutende spirituelle Führer sich zahlreichen Hindernisse und Feinden gegenüberstellen musste. Die Macht der Gewohnheit ist so stark, dass die Menschen sich vor neuen Glaubenssystemen, die den bisherigen Glauben in Frage stellen, fürchten. Auch wenn die Botschaft aus dem Mund einer erleuchteten, göttlichen und friedfertigen Person - wie von Buddha selber - kam, gab es immer noch Menschen, die negativ reagierten.

*Eines Tages wurde Buddha in einem Dorf von unwissenden Bewohnern, die seine bedeutende Botschaft nicht verstanden hatten, mit heftigen und gewaltsamen Schimpfstiraden überschüttet. Sie provozierten ihn, demütigten ihn, beleidigten und beschimpften ihn. Der Buddha blieb völlig unbeteiligt, und sein friedliches Lächeln wich nie von seinen Lippen, nicht einmal, als sie ihm ins Gesicht spuckten.*

*Nach einigen Stunden, während der Buddha die Unverschämtheiten schweigend und friedlich über sich hergehen ließ, begann ein Licht über den aufgebrachtten Bewohnern zu leuchten. Sie hörten mit ihren Schmähungen auf, und zahlreiche fielen Buddha demütig zu Füßen und baten ihn um seine Verzeihung.*

*„Sag uns“, begannen sie. „Wie ist es möglich, dass du einfach dort für so lange gesessen*

*bast, ohne dich zu verteidigen, ohne zurückzuschlagen, ohne ein Wort zu sagen?“*

*Buddha antwortete Folgendes: „Meine Lieben, wenn ich euch ein Paket sende, aber ihr nehmt es vom Postboten nicht an, wem gehört dann das Paket?“ Die Dorfbewohner stimmten überein, dass das Paket immer noch dem Absender gehört, solange es weder angenommen noch empfangen worden ist.*

*„Auf dieselbe Art und Weise“, fuhr der Buddha fort, „gehören mir eure Worte nicht, wenn ich sie nicht annehme. Sie bleiben bei euch. Ihr mögt sagen, was auch immer ihr wollt. Jedoch habe ich eure Worte weder angenommen noch aufgenommen. Warum sollten sie mich also treffen? Diese Beschimpfungen gehören mir nicht, sie gehören euch.“*

Das ist ein göttliches Beispiel für das „Nicht Reagieren“ und für die Gelassenheit. Der Buddha saß nicht schweigend da; schmollend mit vor Verachtung zugekniffenen Augen. Etwas nicht zu sagen ist nicht gleichbedeutend mit auf etwas nicht zu reagieren. Eine nonverbale Antwort kann genauso effektiv sein und Schaden anrichten wie eine verbale. Das „Nicht Reagieren“ bedeutet, keine Reaktion auszuüben, auf allen Ebenen. Es bedeutet, Worte, die als Provokation geäußert wurden, weder anzunehmen noch aufzunehmen.

## ***Der entscheidende Raum zwischen einem Gedanken und einer***

Wenn auch immer ich über das „Nicht Reagieren“ spreche, sagen die Menschen häufig, dass dies unmöglich ist. „Wie ist es möglich, nicht zu reagieren, wenn jemand dich wütend oder traurig macht?“ Es ist hier sehr wichtig, zwischen Gefühlen und Handlungen zu unterscheiden. Wir sind menschlich, und ein wesentlicher Bestandteil des Menschlich-Seins ist die Sanftheit in unseren Herzen, die Empfindsamkeit unserer Emotionen und unser Feingefühl für Freude, Schmerz, Wut und Vergnügen.

Das „Nicht Reagieren“ bedeutet nicht, dass wir gleichgültig werden und dass unsere Herzen zu Steinen werden. Es bedeutet nicht, dass wir nicht Emotionen infolge täglicher Ereignisse fühlen werden. Es hat zwei Bedeutungen. Erstens bedeutet es, dass wir es nicht zulassen sollten, dass diese Emotionen uns überwältigen. Wir sollten lernen wie die ruhigen, stabilen Tiefen des Ozean zu sein anstelle wie die turbulenten Wellen. Zweitens bedeutet es, dass

obwohl wir die Emotionen fühlen mögen, obwohl wir sofort instinktiv in unseren Herzen und Gedanken reagieren mögen, wir diese Reaktion nicht ausagieren sollten.

Gedanken kommen – das ist natürlich und menschlich. Man muss viel bedeutsame *Sadhana* ausgeübt haben, bevor man lernt, seine eigenen Gedanken zu beherrschen. Wir müssen akzeptieren, dass unsere Gedanken und Emotionen menschlich, und zum größten Teil auch unvermeidbar, sind. Allerdings ist unser Handeln infolge unserer Gedanken und unserer Emotionen unsere Entscheidung. Daraufhin müssen wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Gedankenlos zu werden ist eine großartige *Sadhana* und eine, die uns an den Höchstpunkt der Realisation bringt. Allerdings ist dies eine Praxis für diejenige, deren Leben der *Sadhana* verpflichtet und gewidmet sind. Für all diejenigen, die in der Welt leben, ist es unrealistisch zu erwarten, den Zustand der Gedankenlosigkeit in nur kurzer Zeit zu erreichen.

Dies verdammt ein allerdings nicht zu einem Leben, in dem man das Newtonsche Gesetz von Aktion und Reaktion betont – nämlich dass es für jede Aktion eine gleichwertige und entgegengesetzte Reaktion gibt. Es bedeutet nicht, dass du einem Leben unterworfen bist, wo man den Schmerzen und Schwierigkeiten des Lebens mit negativen Reaktionen entgetretet. Wenn du ruhig und still wirst, wirst du bemerken, dass es zwischen jedem Gedanken und jeder Aktion einen Raum gibt, einen kurzen Moment der Zeit – einen Abstand, einen Zeitraum. Zuerst gibt es den Gedanken, dass wir handeln wollen. (Zum Beispiel: „Ich bin so wütend, ich werde ihr eine Ohrfeige geben.“) Dann gibt es einen Zeitraum. Dann findet die Handlung statt (dass man die Hand tatsächlich erhebt und sie ohrfeigt). Die Handlung mag augenblicklich erscheinen, wenn man sich dessen nicht bewusst ist. Es mag so scheinen, als wenn du keine Wahl hättest, als wenn die Reaktion einfach sofort käme. Wenn wir allerdings in Bewusstheit leben, werden wir feststellen, dass es immer einen Raum zwischen einem Gedanken und einer Emotion und vor einer Handlung gibt. Es mag nur der Bruchteil einer Sekunde sein, aber dieser Raum ist da.

**Erfasse diesen Raum.** In diesem Raum musst du die Beherrschung finden, nicht zu handeln. Wenn es sein muss, dann habe das Gefühl oder den

Gedanken. Kein Problem. Erkenne sie an. Versuche sie aus deinem Geist durch Gebet, gute Arbeit und Japa (= den Namen Gottes wiederholend zu singen) zu entfernen. Aber selbst wenn die Gedanken unfügsam sind, dann erkenne, dass du die Kraft hast, nicht auf sie zu reagieren. Sage zu dir selber: „Ok. Ich habe diese Gedanken der Wut, der Eifersucht oder des Schmerzes. Ich sehe dies ein. Für eine gewisse Zeit werde ich sie akzeptieren, denn es erscheint mir gerade so, als wenn es nichts gibt, dass ich gerade darüber machen kann, aber ich werde nicht aufgrund dieser handeln.“

Je mehr du dich auf diesen Abstand fokussierst, je öfter wird es dir leichter fallen, ihn zu erfassen. Mit der Zeit wirst du herausfinden, dass dieser Abstand länger und bewusster wird.

Negativ zu reagieren ist einfach. Es ist wesentlich einfacher, das Feuer der Wut mit noch mehr Wut zu verstärken. Es ist einfach, Kritik mit Kritik zu begen. Bruchstücke zu verbreiten ist einfach.

**Die Herausforderung kommt, wenn wir Frieden verbreiten wollen. Genau das lernen wir dabei, wenn wir diesen Abstand ergreifen. In diesem Moment bekommen wir die göttliche Gelegenheit, diese Bruchstücke mit unserem Frieden aufzufangen, dieses Feuer der Wut mit dem Wasser unseres Mitgefühls zu löschen.**

Der Buddha sagte, dass er wie der Fluss sei. Sogar das stärkste, wütendste Feuer kann nicht für sehr lange existieren, wenn es in die tiefen Wasser eines Flusses eingetaucht wird. Auf die gleiche Weise - wenn jemand, der voller brennender Flammen der Wut war, zu ihm kam - löschte er sofort diese Flammen durch den fließenden Fluss seiner Liebe.

Wenn wir Fackelträger des Friedens sein wollen, so müssen wir zuerst Flüsse der Liebe werden und alle Flammen der Missklänge und der Zerwürfnisse in den Wässern unseres eigenen Mitgefühls und unserer eigenen Gelassenheit löschen.

## *Keine Junkmail*

Jeden Tag erhalten wir in unserer Email Inbox so viel „Junkmail“. Wie wirkt sich dies auf uns aus? Reagieren wir darauf? Wenn wir eine E-Mail sehen, die sagt, dass wir 10 Millionen Dollar gewonnen haben, werden wir dann

ekstatisch? Natürlich nicht. Wir wissen, dass dies eine Junkmail ist. Wenn wir eine E-Mail voller vulgärer Dinge bekommen, reagieren wir dann verärgert darauf oder fühlen wir uns beleidigt? Nein. Wir wissen, dass diese nicht an uns persönlich gesendet wurde, sondern dass diese durch ein riesiges Netzwerk des Cyber-Spams gesendet wurde. Wir werden sie sogar gar nicht lesen. Wir werden sie einfach löschen und dann weiterhin mit unseren täglichen Tätigkeiten fortfahren.

Ebenso müssen wir erkennen, dass vieles, das uns zu Bewusstsein kommt, lediglich „Junkmail“ ist.

**Wir erhalten Junkmail durch unsere Ohren** – wenn wir jeglichem Geschwätz zuhören, wenn wir reißerischen und widerlichen Liedtexten zuhören, wenn wir mitanhören, wenn der Mann im nächsten Auto vulgär schwört, während wir an einer roten Ampel stehen, wenn wir jeglichen kommerziellen Werbungen zuhören, die uns sagen wollen, dass unser ewiges und dauerhaftes Glück davon abhängt, dass wir die richtige Seifen-Marke kaufen.

Ebenso kann die Kritik und der Sarkasmus, die wir von denjenigen innerhalb unserer Familien, Schulen oder Büros hören, oft als „Junk Mail“ betrachtet werden. Sie mögen diese Wörter an uns richten, und deshalb nehmen wir an, dass wir das wahrhaftige Objekt ihrer Verachtung sind. Allerdings ist oft die Härte und Strenge, mit der sie zu uns sprechen einfach ein Produkt ihrer eigenen Depression, Angst, Eifersucht oder ihres eigenen Schmerzes. Wir sind genauso wenig der rechtmäßige Empfänger dieser Kritik wie ein fünfzehn jähriger Schüler der korrekte Empfänger für eine E-Mail ist, die ihm anbietet, seine Hypothekenzahlungen zu verringern. Allerdings versteht der Schüler, dass diese Email Junk ist, während wir die Kritik eines anderen akzeptieren, in unsere Herzen aufnehmen, und erlauben, dass sie uns verletzt.

**Wir erhalten Junkmail durch unsere Augen** – durch die konstante Bombardierung mit Bildern und visuellen Impulsen, die unser Blickfeld jede



*„Akzeptiere Junkmail nicht – weder durch deine Augen noch durch deine Ohren, nicht in dein Herz oder in deinen Verstand. Werfe sie weg oder sende sie zum Absender zurück!“*

Sekunde lang überfluten, durch die ideologisch beeinflusste Propaganda, die sehr sorgfältig und methodisch von den Medien weitergegeben wird, um den höchsten Einfluss zu gewährleisten, durch die verschiedenen Blicke, das Lächeln, das Stirnrunzeln und die Tränen in den Gesichtern anderer. Die meisten dieser visuellen Reize wehen nicht harmlos an unserem Bewusstsein vorbei wie dünne Wolken im Himmel an einem windigen Tag, sondern sie lungern herum und sickern in unseren Verstand und in unsere Herzen - genauso wie die kalte Klammheit von schwarzen Regenwolken in unsere Knochen durchsickert.

Um wirklich friedvoll zu bleiben, müssen wir eine „Keine Junkmail“ Strategie in unseren Herzen entwickeln! Das, was nicht akzeptabel ist, sollten wir nicht akzeptieren. Das, was uns schadet, uns beleidigt, uns verletzt oder einfach nur unsere Zeit vergeudet, sollten wir ablehnen, genauso wie wir ein Geschenk ablehnen würden, das zu der falschen Adresse gesendet wurde.

Natürlich gibt es Kritik, welche gültig ist. Wir sind nicht perfekt, und es mag Zeiten in unseren Leben geben, wenn es wichtig ist, dass wir die Kritik von jemandem hören und akzeptieren, so dass wir uns selber verbessern und uns ändern können. Es gibt aber auch seriöse Situationen im Leben, in welchen wir den Schmerz, die Tränen oder den Schock nicht „zurücksenden“ können. Es gibt Zeiten, wenn das, was uns traurig macht, nicht „Junk“ ist, sondern eher ein wichtiger Teil in unserem Leben. Wenn du das Meditieren, das Nicht Reagieren und die Selbstbeobachtung praktizierst, wirst du die Gabe entwickeln, zwischen dem zu unterscheiden, was wahrhaftig für dich – für deine Ohren, für deine Augen und für dein Herz – ist und dem, was einfach willkürlich Junk oder die unangebrachten Projektionen von jemandem anderen sind. Du wirst lernen, die wirkliche Post von der Junkmail schnell zu unterscheiden.

### *Papa, Es Kommt Halt Vor*

Eine der besten Art und Weise, das „Nicht Reagieren“ zu üben ist durch ein Mantra, dass ich von einem sehr jungen, weisen, vierjährigen Mädchen gelernt habe.

*Einst wurde ich gefragt, zu einer Einweihungsfeier eines Anhängers zu geben. Sie hatten gerade ein großes, wunderschönes Haus in dem Vorort von Pittsburgh, Pennsylvania in den*

USA gebaut. An dem Tag, an dem das Haus fertig war und sie einziehen wollten, hielten wir eine besondere Puja-Zeremonie in dem Haus ab, gefolgt von einer Versammlung. Als ich dort ankam, wurde ich in das neue Wohnzimmer geführt, das mit einem vornehmen, weißen Teppich von einer Wand bis zur anderen ausgestattet war. Ich saß auf einem Sofa an einem Ende des Wohnzimmers, und der Gastgeber kam von der Küche herein, die sich am anderen Ende befand. Er trug ein Glas Orangensaft auf einem Tablett für mich. Als er das Wohnzimmer betrat, rannte seine Tochter, die kaum vier Jahre alt war, auf ihn zu und fragte ihn aufgeregt: „Darf ich den Saft zu Swamiji bringen? Bitte Papa?“

Der Vater war sehr erfreut, dass seine junge Tochter so eifrig einem Swamiji dienen wollte. Wenn in der indischen Kultur Kinder frommes Verhalten und eine Tendenz zum Dienste hin zeigen, so wird dies als eine Reflektion der Hingabe und Frommheit der Eltern angesehen. „Sicherlich Schatz“, sagte er zu seiner Tochter, als er ihr vorsichtig das Tablett gab. „Aber sei vorsichtig, dass du es nicht verschüttest.“

Das junge Mädchen ging so behutsam, barfuß, Schritt für Schritt das ganze Wohnzimmer entlang, dass sie sogar kaum Abdrücke mit ihren kleinen Füßen auf dem neuen Teppich hinterließ. Beide Hände ergriffen das Tablett, und ihre Augen waren standhaft auf das silberne Glassaft fixiert. Als sie einen knappen Meter von mir entfernt war, schaute sie auf (vermutlich um zu sehen, wie viele weitere Schritte sie noch von mir entfernt war), und ihre Augen trafen meine Augen. Sie erschreckte sich. Vielleicht hatte sie noch nie jemanden mit einem solchen langen Bart oder so viel Haar gesehen. Oder vielleicht aber war sie vor Aufregung überwältigt. Oder vielleicht hatte sie einfach ihre Balance verloren. Was auch immer der Grund war, das Resultat war dasselbe: Das Glas wackelte und kippte um. Schnell verbreitete sich ein großer, oranger Fleck auf dem weißen Teppich.

Der Vater, der seine Tochter von der Küchentür aus beobachtete, rief: „Priya!“ Seine Stimme war voller bloßgestelltem Zorn und Rage. Die kleine Priya bewegte sich nicht. Sie blinkte noch nicht einmal mit den Augen. Sie starrte weiterhin auf die orange Malerei auf dem neuen Teppich. Wieder schrie der Vater, diesmal sogar noch lauter und grimmig: „Priya!“ Priya war sehr ruhig. Sie schaute vom Teppich auf und schaute mir direkt in die Augen. Ihr Vater schrie sie wieder an und wartete verzweifelt auf eine Reaktion von ihr: „Priya!“

Letztendlich schaute Priya ihren Vater an und sagte mit einem bestimmten, rubigen und süßen Ton in ihrer Stimme: „Papa, es kommt halt vor.“

„Papa, es kommt halt vor!“ Was für ein Mantra! Ja, es kommt vor.

Es war nicht ihre Absicht, dass dies geschah. Sie plante nicht bösartig, den

neuen Teppich im Haus ihrer Eltern zu ruinieren oder ihre wohl durchdachten Pläne der Einweihungsfeier zu verderben. Sie war nicht rücksichtslos gewesen, indem sie über den Teppich rannte. Sie hatte alles korrekt gemacht. Sie ging langsam. Sie hielt das Tablett mit beiden Händen. Sie konzentrierte sich vollkommen, so sehr sie es konnte, auf die Aufgabe. Und dennoch passierte es. Es war unmöglich, die Uhr zurückzudrehen und das Vergießen des Saftes rückgängig zu machen. Die einzige Frage, die blieb, war, wie man reagiert.

„Es kommt halt vor“ ist das beste Mantra des Nicht Reagierens, dass ich euch geben kann. Dinge werden trotz unserer besten Bemühungen und ernst gemeinten Vorsichtsmaßnahmen unumgänglich im Leben geschehen. Aber obwohl diese Dinge geschehen mögen, obwohl Fehler vorkommen können, sollten wir unsere Reaktion in den Zügeln halten. Erwinnere dich einfach: „Es kommt halt vor.“

## INTROSPEKTION

Wir beginnen am Morgen also mit dem Meditieren. Den ganzen Tag über praktizieren wir das Nicht-Reagieren. Und dann am Abend? Die Introspektion, die Selbstbeobachtung. Am Ende eines jeden Tages überprüft ein guter Geschäftsmann immer sein Bestandskonto, um zu sehen, wie viel er verdient und wie viel er ausgegeben hat. Genauso überprüft ein guter Lehrer die Prüfungen seiner Studenten: Wie viele Schüler haben sie bestanden und wie viele sind durchgefallen?

Sie beurteilen, wie gut sie abschneiden, indem sie sich ihre Erfolge und Misserfolge anschauen. Sind die Gewinne des Geschäftsmannes größer als seine Verluste? Haben die meisten Schüler des Lehrers die Prüfungen bestanden?

Auf die gleiche Art und Weise sollten wir jeden Abend die Bilanz unseres Tages überprüfen: Was waren unsere Erfolge, was waren unsere Misserfolge? Für alle unsere Erfolge, unsere „Plus-Punkte“ sollten wir Gott danken und ihm dafür Anerkennung zeigen. Wir haben wahrhaftig nichts getan, als Ihn durch uns arbeiten zu lassen. Wir geben Ihm alle Anerkennung. Er ist derjenige, der uns rettet, derjenige, der unsere Ehre bewahrt und uns den Erfolg aufrechterhält.

Stelle dir mal vor, wie es sein würde, wenn Gott uns einen TV Schirm auf die

Stirn angebracht hätte, und wie es sein würde, wenn alles, was wir dachten, für alle Welt auf diesem Schirm zu sehen sei! Alle unsere Reaktionen, alle unseren sarkastischen Kommentare, alle unsere Beurteilungen, alle unsere Schwächen.... Stelle es dir mal vor! Weder würden wir erfolgreich sein noch würden wir viele Freunde haben! Ist das nicht wahr?

Es ist Seine Gnade, dass die Welt nicht unsere Gedanken sehen kann, sondern dass nur Er unsere Gedanken sehen kann. Dafür danken wir Ihm. Wir sagen: „Danke Gott, dass Du mir Erfolg bei diesem Projekt gebracht hast.“ Oder: „Danke Gott, dass Du es mir ermöglicht hast, dass ich heute eine Veränderung in das Leben von jemandem gebracht habe.“ Oder einfach: „Danke Gott für alles, das heute gut lief.“

Unsere Misserfolge sollten wir auch Gott geben. Der Fehler ist definitiv der unsrige, dennoch ist Er so vergehend und mitfühlend, dass Er darauf besteht, dass wir Ihm diese Misserfolge auch übergeben. Wir müssen sagen: „Gott, bitte nimm diese Minuspunkte. Du weißt, dass ich schwach bin, Du weißt, dass ich nichts bin. Schau Dir meine Misserfolge, meine Minuspunkte für nur einen Tag an. Ich kann sogar nicht mal einen Tag verbringen, ohne so viele Minuspunkte anzusammeln. Dennoch liebst Du mich immer noch. Dennoch schützt Du mich davor, dass die Welt alle meine Minuspunkte sieht. Ich bin so schwach, trotzdem beschützt Du mich.“

Auf diese Weise überprüfen wir jeden Abend unsere Bilanz, und wir beten zu Gott, dass er uns dabei hilft, weniger Minuspunkte anzusammeln, uns stärker zu machen, uns zu besseren Händen für Seine Arbeit zu machen und uns mehr Glauben und Hingabe zu geben.

### ***Was sollten wir überprüfen?***

Wenn wir uns selbst beobachten, was sind die Dinge, wonach wir Ausschau halten sollten?

- **Überprüfe deine Lautstärke:** Hast du heute unnötigerweise deine Stimme erhoben?
- **Überprüfe deine Werte:** Hast du heute Entscheidungen getroffen, die im Einklang mit deinen Werten und deiner Ethik stehen? Hast du heute voller Integrität, mit Ehrlichkeit und Rechtschaffenheit

gehandelt?

- **Überprüfe deine Augen, deine Ohren und deine Sprache:** Hast du heute irgendeine Junkmail von jemandem durch deine Augen oder Ohren angenommen? Hast du heute irgendjemandem Junkmail durch deine Sprache gesendet?
- **Überprüfe deine Handlungen:** Hast du Taten getan, die den Menschen geholfen haben oder die die Menschen verletzt haben?
- **Überprüfe deine Gedanken und deinen Verstand:** Welche Gedanken waren heute in deinem Sinn? Waren deine Gedanken positiv, pur und fromm?

## *Die drei Affen von Gandhiji*

Mahatma Gandhiji nahm häufig Bezug auf das berühmte Bild der drei Affen. Ein Affe hielt sich die Hände über die Augen, ein anderer hatte die Hände über seine Ohren, und der dritte hatte seine Hände über seinen Mund. Das Beschriftung war: „Sehe kein Übel, höre kein Übel, spreche kein Übel.“ Gandhiji lehrte uns, ein dharmisches, sattvisches und friedvolles Leben zu führen, und wir müssen dieses Motto in unser Leben übernehmen.

Ich würde zwei weitere Affen zu den drei von Gandhiji hinzufügen. Mein erster Affe würde seine Hände zusammengefasst haben und die Beschriftung würde lauten: „Tue kein Übel.“ Wir tun so viel direkt oder indirekt, dass anderen schadet. Um friedvolle Leben zu führen, müssen wir uns zu einem Leben in Ahimsa verpflichten – der Nicht-Gewalt in Wort und Tat.

Mein zweiter zusätzlicher Affe würde seine Hände an seinen Kopf halten, und die Beschriftung würde lauten: „Denke kein Übel.“ Gedanken sind außergewöhnlich machtvoll. Oft achten wir auf sie kaum, und nehmen irrtümlicherweise an, dass sie „nur Gedanken“ sind. Allerdings müssen wir uns daran erinnern, dass alles, was in der Welt geschieht, immer lediglich mit einem Gedanken beginnt – anfangen von den besten, schönsten, göttlichsten Entwicklungen bis hin zu den schlimmsten, bösartigsten Taten



*„Sehe kein Übel, höre kein Übel, spreche kein Übel. Außerdem müssen wir kein Übel denken und tun.“*

Zerstörung.

Durch unsere Gedanken erschaffen wir unser Schicksal. Es wird auf schöne Weise gesagt:

*Säe einen Gedanken und ernte eine Tat. Säe eine Tat und ernte eine Gewohnheit.*

*Säe eine Gewohnheit und ernte einen Charakter.*

*Säe einen Charakter und ernte eine Eigenschaft.*

*Säe eine Eigenschaft und ernte ein Schicksal.*

Deshalb müssen wir mit unseren Gedanken vorsichtig umgehen. Wir müssen unsere Gedanken beschützen, als wenn wir unsere eigene Zukunft als auch die Zukunft der Welt beschützen würden. Das ist die Kraft eines Gedanken!

## Kapitel 4

---

### *Ändere deine Einstellung*

Ein weiteres Hindernis auf dem Weg zu unserem inneren Frieden ist unsere Überzeugung, dass jeder Fehler der Fehler von jemand anderem ist; sei es jemand in unserer Familie, am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit, einfach überall.

Wir sind so schnell im Urteilen anderer, so schnell im Beschuldigen, im Verurteilen. Nur selten richten wir unser scharfes Auge der Urteilsfähigkeit auf uns selber. Genau das jedoch sollten wir tun. Wir verlieren so viel Zeit und Energie mit Machtkämpfen, Konflikten mit dem eigenen Ich, mit Eifersucht und Lästern. Das ist nicht nur kontraproduktiv für jede Familie oder Arbeit, sondern garantiert, dass jede und jeder Betroffene vor Wut, Frustration und Eifersucht schäumt und kocht.

Anstatt den Fokus darauf zu richten, was andere tun oder nicht tun, müssen wir den Fokus auf uns selber richten. Wir müssen aufrichtig sein und müssen auf einer geraden Linie in unseren eigenen Leben laufen. Wir dürfen andere Menschen nicht dabei wegdrängen oder auf unserem Weg über sie hinwegschreiten. Vielmehr müssen wir unserem eigenen wahrhaftigen Pfad folgen, auch inmitten von Herausforderungen, Hindernissen und Barrieren.

### *Finde deinen eigenen Weg mitten im Chaos*

*Als ich noch sehr jung war, kam ein alter, ehrwürdiger Heiliger in unseren Ashram, den Parmarth Niketan in Rishikesh, am Fuße des Himalayas in Indien. Er kam, um seinen Satsang zu geben.*

*Aber anstatt im Ashram mit allen Annehmlichkeiten zu bleiben, richtete er sich in einer kleinen Hütte am Ufer des heiligen Ganges ein, nicht weit vom Zentrum der Stadt entfernt.*

*Ich wurde mit der besonderen Seva (göttlichen Aufgabe) betraut, ihn jeden Morgen abzuholen und zum Ashram zu führen. Während wir am geschäftigen Marktplatz vorbeikamen, versuchte ich, ihm den Weg zu bahnen und alle Leute und alles, was im Wege stand, wegzuschubsen, so dass der ehrwürdige Heilige ungehindert und bequem zum Ashram gelangte. Ich bat den Weg frei: „Zur Seite bitte. Bitte geben Sie den Weg frei.“ Ich stupste alle umhergehenden Kühe und Esel aus seinem Weg. Ich schob alle Fahrräder und Gemüsekarren aus dem Weg, damit er vorbeigehen konnte.*

*Als wir schließlich die Pforte des Ashrams erreichten, war ich glücklich, dass ich ihn so sicher und reibungslos zum Ashram hatte bringen können, und dass es mir gelungen war, ihm einen guten Weg gebahnt zu haben.*

*Der Heilige schaute mich jedoch liebevoll an und sagte: „Beta, kis kis ko hatate rahoge? Aur kab tak hatate rahoge?“ („Mein Kind, wie viele Menschen, Kühe und Esel kannst du aus dem Weg stupsen? Wie lange kannst du andere Menschen und Dinge aus deinem eigenen Weg räumen? Das ist nicht der Weg.“) „Apna rasta banate jao. Apna rasta banake nikalte jao“. („Versuche nicht, andere wegzustoßen; vielmehr finde deinen Weg zwischen den anderen und um die anderen herum. Mach dir einen eigenen Weg, aber kümmere dich nicht darum, andere wegzuschieben. Finde deinen eigenen Weg mitten im Chaos.“)*

In unseren Leben sind wir oft frustriert und untröstlich, wenn wir das Gefühl haben, dass andere unseren Weg blockieren und unseren Plan durchkreuzen. Wir geben ihrer Gegenwart und ihrem Handeln die Schuld für unser eigenes Versagen. Wir reden uns ein, dass wir erfolgreich gewesen wären, wenn sie uns nicht gehindert hätten; wenn sie uns aus dem Weg gegangen wären. Wir versuchen, Leute und Hindernisse aus dem Weg zu räumen, um so im Leben selber weiterzukommen.

Aber Hindernisse werden immer auftauchen. Leute, die eifersüchtig sind, werden immer versuchen, sich uns in den Weg zu stellen. Wie lange können wir versuchen, sie wegzustoßen? Wie viele Hindernisse, wie viele Feinde können wir noch versuchen, aus dem Weg zu räumen? Die Antwort ist: Wir müssen einfach unseren eigenen Weg finden, um sie herum und zwischen ihnen hindurch. Wenn sie uns den Weg auf der rechten Seite blockieren, gehen wir auf der linken. Wenn sie uns den Weg auf der linken Seite blockieren,

gehen wir auf der rechten.

Wir müssen mehr darauf bedacht sein, unseren eigenen Weg zu finden, als uns aufs Wegschieben derjenigen zu konzentrieren, von denen wir glauben, dass sie uns im Wege stehen. Denn für all diejenigen, die rein sind in Geist, Gedanken und Handlung, wird sich immer ein gangbarer Weg aufweisen. Der Weg wird sich manchmal als schmal erweisen, und Hindernisse und Feinde werden auf beiden Seiten zu lauern scheinen. Doch wir müssen unsere eigenen Pflichten demütig und mit Ruhe erfüllen und unseren eigenen Pfad auf dem Wege des Lebens gestalten. Wir müssen den Weg unseres Dharmas, den Weg der rechten Lebensweise, den Weg der Rechtschaffenheit, den Weg der Reinheit und der Frömmigkeit gehen, ohne uns um die zu sorgen, die versuchen, sich uns in den Weg zu stellen.

So viel unserer wertvollen Zeit, Kraft und Konzentration gehen verloren in sinnlosen Bemühungen, andere Menschen und Hindernisse aus unserem Weg zu räumen. Das ist nicht nötig. Je mehr Beachtung wir denen schenken, die versuchen, uns zu sabotieren und unsere Fortschritte zu vereiteln, desto weniger Zeit und Kraft haben wir, um den rechten Weg zu gehen. So gesehen sind die Feinde die Gewinner, denn sie haben unsere friedvolle Gesinnung, unseren Seelenfrieden, unsere Freude wie auch unsere Zeit gestohlen. Anstatt zu versuchen, sie von unserem Weg zu verdrängen, müssen wir demütig, rein und fokussiert auf unser Ziel bleiben. Wenn wir unsere Bestimmung klar im Auge haben, dann werden wir immer in der Lage sein, einen gangbaren Weg zu finden.

Finde deinen eigenen Weg um die Hindernisse herum. Versuche, die Situation achtsam zu analysieren, und finde heraus, wo der Weg frei ist. Dann, entscheide dich für diesen Weg und folge ihm.

## Kapitel 5

---

### *Den Göttlichen Willen akzeptieren*

#### ***Du brauchst nur zu akzeptieren, und du wirst zum Ziel geführt***

Eine der folgenschwersten Ursachen von Niedergeschlagenheit, Depression und Unzufriedenheit ist unser Unvermögen, das zu akzeptieren, was uns widerfährt. Wir versuchen, in jeder Situation unseren Willen durchzusetzen. Wir versuchen, die Welt gemäß unserer voreingenommenen Meinung zu modellieren und zu beurteilen, was rechtens ist, als wären wir ernannt, den großen Göttlichen Bildhauer zu spielen, der sicherstellt, dass alles die richtige Passform hat. Aber weder sind wir dazu ernannt worden, noch haben wir die Göttliche Vision, um den Göttlichen Plan zu wissen. Es ist also nicht nur sinnlos, uns zur Aufgabe zu machen, die Welt so zu gestalten, dass sie unserem Willen entspricht, sondern dies garantiert auch, dass unser Leben frustrierend, fruchtlos und von Sorgen gezeichnet ist, anstatt von Eingebung!

Der einzige Weg, in Frieden, Freude und Glück zu leben, und somit dein eigenes individuelles Dharma, deine eigenen Pflichten, hier auf Erden, erfüllen zu können, ist, den Göttlichen Willen zu akzeptieren, und sich nicht vom eigenen Willen führen zu lassen.

Heutzutage sind alle neuen Automobile mit „GPS“ Navigations-Systemen ausgerüstet, wobei das Navigationsgerät Befehle gibt, wie man zum Ziel gelangt. Wenn du im Auto sitzt, gibst du die Zieladresse ein, und während der ganzen Fahrt führt dich eine angenehme Frauenstimme und sagt beispielsweise: „Nach 200 m rechts abbiegen.“ Du musst aber die „Start/Akzeptieren“ Taste drücken, nachdem du das Ziel eingegeben hast, bevor die Befehle erfolgen. Wenn die Taste nicht gedrückt wird, startet die Routenführung nicht und du bist auf dich selbst angewiesen, um das Ziel zu erreichen.

Dasselbe gilt für unser Leben. Es gibt eine göttliche Quelle, eine Kraft, einen Super-Computer, der bereit dazu ist, uns zu führen, Schritt für Schritt. Wir müssen nur eine Taste drücken: Akzeptieren!

GPS heißt „Global Positioning System“ (=„Globales Positionsbestimmungssystem“): Ich denke jedoch, dass diese Abkürzung auch für das „Göttliche Perfekte System“ steht. Gott kennt den Weg der Bestimmung unseres Lebens, der Erfüllung unserer einzigartigen, besonderen, göttlichen Mission. Gott hat den Plan gestaltet, hat die Straßen angelegt, wie auch die Berge, Flüsse, Autobahnen und Eisenbahnkreuzungen erschaffen. Gott kennt jede Kurve, jede Ecke, jede Einbahnstraße. Gott verliert Seinen Weg niemals.

Wenn wir die Taste „Akzeptieren“ im GPS des Autos nicht drücken, wird unsere Fahrt voller Anspannung und Sorgen sein. An jeder Kreuzung müssen wir abwägen, ob es richtig ist, geradeaus zu fahren oder nach rechts oder links abzubiegen. Wir müssen anhalten, um Passanten nach dem Weg zu fragen; Passanten, die möglicherweise mit den Straßen genauso wenig vertraut sind wie wir. Schließlich werden wir den Bestimmungsort erreichen mögen, falls wir zielgerichtet und effizient sind und Glück hatten, aber wir werden sicherlich mit Verspätung eintreffen, und unsere Reise wird voller Anspannung gewesen sein.

Wenn wir aber die Taste „Akzeptieren“ drücken, werden wir behutsam und sicher geführt, Schritt für Schritt. Wir wissen, wo wir abbiegen, wo wir geradeaus fahren und wo wir stoppen müssen. In unserem Kopf ist Platz, um uns auf Gott zu besinnen, um auf friedvolle und angenehme Gedanken zu kommen, um mit den mitfahrenden Passagieren zu reden. Die Reise wird friedlich, problemlos, angenehm und zum Genießen sein.

Genau so ist es im Leben, wenn wir Gottes Willen akzeptieren. Wenn wir uns auf dem Weg führen lassen, wird unser Leben geprägt sein von (göttlicher) Eingebung und nicht von Sorgen, und so erreichen wir sicher das Ziel in kürzester Zeit.

Aber oft zweifeln wir an Gottes Wegen. „Ist dies wirklich der richtige Weg?“, fragen wir uns. Wir werden skeptisch gegenüber dem Göttlichen Plan. Wir verlieren den Mut und den Glauben.

*Es saßen einmal drei Männer unter einem Baum im Garten. Sie sprachen über Gott. Einer der Männer sagte: „Ich glaube nicht, dass Gott vollkommen ist. In der Tat gibt es so viele Dinge, die ein gewöhnlicher, vernünftiger Mensch sogar besser planen würde als Gott. Dort, zum Beispiel.“ Der Mann lenkte die Aufmerksamkeit seiner Freunde auf ein Kürbisfeld, wo Kürbisse zu Hunderten groß und rund heranwuchsen. „Gott hat diese riesigen, schweren Kürbisse auf die Spitze von kleinen, dünnen Stängeln gesetzt, die unter dem Gewicht der enormen Früchte immer einknicken.“*

*Der nächste Mann brachte sich ein: „Ja, du hast recht“, sagte er. „Schau, da sind Mangobäume. Riesige, kräftige, robuste Bäume. Und deren Früchte? Eine kleine Mango Frucht, 120 Gramm schwer. Was ist das für eine rückständige Planung? Die schwere Frucht auf einen schwachen Stängel setzen und die leichte auf einen großen, kräftigen Baum? Ich bin stimme zu, dass Gott tatsächlich weit davon entfernt ist, vollkommen zu sein.“*

*Doch der dritte Mann war nicht überzeugt. „Was ihr beiden sagt, hat klar eine zwingende Logik. Ihr habt recht, dass es viel sinnvoller gewesen wäre, die schwere Frucht auf den kräftigen Baum zu setzen und die leichte auf den dünnen Stängel. Aber ich glaube immer noch, dass es einen größeren, besseren Göttlichen Plan geben muss. Ich glaube immer noch, dass Gott genau weiß, was Er tut und dass Seine Planung vollkommen ist, auch wenn wir sie nicht verstehen.“ Die beiden Freunde tadelten ihn wegen seiner Einfältigkeit und seines blinden Vertrauens. „Siehst du nicht mit eigenen Augen, wie unsinnig das ist? Sogar ein Idiot kann das besser!“*

*Gekränkt von der Kritik der Freunde, aber dennoch fest in seinem Glauben, stand der dritte Mann auf und legte sich unter einen Baum, der in der Nähe war, weg von seinen kritischen Freunden. Im Schatten der Mangobäume überkam die drei ein tiefer Nachmittags-Schlummer.*

*Mit den nachmittäglichen Wolken kam ein kräftiger Wind auf und fegte durch die Bäume. Die Äste wogen sich im starken Wind, so dass die reifen Mango-Früchte zu Boden fielen. Die Skeptiker wachten aus ihrem Schlaf auf, überrascht von den Mango-Früchten, die auf sie fielen.*

*Einer von ihnen rief aus: „Unser Freund, der Gläubige, hatte recht! Gewiss ist es gut, dass nur Mango-Früchte an diesen Ästen hängen. Das Gewicht einer fallenden Mango-Frucht war schwer genug, um mich aus dem Schlaf zu erschrecken und mir einen blauen Flecken zu verpassen. Wäre es ein schwerer Kürbis gewesen, wären wir jetzt Kürbis-Mus!“*

*Es ist sehr gut, dass die schweren Kürbisse so nah am Boden wachsen!“*

Gottes Wege sind oft verschlungen; wir können nicht alles sehen, bis es uns offenbart wird. Aber die geheimnisvolle Weise Seines Plans darf uns nicht vom Glauben abbringen oder uns verleiten, unseren eigenen Willen durchzusetzen. Wir müssen fortfahren und die Führung durch das Göttliche Perfekte System „Akzeptieren“; ob wir vertraut sind oder nicht mit dem Weg, über den Er uns führt. Mögen wir uns stets bewusst sein, dass Er der Schöpfer, der Planer, der Fahrer und der Führer ist.

## Kapitel 6

---

### *Andere Barrieren zum inneren Frieden*

Es gibt viele Barrieren zum inneren Frieden, und diese Barrieren sind vielschichtig. Der Frieden - unsere wahre, innewohnende, natürliche Wesensart - ist aufgrund der vielen Schichten von Ego, Gefühlen, Wünschen und Anhaftungen verdeckt, und so ist der Frieden vor unserer Sicht verschleiert (und fehlt deshalb in unseren Leben). Wir haben bereits diskutiert, wie man die Schichten des Egos, der Wünsche und der Anhaftungen beseitigt. Wir haben auch im Allgemeinen über die nachteilige Rolle unseres flüchtigen Gefühlslebens gesprochen, welche dieses in unserer endlosen, erfolglosen Suche nach Frieden spielt.

Jedoch sind drei dieser Emotionen die heimtückischsten und spielen die größte Rolle dabei, dass wir weiterhin in einem ständigen Zustand der Unruhe, Angst und Unzufriedenheit leben. Diese Emotionen sind der Zorn, das Beurteilen und die Eifersucht. In diesem Teil über den inneren Frieden werde ich über die Wut und das Beurteilen sprechen, und über die Eifersucht werde ich im dritten Teil sprechen, wenn wir über den Frieden in der Gemeinschaft sprechen; denn die Eifersucht ist eine der größten Hürden zum friedvollen Zusammenleben und Zusammenarbeiten.

### **DIE WUT**

Depression ist unerfüllte Erwartung, die sich nach innen gewendet hat. Die Wut ist unerfüllte Erwartung, die sich nach außen wendet. Wir erwarten, dass sich andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, dass sie bestimmte Aufgaben in einer bestimmten Weise tun, dass sie uns mit einer bestimmten Menge an Respekt behandeln und dass sie bestimmte Dinge sagen. Wir erwarten, dass sich die Welt um uns herum, gemäß unserer bestimmten Ansichten von was „richtig“ ist, bewegt und funktioniert. Es ist

unvermeidlich, dass die Menschen um uns herum nicht im Einklang mit den Rollen handeln, die wir ihnen zugeordnet haben; und die Welt läuft nicht entsprechend aller unserer vorgefassten Meinungen. Daher sind unsere Erwartungen frustriert, und wir werden wütend (es sei denn wir wenden diese Frustration nach innen; in diesem Fall werden wir depressiv).

Die Hinterlist des Zorns liegt in seiner zyklischen Natur. Ich werde wütend, dass Person A nicht in der Weise reagiert, wie ich es möchte. Mein Zorn macht es wiederum sogar weniger wahrscheinlich, dass Person A in der Zukunft gemäß meiner Wünsche handelt. Daher werde ich noch zorniger. Oder sei es, dass eine Situation in meinem Leben nicht so funktioniert, wie ich es erwartet und erhofft hatte. Also werde ich in Erwiderung darauf wütend. Meine Wut trübt meine Sichtweise, sie stiehlt mir meine Geduld und beieinträchtigt auf negative Weise meine Entscheidungsfähigkeit, und damit nimmt sie mir die Möglichkeit, meine aktuelle Lebenssituation zu verbessern. Wenn sich dann meine Situation noch verschlimmert, werde ich sogar noch mehr verärgert.

Wenn wir wütend werden, steigt unser Blutdruck, unsere Pulsfrequenz erhöht sich, unsere Vision wird getrübt, und wir sind wie „besessen“ von einem Wesen, das wir nicht zu sein scheinen, das Dinge sagt, die wir später bereuen und Handlungen vollführt, für die wir die Konsequenzen ernten müssen.

Die Wut - ob sie ausgedrückt wird oder unterdrückt und verdrängt bleibt – trägt nicht nur zu unserem psychischen Elend bei, sondern trägt auch zu körperlichen Beschwerden bei; von Herzinfarkten und Schlaganfällen bis hin zum Diabetes.

Was ist also die Antwort darauf? Wie können wir dieses tödliche, in uns entfachte Feuer, das in uns brennt, löschen, bevor es explodiert und unser Leben in ein flammendes Inferno verwandelt?

Die Aufgabe, uns aus den Händen der widerwärtigen und gewalttätigen Wut zu befreien, kann auf zwei Arten angegangen werden – vorbeugend oder im Nachhinein. Vorbeugend zu handeln, ist natürlich effektiver, da so die Existenz des Zornes eliminiert wird, bevor dieser in uns zu brennen beginnt.

## *Wie man die Wut verhindert*

### **1. Verringere deine Erwartungen**

Der erste Schritt zum Entfernen von Wut ist die Entfernung unserer Erwartungen. Wenn die Wut aufgrund frustrierter Erwartungen entsteht, und wenn Erwartungen an jemanden oder an eine Situation sicherlich irgendwann auch einmal enttäuscht werden, dann ist das Vorhandensein von Wut in unserem Leben tragischerweise unvermeidlich und unumgänglich. Somit liegt die beste Lösung, die Wut zu verhindern, darin, unsere Erwartungen zu reduzieren. Wie ich bereits erwähnte: „*Die Erwartung ist die Mutter der Frustration. Das Akzeptieren ist die Mutter des Friedens und der Freude. Erwarte weniger. Akzeptiere mehr.*“ Wir müssen wahrhaftig und tief alle um uns herum akzeptieren, nicht nur um ihrer Willen wegen, sondern auch um unseres eigenen Willens wegen. Wenn wir in einem Raum der Akzeptanz leben, gibt dies allen die Freiheit und den Raum zu wachsen, zu leben und entsprechend des eigenen Schicksals, der eigenen Bestimmungen, der eigenen Glaubensgrundsätze und der eigenen Natur sich zu verhalten.

Dies bedeutet natürlich nicht, dass wir nicht versuchen sollten, diejenigen, die uns wichtig sind und die uns nahe stehen, sanft dazu zu ermutigen, den richtigen Pfad zu wählen. Es bedeutet nicht, dass wir dabei untätig zusehen, wie unsere Lieben auf entartete und gänzlich achtlose Art und Weise handeln. Ebenso wenig bedeutet es, dass wir in unseren Leben selbstgefällig Fehler einfach so akzeptieren sollten. Die Akzeptanz, von der ich spreche, ist keine passive, selbstgefällige, apathische Akzeptanz. Vielmehr handelt es sich um ein aktives, positives Loslassen, was die Früchte unserer Arbeit betrifft. Wir müssen für das, was uns wichtig ist, hart arbeiten. Wir müssen uns sorgfältig und gewissenhaft Mühe geben, um unsere Ziele zu erreichen. Wir müssen unermüdlich versuchen, unsere Lieben auf den richtigen Weg zu führen. Allerdings müssen wir die Ergebnisse, die Früchte der Arbeit dem Göttlichen Willen überlassen. Wir müssen uns sicher sein, dass wir unser Bestmögliches getan haben, und wir sollten nicht daran hängen, welche Ergebnisse unsere Handlungen ernten werden.

Jedoch ist das Handeln in Sorgfalt, in Gewissenhaftigkeit und Unermüdlichkeit gekoppelt mit der Nicht-Anhaftung sehr schwierig. Um in Liebe, Mitgefühl und Sanftheit zu leben und dabei unangehaftet zu bleiben, ist erst nach vielen

Jahren von intensiver Sadhana erreichbar. Sobald wir uns voll und ganz einer Person oder einem Projekt widmen, binden wir uns schon an sich an diese Person oder an dieses Projekt. Die Entwicklung der Nicht-Anhaftung ohne Apathie oder Leidenschaftslosigkeit wird nur von einer Handvoll wahrhaft och entwickelter Wesen erreicht.

Wenn wir also nicht gegenwärtig voll engagiert und vollständig mitfühlend und gleichzeitig den Resultaten unserer Handlungen unangehaftet sein können, und wenn uns die Resultate unvermeidlicherweise zu irgendeinem Zeitpunkt Frust bringen werden, was ist dann die Antwort? Wie sollen wir reagieren, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden? Vorher sprach ich über das „Nicht-Reagieren“. Ich habe Hilfsmittel gegeben, die uns dabei helfen, ruhig im Moment zu bleiben und nicht zu reagieren. Doch wollen wir einen Schritt tiefer in unsere menschliche Natur gehen; unsere menschliche Natur, die uns in erster Linie zum Reagieren prädisponiert. Wie können wir ein solches inneres Bewusstsein entwickeln, das so friedlich, ruhig und verständnisvoll ist, dass das „Nicht-Reagieren“ ganz instinktiv wird?

## **2. Wir sind nicht der Mittelpunkt des Universums**

Wir müssen damit aufhören, uns als das Zentrum des Universums und alle anderen Menschen als Akteure in unserem eigenen Drama anzusehen. Jede Person hat ihr eigenes Karma in diesem Leben zu durcharbeiten, welches ihre Handlungen beeinflusst und bestimmt. Jedoch nehmen wir häufig jede Aktion, jedes Wort, jede Reaktion von anderen so an, als ob der andere nur ein Schauspieler in unserem eigenen Universum ist. Wenn jemand etwas sagt, das uns beleidigt, gehen wir automatisch davon aus, dass es deren Absicht war, uns zu beleidigen. Wenn jemand etwas tut, das uns weh tut, nehmen wir automatisch an, dass er/sie es beabsichtigte, uns weh zu tun oder zumindest, dass er/sie sich dessen bewusst war. Selten treten wir zurück und denken darüber nach, was für andere Umstände - die nichts mit uns zu tun haben – dazu geführt haben könnten, dass er oder sie auf diese Art handelte oder so sprach, wie er/sie es tat.

In den meisten Fällen, die ich gesehen habe, agiert und reagiert jeder aus einer Mischung der eigenen Angst, Verwirrung und Wünsche heraus, zusammen mit dem eigenen karmischen Weg. Diese Ängste, Wünsche und Verwirrung wurden im Inneren erzeugt und der karmische Weg ist etwas, über das

wir keine Kontrolle haben. Daher ist es wichtig, dass wir aufhören davon auszugehen, dass wir im Mittelpunkt des Universums stehen und dass jede Aktion und jedes Wort eines anderen sich auf uns bezieht. Anstelle davon auszugehen, dass jede Handlung einer Person mit uns etwas zu tun hat, müssen wir lernen, einen Schritt zurückzutreten, so dass wir eine breitere, ausgedehnte, panoramische Sichtweise der Situation kultivieren können und alle Möglichkeiten sehen können, warum und wie jemand in solch einer Art und Weise gehandelt haben konnte, wie er/sie es tat.

Das gleiche gilt für Projekte, an denen wir arbeiten, die möglicherweise erfolgreich sind oder auch nicht. Wenn etwas nicht so geht, wie wir es erwartet haben, neigen wir dazu, uns selber zu tadeln. Wir nehmen an, dass es aufgrund unseres eigenen Fehlers, Mangels oder Fluches war, dass das Projekt nicht die beabsichtigte Frucht trug. Allerdings ist Gottes Plan manchmal unergründlich, und Seine Wege sind häufig mysteriös. Der Grund für den Misserfolg eines Projektes oder für den Verlust eines Unternehmens hat möglicherweise keine Verbindung zu unserer harten Arbeit oder unseren Fähigkeiten. Es kann einfach mit dem Skript des Ewigen und Universalen Dramas zu tun haben.

*Es gibt eine Geschichte eines armen Mannes, dem nichts gehörte außer einem Esel, den er ritt, einer Laterne und einem Hahn. Eines Nachts ritt er in ein Dorf und hoffte dort, Unterkunft und eine warme Mahlzeit zu finden. Jedoch wollte ihn niemand in dem Dorf für die Nacht unterbringen. Abgewiesen ritt er auf seinem Esel zu einer Anhöhe in der Nähe der Stadt. Während der Nacht überfiel ihn noch mehr Unglück. Ein Löwe griff seinen Esel und seinen Hahn an und tötete sie, und ein scharfer Wind blies seine Laterne aus. Nun war er allein, ohne Licht und hungrig in der kalten, dunklen Nacht, und er konnte sich nicht vorstellen, dass es ein schlimmeres Schicksal gab.*

*Als er am nächsten Morgen zurück in die Stadt ging, um dort eine Tasse Tee zu erbetteln, sah er, dass eine Bande von Räubern in der Nacht die Stadt überfallen hatte, alle Einwohner getötet und jedes Heim und jedes Geschäft ausgeraubt hatte. Auf einmal verstand er die Handlungen Gottes. Wäre ihm ein Übernachtungsplatz angeboten worden, dann hätte auch er das gleiche Schicksal erfahren. Wäre seine Laterne nicht ausgeblasen worden, dann hätte das Licht die Diebe von seiner Gegenwart alarmiert, und er wäre auch getötet worden. Hätte der Löwe nicht seinen Esel und seinen Hahn getötet, dann hätten die beiden wohl Geräusche von sich gegeben (wie es Hähne und Esel normalerweise tun), und dies hätte die Aufmerksamkeit der Diebe auf sich gezogen. Auf einmal verstand er, dass obwohl er seinen Esel und seinen Hahn verloren hatte, Gott sein Leben gerettet hatte.*

Auf gleiche Weise geschieht vieles in unseren Leben zum Besten. Es kann sein, dass es Stunden, Tage oder Jahre dauert, bis wir dies verstehen, aber wir dürfen unseren Glauben daran nicht verlieren.

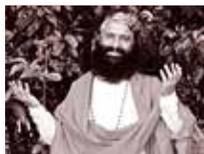
### 3. Habe eine spirituelle Ecke

Ich sage immer: „Wenn du nie in deinem Leben in die Ecke gedrängt werden willst, dann habe eine spirituelle Ecke in deinem Herzen und in deinem Haus.“ Wir verbringen so viel Zeit und Energie damit, unsere Zimmer und Büros zu dekorieren und zu gestalten. Wir haben schöne Bücherregale für unsere Bücher und Fotografien. Wir haben geräumige Schränke für unsere Kleidung. Wenn unsere Körper müde sind, können wir ins Bett kriechen oder ein heißes Bad nehmen. Aber wo ist der Platz für unsere Herzen, unseren Geist und unsere Emotionen? Wo ist der Platz, wo wir hingehen können, um wieder unsere Batterien aufzuladen und uns zu regenerieren?

Dieser Ort sollte unser spiritueller Platz sein. Wenn wir in einem großen, vielräumigen Haus leben, könnten wir möglicherweise sogar einen Raum als „Gebetsraum“ oder „Meditations-Raum“ oder „Atmungs-Raum“ vollständig widmen. Allerdings ist es nicht so wichtig, ob wir viel Platz haben. Die Menge des Raumes ist nicht relevant; nur die Qualität ist relevant.

Es sollte ein Platz sein, wo Objekte sind, die dir Frieden in dein Geist und Herz bringen. Wenn du zu Gott in einer bestimmten Form betest, kannst du Bilder dieser Form dort haben. Wenn du nicht zu Gott in einer bestimmten Form betest, kannst du dort Dinge platzieren, die dich mit Gott spirituell verbinden - wie zum Beispiel Blumen oder Kerzen.

Der spirituelle Raum sollte nur der spirituellen Praxis gewidmet sein - für Meditation, Japa, Puja, Selbstbeobachtung, Entspannung, Atmung, Stille etc. Im Laufe der Zeit wirst du feststellen, dass die Schwingungsenergie dort anders als im Rest des Hauses sein wird. Dieser Platz wird „voller Energie“ sein. Wenn du in dieses Zimmer gehst oder an diesem Platz sitzt, wird dein gesamtes Nervensystem nicht nur emotionalen und psychologischen



*„Wenn du nie in deinem Leben in die Ecke gedrängt werden willst, dann habe eine spirituelle Ecke in deinem Herzen und in deinem Haus.“*

Veränderungen unterzogen werden, sondern auch physiologischen Veränderungen. Die Energie wird ruhig, gelassen und sanft sein.

#### **4. Lade deine Batterien auf**

In der Regel passieren Ausbrüche von Wut und Frustration, weil unsere spirituellen Batterien fast alle sind. Wir überfordern uns jeden Tag so viel - physisch, emotional und energetisch - und nehmen uns so wenig Zeit für die Wiederauffüllung unserer eigenen Reserven. Genauso wie der Körper jeden Tag viele Stunden Schlaf braucht, um wieder frisch, gesund und produktiv zu sein, müssen wir auch unserem Geist Zeit zum Ruhen geben, damit er sich zurückziehen kann und erneut eine Verbindung mit der Quelle Gottes wiederherstellen kann. Meditation, Stille, Gebet – all dies sind Möglichkeiten, in denen sich unser Geist mit der Quelle wieder verbindet und Energie und Inspiration aus dem unendlichen Göttlichen Ozean ziehen kann.

Wenn unsere Handys Akkuladung verlieren, was passiert? Die Verbindung wird statisch. Wir können einander nicht richtig hören. Fehler und Fehlkommunikationen entstehen. Wir sind wie „voneinander abgeschnitten“. Um das Problem zu lösen, müssen wir einfach das Telefon wieder mit dem Ladegerät verbinden. In kurzer Zeit werden die Batterien wieder aufgeladen sein, und unser Gespräch kann fortfahren, klar und ohne Unterbrechung.

Das gleiche gilt auch in unseren Leben. Wenn unsere spirituellen Batterien leer sind, wird unserer Leben voller elektrostatischer Ladung sein! Wir werden jeden Tag auf ungeplante, unkonzentrierte und unausgewogene Weise und ohne jeglichen Fokus angehen. Die Verbindung zu unserem tiefen Selbst, zu der inneren Stimme, zu dieser heiligen Quelle des Friedens in uns selber ist „durchschnitten“, und wir beginnen, ziellos und richtungslos durch das Leben zu gehen.

Wenn unsere spirituellen Batterien fast leer sind, verlieren wir den Kontakt mit der unendlichen Quelle des Friedens und der Freude in uns selbst; von daher nehmen kleine Begebenheiten im Laufe eines jeden Tages eine übertriebene Bedeutung an, und unser emotionales Wohlbefinden wird jeder Person, jedem Anruf und jedem Stau ausgeliefert sein.

Wie laden wir also unsere Batterien auf? Schließe dich wieder mit der Quelle

an. Verbinde dich wieder mit Gott. Manchmal sagen die Menschen irrtümlich: „Gott ist so weit weg von mir.“ Oder: „Gott hat mich verlassen.“ Nein. So ist es nie. Wir haben Gott verlassen, wir sind in die Irre gegangen. Sobald wir erneut eine Verbindung wiederherstellen, ist die Verbindung wieder da!

Die spirituelle Ecke sollte der Ort sein, wo wir uns mit der Göttlichen Quelle wieder verbinden, wo wir unsere Batterien wieder aufladen. Wenn unsere Batterien aufgeladen sind, können wir uns gegenseitig deutlich hören; außerdem können wir dann auch die innere, Göttliche Stimme klar hören.

## *Wie man mit der Wut umgeht*

Das Vorbeugen ist immer die beste Medizin. Wenn wir die oben ausgeführten Schritte befolgen, werden wir feststellen, dass sich langsam unsere Neigung zur Wut vermindert. Tag für Tag werden wir feststellen, dass wir friedlicher, liebevoller und weniger reizbar sind und auf den Zorn langsamer reagieren.

Allerdings kann es trotz unserer aufrichtigsten Anstrengungen dennoch unvermeidlich vorkommen, dass der Dämon des Zorns seinen feurigen Kopf erhebt. Bevor wir es bemerken, wallt das Blut in uns auf, unsere Herzen schlagen schneller, und der Vulkan im Inneren ist im Begriff ausbrechen. Was können wir dann tun? Wie können wir uns und unsere Vernunft aus den Klauen des Zornes retten? Hier sind einige einfache, aber tiefgreifende Techniken - uralte aber zeitlos - die uns helfen, die Zügel unserer Emotionen wieder in unsere eigenen Hände zu bekommen und zu einem Zustand der Gelassenheit und des Friedens wieder zurückzukehren.

Das Ziel aller dieser Techniken ist einfach, dich selber wieder in Verbindung mit dich selbst zu bringen! Wenn wir mit Wut gefüllt sind, verlieren wir uns, und die Wut wird unser Herrscher und König.

### **1. Atme**

Der Atem ist von Natur aus sowohl mit unserem tiefsten Selbst als auch mit unseren vergänglichen Emotionen untrennbar verwickelt und verbunden. Derselbe Atemzug kann uns entweder tief in den Kern unseres Göttlichen Wesens oder in einen Zustand der kurzlebigen, oberflächlichen Leidenschaft, des Zornes oder der Ängste bringen.

Probiere es. Schließe die Augen sanft. Nimm einen langen, langsamen Atemzug ein und atme sogar noch langsamer und länger aus. Nimm den Atem tief in den Bauch ein anstatt nur in den oberen Lungenbereich und Brustkorb. Erlaube, dass sich dein Bauch wirklich während der Inhalation ausdehnt, und entspanne ihn während des Ausatmens. Fühle, wie sich jeder Atemzug weiterhin vertieft und wie du tiefer und tiefer in dich selber sinkst. Selbst in nur 1 bis 2 Minuten wirst du einen tiefen Sinn für die Verbindung mit dem Selbst und eine beruhigende Loslösung vom aktuellen Stress der äußeren Welt bemerken.

Nun, schließe die Augen noch einmal. Atme schnell. Dies ist keine *Pranayama*-Übung, also übertreibe es nicht, sondern nimm die Atemzüge einfach flach ein – hoch oben in den oberen Bereich der Lungen und des Brustbeins. Du wirst sehen, wie schnell ein Zustand der Ängstlichkeit in dir entspringen wird und wie schwierig es ist, sogar die Augen geschlossen zu halten. Unser Verstand will, dass wir instinktiv die Augen öffnen und auf die Stress-induzierende Situation, die vor uns liegt, reagieren.

Der Atem ist sehr mächtig, dient als Ursache und hat auch eine Auswirkung auf unsere Emotionen. Wenn wir ruhig, friedlich und zentriert sind und in einem Zustand der Liebe sind, ist unser Atem langsam, tief und lang. Wenn wir wütend sind, wird unser Atem kurz, schnell und flach. Aber der Atem ist nicht nur ein Symptom oder ein Indikator für unseren Geisteszustand, er kann auch dazu verwendet werden, um unseren geistigen Zustand zu ändern. Die Wut verursacht Flachheit und Schnelligkeit des Atems; wiederum können lange, tiefe und langsame Atemzüge den Körper von der Wut befreien, genauso wie unser Immunsystem eindringende Bakterien bekämpft.

Das nächste Mal, wenn du bemerkst, dass das unverwechselbare Gefühl der Wut in dir aufsteigt, dann schließe einfach sofort deine Augen und kehre zu deinem Atem zurück. Konzentriere dich nur auf den Atem. Verlangsame und vertiefe deinen Atem. Du wirst sehen, wie schnell sich die Wut zerstreuen wird. Natürlich entschuldigt deine Atmung nicht den Fehler von jemand anderem, aber es macht dich zum Meister deiner Handlungen und Emotionen, anstatt zu deren Sklaven. Es gibt dir die Freiheit zu entscheiden, wie du handelst und was du sagst, anstatt eine Marionette in den Händen deiner Emotionen zu sein.

## 2. Sei ein Zeuge

Eine der besten Methoden, wenn wir fühlen, dass die Welle der Wut in uns aufsteigt, ist einfach nur dies zu beobachten. Sehe den Zorn. Versuche nicht, ihn zu bekämpfen. Laufe nicht von ihm davon. Schiebe ihn nicht beiseite. Sei dir einfach bewusst, dass er da ist. Beobachte ihn. Sehe ihn. Erkenne, dass er da ist. Und dann sehe ein, dass auch dies nur eine Emotion ist und auch dies vergehen wird.

Wie ich bereits vorhin erwähnte, sind in einem Ozean die Tiefen still. Die Oberfläche ist turbulent und wird von den Wellen beständig hin- und hergeschwenkt. Wir sind genauso. Unser tiefster, innerster Kern – unser Zentrum - ist ruhig, friedlich und freudvoll, er ist Eins mit dem Göttlichen. Aber über diesen Kern haben wir so viele Ebenen von Emotionen, Erwartungen, Anhaftungen und Frustrationen gestapelt, dass unsere Oberfläche turbulent geworden ist.

Leider identifizieren wir uns aufgrund unserer Ignoranz, Unwissenheit und Illusion mit der turbulenten Oberfläche anstelle mit dem friedlichen, unerschütterlich Kern unseres Innern. Wie ein Blatt im Ozean erlauben wir, dass wir von jeder vorübergehenden Welle oder von jeder Windböe hin- und hergeworfen werden.

Wollen wir uns stattdessen vorstellen, dass wir wie ein Meditierender auf einer Felsenklippe sitzen und beobachten, wie die Wellen unten in die Felsen krachen. Unabhängig davon, wie turbulent die Wellen sind, unabhängig davon, wie wütend und wild ihre Intensität ist, stürzen wir uns nicht von der Klippe in ihre Mitte hinein. Eher wollen wir sitzen und sie ruhig und friedlich beobachten. Die Wellen schlagen ein. Wir beobachten.

Wann auch immer sich die Wellen der Wut in uns erheben und beginnen, in unseren Verstand zu krachen und einzuschlagen, wollen wir uns daran erinnern, dass wir eine Wahl haben. Wir können weit oben auf der Felsenwand sitzen und die Wellen beobachten und sicher, gelassen und hoch oben über ihrer Furie verweilen. Oder wir können uns in ihre wütende Mitte werfen und wie Kieselsteine in dem stürmischen Meer umhergeschleudert werden.

## 3. Beiße nicht den tollwütigen Hund

Wenn du eines Tages im Park spazieren gehen würdest und plötzlich ein tollwütiger Hund auf dich zuraste und dir ins Bein beißen würde, was würdest du dann tun? Wahrscheinlich würdest du dein Bein in Schmerzen ergreifen. Du würdest vielleicht deinen Pullover darumbinden, um die Blutung zu stoppen. Vielleicht würdest du sogar weinen, sollten die Schmerzen zu stark sein. Allerdings würdest du unter keinen Umständen dem tollwütigen Hund hinterrennen, ihn durch den Park jagen und ihn zurückzubeißen! Instinktiv und unabhängig von den durch den Biss zugefügten Schmerzen, würdest du erkennen, dass es sinnlos und absurd wäre zu versuchen, „sich an dem Hund zu rächen“. Es gibt tatsächlich in den Mediakreisen die folgende Redensart: „Ein Hund beißt einen Mann“ ist keine große Neuigkeit. „Ein Mann beißt einen Hund“ ist eine großartige Neuigkeit.

Doch wenn uns in unseren Leben jemand Schmerzen verursacht, wenn jemand – aus seiner eigenen Angst oder Verwirrung heraus – uns auf eine Weise behandelt, die uns weh tut und uns verletzt, was tun wir dann? Wie reagieren wir? In der Regel wird unser Verstand mit Gedanken an Rache und Vergeltung gefüllt sein. Wir reagieren instinktiv. Wir wollen ein „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Ein verletzender Kommentar erzeugt einen verletzenden Kommentar. Eine kalte Schulter erzeugt eine kalte Schulter. Verrat erzeugt Verrat. Im Wesentlichen ist unsere übliche Reaktion, dass wir dem tollwütigen Hund auf der Straße hinterher rennen, ihn ergreifen, seine Beine brechen, und wir unsere Zähne in sein Fleisch versinken.

Wenn wir uns stattdessen davon abhalten, den tollwütigen Hund zurückzubeißen, dann sind wir uns unserer wahren Natur und der Natur des Hundes bewusst. Wir wissen, dass wir menschlich sind, und dass wir der Logik, der Planung und des gesunden Menschenverstandes und des Verständnisses fähig sind. Wir wissen, dass der tollwütige Hund lediglich das ist - ein Hund in den Fängen der Tollwut; nicht in der Lage, sein eigenes Verhalten zu steuern. Da wir diese Unterscheidung zwischen uns und dem Hund verstehen können, wird sein Biss unserem Fleisch zwar wehtun, aber dieser Biss wird unseren Geist nicht verwunden. Wenn sich andere also wie Hunde benehmen, wenn sie uns beißen und uns verletzen, dann wollen wir uns daran erinnern, dass wir nicht zurückbeißen sollten, nur weil wir von ihnen gebissen worden sind. Wir sollten unsere eigene Vernunft nicht verlieren, auch wenn die anderen „verrückt“ sind.

#### 4. **Erinnere dich an dein eigenes Dharma: Der Heilige & der Skorpion**

*Es gab einmal einen Sadhu (Mönch), ein Renunciant, der am Ufer eines Flusses lebte und dort seine Sadhana mit großer Frömmigkeit und Entschlossenheit durchführte. Eines Tages, als der Heilige Mann zum Baden in den Fluss ging, bemerkte er einen Skorpion, der im Wasser strampelte. Skorpione können von Natur aus nicht schwimmen, und der Sadhu wusste, dass, wenn er den Skorpion nicht retten würde, dieser ertrinken würde. Daher hob der Heilige den Skorpion sorgfältig aus dem Wasser und war gerade dabei, ihn sanft auf das Land zu legen, als der Skorpion ihn in seinen Finger stach. In Reaktion auf die Schmerzen warf der Sadhu instinktiv seine Hand in die Luft, und so flog der Skorpion wieder zurück in den Fluss. Sobald der Sadhu seine Fassung von dem Stich wiedererlangte, hob er den Skorpion wieder aus dem Wasser. Wiederum stach ihn die Kreatur, bevor er den Skorpion sicher auf das Land legen konnte. Abermals schüttelte der Sadhu in Reaktion auf die Schmerzen seine Hand, und der Skorpion fiel wieder zurück in das Wasser. Dieses Drama ging für einige Minuten weiter. Jedes Mal, wenn der heilige Mann versuchte, das Leben des Skorpions vor dem Ertrinken zu retten, stach der Skorpion seinen Retter in die Hand, bevor er die Freiheit am Ufer des Flusses erreichen konnte.*

*Ein Mann, der auf der Jagd im Wald gewesen war, bemerkte dieses Drama zwischen dem heiligen Mann und dem Skorpion. Er beobachtete, wie der Heilige sorgfältig und behutsam die Kreatur aus dem Wasser hob, nur um ihn wieder zurückzuwerfen, sobald die Schmerzen von jedem neuen Stich seine Hand erschütterten. Schließlich sagte der Jäger zu dem Sadhu respektvoll: „Geehrter Swamiji, bitte verzeih mir meine Offenheit, aber es ist klar, dass der Skorpion dich einfach weiterhin jedes Mal stechen wird, sobald du versuchst, ihn in Sicherheit zu tragen. Warum gibst du nicht auf und lässt ihn ertrinken?“*

*Der heilige Mann antwortete: „Mein liebes Kind, der Skorpion sticht mich nicht aus Bosheit oder aus böser Absicht. Es ist einfach seine Natur zu stechen. So wie es die Natur des Wassers ist, mich nass zu machen, so ist es die Natur des Skorpions zu stechen, um sich zu schützen. Er erkennt nicht, dass ich ihn in Sicherheit bringen will. Das ist eine Höhe des bewussten Verständnisses, die größer ist, als die, die sein Gehirn erreichen kann. Aber genauso, wie es die Natur des Skorpions ist zu stechen, so ist es meine Natur, ihn zu retten. So wie er von seiner Natur nicht ablassen wird, warum sollte ich deshalb von meiner Natur ablassen? Mein Dharma ist es, jeder Art von Kreatur - Mensch oder Tier - zu helfen. Warum sollte mich ein kleiner Skorpion meiner göttlichen Natur berauben,*

*die ich durch jahrelange Sadhana erlangt habe?“*

In unseren Leben begegnen wir Leuten, die uns schaden, die uns beleidigen, die Dinge gegen uns aushecken, deren Aktionen berechnet sind, um die erfolgreiche Erreichung unserer Ziele zu vereiteln. Manchmal sind diese Handlungen offensichtlich, z. B. wenn ein Mitarbeiter ständig unsere Ideen stiehlt oder über uns schlecht zu unserem Chef spricht. Manchmal sind diese Handlungen spitzfindiger – wie z. B. ein Freund, Verwandter oder Kollege, der uns unerwartet verrät oder wenn wir herausfinden, dass dieser heimlich negativ über uns hinter unserem Rücken gesprochen hat. Wir fragen uns oft: „Wie konnte er mich nur so verletzen? Wie konnte sie mir dies antun?“ Dann füllen sich unsere Herzen mit Wut und Schmerzen, und unser Verstand beginnt zu planen, wie wir uns rächen können.

Langsam finden wir heraus, dass unsere eigenen Aktionen, Worte und Gedanken von Wut und Schmerzen getrieben werden. Wir denken listige Gedanken der Rache. Bevor wir es bemerken, sind wir dabei, uns selber mehr zu verletzen, da wir die negativen Emotionen in unsere Herzen gelassen haben, als die andere Person uns je durch ihre Worte oder Aktionen verletzte. Sie beleidigten uns oder schmiedeten einen Plan gegen uns oder sabotierten einen wohlverdienten Erfolg bei der Arbeit. Aber wir verletzen uns selber tiefer und in schwerwiegenderer Weise, indem wir es zulassen, dass die Dunkelheit in unsere Herzen und in unseren Verstand einzieht.

Unser Dharma ist es, liebenswürdig, rein und ehrlich zu sein und zu geben, zu teilen und fürsorglich zu sein. Andere mögen aufgrund ihrer Unwissenheit - aufgrund des Fehlens von Verständnis (ähnlich wie der Skorpion die sanfte Absicht des Sadhus nicht versteht) oder aufgrund der Art und Weise, wie sich ihr eigenes karmische Drama entfaltet - in Bosheit handeln, sie mögen uns täuschen oder egoistisch und in Gleichgültigkeit handeln. Aber wir dürfen es nicht zulassen, dass ihre Handlungen oder ihre Ignoranz uns der Möglichkeit berauben, unser eigenes Dharma zu erfüllen. Wir dürfen es nicht zulassen, dass wir uns selber aufgrund ihrer Ignoranz, ihrer Gewohnheiten oder Gier herabsetzen. Die Dunkelheit in ihren Herzen sollte nicht in die Leichtigkeit unserer eigenen Herzen eindringen.

Manchmal fragen mich die Menschen: „Aber Swamiji, wie lange sollten wir weiterhin damit fortfahren zu tolerieren und zu verzeihen, und wie lange sollten wir weiterhin damit fortfahren zu lieben, obwohl wir der Aggression, der Eifersucht, dem Hass und der Bosheit anderer Menschen gegenüberstehen?“ Die Antwort ist: für immer. Es ist nicht unsere Aufgabe, Strafen aufgrund ihrer Handlungen auszuteilen. Das ist Gottes Aufgabe und die Aufgabe des Gesetzes des Karmas. Sie werden ihre Strafe erhalten. Mach dir keine Sorgen. Sie werden dem gleichen Elend begegnen, welches sie dir antun. Aber es ist nicht unsere Aufgabe, ihnen dies anzutun. Dies ist Gottes Aufgabe, und dem hohen Gesetz und der Wissenschaft des Karmas gemäß erhalten Übeltäter ihre Strafe. Aber nicht durch unsere Hände. Wenn wir es uns erlauben, sie zu verletzen, zu beleidigen, Pläne gegen sie zu schmieden oder ihnen weh zu tun, dann häufen wir einfach mehr negatives Karma für uns selber an.

Wenn der Sadhu es erlaubt hätte, dass der Skorpion leidet, und wenn er ihn im Fluss hätte ertrinken lassen, dann hätte er seinen eigenen göttlichen Pfad im Leben verlassen. Sicherlich können wir sagen, dass der Skorpion es verdient hätte zu sterben; dafür, was er dem Sadhu angetan hatte. Wir können sagen, dass der Sadhu abermals versuchte und versuchte, den Skorpion zu retten, der Skorpion dies aber nicht zuließ. Wir können eine Liste mit Erklärungen erstellen, die den Sadhu entschuldigen würden, den Skorpion nicht zu retten. Aber schlechtes Verhalten zu begnadigen ist nicht das Ziel. Uns selbst zu entschuldigen, weil wir nicht unsere Aufgaben erfüllen, ist nicht das Ziel. Das Ziel ist, unser volles, göttliches Potenzial zu erfüllen und wie bewusste, heilige Wesen zu leben.

Also wollen wir nicht vergessen, dass es unser Dharma ist, Leben der Reinheit, der Frömmigkeit, des Friedens, der Selbstlosigkeit, der Integrität und der Liebe zu leben, und wollen wir es nicht zulassen, dass jemand oder dass die Handlungen von jemanden - wie böswillig oder verrückt oder giftig sie auch sein mögen - uns von diesem Ziel ablenken.

## **5. Verstehe = Stehe Unter (aus dem Englischen: Understand = Stand Under)**

Viel von unserer Wut stammt von Missverständnissen. Jemand sagt etwas oder tut etwas, und wir missverstehen es, oder wir misinterpretieren ihre Motive. Unsere Antwort ist ein Spiegelbild unserer Interpretation. Deshalb erschaffen wir häufig eine negative Situation dort, wo vorher keine vorhanden war, nämlich wenn wir die Bedeutung hinter den Wörtern oder Aktionen von anderen missverstehen.

Die Antwort liegt darin innezuhalten und uns selber zu fragen: „Was geschieht hier wirklich?“ Oder: „Was könnten all die möglichen Gründe sein, warum die Person dies sagte oder tat, von dem ich denke, dass er/sie dies sagte oder tat?“ Jedoch, um wirklich die Antwort zu finden, müssen wir demütig genug sein und vorübergehend von dem unmittelbaren Argument und der sofortigen Reaktion, die uns zu Gedanken kommen, ablassen.

*Wollen wir einmal annehmen, dass ein Mitarbeiter privat zu dem Chef geht, um eine Gehaltserhöhung bekommen. Während wir an dem Büro des Chefs vorbeigehen, überhören wir, wie sie ihre eigene Arbeit überbewertet und die Gründe übertreibt, warum sie so wichtig für das Unternehmen ist. Wir hören, wie sie den Verdienst für Projekte in Anspruch nimmt, obwohl wir wissen, dass sie in jenen Projekten nur eine kleine Rolle spielte, und dass wir selber wirklich eine entscheidende Rolle gespielt hatten.*

*Sofort ist unsere instinktive Reaktion die des Urteils und der Wut. Wir sagen: „Wie kann sie es wagen, den Verdienst für die Arbeit in Anspruch zu nehmen, die wir getan haben! Wie kann sie es wagen, sich selber so wichtig erscheinen zu lassen! Wie kann sie es wagen, sich an den Chef für eine Gehaltserhöhung zu wenden, wenn so viele Menschen (uns inklusive) diese mehr verdienen würden?“ Sofort planen wir, was wir dem Chef sagen werden, sobald sie sein Büro verlässt, wie wir abweisen werden, was sie sagte, und wie wir alle Mitarbeiter zusammenbringen werden, um dem Chef zu beweisen, dass sie nicht annähernd so entscheidend und wichtig ist, wie sie behauptet es zu sein. Im Wesentlichen gehen wir davon aus, dass ihre Motive unehrlich und egoistisch sind.*

*Wenn uns ein kleiner Engel jedoch erlaubte zu sehen, was gestern beim Abendessen an ihrem Tisch stattfand, dann könnten wir vielleicht die folgende Szene sehen: Ihr Mann teilt ihr mit Tränen in den Augen mit, dass er von der Arbeit mit nur 30 Tagen Frist entlassen worden ist. Ihr Sohn, der gerade inmitten seiner Chemotherapie Behandlungen ist und gegen Krebsgeschwüre ankämpft, ist nicht in der Lage, aufgrund der anhaltenden Übelkeit, die er aufgrund der Behandlung erfährt, etwas zu essen. Als sie es schließlich schafft, ihn mit einem Chapatti und einer kleinen Schüssel Dal zu füttern, stürzt er sofort*

*ins Bad, um sich dort zu übergeben. Ihr Schwiegervater, dem die Hände unkontrollierbar aufgrund der Parkinson Krankheit zittern, erinnert sie verächtlich daran, dass sie verflucht sein muss, weil sie solch Unglück auf die Familie gebracht hat.*

*Als ihre Tränen ihren Kopfkissenbezug durchweichen und sie wie immer nicht schlafen kann, wird ihr klar, dass sie nie im Alleingang die Familie mit ihrem aktuellen Einkommen unterstützen kann. Wie lange es dauern wird, bis ihr Ehemann wieder eingestellt wird, bleibt abzuwarten. Die Belastung liegt im Moment allein auf ihr. Sie fasst den Entschluss, dass sie morgen keine andere Wahl haben wird, als den Chef um eine Gehaltserhöhung zu bitten und zu hoffen, dass er sie als einen so wichtigen Teil des Teams ansieht, dass eine Gehaltserhöhung gerechtfertigt sein wird.*

Wären wir in der Lage gewesen, diesen Film zu sehen, hätten wir einen Einblick in die wahren Beweggründe unserer Mitarbeiterin gehabt; dann hätte uns die Welle der Wut und Rache, in der wir uns gefunden hatten, in erster Linie nie überwältigt.

**Wo es Verständnis gibt, gibt es Mitgefühl. Wo es Verständnis gibt, gibt es Toleranz. Wo es Verständnis gibt, gibt es Akzeptanz. Es ist der tragische Mangel an Verständnis zwischen den Menschen, der so viel zu unserer persönlichen und inter-persönlichen Angst und Seelenqual beiträgt.**

Um jemand anderen jedoch verstehen zu können, müssen wir dazu bereit sein, - auch wenn nur für einen Moment - unsere eigene egozentrierte Weltanschauung beiseitezulegen. Wir müssen dazu bereit sein, über unsere eigenen vorgefassten Meinungen von Gerechtigkeit, Rechtschaffenheit und Wahrheit hinauszublicken. Wir müssen dazu bereit sein, aus unserem eindimensionalen und egozentrischen Denkmuster, in dem wir normalerweise handeln, herauszutreten.

Um wirklich jemanden verstehen zu können, müssen wir dazu bereit sein, „unter dieser Person zu stehen“, um sie von unten anstatt von oben zu sehen. Nur durch das Entfernen der Brille des Egoismus und der Überlegenheit, durch die wir gewöhnlicherweise die Welt sehen, können wir wirklich eine andere Person sehen.

Von daher wollen wir es das nächste Mal versuchen, - wenn wir empört sind, schockiert sind oder Schmerzen durch das Verhalten einer anderen Person

erfahren haben – „unter ihnen zu stehen“, und sie durch unsere göttlichen, unmaskierten Augen der Demut und Selbstlosigkeit zu sehen. Wollen wir für die Reinheit der Blickweise und die Reinheit der Gedanken beten, so dass wir die wahren Motivationen und Umstände anderer sehen können.

## 6. Höre mehr zu

Häufig sagen uns die Leute, die uns verletzen, die uns schmerzen und die uns ärgern, die wirkliche Ursache von Dingen und die Wahrheit. Aber wir hören ihnen nicht zu. Wir sind verletzt, dass unser Ehemann seine Gefühle zurückhält. Wir wollen, dass er zu uns „Ich liebe dich“ häufiger sagt, als er es tut. Wir sehnen uns nach überschwänglichen und ausdrucksvollen Handlungen der Zuneigung. Wir interpretieren seine Schweigsamkeit und Zurückhaltung als einen Mangel an Liebe.

Es ist jedoch möglich, dass er uns bereits erklärt hat (entweder verbal oder nonverbal), dass aus mehreren Gründen, die aus seiner eigenen Kindheit her stammen, und dass aufgrund seiner eigenen Unsicherheiten, er nie die Fähigkeit entwickelt hat, seine eigenen Gefühle anderen zu zeigen. Es kann sein, dass er eine unterdrückte Kindheit erlebt hatte oder eine, in der er der „Mann des Hauses“ sein musste und sich um alle anderen hat kümmern müssen und damit nicht den Luxus hatte, seine eigenen Gefühle der Angst, der Schmerzen oder Verwirrung zum Ausdruck zu bringen. Oder vielleicht gehört er einfach einer Kultur an, in der es für Männer nicht akzeptabel ist, überschwänglich emotional zu sein oder Zärtlichkeit zu zeigen.

Hören wir allerdings diesen Erklärungen zu? Selten. In der Regel untergraben wir sie mit weiteren Beispielen davon, wie er uns enttäuscht hat, oder mit Beispielen von Situationen, in denen wir seine Zuneigung brauchten, und er uns diese nicht zeigen konnte.

Eine entscheidende Komponente des Verständnisses ist das Zuhören. Wir hören häufig die Stimme von jemandem, aber wir hören ihnen nicht zu. Wir hören den Klang ihrer Stimme. Wir hören die Geräusche. Wir hören ihre Worte und verbalen Intonationen. Aber wir haben nicht wirklich das gehört, was diese Person zu uns gesagt hat. Das Zuhören erfordert Fokus, Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Das Hören kann passiv und unkonzentriert sein, z. B. wie wenn wir den Klang des Fernsehers im

Hintergrund hören können, während wir der Person am anderen Ende des Telefons sorgfältig zuhören.

Viele Male denken wir, dass wir zugehört haben, wenn wir in Wirklichkeit nur Stimmen gehört haben. Unsere Ohren haben die Laute verarbeitet, aber unsere Herzen und Gemüter sind unverändert und unberührt geblieben.

Um die tiefen Emotionen von jemandem wirklich verstehen zu können, um sozusagen „unter ihnen in Mitgefühl und Liebe stehen zu können“, müssen wir nicht nur unsere Ohren, sondern auch unsere Herzen und unseren Verstand öffnen, so dass wir die Worte, die sie sprechen, und die Botschaft, die hinter diesen Wörtern steht, wahrhaftig hören und verstehen können.

## **DAS BEURTEILEN**

Wenn wir ständig andere beurteilen, dann wirkt sich dies nicht nur nachteilig auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus, sondern dann schadet dies auch unserer geistigen Gesundheit. Je mehr wir uns auf andere und deren Fehler fokussieren, desto mehr kommen wir von unserem eigenen Weg ab. Wir fühlen uns besser als andere, selbstbewusst und würdig, indem wir andere beurteilen. Wir schätzen uns selber wert - im Vergleich zu den anderen. Machen wir also jemanden herunter, dann fühlen wir uns im Vergleich gesehen besser. Allerdings ist dies nicht die Art und Weise, wie wir in irgendeinem Gebiet des Lebens Erfolg haben werden.

Es kann sein, dass wir uns vorübergehend gut fühlen, wenn wir andere herabsetzen. Unsere Egos bekommen ein natürliches „High“, wenn wir andere kritisieren und verachten. Jedoch sinken wir so bei unserer eigenen Suche nach wahrhaftem Frieden immer tiefer und tiefer ab.

*Es gibt eine wunderschöne Geschichte von zwei Mönchen, die der Welt abgeschwört hatten und Gelübde des Zölibats und der Schlichtheit angenommen hatten. Einer der Mönche war älter und der andere war relativ jung. Eines Tages wanderten sie im Wald und kamen auf einen tosenden Fluss. Am Ufer des Flusses stand eine wunderschöne junge Frau. Ihr Gesicht war voller Angst, als sie den Mönchen erklärte, dass sie den Fluss überqueren musste, dieser aber viel zu schnell floss und sie Angst hatte. Sie fragte die Mönche demütig, ob einer von beiden so gutmütig wäre und sie hinübertragen würde. Der ältere Mönch nahm sie sofort galant auf die Arme und trug sie auf die andere Seite, während der jüngere*

*Mönch bei seiner Seite entlang lief. Als sie das andere Ufer erreicht en, platzierte der Mönch die Frau sicher auf den Boden, und sie verabschiedeten sich.*

*Eine Woche später, als die zwei Mönche unter einem Baum für ihre Morgenmeditation saßen, rief der jüngere Mönch auf einmal aus: „Ok, ich habe dies seit der letzten Wochen für mich behalten, aber jetzt kann ich es einfach nicht mehr in meinem Inneren beibehalten. Ich kann es einfach nicht glauben, wie du diese junge hübsche Frau auf die Arme genommen hast und ihren Körper so nahe an deinem dran getragen hast! Nachdem du das Gelöbnis des Zölibats vor Gott angenommen hast, nachdem du versprochen hast, dass du Frauen nicht mehr berührst oder von ihnen berührt wirst, wie konntest du dann deine Arme um den Körper dieser Frau hüllen und sie so fest in deinen Armen tragen? Ich hatte seit vielen Jahren so viel Respekt für dich, ja sogar Verehrung, aber nun fühle ich mich betrogen. Du bist kein wahrer Mönch! Du lebst nicht wirklich im Zölibat! Ich muss einen anderen Gefährten finden, mit dem ich den Pfad der Reinheit verfolgen kann.“*

*Der ältere Mönch hörte mit einem schwachen Lächeln zu, das an Stärke zunahm. „Mein Bruder“, sagte er, als der Mönch seine Tirade beendet hatte. „Ich habe diese junge Frau in meinen Armen für ungefähr 2 Minuten gehalten und sie dann am Ufer des Flusses gelassen, nachdem ich sie sicher abgesetzt hatte. Seitdem ist sie nicht mehr bei mir gewesen. Du andererseits hast sie in der letzten Woche in deinem Herzen getragen. Du hast mit ihr geschlafen, mit ihr gegessen, mit ihr geatmet und sogar mit ihr meditiert, da du sie nicht aus deinen Gedanken verbannen kannst. Sie lebt permanent in deinem Herzen. Du musst dich bemühen, dein eigenes Herz zu reinigen, und nicht die Handlungen deiner Reisegefährten.“*

Wie viele Minuten eines jeden Tages verschwenden wir dabei, andere zu verurteilen? Zu viele. Wir bemerken es kaum, wie oft wir dies tun. Wir analysieren und beurteilen die Handlungen, Worte und sogar die Kleidung oder die Wahl des Parfüms von anderen. Wir nehmen natürlich an, dass, wenn wir in den Schuhen der anderen sein würden, wir selbstverständlich alles besser machen würden. Aber wie es in dem Fall der zwei Mönche ist, müssen wir wirklich unsere eigenen Herzen verbessern, und nicht die Handlungen von anderen.

Diese konstante Verurteilung und Missbilligung von anderen verunreinigt unsere eigenen Herzen, es verschwendet unsere Zeit, erschafft Grenzen und Hürden zwischen uns, und es raubt uns unseren Frieden. Wir sind so damit beschäftigt, alles, was die anderen während des Tages gemacht haben und was wir wiederum nicht gutheißen, wieder kleinzuhacken, dass wir in der

Nacht nicht schlafen können.

Zudem sind viele unserer Urteile sogar einfach nicht wahr. Wir beurteilen andere sehr viel schneller als uns selbst. Dies führt unvermeidlich zu der Situation, wo wir uns selber eine günstige Auslegung zweifelhafter Umstände zugestehen, aber dies anderen nicht gestatten.

Es gibt einen gut bekannten Ausdruck in der Psychologie für dies, nämlich „Fundamentaler Attributionsfehler“. Dies bedeutet in Essenz, dass wenn jemand etwas tut, das wir nicht wertschätzen, wir dies auf ihre Natur zurückführen. Sie tat etwas Gemeines, weil sie eine gemeine Person ist. Er benahm sich geizig, da er ein Geizhals ist. Sie machte einen Fehler im Bericht, weil sie nachlässig oder ungeschickt ist. Er war kurz angebunden mit mir am Telefon, weil er unhöflich ist. Haben wir jedoch in unangemessener Weise gehandelt, dann führen wir dies auf die Situation zurück. Ich habe im Bericht einen Fehler gemacht, da mir die falschen Zahlen gegeben wurden oder weil ich die ganze Nacht am Bericht durchgearbeitet habe, und die Dinge vor meinen Augen verschwommen. Ich war mit ihm kurz angebunden am Telefon, da ich in großer Eile war. Ich war nicht sehr großzügig, da mein Ehemann gerade von seiner Arbeit entlassen wurde und wir finanziell Schwierigkeiten haben.

Interessanterweise führen wir die Dinge auf das Gegenteil zurück, wenn die Dinge positiv, nützlich oder erfolgreich sind. Andere Leute machen die Dinge richtig oder gut aufgrund irgendeiner Situation oder aufgrund irgendeines unwesentlichen Grundes, während wir dies aufgrund unseres guten Charakters tun. Zum Beispiel war sie in der Prüfung erfolgreich, weil sie fleißig studierte. Ich war erfolgreich, weil ich klug bin. Er gab dem Wohlfahrtsverband Geld, weil er gerade eine Gehaltserhöhung erhielt. Ich gab dem Wohlfahrtsverband Geld, da ich von Natur aus großzügig bin.

Beobachte dich selber. Die Chancen sind groß, dass du herausfindest, dass auch du diese Attributionsfehler machst.

Wenn wir von daher wirklich Frieden finden wollen – in uns selber als auch in unseren Beziehungen – haben wir keine andere Wahl, als das scharfe Auge der Beurteilung auf uns selber anstelle auf andere zu richten.

## *Kapitel 7*

---

### *Vergebung*

Eine der großartigsten Fähigkeiten, die den Menschen gegeben wurde, und eine der wichtigsten auf dem spirituellen Weg ist die Fähigkeit zu verzeihen.

Verzeihen bedeutet nicht, dass man ein verletzendes Verhalten einer anderen Person stillschweigend duldet. Verzeihen bedeutet nicht, nicht zu sagen, dass keine Fehler gemacht wurden. Verzeihen lädt auch nicht den Schmerz oder den Missbrauch erneut ein. Und Verzeihen bedeutet auch nicht, dass der Täter nicht bestraft werden sollte.

Verzeihen bedeutet, dass wir Menschen, die auf der Suche nach Frieden sind, die Schmerzen, den Wut und den Groll freigeben und loslassen müssen; denn sie ersticken uns mit ihrem Griff, sie liegen wie ein Laster schwer auf unseren Herzen und rauben uns unserer Lebensenergie und unserer Lebenskraft. Die Vergebung entfernt diese Laster aus unseren Herzen und ermöglicht es uns zu atmen und frei zu leben und zu lieben.

#### **DREI WEGE FÜR DEN UMGANG MIT DER WUT:**

Wenn jemand uns schmerzt - wissentlich oder unwissentlich, absichtlich oder versehentlich - haben wir drei Wege für den Umgang mit diesem Schmerz.

- 1. Ausdruck**
- 2. Unterdrückung**
- 3. Vergebung**

#### *1. Ausdruck*

Die erste Möglichkeit ist der Ausdruck. Wir können unsere Wut, unseren Schmerz und unsere Verletzung ausdrücken. Dies ist manchmal nützlich, insbesondere, wenn wir unsere Gefühle ruhig, deutlich, friedlich und in einer produktiven, konstruktiven Weise ausdrücken können.

Jedoch artet in der Regel dieser „Ausdruck“ der Wut schnell in Geschrei, Wutanfälle und Rache aus. Unsere Sichtweise wird durch die Wut geblendet, und wir sehen nur die verletzende Handlung. Jahre oder Jahrzehnte der Liebe - wie auch unsere innere Ruhe, unser Gleichgewicht und unseren Frieden - lassen wir am Rande unseres Bewusstseins liegen, während die Dampfmaschine unserer Rage uns überfällt.

Der Ausdruck von Zorn wird darüber hinaus zur Gewohnheit. Wir gewöhnen uns daran, unserem Zorn und unserer Wut sofort eine Stimme zu geben. Langsam werden wir zum Sklaven unserer Wut. Wir sind nicht in der Lage, sie zu zügeln, sie zurückzuhalten oder einzuschränken. Unsere Launen werden schwer zu bewältigen. Wir werden zu unserer eigenen größten Hürde auf dem Weg zum Frieden.

## *2. Unterdrückung*

Eine weitere Möglichkeit für den Umgang mit dem Zorn ist die Unterdrückung. Wir fühlen uns wütend, wir fühlen den Schmerz, aber – aufgrund von gesellschaftlichen, kulturellen oder psychologischen Faktoren – sind wir nicht in der Lage, dies ausdrücken. Der Schmerz ist real. Er lebt in uns und zehrt an jedem Gedanken der Rache, an der ständigen mentalen Wiederholung des Unrechtes, welches sich immer wieder und wieder auf dem Bildschirm unseres Bewusstseins ausspielt. Wir sind in der Lage, unsere Lippen aneinanderpressend geschlossen zu halten; wir verhindern es, dass wir die giftigen Worte ausschütten, aber im Inneren brodeln wir weiterhin, und unsere Wut wird wie eine verfaulte Wunde in uns.

Unterdrückte Wut verursacht Depressionen, Angst und Spannung in uns. Es gibt unzählige Krankheiten, die in Verbindung mit der ungesunden Unterdrückung dieser Emotionen stehen. Daher kann dies auch nicht die Antwort sein.

## *3. Vergebung*

Die einzige andere Möglichkeit ist es zu vergeben. Viele Leute missverstehen die Vergebung als eine Art Begnadigung oder Entlastung der begangenen Tat. Dies ist es nicht.

Die Vergebung ist mehr für uns selber wichtig als für die Person, die die

Handlung begangen hat. Jede falsche Tat und alle böartigen Handlungen werden durch das Gesetz des Karmas bestraft werden. Karma ist das absolute Gesetz von Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion. Isaac Newton entdeckte, dass „für jede Aktion eine gleiche und entgegengesetzte Reaktion existiert.“ Dies wurde als eine bahnbrechende wissenschaftliche Entdeckung gefeiert, und Newton gilt bis heute als einer der größten Wissenschaftler aller Zeiten.

Newton war ein brillanter Wissenschaftler. Seine Präzision, seine Methode, seine Vision und seine Entdeckungen waren bisher beispiellos. Jedoch gaben uns unsere uralten Schriften bereits das Gesetz, das heute als das 3. Newtonsche Gesetz oder das Wechselwirkungsprinzip bekannt ist. Wir nennen es einfach Karma. Jede Aktion, die du ausführst, ist wie ein Bumerang. Sie kommt zu dir zurück – wenn nicht in diesem Leben, dann in einem späteren Leben, wenn nicht direkt, dann indirekt. Den Schmerz, den wir einem anderen antun, werden wir auch selbst erleben müssen. Was auch immer für eine Verletzung wir einem anderen zufügen, wird uns auch selber zugefügt werden.<sup>1</sup> Niemand ist frei von dem Gesetz des Karmas.

Ich betone diesen Punkt, weil es wichtig ist zu verstehen, dass die Vergebung nicht bedeutet, dass wir jemanden vom Karma freisprechen. Das ist Rolle Gottes, und wir haben nicht die Macht dazu, diese Rolle zu spielen, auch wenn wir dies tun würden wollen.

Vergebung bedeutet, dass wir die Person und ihre Handlung auseinanderhalten können. Es bedeutet, dass die Tat möglicherweise bedauerlich gewesen sein mag, dass die Person aber, die diese Tat begangen hat, immer noch menschlich ist und daher Stärken als auch Schwächen hat, gute Punkte sowie negative Punkte. Vergebung bedeutet, dass wir in der Lage sind, die Quelle unseres Mitgefühls, die in unserem Herzen fließt, anzuzapfen, und dass wir in der Lage sind denjenigen, die uns Unrecht angetan haben, davon etwas anzubieten. Mahatma Gandhi pflegte zu sagen: „*Hasse die Sünde, aber nicht den Sünder.*“

---

<sup>1</sup> *Anmerkung – Das Gesetz des Karmas bedeutet nicht, dass man einfach so sagen kann, dass wenn du jemandem ein blaues Auge verschaffst, du ein blaues Auge erhalten wirst, oder dass wenn du eine Affäre mit der Frau von jemand anderem hast, jemand eine Affäre mit deiner Frau haben wird. Vielmehr bedeutet es, dass die Erfahrung des Schmerzes, die deine Handlung einem anderen verursacht hat, auch von dir erfahren werden muss, selbst wenn die Ursache des Schmerzes ein anderer ist.*

Vergebung bedeutet, dass wir vorwärts gehen wollen, dass wir weitergehen wollen und nicht, dass wir stagnieren und in dem Moment des Schmerzens einfrieren wollen. Wenn wir an unserer Wut festhalten, dann lähmt dies uns und verhindert somit unsere Gedeihung zu den Menschen, die wir werden sollen, und verhindert somit auch, dass wir das erreichen, was wir erreichen sollen.

### *Wann ziehst du den Schlussstrich?*

So viele Menschen kommen zu mir, ihre Identitäten sind verbissen, und ihre Leben sind von Unrechten geplagt, die ihnen irgendwann in der Vergangenheit angetan wurden. Sei es Sünden des Begangenen (z. B. das misshandelnde Elternteil); Sünden der Unterlassung (z. B. das fehlende oder gleichgültige Elternteil); Sünden, an die sie sich erinnern können; Sünden, an die sie sich nicht erinnern können; Sünden, die von denen, die noch leben, begangen wurden; Sünden, die von denen begangen wurden, die lange nicht mehr unter uns weilen; Sünden, die von denen begangen wurden, die wir kannten; Sünden von Fremden; Sünden, die uns persönlich trafen oder Sünden auf das kollektive Bewusstsein, dem sie angehören.

Ihre Leben, ihre Wege und ihre Entscheidungen sind durch die anhaltenden Schmerzen, die durch diese Unrechte in der Vergangenheit entfacht wurden, geprägt worden. Sie selbst können sich vielleicht nicht an die Details der Sünde selber erinnern; aber sie sind sich jedoch lebhaft bewusst, wie diese Sünde jeden Tag ihres Lebens seitdem ruiniert hat. Diese Menschen stecken fest, sie können sich nicht weiterentwickeln, sie sind gefangen gehalten von der Erinnerung an die Taten, die vor langer Zeit begangen wurden; der Missbrauch steckt in den Hautzellen fest, welche lange nicht mehr existieren.

Die Misshandlungen, das Unrecht und der Verrat sind alle sehr real. Die Geschichten sind herzerreißend, und für jede Person, die diese Schmerzen ertragen musste, füllen sich meine Augen mit Tränen. Ich bin zuversichtlich, dass die Täter alle die bitteren Früchte dieser Karma, die sie begangen haben, erhalten haben oder künftig erhalten werden.



*„Hasse die Sünde, aber nicht den Sünder.“*

*Mahatma Gandhi*

Jedoch, genauso tragisch wie diese Geschichten des Missbrauchs und des Verrats, der gestohlenen Kindheit und der zerschmetterten Träumen sind, sind die Geschichten dieser Menschen heutzutage: Gebrochene Erwachsene, die nicht in der Lage sind, die Ketten zu lösen, die sie an die Ereignisse der Vergangenheit binden; unfähig, einen Schritt ohne die Fesseln des Gestern zu bewältigen.

Ich fragte jeden einzelnen von ihnen die gleiche Frage: „*Willst du diesen Schmerz ins Grab nehmen?*“ Nachdrücklich beantworteten sie alle: „*Nein!*“ oder „*Ich hoffe nicht!*“

Dann fragte ich sie: „*Willst du den Schmerz auf deinem Totenbett loslassen? Oder wie wäre es etwa mit einer Woche vor deinem Tod? Zwei Wochen vor deinem Tod?*“ Diese Menschen sind in der Regel Jahrzehnte vom alten Alter entfernt, und ihre Antworten spiegeln einstimmig ihren Wunsch wieder, lange vor dem Ende ihres Lebens frei von den Schmerzen zu sein.

Dann stelle ich die entscheidende Frage: „*Aber wann? Wann wirst du den Schmerz loslassen? Du wartest auf jemanden, der zu dir kommt, den Schlusstrich zieht und sagt: „Jetzt bist du frei.“ Niemand wird für dich den Schlusstrich ziehen. Du musst es selbst tun. Aber ich sage dir heute: „Du kannst frei sein.“ Du musst einfach nur den Schlusstrich ziehen.*“

Wir halten an unserem Schmerz fest, denn er gibt uns unsere Identität. Er gibt uns eine Entschuldigung für die Art und Weise, wie wir uns verhalten, er ist zu einem so vertrauten Gefühl geworden, dass - ungeachtet seiner selbstzerstörerischen Natur - wir von ihm nicht loslassen können. Jedoch müssen wir loslassen, wenn wir vorankommen wollen.

Der beste Weg, um den Schmerz loszulassen, ist der Person, die dir schadete, ehrlich und tief zu vergeben. Wenn wir den Täter als einen fehlbaren Menschen ansehen, wenn wir erlauben, dass die Liebe in unserem Herzen zu ihm/ihr fließt, wenn wir Mitgefühl für die Situation (körperliche oder geistige) haben, in welcher der Täter/die Täterin sich befunden haben muss, dass er/sie diesen Fehler beging, dann lösen sich die Ketten, die uns binden, und wir sind frei und können einen Schritt nach vorne ins Heute und Morgen tun.

Dies ist keine einfache Aufgabe, aber es ist eine wichtige Aufgabe, wenn wir Frieden in unseren Leben haben wollen, und wenn wir vor allem dabei

helfen wollen, den Frieden an andere weiterzuverbreiten. Diejenigen, die an ihren alten Wunden fest hängen, deren Verhalten von den Ereignissen der Vergangenheit geprägt ist, deren Identität vom Unrecht, das ihnen angetan wurde, gekennzeichnet ist, können nie die Vermittler positiver Veränderung sein. Nur indem wir zuerst denjenigen verzeihen, die uns Unrecht angetan haben, können wir anderen dabei helfen, denjenigen zu vergeben, die ihnen Unrecht angetan haben.

## *Inspiration für die Vergebung von den Großen Meistern*

Die Fähigkeit zu vergeben ist eines der sichersten Zeichen von spirituell hochentwickelten Seelen. Je beharrlicher wir uns an unseren Beschwerden und Groll anklammern, je mehr wir im Pool unserer Vergangenheit stagnieren, umso weiter entfernt sind wir davon, unser höchstes Potenzial auf irgendeinem Level zu erreichen.

Die Heiligen Schriften, Geschichten, Mythologien und Folklore einer jeden Religion sind mit wunderschönen, inspirierenden Beispielen der Vergebung gefüllt.

### **Die Botschaft von Jesus:**

Wahrscheinlich ist Jesus Christus das beste Beispiel der göttlichen Vergebung unter schwierigsten Umständen. Ob wir ihn als den Sohn Gottes oder nicht akzeptieren ist irrelevant. Unbestritten ist, dass er ein spiritueller Führer, ein Lehrer des Friedens, ein Lehrer des Dharmas war. Fälschlicherweise inhaftiert und durch Verrat verurteilt, führten ihn seine Feinde dazu, am Kreuz zu sterben.

Jedoch selbst als ihm das Lebensblut aus den klaffenden Wunden in seinen Händen und Füßen, wo er ans Kruzifix genagelt war, floss, selbst als er wusste, dass er aufgrund des Verrates durch sein eigenes Volk sterben würde, waren dennoch seine sterbenden Wörter, sein Gebet an den Allmächtigen: „Vergib ihnen, Vater. Denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Die Botschaft von Jesus ist



*„Vergib ihnen, Vater. Sie wissen nicht was sie tun.“*

*– Jesus Christus*

eindeutig: Die Tat ist verwerflich, die Tat ist zweifellos eine Verschwörung, allerdings sind die Täter Menschen, die imstande sind, der Ignoranz zu verfallen und Fehler zu begehen.

### **Die Geduld des Heiligen Eknath:**

Es gibt ein weiteres inspirierendes Beispiel im Leben des Heiligen Eknath. Der Heilige Eknath war ein bewundernswerter spiritueller Lehrer und Philosoph, der im 16. Jahrhundert lebte.

Wie alle wirklich erleuchteten Meister hatte Eknath seine Feinde, Menschen, die sich der Sabotage verpflichteten und auch dazu, den Fluss der göttlichen, positiven Energie zu minimieren. Diese Feinde schmiedeten einen Komplott, dass es die beste Art wäre, den Heiligen Eknath zu demütigen, wenn man ihn dazu provozieren würde, dass er sein Temperament verliert; damit würde auch sein Ruf als die Verkörperung des Friedens ruiniert sein.

Sie boten einem einheimischen Dorfbewohner eine reiche Belohnung an, wenn er es erfolgreich schaffen könnte, dass der Heilige seine Beherrschung verlor.

Jeden Morgen ging Eknath zum Fluss, um dort sein Bad zu nehmen, was einen Teil seiner täglichen Rituale formte. Der Dorfbewohner saß neben einem Baum auf dem Weg, den Eknath vom Fluss zurück nach Hause ging. Als Eknath, nachdem er mit seinem Morgenbad fertig war, näher kam, stand der Dorfbewohner auf und spuckte Eknath an, als der Heilige an ihm vorbeiging.

Wortlos drehte Eknath sich um und ging zum Fluss zurück, wo er ein weiteres Bad nahm. Als er wieder nach Hause ging, stand der Dorfbewohner an der gleichen Stelle des Weges und spuckte ihn wieder an. Wiederum drehte Eknath sich ruhig um und führte sein Baderitual bereits zum dritten Mal durch.

Dieses Drama dauerte 108 Mal an, jedes Mal, als Eknath den Pfad vom Fluss hinaufging, spuckte der Dorfbewohner ihn an, und zwang ihn damit, zum Fluss zurückzukehren, um dort ein weiteres Bad zu nehmen.

Schließlich, als der Heilige sich dem Dorfbewohner zum 109. Mal an diesem Morgen näherte - die Tropfen Wasser von seinem 108. Bad glänzten noch auf seiner Haut - fiel der Dorfbewohner ihm demütig zu seinen Füßen. Er

küsste den Boden, auf dem der Heilige lief und bat Eknath um Vergebung.

Eknath war gelassen. „Für was soll ich dir vergeben, mein Sohn? Aufgrund deiner Handlungen hatte ich heute die göttliche Möglichkeit, 108 Bäder in dem Heiligen Fluss zu nehmen. Es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich so gesegnet worden bin.“

Der Dorfbewohner gestand Eknath kleinlaut die gesamte Geheimplanung. Eknath legte seine Hand auf den Kopf des Dorfbewohners und sagte: „Mein Sohn, ich wünschte, du hättest mir von diesem Plan früher erzählt. Ich hätte wütend gehandelt, so dass du Anspruch auf deine reiche Belohnung hättest erheben können.“

### **Swami Dayanandji – Rette den Mörder:**

Es gibt eine schöne Geschichte über die letzten Tage des Lebens von Swami Dayanandji; der Gründer des Arya Samaj und einer der größten spirituellen Denker und Führer Indiens. Als Seher und Befürworter der Wahrheit sprach er seine Überzeugungen ohne Zögern oder Diskretion aus. Wie es so oft der Fall mit Philosophen ist, deren Überzeugungen fest etablierte Denkmuster aufschütteln, hatte er viele Feinde. Einige dieser Feinde fühlten sich so von Swamijis Philosophie und seiner Art zu predigen bedroht, dass sie planten, ihn zu töten.

Sie bestachen Swamijis Koch, kleine Dosen von Gift in Swamijis Essen zu mischen, so dass sich Tag für Tag das Gift in Swamijis Körper anhäufen und ihn schließlich töten würde. Sie folgerten, dass die langsam wirkende Natur des Giftes jeglichen Verdacht abwerfen würde, und dass alle annehmen würden, dass Swamiji aufgrund einer Krankheit oder aufgrund einer anderen natürlichen Ursache gestorben war. Als Swamiji jedoch von den Auswirkungen des Giftes zu leiden anfang, verstand er was geschah. Er wusste, dass er nicht an einer natürlichen Krankheit oder an natürlichen Beschwerden litt, sondern dass giftige Chemikalien durch sein Blut flossen. Er verstand auch, dass das Gift nur durch sein Essen verabreicht werden konnte.

Eines Tages rief er seinen Koch ruhig in sein Quartier. „Mein Sohn, nimm dieses Geld“, sagte Swamiji, als er dem Koch eine große Summe Geld übergab. „Und flüchte nach Nepal. Gehe jetzt schnell, denn wenn meine Anhänger herausfinden, dass du mich vergiftet hast, werden sie sicherlich

wütend werden und dich töten.“

Der Koch beugte sich zu Swamijis Füßen nieder und befolgte seine Anweisungen. Die Auswirkungen des Giftes waren irreversibel und unbehandelbar; schließlich entrissen die Giftstoffe Swamiji das Leben aus seinem Körper. Sein Koch wurde jedoch nie gefunden.

### *Vergebung in unseren eigenen Leben*

Die obigen Beispiele sind göttliche, schöne und wahre Geschichten, wie groß der Ozean der Vergebung sein kann. Wollen auch wir unsere Tassen mit diesem unendlichen Ozean des Mitgefühls und der Vergebung füllen, so dass wir frei, friedlich und fröhlich in die Zukunft schreiten können und die Fesseln der Vergangenheit hinter uns lassen können. Wollen wir unsere einzigartige Bestimmung erfüllen, unsere göttliche Mission hier auf der Erde, so dass wir unser größtes Potenzial erreichen - akademisch, beruflich, emotional und spirituell. Dann werden wir wirklich in der Lage sein, als Krieger des Friedens jeder Situation, auf die wir stoßen, zu dienen.

## *Kapitel 8*

---

### *Die Auswirkungen unseres Essens auf unsere Gefühle*

In den vorangegangenen Seiten haben wir zahlreiche Wege besprochen, wie wir unsere innere, bruchstückartige Welt in eine ganze, vollständige Welt des Friedens umwandeln können; wie wir Ruhe, Gelassenheit, Frieden, Freude und Liebe finden und daran festhalten können. Bevor wir zum Frieden in der Familie kommen, möchte ich eine weitere Empfehlung machen, wie man innere Balance, Gelassenheit und Friedsamkeit erlangen und erhalten kann.

Die Antwort ist, ein Vegetarier zu sein.

Fleisch zu sich zu nehmen, ist nicht nur dem Tier gegenüber gewaltsam, dem wir das kostbare Blut - wegen unserer unersättlichen Lust auf Hamburger, Steaks, Hühnchen und Fisch - entreißen, sondern es ist ebenfalls einer der tiefgreifendsten Wege, unserem eigenem Körper Gewaltigkeit zuzufügen - sowohl körperlich als auch seelisch.

Jeden Tag kommen Menschen zu mir und sagen: „Swamiji, ich bin voller innerlicher Unruhe. Ich bin rastlos. Ich kann nachts nicht richtig schlafen. Ich fühle mich angespannt und gestresst. Ich leide an hohem Blutdruck.“ Dies ist nicht überraschend. Heutzutage ist unsere Welt voller Spannung und Streit. Herzerkrankungen und Krebserkrankungen schießen in die Höhe. Hoher Blutdruck und Schlaflosigkeit betreffen unzählige Menschen. Die „entwickelte“ Welt ist durch äußeres Beschäftigt-Sein und innere Unruhe gekennzeichnet.

Das meiste ist natürlich auf unseren Lebensstil und unsere Kultur zurückzuführen, welche den Erfolg über alles stellt. Ein großer Teil unserer körperlichen Unruhe and Wut beruht dennoch auf unserem Fleischkonsum. Ich will es erklären:

Wenn Tiere (Menschen eingeschlossen) bedroht werden oder beängstigt sind, dann sondern die Adrenaldrüsen einen Fluss von Hormonen, die man als Adrenalin bezeichnet, in unsere Blutbahn ab. Der Zweck des Adrenalins ist, unserem Körper die Kraft und Energie zu geben, unser Leben zu retten - entweder durch einen Kampf mit dem Angreifer oder durch die Flucht vor ihm. Diese hormonelle Reaktion unseres Nervensystems wird auch als die „Kampf oder Flucht“ Reaktion bezeichnet.

Diese Hormone bewirken, dass unser Herz schneller schlägt, unser Blutdruck steigt, und unsere Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane ausgeschaltet werden, um Blut in unsere Gliedmaßen zu pumpen. Unsere körperlichen Impulse werden zudem sehr intensiv und scharfsinnig. Alle diese Reaktionen sind von Vorteil, wenn wir einen brutalen Überfall abwehren, oder, um unser Leben zu retten, fliehen müssen. Es gibt viele rätselhafte Geschichten von hundert Pfund schweren Müttern, die Autos von ihren eingeklemmten Kindern gehoben haben; von unsportlichen Menschen, die Meile um Meile mit Höchstgeschwindigkeit gerannt sind, während sie von einem Angreifer verfolgt wurden; von Menschen, die auf Bäume geklettert sind, um ihr Leben zu retten. Diese „wundersame Kraft“ kommt von dem Adrenalin.

Kurz bevor ein Tier getötet wird, gibt sein Körper die gleichen Stresshormone frei; auch wenn es sich wegen der Ketten, Kästen oder aufgrund des Eingesperrt-Seins weder wehren noch fliehen kann. Diese Hormone strömen zum Zeitpunkt des Todes durch das Blut des Tieres und werden in das Körpergewebe aufgenommen. Wenn wir dieses Gewebe in der Form von Hamburgern, Steaks oder Chicken Nuggets zu uns nehmen, dann nehmen wir diese zurückgebliebenen Hormone in uns auf. Wenn das Mahl verdaut ist und die Fette, Proteine, Kohlenhydrate und Nährstoffe in unsere Blutbahn aufgenommen werden, dann passiert das gleiche auch mit dem Adrenalin. Dementsprechend fließt dann das Adrenalin durch unseren eigenen Blutstrom und gibt die gleiche Meldung von „Kampf oder Flucht“ an unsere Körper weiter und sendet das chemische Signal an unser Gehirn, dass unser Leben in Gefahr ist und wir uns auf unsere Rettung vorbereiten müssen.

Unsere Welt wird jeden Tag gewalttätiger. Unbeherrschbare Wutausbrüche und Trotzanfälle sind weit verbreitet. Mehr und mehr Menschen sind einfach darauf aus, für sich weiter zu kommen und sich selber zu beschützen, auch wenn es auf Kosten anderer ist. Dies sind die gleichen Eigenschaften, für die

das Adrenalin und die anderen Stresshormone unsere Körper vorbereiten. Sie sind notwendig, wenn unser Leben auf dem Spiel steht. Sie sind jedoch kontraproduktiv, wenn wir mit uns selbst und anderen in Frieden leben möchten. Wenn wir regelmäßig und unentwegt Hormone aufnehmen, welche unseren Körpern „Gefahr“ Botschaften senden, dann ist es ganz natürlich, dass wir überwacht, rastlos, beängstigt und wütend werden. Im Laufe der Zeit ändern diese Hormone langsam die Natur unseres Wesens, und wir wissen nicht und wundern uns darüber, was mit uns passiert ist.

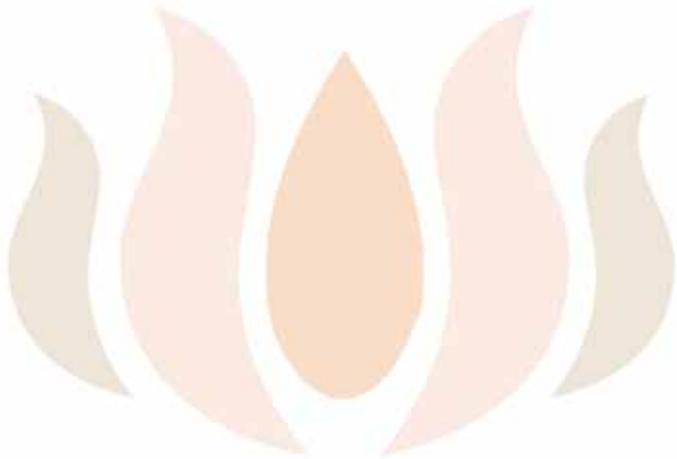
Als jemand den bekannten Bühnenschriftsteller George Bernard Shaw danach fragte, warum er ein Vegetarier sei, antwortete er: „Weil ich meinen Körper nicht zu einem Friedhof von toten Tieren machen möchte.“ Unsere Körper sollten Tempel sein; nicht Friedhöfe.

Wenn wir diesen Tempel, der unser Körper ist, als Tempel behandeln, dann wird er sich auch wie ein Tempel anfühlen - andächtig und rein. Wenn wir ihn wie ein Schlachtfeld und einen Friedhof behandeln, wie können wir uns dann wundern, dass der Krieg in uns tobt?

## *Teil II*

---

# *Frieden in der Familie*



# Kapitel 1

---

## Frieden im Zuhause

### *Einander als individuelle Menschen akzeptieren*

Wir alle haben unsere eigenen vorgefassten Ideen, wie man eine richtige Ehefrau, Ehemann, Mutter, Vater und Kind sein sollte. Diese idealen Charaktere, die selten menschlich sind, haben wir im Fernsehen oder im Kino gesehen, oder sie sind unsere eigenen, seit Jahren erträumten Wünsche, wie unser Familienleben sein würde. Wenn unsere Familienmitglieder mit diesen Idealen nicht übereinstimmen, werden wir frustriert und deprimiert.

Vielleicht haben wir sogar diese Ideale von unseren Eltern übernommen. Wir mögen unsere eigene Mutter als die perfekte Mutter ansehen, und projizieren deshalb die Perfektion einer Ehefrau auch auf sie. Wenn unsere eigene Ehefrau dann nicht unsere Standards unserer Ideal-Mutter, von der wir annehmen, dass sie auch eine Ideal-Ehefrau ist, erfüllt, dann fühlen wir uns betrogen. Was wir jedoch niemals erkannten, da wir sie nur durch die Perspektive eines kindischen Sohnes sahen, ist, dass obwohl sie vielleicht perfekt als Mutter war, dass sie und unser Vater eigentlich auch ihren eigenen Anteil an Problemen und Konflikten hatten, die sie in dem Laufe ihres verheirateten Lebens durcharbeiteten hatten.

Einer der wichtigsten Aspekte, um Frieden im eigenen Zuhause zu finden, ist einander nicht als Objekte zu betrachten, die auf diese Welt gebracht wurden, um unsere eigenen Träume und Wünsche zu erfüllen, sondern uns eher als separate, göttliche Individuen zu betrachten, die sowohl ihr eigenes Karma haben als auch ihre eigenen Tendenzen und die zusätzlich ihr eigenes Dharma zu erfüllen haben.

Wenn wir versuchen, uns einander in unsere eigenen fixierten Vorstellungen von „Ehemann“ oder „Ehefrau“ oder „Tochter“ oder „Sohn“ zu drängen, dann werden wir niemals befriedigt sein, und der andere wird ständig in dem

Bewusstsein leben, dass er oder sie uns im Stich lässt.

Es gibt zwei wunderschöne Gedichte, die ich mit euch teilen will. Beide sind von Khalil Gibran. Das eine handelt über die Ehe, und das andere ist über Kinder. Beide sind kostbare Juwelen des Rates, wie man sowohl friedvoll und freudvoll miteinander lebt, als auch wie man das Familienleben gebrauchen kann, um Gott weiterhin näher und näher zu kommen.

### *Ehe*

*Ihr wurdet zusammen geboren, und ihr werdet in alle  
Ewigkeit zusammen sein.  
Ihr werdet zusammen sein, wenn die weißen Flügel des Todes  
eure Tage zunichtemachen.  
Ja, ihr werdet selbst im stummen Gedenken Gottes zusammen sein.  
Haltet jedoch Räume frei in eurem Beisammensein,  
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.  
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:  
Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.  
Füllt einander die Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.  
Gebt einander von eurem Brot, aber esst nicht vom selben Laib.  
Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich,  
aber lasst jeden von euch allein sein.  
So wie die Saiten einer Laute allein sind,  
obwohl sie von derselben Musik erzittern.  
Gebt eure Herzen, aber nicht in die Obhut des anderen.  
Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen halten.  
Und steht zusammen, jedoch nicht zu nahe beieinander.  
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,  
Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten des anderen.*

Khalil Gibran

## *Kinder*

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.*

*Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.*

*Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,*

*Und wenn sie auch bei euch sind, gehören sie euch dennoch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe schenken, nicht aber eure Gedanken.*

*Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.*

*Ihr könnt ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,*

*Denn ihre Seelen leben im Haus von morgen,*

*das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.*

*Ihr könnt euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht,*

*sie euch ähnlich zu machen.*

*Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.*

*Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt  
werden.*

*Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,*

*Und Er spannt euch mit Seiner Macht, damit Seine Pfeile schnell und weit  
fliegen.*

*Lasse dich zur Freude von der Hand des Schützen spannen;*

*Denn so, wie Er den Pfeil liebt, der fliegt,*

*so liebt Er auch den Bogen, der stabil ist.*

Khalil Gibran

Die endgültige, wunderschöne Botschaft in diesen beiden Gedichten ist, dass jeder – du, dein Gatte und deine Kinder mit eingeschlossen – eine besondere, heilige Rolle auf der Welt zu spielen hat. Und es ist für alle Betroffenen auf allen Levels schädlich, wenn wir versuchen, uns gegenseitig und unseren Willen einander aufzuzwingen. Wir müssen eher sowohl die Ehe als auch die Elternschaft als Möglichkeiten ansehen, mit einer anderen Person und durch unsere Beziehung zu einer anderen Person (unabhängig von den Handlungen oder den Einstellungen dieser Person), unserem eigenem Selbst, dem Frieden und Gott näher und näher zu kommen.

## Kapitel 2

---

### *Frieden in der Ehe: Ehemänner & Ehefrauen*

#### **Demut**

*Ich habe eine wunderbare Geschichte über einen sehr weisen Mann, der glücklich und friedlich mit seiner Frau seit 60 Jahren verheiratet war, gehört. Als ich ihn nach dem Geheimnis seiner dauerhaften und erfolgreichen Ehe fragte, antwortete er: „Am Anfang trafen meine Frau und ich eine Einigung. Wir einigten uns darauf, dass sie all die kleinen Entscheidungen treffen würde und ich all die großen Entscheidungen. Zum Glück haben wir in 60 Jahren nie eine große Entscheidung treffen müssen.“*

Diese Aussage zeigt nicht nur ein großes Verständnis dafür, wie man eine gute Ehe führt, sondern sie zeigt auch große Demut. Um in Frieden zu leben, ob es in einer Ehe ist, in einer Familie oder in der Welt, müssen wir in uns selber zuerst Demut und Hingabe kultivieren.

In einem vorherigen Kapitel haben wir über das große, vertikale „I“/das „Ich“ und über das Beugen von diesem „Ich“ gesprochen, um so eine Brücke zu bauen. Das Beugen des „Ichs“ symbolisiert das Biegen unseres Egos und unser Bescheidenwerden.

Um in Frieden in einer Familie zu leben, haben wir keine andere Wahl, als unser eigenes Ego zu beugen. Zwei starke, sture und unnachgiebige Egos können nicht friedlich und liebevoll miteinander im gleichen Haus wohnen. Somit muss sich wenigstens ein Ego beugen, oder es wird täglichen Streit oder sogar einen ausgewachsenen Krieg geben!

***Das göttliche Mantra: „Ok, Schatz.“***

In der heiligen, göttlichen, wundervollen Schrift der Bhagavad Gita erklärt Lord Krishna Arjuna die göttlichen Gebote des Lebens. Er erzählt Arjuna, wie man leben sollte, was zu tun ist und wie es zu tun ist. In nur 700 Strophen wird Arjuna das wahre Wesen des Lebens für die ganze Welt vermittelt. Dies dient als das Fundament für unser Dharma und leitet uns durch jeden Aspekt unseres Lebens.

Nachdem Lord Krishna eloquent und überzeugend Arjuna die wahre Natur des Lebens erklärt hat und ihm gesagt hat, was er zu tun und wie er es zu tun hat, sagt er dennoch nicht: „Nun musst du meinen Anweisungen folgen.“ Stattdessen sagt er: „Ich habe dir alles erklärt. Nun ist es deine Entscheidung.“

Dies ist wundervoll. Selbst Lord Krishna, der die göttliche Wahrheit gesprochen hatte, gab Arjuna immer noch die Wahl, ihr zu folgen oder nicht. Im Gegensatz dazu bestehen wir in unseren eigenen Leben darauf, dass jeder unseren Ratschlägen folgt. Wenn wir jemandem sagen, was zu tun ist, und er tut es nicht, werden wir aufgewühlt und verärgert. Es verletzt unser Ego. Häufig kritisieren und strafen wir jene mit Nicht-Beachtung, die Entscheidungen treffen, die nicht im Einklang mit unseren Ratschlägen und unserer Führung sind.

Nachdem Lord Krishna Arjuna allerdings die Wahl gibt, wie er handeln kann, spricht Arjuna eine meiner Lieblingszeilen in der Gita. Er sagte:

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत ।  
स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव ॥

*Naṣṭo mohaḥ smṛtirlabhā tvatprasādān mayācyuta  
Sthitosmi gatasandehaḥ kariṣyē vacanaṁ tava*

Der letzte Teil („*kariṣyē vacanaṁ tava*“) ist der wichtigste. Er bedeutet: „Ich werde tun, was auch immer du sagst.“

Dies ist das Mantra, was ich euch allen geben möchte: *Kariṣyē vacanaṁ tava* - Ich werde tun, was auch immer du sagst. Wenn wir dies als das Mantra für unser Familienleben beibehalten, werden wir immer in Frieden, Liebe und Harmonie leben.

Meist ist das Problem in unseren Familien, dass wir wollen, dass alles nach unserem Willen geschieht. „Mein Weg oder kein Weg“ ist meist das Ultimatum, das wir unseren geliebten Menschen geben. Dies führt uns aber zwangsläufig zu Ego Kämpfen, die dann in Frustration, Depression und sogar in Scheidung enden.

Darum ist es wichtig, wenn es unser Ziel ist, glücklich und friedvoll zusammenzuleben, das Mantra „*Kariṣye vacanam tava*“ zu verinnerlichen. Oder, um es noch einfacher zu machen und damit wir uns leichter daran erinnern: „Ok Schatz.“

Wir werden dann wahrscheinlich nicht immer in dem Restaurant unserer Wahl essen; wir werden dann auch nicht immer die Sendung im Fernsehen sehen, die wir sehen wollen; wir werden dann auch nicht immer exakt das tun, was wir wollen, wenn wir es wollen. Aber im Austausch für das Aufgeben einiger Vorlieben bekommen wir das göttliche Geschenk einer friedvollen, glücklichen Ehe und auch Frieden und Gelassenheit in unseren Herzen.

### ***Hege niemals Groll (oder Ärger)***

Eine der wichtigsten Regeln in einer Ehe und für das Leben sollte sein: „Wir werden niemals wütend schlafen gehen.“ Jeder Streit sollte vor der Schlafenszeit geklärt bzw. vorüber sein. Wenn ihr keine Einigung oder Lösung finden könnt, kein Problem. Bevor ihr zu Bett geht, setzt euch zusammen in den Tempel oder in eure „göttliche Ecke“, an euren „göttlichen Platz“ oder an euren „stillen Platz“. Haltet euch die Hände und bittet um göttliche Führung. Bleibt zusammen eine Weile in der Meditation sitzen, und dann umarmt euch und geht schlafen. Ihr werdet feststellen, dass dies, an sich und in sich, die meisten Probleme lösen wird. Wenn nicht, seid nicht besorgt. Ihr könnt das Problem auch am nächsten Tag noch lösen. Aber gebt euch zumindest einen Moment, euch wieder verbunden zu fühlen, bevor ihr schlafen geht, damit ihr eure wahre, ewige und Göttliche Verbindung nicht vergesst. Unter keinen Umständen solltet ihr Verärgerung oder Unmut mit in das Schlafzimmer nehmen. Wenn es sich erst mal für einen Tag festgesetzt hat - was wird es dann daran hindern, zwei Tage, drei Tage oder sogar drei Jahre anzuhalten? Der Schlüssel liegt darin, den Ärger einfach zu beenden und hinter sich zu lassen.

## *Tägliche Streitigkeiten und Sturheit*

Eine andere große Beschwerde, die ich immer zu hören bekomme, ist: „Wir kämpfen immer um kleine Dinge, sehr kleine Dinge. Um alles wird gestritten.“ Das ist ein Problem des Egos. Irgendwie, irgendwo entlang des gemeinsamen Weges, haben beide - Ehemann und Ehefrau - jeder für sich beschlossen, dass sie es am besten wissen und dass es nach ihnen gehen soll, nach „meinem Weg“. Aber das bringt einen nirgendwo hin. Unser eigenes Ego denkt immer, dass wir Recht haben, dass jeder um uns herum die Dinge so machen sollte, wie wir es sagen.

So oft beginnen Ehemänner und Ehefrauen, über etwas sehr Kleines zu streiten, und dann eskaliert es – und es eskaliert sogar zu einer ausgewachsenen Schlacht. Wenn man sie in der Mitte stoppen und fragen würde: „Worüber genau streitet ihr euch?“, dann könnte keiner von ihnen es beantworten. Das ist keine Art zu leben.

Wir neigen dazu, so viel Zeit damit zu verbringen, zu streiten oder Groll zu hegen, dass wir vergessen, einander zu lieben und dankbar zu sein für all das, was Gott uns gegeben hat.

*Einmal, als ich in Australien war, saß ich in einem Auto auf dem Weg zu einem Vortrag, als wir an einer roten Ampel halten mussten. Plötzlich, obwohl alle Fenster geschlossen waren, hörten wir großen Krach aus dem Auto kommen, das neben uns stand. Auf dem Rücksitz des nagelneuen Mercedes saßen zwei wunderhübsche Kinder, gekleidet in, so sah es aus, schönen neuen Sachen. Die Kinder sahen so perfekt aus, aber sie zitterten vor Angst, und Tränen liefen über ihre Wangen. Auf den Vordersitzen schrien sich die Mutter und der Vater so laut an, dass man sie selbst durch die geschlossenen Fenster hören konnte. Sie saßen in einem wunderschönen Wagen, hatten wunderschöne Kinder, erschienen alle vollkommen gesund, und sie schrien sich an. Warum und wofür? Wahrscheinlich nur wegen einer kleinen Sache. Vielleicht war er sauer auf sie, weil sie zu lange gebraucht hatte, um fertig zu werden und sie dadurch 15 Minuten zu spät kommen würden. Vielleicht war sie auch sauer, weil sie ihn dazu drängen musste, eine Krawatte umzubinden, da er keine umbinden wollte. Vielleicht wollte er aber auch an der vorherigen Ampel links abbiegen, aber sie entschied, dass die schnellere Route geradeaus gehen würde. Es kann eins von Millionen von Dingen gewesen sein, aber ich bin mir sicher, dass dies nicht das erste Mal war, dass sie sich so bekriegt haben.*

Können wir nicht unsere eigenen Egos lange genug unter Kontrolle halten,

um einen tiefen Atemzug zu nehmen und weiterzugehen und es hinter uns zu lassen? Müssen wir uns wirklich immer bei jeder Gelegenheit so eindringlich behaupten? Sind wir nicht in der Lage, für nur einen kurzen Moment, aus der Sichtweise des anderen zu sehen?

Wir haben eine begrenzte Menge an Lebensenergie in unseren Körpern, eine begrenzte Anzahl an Stunden pro Tag und eine endliche Anzahl an Tagen in unseren Leben. Warum sollten wir da so viel Energie und Zeit mit dem Austragen von Willensstreits verschwenden? Ich hörte einmal ein wundervolles Zitat. Es sagte: *„Es gibt nicht so etwas wie gewinnen bei einem Streit mit deiner Frau. Wenn du „gewonnen“ hast, was genau hast du dann gewonnen? Ihren Zorn, ihren Schmerz und ihre Verurteilung.“*

Wir neigen dazu, uns für unseren Willen zu behaupten, und dafür zu arbeiten, was wir haben wollen. Doch anstatt für unseren eigenen Willen zu leben und zu arbeiten, lasst uns für das „Wohl“ leben und arbeiten - für das Wohlbefinden anderer und das Wohl-Ergehen des Planeten.

## *Hingabe*

Jene Bäume, die sich im Wind biegen können, schaffen es, die größten Stürme zu überleben. Jene, die starr und unnachgiebig sind, werden von einem Sturm entwurzelt werden. Ebenso ähnlich müssen wir lernen, uns dem Leben zu beugen. In einem Boot gegen einen starken Strom zu rudern, bringt einen nirgendwo hin; du wirst nur all deine Energie verschwenden und müde werden. Wenn du jedoch deinen Stolz und dein Ego überwinden kannst und das Boot umdrehst, dann wirst du sanft von der Strömung getragen werden.

Bevor wir „nein“ sagen, bevor wir ein Problem aus etwas machen, lasst uns innehalten und uns fragen: „Lohnt es sich, darüber zu streiten? Ist mein Weg so viel besser als sein Weg, dass es sich lohnt, unsere Zeit und Energie mit Streiten zu verschwenden?“ Wenn die Antwort nein ist, dann lass es einfach los. Das macht dich nicht zu einer geringeren oder schwächeren Person. Vielmehr sind es solche Menschen, die wirklich groß und stark sind, die ihr eigenes Ego opfern bzw. hingeben können, um den Wünschen von jemand anderem Vorrang zu geben.

## *Kapitel 3*

---

### *Eltern Sein für den Frieden*

#### *Der Ton der Liebe*

Ein wichtiger Aspekt, um göttliche, friedliche Kinder großzuziehen, ist, wie dein Partner und du miteinander spricht und euch zueinander verhaltet. Wir haben die Tendenz zu denken, dass Kinder nur kleine Wesen sind, die nichts mitbekommen und einfach nur dazitzen, ihre Umgebung nicht wahrnehmen und auch nicht in der Lage sind, unsere Sprache zu verstehen. Das ist jedoch weit entfernt von jeder Wirklichkeit. Kinder nehmen alles in sich auf; wenn nicht die Worte, dann doch den Ton.

Deshalb rede sanft, leise, liebend. Werde nicht laut. Ich habe gesehen, dass die Kinder ihre Lautstärke erhöhen, sobald die Eltern dies tun. „Halt den Mund!“, schreien die Eltern. „Du hältst den Mund!“, schreien die Kinder zurück. Das ist keine produktive oder Früchte bringende Unterhaltung. Wir denken oft, dass durch das Erheben unserer Stimme unsere Kinder gefügig und respektvoll werden. Jedoch ist das Gegenteil der Fall. Ein Kind lernt und ahmt nach, was es hört und sieht. Von daher tratsche nicht über andere und erhebe nicht die Stimme, denn sonst lernen deine Kinder, dass dies ok ist.

Um einen Gegenpol zu den oft gewalttätigen und oberflächlich materialistischen Einflüssen, denen die Kinder oft in der Schule und in der Außenwelt ausgesetzt sind, zu bilden, ist es wichtig, das Zuhause als einen Ort der Ruhe, des Friedens, der Liebe, der Hingabe und der Gottesnähe zu schaffen. Und dann ist es wichtig, diese Qualitäten unseren Kindern auch beizubringen.

Nimm nicht an, dass deine Kinder wissen, dass du fromm und liebend bist. Zeige es ihnen. Sei ruhig. Sei rein. Drücke deine Liebe und dein Mitgefühl deiner Familie und anderen gegenüber aus. Deine Taten sprechen tausendmal

lauter als deine Worte.

## ***Die „Vorteile“ einer erfolgreichen Karriere***

*Kürzlich war ich zu Gast bei einer sehr wohlhabenden Familie in Amerika. Eines Tages nach der Schule kamen der jüngere Bruder und die Schwester zu mir. Sie wollten wissen, warum sie zur Schule gehen müssen. „Warum brauchen wir eine Ausbildung?“, wollten sie wissen. Ich sagte ihnen, dass es sehr wichtig sei, zur Schule zu gehen und viel zu lernen, damit sie eine gute Bildung und einen guten Job bekommen können, mit dem sie anderen Menschen helfen können. Die beiden Kinder schauten einander an.*

*Schließlich schaute der Junge mich an und sagte: „Swamiji, was ist der Sinn einer guten Ausbildung? Was ist der Sinn eines guten Jobs? Unser Vater ist ein promovierter Mediziner. Unsere Mutter ist eine Psychologin mit Dokortitel. Sie verdienen sehr viel Geld und sie sagen, dass ihre Arbeit vielen Menschen hilft. Aber wenn sie am Abend nach der Arbeit nach Hause kommen, ist alles, was sie tun, streiten, streiten, streiten. Haben sie nichts in der Schule gelernt? Wie können sie anderen helfen, wenn sie nicht einmal sich selber helfen können?“*

Welche Botschaften geben wir unseren Kindern mit auf den Weg? Wir denken, dass sie es nicht bemerken. Wir denken, dass wir uns vor ihnen verstecken können. Doch sie saugen alles in sich auf wie kleine Schwämme.

Deshalb müssen wir zuerst sicher gehen, dass die Eltern in Frieden sind, denn nur dann kann der Frieden an die Kinder weitergegeben werden.

## ***Gewalt im Zuhause***

Viele Menschen kommen zu mir und fragen mich, ob es in Ordnung ist, seine Kinder zu schlagen oder zu ohrfeigen. Ich höre auch von anderen Familienmitgliedern, die sich Sorgen darüber machen, was exzessive Gewalt gegen Kinder ist.

Ich möchte diesen Punkt ganz klar herüberbringen: Ein Kind sollte niemals körperlich im Namen der Disziplin verletzt werden. Eltern versuchen, ihr eigenes schlechtes Gewissen mit dem Satz zu beruhigen, dass mein Kind es verdient hat. Die Wahrheit ist jedoch, dass das Elternteil sich nicht unter

Kontrolle hatte. Oder dass sie keinen anderen Weg kennen, ihr Kind zu disziplinieren.

Sogar Tiere verletzen niemals ihren Nachwuchs. Diese Lebewesen, die wir Biester nennen, die ohne menschlichen Instinkt für Mitgefühl und Liebe sind, würden niemals ihre Kinder verletzen. Wie können wir uns dann „Menschen“ und diese Kreaturen „Tiere“ nennen, wenn unser Benehmen viel bestialischer und primitiver ist?

Einige Leute meinen, dass Kinder physische und emotionale Gewalt brauchen, um „gut trainiert“ zu sein oder genügend ausgeschimpft werden müssen für ihr schlechtes Betragen. Das ist jedoch ein Trugschluss. Einer, der zu nichts anderem als zu der Eskalation der Gewalt in unserer Gesellschaft führt.

Gewalt führt zu Gewalt. Frieden führt zu Frieden. Diese Wahrheit gilt genauso für Länder, die sich im Krieg befinden, wie für unsere Kleinsten: die Kinder. Wenn wir unsere Stimmen erheben, wenn wir aggressiv und ärgerlich werden, so erheben auch unsere Kinder ihre Stimmen, und ihre kleinen Körper werden mit Ärger und Aggression überschwemmt.

Wenn wir aus Ärger handeln, kreieren wir ein Umfeld des Ärgers in unserem Zuhause. Diese negative Energie bleibt in unserem Haus fortbestehen wie eine giftige Chemikalie, sogar, wenn der Streit längst vorbei ist. Unsere Kinder atmen dann während ihrer empfänglichsten Zeit in ihrem Leben, diese mit Gewalt, Negativität und Mangel an Kontrolle gefüllte Luft ein. Und dann fragen wir uns, warum unsere Welt täglich gewalttätiger wird. Es ist kein großes Geheimnis.

Durch das Schlagen von Kindern - dazu gehören auch Kläpse und Ohrfeigen – (welche einige Leute noch nicht einmal als Schlagen, als „Gewalt“ empfinden), verlieren wir ihren Respekt. Kinder sind viel aufnahmefähiger und verständiger, als wir es manchmal glauben. Sie beobachten, wie unsere Gesichter rot werden, bevor wir wutentbrannt mit einer verbalen oder körperlichen Attacke explodieren. Sie wissen, dass wir die Kontrolle verloren haben und keine andere Möglichkeit haben, sie etwas zu lehren. Ihr Respekt für uns schwindet schnell.

Das gleiche gilt natürlich auch für Lehrer. Es ist sehr wichtig für Kinder, ihre Lehrer zu respektieren. Wie sonst können so kleine und strahlende Körper

für so lange Zeit stillsitzen? Wenn sie den Respekt für uns als Menschen allerdings verloren haben, dann verlieren sie auch den Respekt für das, was wir sie lehren wollen. Es gibt sehr viele Lektionen, die in der Schule und im Leben zu lernen sind. Aus diesem Grunde können wir es uns nicht leisten, dass unsere Kinder Respekt für ihre Lehrer und Eltern verlieren.

Wir scheinen zu denken, dass wir uns durch Bestrafung den Respekt erkaufen können. Das ist absurd. Sie werden sicherlich Angst vor uns haben, aber Furcht und Respekt sind nicht miteinander verwandt. Wir wollen nicht die Angst unserer Schüler oder Kinder. Wir wollen ihren Respekt.

Wir klagen, dass unsere Kinder lügen, sich vor uns verstecken, dass sie uns nicht respektieren. Wir fragen uns: Warum? Doch die Antwort ist kein Geheimnis. Kinder sind wie Schwämme. Sie saugen jeden Aspekt des Lebens auf, der sie umgibt. Wenn sie mit Lügen leben, dann werden sie lügen. Wenn sie mit Respektlosigkeit leben, werden sie respektlos sein. Wenn sie im Teufelskreis von Aktion und Reaktion leben, dann werden sie nur lernen, zu agieren und zu reagieren. Wenn sie in einem Zuhause leben, was keine Toleranz oder Verständnis kennt, dann werden sie alles für sich behalten. Doch wenn sie mit Geduld, mit Liebe, mit Toleranz und mit einer sanften Art des Lehrens leben, dann werden sie Geduld, Toleranz, Liebe und Sanftheit manifestieren und die Lektionen, die wir ihnen beibringen wollen, lernen.

Der Schlüssel zu göttlichen Kindern ist unser eigenes Verhalten, das Verhalten der Eltern, zu verändern. Wir dürfen nie aus Ärger oder aus Frustration heraus handeln. Wie oft hatten wir aufwühlende Arbeitstage und kommen nach Hause und geben dann unseren Frust an unsere Kinder weiter (oder an den Partner, der ihn dann wiederum an den Kindern austrägt)? Zu oft. Und was lernen unsere Kinder davon? Nichts als eine geringe Selbstachtung und unvollständiges Werkzeug, um mit ihren eigenen Emotionen umzugehen. Wir müssen warten, bis wir uns beruhigt haben und dann zärtlich und sanft unseren Kindern die Dinge erklären. Dann, und nur dann, können wir sichergehen, dass sie die Lehren kriegen, die sie verdienen und nicht die Wucht unseres Ärgers aus dem Büro oder vom Verkehr auf dem Weg nach Hause..

### ***Berührung aus Samt, nicht aus Gewalt***

Als erstes musst du also warten, bis du in einer „lehrenden“ und nicht in einer

schimpfenden Stimmung bist, denn Kinder brauchen nicht nur die Lehre, sondern auch die „Berührung“. Und diese Berührung sollte wie Samt sein, nicht gewalttätig. Mit einer samtweichen Berührung und einem ruhigen Geist kannst du alles bei Kindern erreichen. Eine schöne und göttliche Seele, die Mutter von Sri Aurobindos Ashram sagte: „Es ist nicht mit Strenge, sondern mit der Meisterschaft über das Selbst, dass man Kinder kontrollieren kann.“ Deshalb müssen wir zuerst lernen, uns selbst, unsere Stimmungen und unsere Wörter zu kontrollieren.

Ich verstehe auch, dass dies nicht immer einfach ist. Es ist nicht einfach, völlig ruhig zu sein, wenn in uns die Wut tobt. Es ist nicht einfach, wie Samt zu berühren, wenn unser Instinkt will, dass wir schlagen wollen.

Vielleicht sagen wir: „Aber ich wurde von meinen Eltern und Lehrern geschlagen. So muss es eben sein.“ Nein. Wir müssen besser sein. Wir dürfen nicht in die Falle geraten und uns wie Roboter verhalten, die nicht in der Lage sind, kritisch für sich zu denken. Auch ich wurde von meinem ersten spirituellen Meister oft geschlagen. Er glaubte, dass dies die Art und Weise zu lehren war. Natürlich gehorchte ich ihm zu dieser Zeit. Ich fürchtete mich vor ihm. Ich betete ihn auch an und verehrte ihn. Das lag jedoch an seiner Göttlichkeit und nicht an seiner Art zu disziplinieren. Ich sehe jedoch im Rückblick, wie viel mehr ich von seiner Stille und von seiner Ruhe oder von seinen manchmal strengen Worten gelernt habe als von seinen Schlägen.

In unseren Schriften steht geschrieben, dass die Mutter und der Vater die Feinde der Kinder sind, außer wenn sie sie gut lehren und ihre Pflicht erfüllen und Verständnis und Werte weitergeben. Die Schriften sagen, dass die Eltern die Feinde der Kinder sind, außer wenn sie ihnen eine richtige Bildung geben. Bildung heißt nicht, die Kinder jeden Morgen an der Schule einfach abzusetzen. Es bedeutet, dass sie lernen, Richtig von Falsch, Wahrheit von Lüge und Integrität von Betrug zu unterscheiden.

Die Kinder sind die Zukunft unseres Planeten, und es ist unsere Verantwortung, ihnen zu helfen, eine lichte Zukunft zu gestalten. Werden wir die Welt hin zu Gewalt oder hin zu Liebe führen? Verbreiten wir bei den Führern der Welt von Morgen die Werte von Vergebung oder die Werte von Rückzahlung und Rache? Leiten wir unsere Welt zu größerer Stille oder zu größerem Chaos? Wir dürfen die Rolle, die wir für die Zukunft der Welt spielen, durch das, was wir unsere Kinder lehren, nicht als selbstverständlich ansehen. Unsere

Führer regieren, so wie sie regiert wurden, und die erste „Regierung“, die sie erfahren, ist das Zuhause.

## ***Wahrer Erfolg, wahrer Reichtum: die Liebe***

Die meisten Eltern antworten auf die Frage nach ihren Anliegen für ihre Kinder, dass sie wollen, dass die Kinder eine gute Universität besuchen oder einen guten Beruf ergreifen und erfolgreich sind. Zeit und Energie sind daraufhin fixiert, das Kind akademisch zu fördern, das Kind zu ermutigen, in der Schule zu glänzen und das Kind zu tadeln und zu bestrafen, wenn es keine guten Leistungen bringt.

Doch ein Abschluss von einer Top Universität, ein gut bezahlter Job oder eine lukrative Karriere sind keine wahrhaften Zeichen für „Erfolg“ im Leben.

*Es gibt die Geschichte einer jungen Frau, die alleine zuhause war, als ein alter Mann an ihre Tür klopfte. Sie lud ihn und seine zwei Freunde sofort ein. Der alte Mann jedoch fragte zuerst, ob ihr Ehemann da wäre. Als er hörte, dass sie alleine war, sagte er, dass sie draußen warten würden, bis der Ehemann nach Hause käme.*

*Später, als der Mann nach Hause kam, erzählte ihm die Frau von den Ereignissen. Er sagte: „Schnell, gehe und lade sie ins Haus ein. Es ist schon fast dunkel.“*

*Die Frau ging in den Garten, wo die drei Männer geduldig warteten. „Bitte, kommt herein. Mein Mann ist endlich nach Hause gekommen.“ Ein Mann sprach. Er sagte: „Es steht nun so, dass nur einer von uns in euer Haus kommen kann. Ich bin die Liebe, und meine Begleiter sind der Erfolg und der Reichtum. Gehe zu deinem Mann und frage, wen von uns er in seinem Haus haben möchte. Die anderen zwei müssen draußen warten.“*

*So ging die Frau hinein und berichtete ihrem Mann und ihrer Tochter, was passiert war. Sie sagte: „Ich denke, dass der Erfolg hereinkommen sollte. Dann wirst du endlich die erhoffte Promotion bekommen, und unsere Tochter wird auf das beste College kommen.“*

*Der Mann stimmte ihr jedoch nicht zu. Er sagte: „Ich will die Promotion doch nur, damit ich besser verdiene. Wir sollten den Reichtum einladen, dann brauchen wir uns keine Sorgen mehr über Promotionen und Top Universitäten zu machen. Wir wären dann schon reich.“*

*Die Tochter sprach leise: „Mutter, Vater, ich schätze es, dass ihr Reichtum und Erfolg für uns möchtet. Aber ich denke, dass es besser für uns auf lange Sicht hin gesehen wäre,*

*wenn wir die Liebe einladen. Dann werden wir selbst in Armut und Versagen immer noch wenigstens die Liebe haben.“ Die Eltern lächelten über die Weisheit ihrer Tochter und stimmten damit überein, die Liebe in ihr Haus einzuladen. Die Frau ging hinaus und sagte: „Ok, Liebe, bitte komme herein. Wir haben dich ausgesucht, in unser Haus zu kommen.“*

*Der alte Mann namens Liebe stand auf und begann zum Haus zu laufen. Zur Überraschung der Frau standen jedoch auch der Erfolg und Reichtum auf und folgten ihm. „Wartet“, sagte sie, „ich dachte, ihr hättet gesagt, dass nur einer von euch in unser Haus kommen könnte. Wie kommt es nun, dass ihr alle drei kommt?“*

*Die Liebe erklärte: „Wenn ihr Reichtum oder Erfolg gewählt hättet, dann wären sie alleine gekommen, aber ihr habt die Liebe gewählt. Und wo immer die Liebe hingeht, dorthin folgen der Erfolg und der Reichtum. Durch die Wahl der Liebe bekommst du automatisch auch den Erfolg und den Reichtum.“*

Darum lasst uns unsere Häuser mit Liebe füllen - Liebe für Gott, Liebe füreinander, Liebe für unsere Gemeinschaft, Liebe für die gesamte Menschheit. Durch diese Liebe, durch diese göttliche Verbindung wird dann alles andere folgen. Wenn wir uns nur auf Erfolg und Reichtum konzentrieren, dann sind wir zwar reich, aber nicht erfüllt, erfolgreich, aber nicht zufrieden.

### ***Wir ernten, was wir säen***

Wenn wir die Liebe in unser Haus bringen (ob Erfolg und Reichtum nun folgen oder nicht), dann werden unsere Kinder aufwachsen und Liebe, Akzeptanz und Frieden kennen. Diese Samen der Liebe und des Friedens, die wir in unseren Kindern pflanzen, werden später zu Bäumen der Liebe und des Friedens werden, deren Früchte die Welt bedecken werden.

Doch wenn wir Samen der Gewalt, der Intoleranz und des Misstrauens im Zuhause säen – sei es durch Worte oder Beispiele, dann lernen unsere Kinder, dass die Welt kein sicherer und fürsorglicher Ort ist, und dass sie konstant wachsam und defensiv sein müssen. Diese Über-Wachsamkeit und diese Über-Verteidigung führen beim Erwachsenen später zu Aggression, Depression und Gewalt.

Ich habe so viele Menschen gesehen, die Seva machen oder viel Geld an Friedensorganisationen, lokale Tempel, Frauennotunterkünfte, Waisenhäuser,

Umweltorganisationen und anderen Einrichtungen spenden, jedoch nicht zwei mit Frieden gefüllte Kinder in die Welt bringen können. Sie sind willig, Geld und Zeit zu geben, Freiwilligenarbeit zu leisten und Organisationen zu unterstützen, die für den Frieden arbeiten. Sie fühlen sich nobel und spirituell mit ihrer Hilfe für die Welt. Doch trotz der Stunden und Dollars, die sie dem Frieden widmen, sind ihre Worte und Aktionen ihren Lieben gegenüber mit Samen der Gewalt und des Ärgers gefüllt.

Wichtiger als deine Stunden und Dollars für eine Organisation ist sicherzugehen, dass diejenigen, die du triffst, mit denen du interagierst, mit denen du in Beziehung bist, durch deine Präsenz mit Frieden und Liebe gefüllt werden.

Obwohl wir alle für den Frieden in der Welt beten, können wir nicht Frieden in der Welt haben, ehe wir nicht lernen, Frieden in uns selber und in unseren Familien zu haben. Jeglicher Friede, der in unsere Welt gebracht wird, und dem nicht innerer Frieden vorausgegangen ist, wird flach, flüchtig und unhaltbar sein.

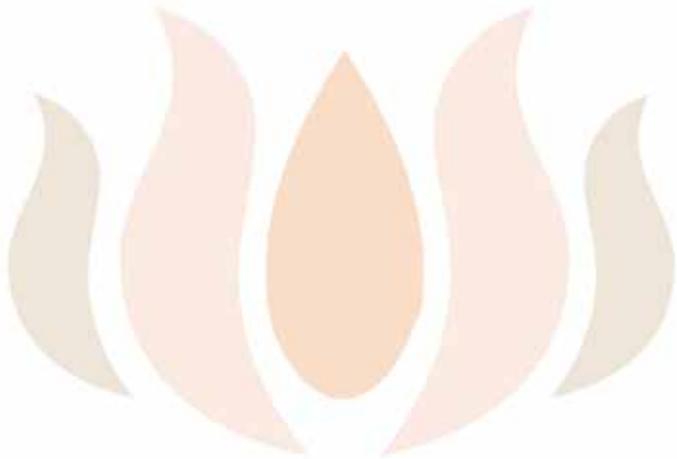
Um tiefen und andauernden Frieden in unsere Welt zu bringen, haben wir keine Wahl, als dass wir im Inneren beginnen und uns von innen nach außen bewegen.



## *Teil III*

---

# *Frieden in der Gemeinschaft*



## Kapitel 1

### *Gemeinschaft = Schafft Gemeinsam*

---

Wir haben diskutiert, wie man inneren Frieden und Frieden in der Familie erschafft. Wollen wir uns nun dem Thema, wie man Frieden in unseren kleinen Gemeinschaften erschafft, zuwenden, denn die Welt ist nichts als die Erweiterung unserer Gemeinschaft. Die Probleme, die auf der internationalen Ebene auftauchen, sind dieselben Probleme, die in einem Büro oder einem Komitee aufkommen. Wollen wir uns zuerst diesen Problemen im kleineren Rahmen zuwenden, bevor wir uns dann mit der internationalen Ebene befassen.

Im Englischem ist das Wort Gemeinschaft = „Community“ aus den Wörtern „come“ (kommen) und „unity“ (Einheit) zusammengesetzt. Eine Gemeinschaft sollte ein Gebilde sein, das Menschen zusammenbringt, sie zu einem gemeinsamen Zweck oder aufgrund einer gemeinsamen Umgebung, Karriere, Neigung oder aufgrund von gemeinsamen Interessen vereinigt. Unglücklicherweise finden wir aber oft in unseren Gemeinschaften keine Einheit, sondern nur Disharmonie und Zwietracht. Ob es sich um eine Gemeinschaft von Angestellten in einem Büro, von Mitgliedern einer Kirche, eines Tempels oder um eine Gemeinschaft von spirituell Suchenden handelt, nie scheinen Konflikte weit entfernt zu sein.

Ein englisches Sprichwort lautet: „*United we stand and divided we fall.*“ – Dieses bedeutet: „*Vereint können wir bestehen, und gespalten werden wir fallen.*“ Wir sind uns alle theoretisch bewusst, dass wir zusammen und mit Teamgeist sehr viel mehr erreichen, als wenn wir untereinander zerstritten sind. Aber es ist schwierig, diese Erkenntnis in der Praxis umzusetzen, und unvermeidlich finden wir uns verstrickt in belanglosen Meinungsverschiedenheiten, Streitigkeiten und Auseinandersetzungen mit unseren Arbeitskollegen, Teamkollegen und Vorstandsmitgliedern.

## WIE MAN EINHEIT IN DER GEMEINSCHAFT ERREICHT

Woher kommt es, dass es so schwierig für uns ist, friedlich zusammen mit anderen auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten? Daraufhin gibt es nur eine Antwort: Ego! Sei es am Arbeitsplatz oder im Tempel, Egos sind im Überfluss vorhanden. Ich wundere mich oft, wie viele Arbeitsstunden jeden Tag vergeudet werden, wie viele wertvolle Momente der Produktivität für immer verloren sind, wie viele Projekte und Programme unvollständig zurückgelassen werden - nicht aufgrund von Unfähigkeit oder Inkompetenz, sondern eher bedingt durch interne Unstimmigkeiten innerhalb der Gemeinschaft.

Es gibt ein paar verschiedene allgemeingültige Probleme, die zu Disharmonie innerhalb von Gemeinschaften führen. Die Hauptprobleme sind die Eifersucht und die Macht/Kontrolle.

### *Eifersucht*

Aufgrund unseres eigenen Egos wollen wir immer derjenige sein, der im Mittelpunkt steht, derjenige, der die Macht über andere ausübt, derjenige, der die Führung innehat und auch den Verdienst für sich in Anspruch nimmt. Sehr wenige geben sich damit zufrieden, der ruhige, gewissenhafte Arbeiter zu sein, der seine Aufgaben ausführt, ohne seinen Stolz und sein Ego in den Vordergrund zu stellen.

Wir werden eifersüchtig und neidisch aufeinander – sei es aufgrund der Rolle, der Position oder aufgrund des Erfolgs eines anderen. Anstatt dass man sich untereinander unterstützt und sich über die Errungenschaften eines anderen erfreut, wetteifern wir um Position und Prestige. Wir behindern einander lieber, statt uns in unseren Bemühungen gegenseitig zu unterstützen. Wir schmollen im Stillen über den Erfolg des anderen und schmunzeln versteckt über seine Misserfolge. Der Grund ist nichts anderes als der hinterlistige Griff des Neides; und wir müssen darum kämpfen, um uns aus seiner tödlichen Umklammerung zu befreien.

Gott hat jedem von uns individuelle Gaben, Fähigkeiten und Talente gegeben. Er hat nicht zwei Menschen gleich geschaffen. Jeder von uns ist mit seinen eigenen individuellen Stärken und Schwächen ausgestattet. Das Ziel ist

es, unsere Stärken zu vergrössern und unsere Schwächen zu minimieren; herauszufinden – jeder für sich selbst – was es ist, das uns einzigartig macht, das uns besonders macht, was unsere Gabe ist, welche Er uns und nur uns alleine gegeben hat. Und dann müssen wir uns Aufgaben zuwenden, die unsere Fähigkeiten und unser Potenzial nutzen; und wir dürfen uns nicht in Situationen verzetteln, für die wir nicht geeignet sind.

Khalil Gibran sagt es wunderbar: *„Der Wind spricht zu den riesigen Eichen nicht süßer als zum geringsten aller Grashalme.“* Es ist jedoch schwierig, dies in Erinnerung zu behalten, wenn wir es zulassen, dass wir mit Eifersucht gefüllt werden. Wenn wir uns wie der geringste aller Grashalme fühlen, der im Schatten von so vielen Eichen lebt, beginnen wir es zuzulassen, dass wir mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Eifersucht und Verachtung gefüllt werden.

In Gemeinschaften, während wir anderen beim Arbeiten und Leben zusehen, ist es so einfach, sich auf ungünstige Art und Weise mit anderen zu vergleichen:

*„Sein Haus ist so viel schöner als mein Haus.“*

*„Sie hat ein schönes Eckbüro mit Aussicht, während ich im abgetrennten Raum eines Grossraumbüros festsitze.“*

*„Warum sind ihre Kinder immer so sauber und ordentlich angezogen, während meine ausschauen, als ob sie gerade aus einem Schmutzloch kommen?“*

Oder wir kritisieren die anderen leise, um unsere Gefühle der Eifersucht zu befriedigen:

*„Er ist seit 5 Jahren der Präsident dieses Tempels und hat in dieser Zeit nichts Lohnenswertes erreicht.“*

*„Wenn der Chef diesen Auftrag mir statt ihr gegeben hätte, hätte ich sicher den Zuschlag erhalten.“*

*„Er besteht nur aus heisser Luft. Ich verstehe nicht, warum er immer derjenige ist, der die Anerkennung erhält, während wir ganz klar diejenigen sind, die die Arbeit tun.“*

Dies führt uns nirgendwo hin. Es bringt uns nichts außer Leid und Unzufriedenheit in unsere eigenen Herzen. Es ändert weder die gegenwärtige

Situation noch überzeugt es die, die das Sagen haben, die Arbeit oder die Belohnung anders zu verteilen. Bitterkeit verursacht nur Schmerzen in unseren eigenen Herzen und erstickt unsere eigene Fähigkeit uns weiterzuentwickeln. Es bringt uns weder das Eckbüro, noch die Gehaltserhöhung, noch die Macht, noch die Bewunderung von jemand anderem. Stattdessen verursacht dies, dass unser eigenes Herz eine klaffende Wunde entwickelt und dass dies zu einer unerschütterlichen Zwangsvorstellung in unseren Gedanken wird.

Ausserdem, durch das Kritisieren anderer oder durch das ständige Beklagen darüber, was wir als unfaire Behandlung wahrnehmen, werden wir in den Augen der anderen um uns herum herabgemindert. Auch wenn wir denken mögen, dass wir unsere Eifersucht recht schlaue verbergen können (und vielleicht haben wir sie vor uns selbst sogar verborgen), so ist der ursprüngliche Grund unserer Bitterkeit und unserer Angst für die anderen für gewöhnlich klar und deutlich sichtbar.

### *Das „grünäugige Monster“ besiegen*

Also, was kann man tun? Wie kämpft man gegen das „Grünäugige Monster“ an? **Die einzige Antwort ist, dies zu üben, üben und zu üben. Übe, die zu lieben, auf die du eifersüchtig bist. Stelle dir vor, du wärest derjenige, der ihm das brandneue Auto schenkt. Stelle dir vor, derjenige zu sein, der ihr die Gehaltserhöhung gibt. Übe dich darin, nur seine positiven Qualitäten zu sehen und liste diese auf. Wenn immer dich die Eifersucht überwältigt, vergegenwärtige dir einfach die Liste ihrer positiven Eigenschaften.**

Noch wichtiger ist es allerdings, dass du übst, dankbar für all das zu sein, was du und nur du hast. Mache dir eine Liste aller Gaben und Segnungen, die Gott nur dir beschert hat und nicht denjenigen, auf die du eifersüchtig bist. Lese diese Liste immer und immer wieder und konzentriere dabei deine Gedanken darauf, wie gesegnet du bist, wie speziell du bist, wie auserwählt du bist. Sicher, die andere Person mag für einige Jahre der Präsident des Tempels sein, oder etwas mehr Geld verdienen als du, oder einen wertvolleren Diamantring besitzen oder der Liebling des Chefs sein. Aber, schau dir nur all die Dinge an, die dir gehören und die sie nicht hat. Schau dir genau an, auf welche Weise Gott dich persönlich gesegnet hat.

Die Eifersucht ist ein Fluch, ein Dämon, gegen den wir wieder und wieder während unseres Lebens kämpfen müssen. Die oben genannten Schritte sind keine permanente Immunisierung gegen den Neid. Er wird wahrscheinlich fortfahren, seinen bösen Kopf hoch zu heben, heimtückisch, wieder und wieder im Laufe deines Lebens. Dennoch wird es dir mit den oben erwähnten Schritten möglich sein, wieder und wieder in diesem Kampf zu gewinnen, und langsam wirst du einen grossen Sieg über diese schädliche Emotion erringen.

Um wirklich Frieden und Einigkeit in einer Gemeinschaft zu erreichen, müssen wir unsere Pflichten erfüllen, nicht nach Stellung, Position oder Prestige Ausschau haltend, sondern einzig und allein aus dem Grund, dass sie unsere Pflichten sind. Wir dürfen nicht anderen ihren Erfolg oder Beifall missgönnen, sondern müssen eher daran arbeiten, unsere eigenen Erfolge zu erreichen, unsere eigene Großartigkeit in uns zu manifestieren; egal auf welchem Gebiet oder auf welche Weise auch immer. Wir sollten nicht mit Verachtung und negativen Gedanken an das, was uns nicht gegeben wurde, arbeiten, sondern in Dankbarkeit arbeiten, dass Gott uns unsere Aufgabe und die Fähigkeit, sie zu erfüllen, gegeben hat.

## *Macht/Kontrolle*

Das konstante Streben nach Macht ist ein weiteres Hindernis für eine erfolgreiche und friedvolle Gemeinschaft. Damit die meisten Gemeinschaften funktionieren können, muss es irgendeine Art der Verteilung von Arbeit und Macht geben. Alles andere würde zwangsläufig zu Desorganisation und Ineffizienz führen und könnte sogar in Chaos resultieren.

Allerdings kann nicht jeder die Leitung innehaben. Das Konzept einer die Verantwortung tragenden Person beinhaltet (ob der Titel der Verantwortung tragenden Person Boss, Präsident, Vorsitzender, Leiter oder was auch immer ist), dass alle anderen keine Verantwortung tragen. Wenn jeder Verantwortung hätte und Entscheidungen treffen würde, dann würde der Sinn einer Leitung verloren gehen.

Unser Intellekt versteht dies. Wir wissen, einer muss als derjenige, der die Verantwortung trägt, bestimmt oder gewählt sein, um der Verantwortliche, um der Leiter, um der Anführer zu sein. Aber insofern derjenige, der ausgewählt wurde, nicht wir selbst sind oder die Person, die wir ausgesucht hätten, ist, rebellieren wir oftmals – sowohl innerlich als auch äusserlich – gegen die

Person, die die Machtstellung innehat.

Unser Ego will nicht, dass man ihm sagt, was es machen soll, wann es dies tun soll und wie es dies tun soll. Daher, wenn wir nicht ausgewählt wurden, der Verantwortliche zu sein, oder wenn wir unter jemandem arbeiten müssen, den wir als schwierig, fordernd, arrogant oder uns intellektuell unterlegen ansehen, kochen wir innerlich und kümmern uns mehr um die Fehler, unfreundlichen Kommentare oder Missgeschicke der Person, die uns zu führen versucht, als um die zu erledigende Aufgabe. Oder vielleicht versuchen wir sogar absichtlich, das Projekt zu sabotieren, nur um zu beweisen, dass die Person nicht fähig ist, der Anführer zu sein.

Das ist weder der Weg, friedlich und produktiv in einer Gemeinschaft zusammen zu leben, noch der Weg, irgendeine Aufgabe erfolgreich zu erfüllen. Wir sollten bereit sein, unser eigenes Ego für das oberste Ziel beiseitezulegen.

### ***Die Arbeit als eine Art des Gebets, als Gottesverehrung ansehen***

Damit wir Frieden in unsere Gemeinschaft bringen können und gleichzeitig unsere Ziele erreichen können, sollten wir uns an etwas sehr wichtiges erinnern: Die Arbeit ist nicht nur um ihrer selbst wegen vorhanden. Das stimmt, ganz egal ob es sich um die Arbeit in einer Finanzplanungsfirma handelt, die Arbeit in einem Tempel/einer Kirche oder um freiwillige Arbeit in einer gemeinnützigen Organisation. Die Arbeit ist ein Mittel zum Zweck, aber kein Selbstzweck. Die Arbeit ist das Hilfsmittel, um ein Ziel zu erreichen. Aber dieses Ziel besteht nicht in dem Erfüllen dieser Aufgabe in sich selbst und um sich selber willen. Was ist dieser Zweck? Am Ende steht das Eins werden, die Vereinigung mit Gott, das Erkennen unserer eigenen Göttlichen Natur, dass wir der beste und ernsthafteste Mitarbeiter wie möglich sind, und dass wir die Aufgaben, die wir erhalten haben, erfüllen, was auch immer dies sein mag. Das ist der Weg. Daraus besteht der ganze Sinn für unsere Arbeit. Finanzieller Erfolg, Beifall, Positionen – das sind alles nur Früchte auf dem Weg, die wir manchmal bekommen und manchmal nicht. Aber sie sind weder das Ziel noch der Grund für die Arbeit.

Es gibt ein wunderschönes Gedicht von Khalil Gibran, das lautet:

*Wenn du arbeitest, erfüllst du einen Teil des größten Traumes dieser Welt,  
der dir aufgetragen wurde, als dieser Traum geboren wurde.  
Wenn du bei der Arbeit deine ganze Kraft aufbietest,  
liebst du wahrhaftig das Leben,  
Und das Leben durch deine Arbeit zu lieben heißt,  
mit dem tiefsten Geheimnis des Lebens vertraut zu sein.  
Jede Arbeit ist leer, ausser wenn man sie liebt,  
Und wenn du mit Liebe arbeitest, verbindest du dich mit deinem Selbst,  
verbindet man sich gegenseitig und mit Gott.  
Und wenn du nicht mit Liebe sondern nur mit Widerwillen arbeitest,  
dann ist es besser, dass du deine Arbeit verlässt, am Tor der Tempels sitzt und  
Almosen annimmst von denen, die mit Freude arbeiten.  
Wenn du mit Gleichgültigkeit Brot backst, backst du ein bitteres Brot,  
das nur die Hälfte des Hungers eines Menschen stillt.  
Und wenn du neidisch bist beim Zermahlen der Trauben,  
wird dein Neid Gift in den Wein destillieren.*

Unsere Arbeit sollte unser Gottesdienst werden, und wir sollten uns jeder Aufgabe, egal ob sie klein oder groß ist, so nähern, als ob sie uns von Gott Selbst gegeben wurde. Anstatt dass wir Unmut darüber empfinden, von der verantwortlichen Person herumkommandiert zu werden, sollten wir uns daran erinnern, dass wir letztendlich unsere Arbeit für Gott erledigen. Er ist der wahre „Verantwortliche“, vor dem wir antreten müssen. Er ist der wahre Richter, der entscheiden wird, ob unsere Bemühungen würdig oder unwürdig sind. Er ist die endgültige Autorität, die uns mitteilen wird, ob wir erfolgreich sind oder versagt haben.

Wir mögen unseren Auftrag hervorragend erfüllt haben, aber wenn wir es mit Verachtung in unseren Herzen getan haben, dann haben wir im Grunde versagt. Unabhängig davon, wie oberflächlich perfekt unsere Arbeit zu scheinen mag, es sei denn, dass sie im Geiste von Freude, Dienen, Akzeptanz und Dankbarkeit ausgeführt wurde, werden die Früchte dieser Arbeit auch nur oberflächlich sein, unfähig, die Tiefen unseres Seins zu berühren und uns mit Frieden zu erfüllen. Nur wenn wir freudvoll, dankbar und im Geist der Akzeptanz arbeiten, wird unsere Arbeit Früchte sowohl im beruflichen Bereich als auch auf der persönlichen Ebene tragen. Nur dann werden wir sowohl im Inneren als auch im Äußeren erfolgreich sein.

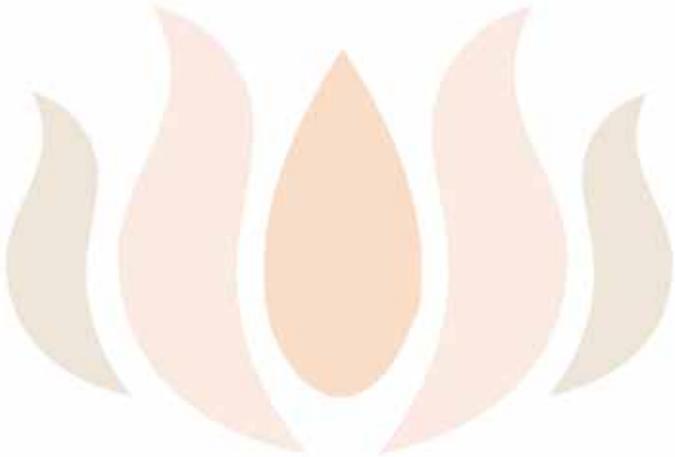
Also, wenn jemand eine Position oder Machtbefugnis über dich am Arbeitsplatz, in der Gemeinde, in einem Gremium oder Komitee erhält, erkenne es als eine Gelegenheit für dich an, ein Instrument des Friedens zu sein. Erkenne, dass du für eine herausfordernde und entscheidende Rolle im friedensstiftenden Prozess ausgesucht wurdest. Erkenne, dass es nicht so einfach und vordergründig ist wie, ob er/sie qualifizierter ist als du; sondern erkenne, dass es einen kosmischen, universellen Plan gibt, der sich entfaltet und dass deine Rolle in diesem Göttlichen Plan nicht nur ist, spezielle Aufgaben zu erfüllen, die dir zugeteilt wurden, sondern auch, sie so zu erfüllen, als ob Gott der einzige Zuschauer wäre, als ob jede Bewegung, jede Aktion, jeder Gedanke ein Gebet wäre..



# *Teil IV*

---

## *Frieden in der Welt*



## *Kapitel 1*

---

### *Was ist Weltfrieden?*

Heutzutage steht unsere Welt am Rande der Zerstörung. Ob wir an einer Schussverletzung sterben, in einer Dürre verdursten, an Lungenkrebs aufgrund von Luftverschmutzung sterben, aufgrund von Lebensmittelvergiftungen, eines Tsunamis oder eines Wirbelsturms oder aufgrund einer Granate, die mit Nägeln gefüllt ist, sterben – das Endergebnis ist das gleiche: Verfrühter Tod aufgrund einer vermeidbaren, selbst-induzierten Ursache. Der Mensch ist auf dem Weg der Selbstzerstörung, welche, wenn diese nicht aufgehalten wird, unweigerlich nicht nur zur Auflösung unserer eigenen Rasse, sondern auch zur Auflösung des Lebens, so wie wir es auf der Erde kennen, führen wird.

#### *Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg*

Wenn wir über den Frieden in der globalen, internationalen Arena sprechen, berufen wir uns häufig nur auf die Beendigung von Gewalt. „Frieden in den Nahen Osten“ zu bringen bedeutet, dass die Israelis und Araber aufhören, sich gegenseitig im Kampf um Land zu töten. „Frieden in den Kaschmir“ zu bringen bedeutet, dass die Inder und Pakistaner aufhören, um die Kontrolle dieser Region zu kämpfen. „Frieden in Nepal“ zu bringen bedeutet, dass die Maoisten, das Militär und die nepalesische Bevölkerung aufhören, um die Herrschaft des Landes zu kämpfen.

Doch während alle der oben genannten Aussagen erhabene und bewundernswerte Ziele sind, sind diese Definitionen des Friedens jedoch zu stark vereinfacht.

- Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg.
- Frieden ist kein leerer Raum, aus dem die Gewalt entfernt wurde.
- Frieden ist nicht die Passivität, die das Gegenteil von Aggression ist.
- Frieden ist voll.
- Frieden ist positiv.

- Frieden ist aktiv.
- Der Frieden ist eine Beziehung oder eine Gesellschaft oder eine Welt, in der Energie dynamisch und konstruktiv genutzt wird, um uns selbst und uns gegenseitig zu verbessern.
- Frieden ist Fortschritt; er fördert uns in unserer persönlichen und kollektiven Evolution tagtäglich.
- Frieden bedeutet, dass wir in Harmonie mit uns selber und mit all denjenigen leben, mit denen wir diese Erde teilen – den Menschen, den Tieren und den Pflanzen.

### ***Gewalt ist triebhaft. Frieden ist geplant.***

Viele Leute denken, dass Gewalt und Krieg Strategien erfordern und dass Frieden passiv ist. Auch wenn Länder und Einzelpersonen, die Gewalt anwenden, ihre Angriffe normalerweise im Voraus planen, ist der Drang, Gewalt anzuwenden, allerdings eher instinktiv anstatt geplant.

Gewalt ist ein rudimentäres Überbleibsel unserer tierischen Vergangenheit, der größte Aspekt unserer niederen Natur, und der zerstörerischste unserer Grundinstinkte. Tiere reißen einander in Stücke, um ihr Territorium zu verteidigen. Tiere kämpfen heftig und brutal, um ihre soziale Hierarchie zu etablieren. Tiere rächen den Tod an einem durch das Töten von einem anderen. Die Menschen sollten diesem Beispiel nicht folgen.

Der Frieden erfordert, dass wir in einer Weise reagieren, die höher und größer ist als unser grundlegendender, animalischer Instinkt. Dies erfordert tiefes Nachdenken und Planung. Es erfordert von uns immer wieder, dass wir die größeren Bedürfnisse der Gesamtheit über unser eigenes individuelles Verlangen setzen.

## *Kapitel 2*

---

### *Für den Frieden planen*

#### *Es Wollen*

Um wahrhaftig für den Frieden zu arbeiten und zu planen, müssen wir es wirklich wollen. Dies ist nicht so einfach oder offensichtlich, wie es klingen mag. Fragt man jede einzelne Person in der Welt von heute, ob er oder sie den Frieden in der Welt will, glaube ich, dass 100% der Befragten ja sagen würden. Doch ironischerweise wird unsere Welt gewalttätig ramponiert. Wie können wir alle Frieden wollen und dennoch Krieg führen?

Die Antwort ist, dass wir den Frieden wollen, aber nur in dem spezifischen „Friedens-Paket“, das wir für geeignet halten. Wir wollen nicht den Frieden um jeden Preis. Zum Beispiel wollen sicherlich diejenigen, die in verschiedenen Teilen der Welt um Land kämpfen sicherlich auch Frieden, aber sie wollen die Kontrolle über das Land mehr, als dass sie Frieden wollen. Daher sind sie dazu bereit zu kämpfen, zu töten und zu sterben.

Deshalb müssen wir, wenn wir daran arbeiten, Frieden in die Welt zu bringen, dazu bereit sein, den Frieden an die erste Stelle zu setzen und unsere Verlangen an zweite Stelle.

Das bedeutet nicht, dass wir ruhig beiseite stehen, während andere Menschen oder andere Nationen uns angreifen, uns plündern und uns und unsere Familien und das, was uns gehört, zerstören. Doch umgekehrt bedeutet es auch, dass wir weder eindringen, noch plündern oder zerstören, was andere besitzen, unabhängig davon, wie sehr wir etwas wollen, das sie besitzen. Wirklich Frieden zu wollen bedeutet, dass wir dazu bereit sind, Opfer zum größeren Wohl von allen zu bringen..

## *Akzeptanz im Gegensatz zu Toleranz*

Einer der Fehler, den wir bei dem friedensbildenden Prozess machen ist, wenn wir über „Toleranz“ sprechen. Wir sagen: „Wir müssen lernen, Unterschiede zu tolerieren.“ Allerdings ist in dem Wort Toleranz impliziert, dass wir das, was wir tolerieren, nicht gut heißen. Tolerieren deutet an, dass wir etwas Unangenehmes dulden. Es impliziert Ausdauer und Geduld in Situationen, die wir lieber vermeiden würden.

Anstatt der Toleranz sollten wir eher die Akzeptanz von Unterschieden pflegen. Wollen wir den Prozess der Friedenskonsolidierung nicht auf einem Fundament der Negativität beginnen. Wenn der Boden bitter ist, wird die Frucht, die vom Baum getragen wird, sicherlich auch bitter sein. Wenn die Samen, die wir säen, giftig sind, so wird die Ernte giftig sein. Wollen wir unsere Gespräche über Toleranz in Gespräche über Akzeptanz verwandeln. Wollen wir eine positive Grundlage von gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Akzeptanz erschaffen. Wollen wir daran arbeiten, uns wirklich gegenseitig zu akzeptieren, trotz aller unzähligen kulturellen Unterschiede und Glaubensunterschiede, anstatt dass wir uns einfach nur gegenseitig tolerieren.

## *Jede Seite ist unsere Seite*

Ein weiterer tragischer Fehler in den aktuellen friedensbildenden Prozessen ist das angeborene Gefühl von „uns“ gegen „sie“. Wir sind so auf die Unterschiede zwischen unseren Kulturen, zwischen unseren Nationen und zwischen unseren Religionen konzentriert, dass wir vergessen, dass wir alle Brüder und Schwestern auf dieser Erde sind.

Die Ähnlichkeiten zwischen uns überwiegen bei weitem die Unterschiede, unabhängig davon wie tief oder breit die Kluft zwischen uns zu erscheinen mag. Wir sind alle menschlich. Wir alle haben die Fähigkeit, Liebe zu fühlen, Schmerz zu fühlen und Angst zu empfinden, als auch Hunger, Trauer und Freude zu fühlen. Wir alle sind mit unseren Familien verbunden und wünschen uns nur das Beste für sie. Wir alle bemühen uns Tag für Tag darum, unser eigenes Leben und das Leben unserer Lieben zu verbessern. Oft mühen wir uns viele Stunden lang täglich ab, um unseren Kindern eine bessere Zukunft anzubieten.

Wir alle sind fest davon überzeugt, dass wir für „das Gute“ und das „Rechte“ arbeiten. Niemand von denen, die eine Waffe oder eine Granate zu Hand nehmen oder die eine Rakete abfeuern, glaubt, dass er im Unrecht ist. Jeder - von Hitler zu Mutter Teresa, von Saddam Hussein zu Mahatma Gandhi, von den World Trade Center Terroristen zu Martin Luther King - ist der Auffassung, dass der Weg, den er/sie geht, der Weg der Wahrheit und der Gerechtigkeit ist und dass dieser letztendlich das höchste Wohl als Ziel hat. Jeder glaubt, Gott ist auf seiner oder ihrer Seite.

Daher ist das Ziel beim Erreichen von Frieden nicht festzustellen, wer Recht hat und wer im Unrecht ist, wer gerecht und wer ungerecht ist, wer heilig und wer ein Ungläubiger ist. Vielmehr ist das Ziel, die Barrieren, die Abgrenzungen und die Grenzen, die uns trennen, aufzulösen und für Lösungen zu arbeiten, die unsere grundlegenden und wesentlichen menschlichen Bedürfnisse und Bestreben ansprechen.

**Das Ziel ist zu erkennen, dass jede Seite in einem Krieg „unsere Seite“ ist, dass jede Frau, die getötet wird, unsere Mutter und jeder Junge, der getötet wird, unser Sohn ist, dass jedes Stück Land, das mit Blut befleckt ist, unser Land ist, und dass jedes bombardierte Gebäude unser Zuhause ist.**

Wenn wir wirklich diese Gefühle der Einheit in unseren Herzen kultivieren können, können wir dann und nur wirklich dann damit anfangen, für anhaltenden, unerschütterlichen Frieden in der Welt zu arbeiten..

## *Kapitel 3*

---

### *Für den Frieden arbeiten*

Wenn wir an dem Punkt angekommen sind, wo wir jeden, sogar unseren schlimmsten Feind, als einen Menschen sehen können, der sowohl Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten und Tendenzen hat, und der ebenso unter Ängsten und Verwirrungen leiden kann, dann sind wir an dem Punkt angekommen, wo wir am Friedensprozess aktiv teilnehmen können.

Jeder Konflikt ist einzigartig. Jeder Krieg ist verschieden. Die Nuancen jeder Situation und die Details der Zeit und des Ortes sind unweigerlich unterschiedlich. Deshalb sind die nachfolgenden Punkte lediglich generelle Richtlinien für einen friedensbildenden Prozess. Sie sind weder spezielle Antworten noch spezifische Lösungen für bestimmte Kriege. Dennoch sind sie definitiv auf nahezu alle Situationen anwendbar; wenn auch vielleicht mit einigen Variationen.

#### *Dialog ist Dialyse*

Krieg und Gewalt sind häufig das Ergebnis fehlender Kommunikation. Zum Teil gibt es nicht einmal den Versuch einer Kommunikation; wiederum kann ein anderes Mal die Kommunikation aufgrund von Sturheit auf beiden Seiten zusammenbrechen.

Trotzdem ist der Dialog die einzige Antwort. Es ist der einzige Weg zu positivem, anhaltendem Frieden – egal, ob es sich um Frieden in der Familie, in der Firma oder in der Welt handelt. Wir müssen kommunizieren und immer weiterhin kommunizieren, bis eine Einigung erreicht wird.

Dialog ist wie Dialyse. Normalerweise dienen unsere Nieren der Reinigung unseres Körpers, indem sie Salz, zu viel Flüssigkeit und giftigen Abfall aus unserem Körper abtransportieren und somit das natürliche Gleichgewicht

wiederherstellen. Aber, sollten unsere Nieren ausfallen, wird eine Dialyse notwendig, um diese Tätigkeit zu übernehmen.

Auf ähnliche Weise ist das Leben normalerweise zwischen Einzelpersonen und zwischen Ländern friedvoll, und Probleme werden durch integrierte Problembhebungsmöglichkeiten gelöst. Aber sollte dieser normale Prozess des harmonischen Lebens zusammenbrechen, so wird der Dialog gebraucht, genauso wie die Dialyse gebraucht wird, wenn die Nieren ausfallen.

Der Dialog entfernt das Gift von Missverständnis und falscher Kommunikation zwischen den Menschen und den Nationen, welches tödlich sein kann, wenn es nicht behandelt werden sollte. Der Dialog erneuert das natürliche und gesunde Gleichgewicht von Emotionen und von Verständnis innerhalb von Beziehungen.

Sollte aber ein Nierenpatient nach der Hälfte seiner Dialyse-Behandlung entscheiden, dass er bereits zuviel Zeit und Energie aufgewendet hat, um mit dieser Maschine verbunden zu sein, und er bricht kurzfristig die Behandlung ab und geht nach Hause, wird er sicherlich leiden und möglicherweise sterben. Eine Dialysebehandlung kann nicht in Eile ausgeführt werden. Man braucht eine bestimmte Menge an Zeit, um das Blut der Nieren von den Giften zu befreien und um es somit zu reinigen. Können die Gifte nicht aus den Nieren mit Hilfe von einer Dialyse entfernt werden, wird der Körper mit Abfall, Salz und Flüssigkeit überflutet werden, und das Chaos wird die feine Balance der Chemie im Blut durcheinander bringen.

Einer unserer ehrwürdigen Swamis hat seinen Körper auf genau diesem Wege verlassen. Er war sehr jung und robust, allerdings hatte er Diabetes und dadurch bedingt schwache Nieren. Er bekam täglich eine Dialyse und hatte einen Termin für eine Nierentransplantation im besten Krankenhaus Indiens, in Mumbai. Die Ärzte wollten, dass er solange mit der Dialyse fortfuhr, bis er kräftig genug war, um von Haridwar (nördlich von Delhi) nach Mumbai zu reisen. Aber er nahm die Behandlung nicht sehr ernst. Eines Tages, inmitten einer Dialysebehandlung, entschied er, dass er genug für diesen Tag hatte. Es war Abendzeit, er war müde und wollte zum Ashram zurückkehren. Obwohl die Ärzte ihn dazu drängten, die Behandlung zu Ende zu führen, sagte er: „Ich komme morgen zurück, es war genug für heute.“ In derselben Nacht wurde sein Blut mit Giftstoffen aus den Nieren überflutet,

und er starb. Wenn er seine Behandlung an diesem Tag durchgeführt hätte, wäre er irgendwann kräftig genug gewesen, um nach Mumbai zu reisen. Die Transplantation hätte durchgeführt werden können, und er würde heute gesund sein. Aber sein Glauben von „genug ist genug“ ist, was zu seinem traurigen, frühzeitigen Tod führte.

Gleichermaßen werden unsere Nationen mit Giften von Wut, Rache und Streit überflutet, wenn wir den Dialog abbrechen. Das Chaos wird dann sowohl über die normale Balance des Gebens und Nehmens regieren als auch die wesentlichen Grundbestandteile des Verstehens, der Akzeptanz und der Aufopferung überschatten.

Wir mögen uns vielleicht so fühlen, als ob wir an dem Punkt angelangt sind, wo wir sagen wollen: „Genug ist genug.“ Wir sind vielleicht versucht, in der Mitte des Dialoges aufzuhören. Vielleicht stellen wir die Wirksamkeit des Dialoges in Frage. Dennoch müssen wir weitermachen, bis der Dialog ein erfolgreiches Ergebnis erbracht hat. Dialyse, die mittendrin abgebrochen wird, ist tödlich für den Menschen. Dialog, der mittendrin unterbrochen wird, ist tödlich für die Gesellschaft, die Nation und die Welt.

### *Lasse Leiden zu, denn es führt zu Mitgefühl*

Jeder von uns hat die Erfahrung gemacht, eine Nachrichtensendung im Fernsehen zu sehen, wo Bilder von Kriegsschauplätzen gezeigt wurden. Wir sehen nackte Kinder mit tränenüberströmten Gesichtern, verwaist durch die Bomben, die ihre Eltern töteten. Wir sehen Eltern im Elend, die untröstlich ihre eigenen Haare an den Gräbern ihrer eigenen Kinder ausreißen. Wir sehen Teddybären, Kreidetafeln und Fahrräder unter Geröll verstreut. Instinktiv schalten wir den Kanal um und suchen nach etwas, das „leichter“ anzuschauen ist. Die Kriegsdarstellungen sind zu schmerzlich für uns, und wir können sie auf längere Zeit nicht betrachten.

Wenn die Bilder in einer Zeitung blutüberströmte Kinderleichen in einer ausgebombten Schule zeigen, lesen wir vielleicht den Artikel, aber wir schauen schnell über das Bild hinweg, damit wir sicherstellen können, dass sich das Bild nicht unauslöschlich in unser Bewusstsein brennt. Wir wollen mit dem Hören und dem Lesen von Tragödien des Krieges nicht unseren Tag „ruinieren“.

Das ist verständlich. Die Gewalt ist so verbreitet, die Kriege sind nie endend, die Zahl der Todesopfer wächst Stunde um Stunde endlos an. Wie können wir in Ruhe, glücklich und bedeutungsvoll in der Welt leben, wenn wir uns wirklich erlauben würden, den Schmerz eines Krieges völlig in uns aufzunehmen?

Und dennoch müssen wir ihn in uns aufnehmen. Solange wir nicht – jeder einzelne von uns - den Schmerz des Krieges in unseren Herzen spüren können, solange wir nicht eins werden können mit der Mutter, die ihren Sohn verloren hat oder mit dem Sohn, der den Vater verloren hat, solange können wir nicht auf ein Ende des Blutbades hoffen.

Den Menschen wurde das wunderschöne Geschenk des Mitgefühls gegeben. Das Mitgefühl ermöglicht uns, tief für andere Personen zu empfinden. Es erlaubt uns, anderen Menschen nachzuempfinden, und die Schmerzen von anderen Menschen wie unsere eigenen zu fühlen. Das Mitgefühl ist eines unserer größten Güter, und sollte unser größter Leitfaden bei Entscheidungen in Bezug auf andere Menschen sein. Wenn wir uns eine normale menschliche Reaktion von Mitgefühl in Bezug auf Krieg zugestehen, werden wir in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur uns selbst dienen, sondern dem ganzen Planeten. Wenn wir fortfahren, uns selber gegen Gefühle von Schmerz zu impfen, und uns von unseren Brüdern und Schwestern zu isolieren, die weltweit leiden, werden wir nie in der Lage sein, eine wertvolle Rolle im friedensbildenden Prozess zu spielen.

### *Ungleichheit im täglichen Leben*

Wenn ein Krieg ausbricht, wenn eine Truppe einmarschiert oder eine andere angreift, sind wir gewöhnlich geschockt. Aber im Rückblick können wir gut nachvollziehen, welche Ereignisse zum Angriff geführt haben. Meistens wurde die Gewalt von einer Gruppe oder Nation entfacht, die sich von einer anderen Gruppe oder Nation unterdrückt oder geschunden gefühlt hat. Wenn eine Gruppe Ungleichheit innerhalb der Gruppe oder mit anderen wahrnimmt, normalerweise in Bezug auf Ressourcen oder Möglichkeiten, dient die Empfindung von Unrecht und Unterdrückung als Funke für das Feuer der Gewalt.

Wenn wir ernsthaft eine Ära des Friedens einführen wollen, wenn wir uns wirklich nicht nur auf eine befristete Beendigung der Gewalt, sondern

uns dem Aufbau einer soliden Basis von internationaler Harmonie und Verständnis verpflichten wollen, dann haben wir keine andere Wahl, als uns dazu zu verpflichten, diese großen Ungleichheiten komplett abzuschaffen. Die unüberwindbare Kluft zwischen denen, die haben, und denen, die nicht haben, ist nicht nur eine Einbildung der Armen. Es ist eine reale, greifbare, unbestreitbare, jedoch tragische Tatsache unserer Existenz, und dieses Thema muss behandelt werden, wenn Frieden eine Chance haben soll.

Wir können auf nichts anderes zählen als auf mehr und mehr Gewalt, solange weltweit über eine Milliarde Menschen ums Überleben kämpfen - oft mit weniger als einem Dollar täglich, während das Fernsehen Häuser, Restaurants, Clubs und Strassenstände weltweit anfüllt mit Bildern von Reichen und Privilegierten, die ihr Leben in Dekadenz leben.

Lasst uns einen Moment lang in den Hintergrund treten. Schließen wir unsere Augen und stellen wir uns eine sehr ehrliche Frage.

*Stellen wir uns vor, wir sind ein Bauer in einem Land der dritten Welt, dessen Farm jährlich durch eine Dürre dezimiert wird. Wir schaffen das Überleben mit dem Wenigen, was wir anbauen oder erbetteln können. Alle Träume und Hoffnungen, wie das Leben unserer Kinder sein wird, sind lange verblasst, da wir keine andere Wahl haben, als sie bei Dämmerung in das Dorf zu schicken, um die verwässerte Milch unserer einzigen Kuh zu verkaufen, und um so ein paar Cent zu verdienen. Abends gehen wir oft in das Dorf, wo wir einen kühlen Drink haben können und so den Schmerzen unseres Daseins im Austausch mit ähnlich Leidenden, die wir im Dorf treffen und mit denen wir Kontakte knüpfen, entkommen können. Die Kinder spielen mit einem Stein auf dem staubigen Pfad und tun so, als wären sie Fußball Stars. Sie schießen gegenseitig Fotos voneinander mit imaginären Kameras, und interviewen sich mit Stöckchen als Mikrophone.*

*Der einzige Fernseher im Dorf – er steht im Teehaus und ist nach außen hin, für jeden sichtbar, ausgerichtet – zeigt synchronisierte Folgen von westlichen Serien, und zeigt uns wieder und wieder bunte Abbilder von rosawangigen Menschen mit glänzenden Lippen, die mehr und mehr Besitztümer kaufen, oder die sich lässig von ihren Abendessen erheben, auch wenn der Teller noch halb voll ist.*

*Wir haben uns an diese Bilder gewöhnt und denken nicht mehr viel darüber nach, bis eines Abends, als wir im Teehaus sitzen, eine Gruppe von Fremden beginnt, über eine „Bewegung“, einen „Plan“ zu sprechen, um unsere Rechte zurückzuerobern, um das, was uns rechtmäßig zusteht, zurückzunehmen und um „Gerechtigkeit“ in der Welt*

*herbeizuführen. Man sagt uns, dass genau wegen diesen Leuten im Fernsehen unsere Ernte ausfällt und wir nicht genug zu essen haben. Man sagt uns, dass sie so fett werden, dass Fettsucht die schlimmste Krankheit in diesen Ländern ist, während wir Kind für Kind den Hungertod sterben sehen. Die Fremden erzählen uns, dass es eine große Bewegung von Menschen gibt, die ihr Leben dazu verpflichtet haben, um unser Volk zu verteidigen, dass diejenigen, die wir im Fernsehen sehen, Gottes Anweisungen missachtet haben und deshalb bestraft werden müssen - oder aber sie werden weitermachen wie bisher und uns noch mehr auf unser ausgetrocknetes Land drängen.*

*Wir werden dazu gedrängt, die vertrockneten Felder zurückzulassen und in ihr „Lager“ zu gehen, wo wir trainiert werden, um ein Teil dieser Bewegung zu werden. Man verspricht uns, dass unsere Familien Geld erhalten, unsere Kinder gefüttert werden und dass unsere Ehefrauen versorgt werden. Unsere einzige Aufgabe ist, dass wir uns erheben und Stellung nehmen, im Namen der Gerechtigkeit, im Namen unseres Volkes, im Namen von Gott.*

Wenn wir uns ruhig und ehrlich dieses Bild vor den Augen halten - ist es dann nicht einfacher zu erkennen, wie und warum Unzufriedenheit und Gewalt so weitverbreitet auf der Welt sind? Ich habe nur ein kleines, hypothetisches Beispiel gegeben. Es gibt dutzendweise andere, die ich hätte wählen können und die alle genauso real und genauso überwältigend sein würden.

Wenn wir auf dauerhaften und wirklichen Frieden in der Welt hoffen, sollten wir unsere Arbeit beginnen mit dem Entwurzeln von Unzufriedenheit und Ärger derjenigen, die unsere Feinde sind. Die Herausforderung scheint zu groß zu sein, und es kann sein, dass wir uns entmutigt fühlen, dennoch haben wir die Mittel und Ressourcen, um zum Erfolg zu gelangen, wenn wir dies nur zu unserer Priorität machen würden.

## ***Die Gewalt der Armut***

Wir schwanken vor Horror, unsere Augen werden rot vor Ärger, und Rached Gedanken überfluten unsere Gedanken, wenn wir Ereignisse wie den 11. September 2001 sehen, oder die Bombenanschläge von London, Mumbai oder Madrid. Diese Ereignisse sind Gräueltaten, sie sind unverzeihbare Terrorakte, und wir liegen richtig, wenn wir schockiert sind.

Aber, lasst uns die Situation von einer etwas anderen Perspektive aus betrachten - um des künftigen Friedensprozesses willen. Am 11. September

2001 starben mehr als 3000 Menschen in einem terroristischen Akt, der Auslöser für einen Vergeltungsschlag in Afghanistan war, der heute immer noch anhält, und gleichfalls die Invasion des Iraks als „Präventivschlag“ rechtfertigte. An demselben Tag starben weltweit auch ca. 40.000 Kinder an Hunger, so wie es jeden Tag geschieht. Wo ist unsere Empörung über diese Todesfälle? Wo ist unser Versprechen, diese gefühllosen Morde zu rächen? Wo sind der Horror, die Wut und die Rache?

Die Anschläge des 11. Septembers – so wie alle vorangegangenen und darauf folgenden Terrorattacken – sind entsetzlich. Es ist ein Zerrbild der Göttlichen Gerechtigkeit. Die Täter müssen für ihre Verbrechen verantwortlich gemacht werden und bestraft werden. Allerdings sind die Todesfälle aufgrund des Verhungerns, des Verdurstens, aufgrund behandelbarer und vermeidbarer Krankheiten, die jeden Tag auch vorkommen, genauso grausam. Sie sind gleichfalls eine Travestie Göttlicher Gerechtigkeit. Die Täter dieser Verbrechen müssen ebenso verantwortlich gemacht werden. Unglücklicherweise sind die Täter der letztgenannten Verbrechen wir selber. Wir stehen zurück und erlauben, dass diese Ungerechtigkeit geschieht, wir beziehen keine Position gegenüber Hunger, Armut, Analphabetismus und Krankheit, und deshalb sind wir stille Verbündete des Verbrechens.

Wenn wir geloben, für den Weltfrieden zu arbeiten, müssen wir auch geloben, die Armut auf der Welt abzuschaffen, die nicht nur an und für sich Gewalt ist, sondern auch Aufstände und Revolten entfacht. Das ist einfacher, als wir es glauben mögen.

Sehen wir uns folgende Statistiken an::

- 1. Die offizielle Zahl für den Verteidigungsetat der USA in 2011 war \$708.2 Milliarden.<sup>1</sup>**
- 2. Die UN schätzt, dass wir mit einer zusätzlichen Ausgabe von \$9 Milliarden (zusätzlich zu den derzeitigen Ausgaben) jährlich jede einzelne Person auf der Welt mit sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen versorgen könnten.<sup>2</sup>**
- 3. Für weitere \$12 Milliarden jährlich könnte jede Frau weltweit vor und nach der Geburt ihres Kindes mit medizinischer Betreuung versorgt werden.**

4. **Für weitere \$13 Milliarden jährlich könnten alle Menschen auf der Erde ausreichend Essen und eine grundlegende Krankenversorgung erhalten.**
5. **Für weitere \$6 Milliarden jährlich könnten wir jedem Menschen auf diesem Planeten eine Grundausbildung bieten.**
6. **Alles zusammen gerechnet, kann man mit \$40 Milliarden jährlich jedem Menschen weltweit sauberes Wasser, Hygiene/Sanitäreinrichtungen, Essen, eine grundlegende Krankenversorgung und Bildung ermöglichen, und sogar für jede Mutter eine Versorgung vor und nach der Geburt anbieten.**

\$40 Milliarden jährlich scheinen eine außerordentlich große Summe Geld zu sein, und dies mag undurchführbar erscheinen. Aber, wenn man es mit dem Verteidigungshaushalt vergleicht, stellen wir fest, dass es gerade mal etwas mehr als 5% des jährlichen Budgets der USA ausmacht! Das bedeutet, man könnte immer noch 95% (fast genauso viel Geld, wie gerade schon ausgegeben wird) für die Verteidigung ausgeben, und ungefähr 5% für Nahrung, Ausbildung, Gesundheit, das Heilen und die Behausung der gesamten Welt abzweigen.

Ich führe die obenstehenden Statistiken auf, damit ihr eine Vorstellung davon bekommt, wie erreichbar das Ziel der Verringerung weltweiter Armut ist. Man braucht nicht nur Expertenkommissionen, Gipfeltreffen, Konferenzen und Gremien, sondern es erfordert von uns auch die Überdenkung unserer eigenen Prioritäten, Ansichten und Entscheidungen.

Ich bin kein politischer Wissenschaftler. Ich habe keine Antwort, wie man genau die 5% des jährlichen Verteidigungshaushaltes der USA umverteilen könnte, um die dringend benötigte Hilfe weltweit vor Ort zu stellen. Aber, es gibt viele Menschen, die genau das können, Politiker, die wissen wie, und Experten, die für die weltweite Entwicklung ausgebildet sind. Sie können die Pläne umsetzen, aber wir anderen, wir müssen mit dem Aufruf zum Handeln beginnen, damit diese Pläne mobilisiert werden.

Ich glaube aufrichtig, dass ein Mann, der gut genährt, im Winter warm, der gesund, sauber und gebildet ist, ein Mann, der sich im Wissen sicher ist,

dass seine Frau und Kinder ausreichend versorgt sein werden, mit geringer Wahrscheinlichkeit die Waffen gegen seine „Unterdrücker“ erheben wird. Durch die Behandlung des zugrundeliegenden Themas der Missstände des Fußvolkes des Terrorismus (und besonders durch eine so geringe Reduzierung der Verteidigungsausgaben), können wir einen dramatischen Fortschritt im Schaffen einer Friedenskultur erzielen. Und, verglichen mit den Kriegskosten – finanziell, emotional und menschlich – sind diese Kosten minimal und unbedeutend.

## *Die Effekte unserer Nahrungswahl auf Armut und Hunger*

Die USA allein produziert genug Getreide, um jeder einzelnen Person weltweit täglich zwei Laibe Brot zu geben. Dennoch verhungern jeden Tag 40.000 Kinder.<sup>3</sup> Warum? Wo kommt das Getreide hin?

Unglücklicherweise wird das produzierte Getreide dafür verwendet, den Viehbestand zu füttern, der von einer kleinen Gruppe Auserwählter gegessen wird, als dass damit die Welt mit Brot versorgt wird.

Überall auf der Welt werden durchschnittlich 40% des gesamten Getreides zur Fütterung von Vieh verwendet (Kühe, Schweine und Hühner, die aufgezogen werden, um Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch zu werden). Das sind Nahrungsmittel, die aus den Händen von denen genommen werden, deren Leben gerettet werden könnten, wenn sie gleichviel wert wären wie unser geliebtes Hühnersandwich.

Einige Leute fragen sich vielleicht: „Warum baut man nicht einfach mehr Getreide an?“ Das Problem liegt nicht am Mangel von Getreide, sondern in der Art und Weise, wie dieses Getreide verwendet wird. Man braucht 16 Pfund Getreide, um ein Pfund Rindfleisch zu produzieren. Dieses Getreide wird an Rinder verfüttert, die später für Rindfleisch geschlachtet werden. Aber, man braucht nur ein Pfund Getreide, um ein Pfund Brot herzustellen. Wenn wir von daher unser Getreide verwenden würden, um Brot zu backen, anstelle es an Rinder zu verfüttern, z.B. für Hamburger, dann könnten wir damit 16-mal so viele Menschen ernähren.

1,4 Milliarden Menschen weltweit könnten durch das Getreide ernährt werden, das der amerikanische Viehbestand bekommt. Es gibt ca. 1 Milliarde

Menschen weltweit, die nicht genug zum Essen haben. Wenn wir unseren Fleischkonsum um zwei Drittel reduzieren würden, dann könnten alle versorgt werden. Das bedeutet, wir könnten immer noch zu einer (anstelle von drei) Gelegenheit Fleisch essen. Wenn wir also drei Mal pro Woche Fleisch essen, könnten wir es stattdessen einmal tun. Diese einfache Änderung – wenn sie von jedem Fleischesser weltweit umgesetzt werden würde – würde ausreichen, um alle zu ernähren, die derzeit nicht genug zu essen haben.

Auf 2 Hektar Land kann man genug Nahrung anbauen, um eine vollständige Ernährung zu gewährleisten: mit Kartoffeln könnte man 44 Menschen ernähren, der Reisanbau würde 38 Menschen ernähren, aber nur 4 Menschen würden durch die Aufzucht von Hühnern auf diesem Land ernährt werden (inklusive dem Anbau von Getreide für die Fütterung der Hühner); und schlimmer – nur noch 2 Menschen könnten ernährt werden, wenn auf 2 Hektar Fläche Rinder für die Erzeugung von Rindfleisch gezüchtet werden. Der Grund liegt in der riesigen Menge Getreide, die gebraucht wird, um Rinder und Hühner lebenslang zu füttern.

Wir könnten 10 Milliarden Menschen jährlich ernähren, wenn sich jeder vegetarisch ernähren würde. Das ist mehr als die menschliche Bevölkerung. Es gibt keinen Grund, dass auch nur irgendjemand auf der Welt hungert. Dennoch schlafen 80 Millionen Menschen jeden Tag hungrig ein, und 40.000 Kinder sterben täglich aufgrund von Unterernährung. Der einzige Grund liegt in der Wahl, die wir treffen.

Wenn wir über Gewalt an anderen Menschen sprechen, besonders über die tragischen, unschuldigen Opfer eines Krieges, dürfen wir die nicht vergessen, die täglich unter vermeidbarem Hunger leiden oder sogar am Hungertod sterben. Die Anzahl der Menschen, die täglich hungrig schlafen gehen, übersteigt bei weitem die Anzahl der Verletzten eines jeden Krieges in der Geschichte der Menschheit. Die Anzahl der jährlichen Hungertoten (während unser Viehbestand immer fetter und fetter wird) übersteigt bei weitem die Anzahl der Toten des Ersten und Zweiten Weltkrieges zusammengenommen!

Diese Todesopfer sind nicht nur Ausdruck der Gewalt an sich; die völlig unverhohlene, extreme, offensichtliche Verbindung zwischen der Nahrungswahl der Privilegierten und dem Hunger der Unterprivilegierten trägt außerdem zur Entstehung von Wut-, Hass- und Rache-Gefühlen bei, welche heutzutage die Kennzeichen des Terrorismus sind.

## *Krieg kann nie zu Frieden führen*

Wir hören häufig davon, dass unsere politischen Führer militärische Aktionen für notwendig halten, um Frieden zu schaffen, und dass wir Milliarden von Dollar für die Aufrüstung todbringender Waffen aufbringen müssen (damit wir dann auf diejenigen losgehen können, die wir als unsere Feinde betrachten), um Frieden „zu erhalten“ oder „wiederherzustellen“. Das Konzept mit Gewalt Frieden zu erschaffen ist ein tragischer, ironischer Fehler. Gewalt erzeugt nur noch mehr Gewalt.

Das Beste, wozu Gewalt führen kann, ist die Niederlage oder Kapitulation. Oberflächlich betrachtet erscheint das als Frieden, und wir wiegen uns in einem falschen Gefühl von Sicherheit. Aber weder die Niederlage noch die Kapitulation haben jemals zu einem Sinneswandel geführt, der notwendig wäre, um künftige Gewalt zu vermeiden. All dies führt lediglich zu einem kurzfristigen Aufschub, während die Wunden behandelt werden, die Ressourcen neu aufgebaut werden und die Strategien neu geplant werden.

Was der Frieden erfordert ist einen Sinneswandel bei denjenigen, die die Gewalt aufrechterhalten. Verprügelt zu werden, wenn man am Boden liegt, oder mitanzusehen, wie die eigenen Kinder von einer Rakete getroffen werden, oder sein Haus niederbrennen zu sehen wird den Sinneswandel zum Frieden bei keinem Menschen vorantreiben. Das Feuer der Vergeltung und Aggression wird dadurch nur weiterhin angefacht werden, welches eh bereits wild in den Herzen der Menschen brennt.

Nur wenn wir unsere Hände im Geiste des Friedens ernsthaft und ehrlich ausstrecken und dann dies mit Handlungen weiterverfolgen, die unseren Wörtern gleichkommen, können wir Vertrauen, Glauben und guten Willen aufbauen, die der wahre Frieden braucht.

Der Erste zu sein, der seine Hand im Geiste des Friedens ausstreckt, ist

---

1 dem offiziellen „United States Military Defense Budget“ (dem militärischem Verteidigungsbudget der USA) entnommen: siehe <http://comptroller.defense.gov>

2 Alle Statistiken in Punkt 2-5 wurden den Statistiken des „United Nations Development Program“ (dem Entwicklungsprogramm der United Nations) des Jahres 1998 entnommen.

<sup>3</sup> Alle Zahlen dieses Abschnitts sind den folgenden Quellen entnommen: Diet for a New America, von John Robbins, 1987, Stillpoint Publishers; The Food Revolution, von John Robbins, 2001, Conari Press; und [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)

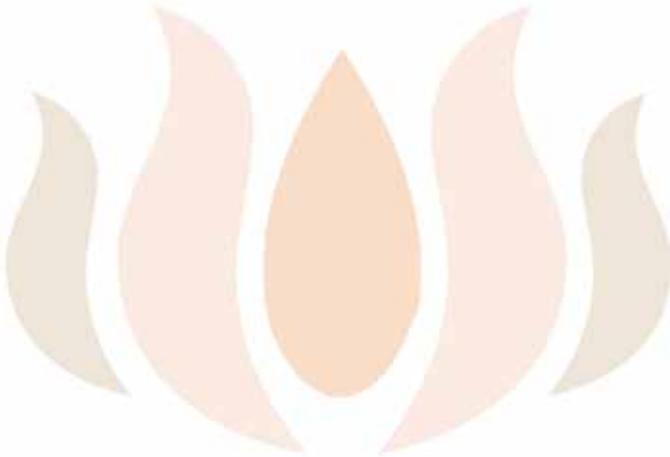
schwierig. Unser Ego rebelliert gegen diese Idee. Unsere Angst ausgenutzt zu werden schürt unsere Furcht. Unser Verstand erinnert uns an all die schrecklichen Handlungen, die unser Feind eingesetzt hat, und wir rationalisieren, dass es nicht sicher ist, den Angriff zu stoppen.

Um aber einen Konflikt zu beenden, muss eine Seite im Geiste des Friedens als erster hervortreten und versuchen, die Kluft zu überbrücken. Das bedeutet nicht, den Forderungen der anderen nachzugeben, auf das zu verzichten, was uns rechtmäßig gehört, oder unsere Machtposition niederzulegen. Es bedeutet lediglich, die Vergeltungsschläge zu stoppen und einen Schritt nach vorn zu gehen, um an einer friedlichen und für beide Seiten vorteilhaften Lösung zu arbeiten – mit Frieden, Liebe und Brüderlichkeit in unseren Herzen.

*Teil V*

---

*Frieden für die Erde*



## Gebet für den Frieden

---

In unseren Schriften gibt es das folgende wunderschöne Mantra:

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं ॐ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः  
शान्तिः ।  
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं ॐ  
शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om dyauḥ śāntir-antarikṣgum śāntiḥ  
Prthivī śāntir-āpaḥ  
Śānti-ōsadhayaḥ śāntiḥ ।  
Vanaspatayaḥ śāntir-viśve devāḥ  
Śāntir-brahma sarvagum śāntiḥ  
Śāntir-eva śāntiḥ sā mā śāntir-edhi ॥  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

Es bedeutet: „Möge es Frieden in den Himmeln, Frieden in den Lüften und Frieden in der Atmosphäre geben. Möge es Frieden auf der Erde und Frieden in den Gewässern geben. Möge es Frieden in den Wäldern und Frieden in den Gebirgen geben. Möge es Frieden für die Pflanzen, die Tiere und alle Lebewesen geben. Mögen wir alle in Frieden leben. Om Frieden, Frieden, Frieden.“

Die Gewalt, die derzeit in der Welt verübt wird, hat viele Formen. Wir sind gewalttätig – zu uns selbst, zu unseren Familien, zu anderen in unserer Gemeinschaft und zu anderen auf der ganzen Welt. Manchmal ist es physische

Gewalt; ein anderes Mal ist es emotionale oder psychologische Gewalt. Manchmal ist es Gewalt, die durch Handlungen geschieht; ein anderes Mal ist es Gewalt, die aufgrund der Unterlassung von Handlungen geschieht.

Es gibt noch eine andere Art von Gewalt, die wir auf der Erde begehen, und das ist die Gewalt, die wir unserer Mutter Erde sowie allen Lebewesen, mit denen wir diesen Lebensraum teilen, antun.

Die Entscheidungen, die wir mit unseren Lebensgewohnheiten treffen, haben direkte und manchmal düstere Konsequenzen für den Planeten, den unsere Kinder erben werden. Was wir essen, was wir kaufen, wo wir hingehen und wie wir dorthin kommen – all dies spielt eine wesentliche Rolle, ob wir unseren Kindern einen grünen, üppig bewachsenen, gesunden und lebensspendenden Planeten hinterlassen werden oder einen entweiheten, verschmutzten, vergifteten Planeten, der für die verbleibenden Bewohner giftig ist.

Es sind viele Bücher und Quellen zum Thema Umwelterhaltung und Umweltschutz vorhanden; infolgedessen werde ich dies hier nicht zu detailliert ausführen. Jedoch würde ein Buch über Frieden nicht vollständig sein, ohne den Missbrauch wenigstens zu erwähnen – den Missbrauch, welchen wir wissentlich und unwissentlich unserem Planeten, durch dessen Gnade wir überleben, zufügen..

# Kapitel 1

---

## Umweltverschmutzung

Es gibt eine wundervolle Redewendung, die häufig von denen benutzt wird, die Zeit in den Forsten und Wäldern verbringen: „*Nehme nur die Erinnerungen mit und hinterlasse lediglich Fußspuren.*“ Die Mutter Erde ist hier, um unser Leben zu erhalten, und nicht dafür, dass wir Ihr Leben auslöschen. Doch durch die Art und Weise, wie wir die Luft, das Wasser und die Erdoberfläche verschmutzen, ist es genau das, was wir tun.

### VERSCHMUTZUNG DER ERDE

#### *Verbraucherexzess – Abfallentsorgung*

Alles, was wir benutzen und was nicht biologisch abbaubar ist, - jeder Gegenstand, jede Verpackung, jeder Behälter, jedes Kleidungsstück – wird irgendwann in einer Mülldeponie landen und dort einen kostbaren Platz einnehmen.

Außerdem produziert die Herstellung von allem, was wir gebrauchen, eine riesige Menge an Abfall, der direkt in oder auf unsere Erde gekippt wird. Wir mögen eine kleine Styropor Tasse, die mit Tee oder Kaffee gefüllt ist, in unseren Händen halten und denken: „Es sind ja nur ein paar Gramm, ein paar Quadratzentimeter an Fläche, die diese Tasse einnehmen wird. Es wird schon nicht eine solche große Auswirkung auf die Erde haben.“ Jedoch müssen wir die Entstehung dieser Styropor tasse bis zu ihrem Ursprung hin zurückverfolgen. Nur wenn wir den gesamten Umfang der Ressourcen betrachten, die während der Produktion, bei der Fertigung, beim Transport und beim Verkauf dieser Styropor tasse verwendet wurden, können wir wirklich die globale Auswirkung dieser Styropor tasse erfassen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass ein friedvolles Leben zu führen heißt, dass wir niemals etwas kaufen oder benutzen sollten. Es bedeutet einfach,

dass es nötig ist, dass wir bewusster leben. Es bedeutet, in Weiterführung unseres Beispiels der Styroportasse, dass wir uns dazu entscheiden mögen, eine kleine persönliche, isolierte Reisetasse zu kaufen (die es heutzutage überall zu erwerben gibt), welche wir mit dem Getränk unserer Wahl füllen können, anstatt dass wir jedes Mal eine Papier-, Plastik- oder Styroportasse wegschmeißen, wenn wir ein Getränk kaufen.

Durch das ständige Gewährsein der Auswirkungen unserer Entscheidungen werden wir zahllose Bereiche sehen, wo wir Entscheidungen treffen können, die Frieden, anstelle von Unfrieden und Zersplitterung, für die Erde, auf der wir leben, erzeugen.

## *Giftige Chemikalien*

Ein weiterer ernsthafter Bereich hinsichtlich der Verschmutzung der Erde betrifft unsere Abhängigkeit von giftigen Chemikalien im alltäglichen Gebrauch. Waschmittel, Insektenspray, Putzmittel, Düngemittel, Insektengifte - all diese sind mit Chemikalien gefüllt, die sowohl für uns als auch für unsere Kinder und für die Erde, in welche sie letztendlich sickern werden, giftig sind.

Wenn diese Chemikalien in das Erdreich dringen oder durch den Wind weitergetragen werden, dann wirken sich diese auf landwirtschaftliche Felder aus, auf denen unsere Früchte, unser Gemüse und unser Weizen wachsen, und die Felder werden mit dem Gift infiziert.

Die Menge der Giftstoffe im Blut kleiner Kinder, die in Industriegesellschaften leben, ist nicht nur bei weitem höher als bei denen, die in unterentwickelten, ländlichen Gebieten leben; sie ist sogar bedeutend höher, als in den Empfehlungen von staatlichen Einrichtungen und Gesundheitsorganisationen vorgeschrieben ist. Warum? Unsere Kinder schlucken nicht flaschenweise giftige Chemikalien. Wie kommt es, dass diese zu solch alarmierenden Prozentzahlen in ihrem Blut vorhanden sind?

Wenn das Erdreich und das Grundwasser mit diesen toxischen Chemikalien verschmutzt werden, geschehen drei Dinge. Erstens - es gelangt in die Früchte, in das Gemüse und das Getreide, die in dem Erdboden wachsen. Wenn wir diese Produkte konsumieren, dann landen die Chemikalien in unseren Körpern. Zweitens - wenn diese Chemikalien ins Grundwasser sickern,

dann wird unser Wasservorrat kontaminiert. Drittens - das Grundwasser wird eventuell in den Ozean strömen, wo die Chemikalien das Wasser verschmutzen. Somit werden alle Meereslebewesen betroffen und mit den Chemikalien infiziert sein, da sich diese Chemikalien im Gewebe der Fische einnisten. Wenn wir diese Fische essen, dann nehmen wir diese Giftstoffe ein.

## WASSERVERSCHMUTZUNG

Die Milliarden an Tonnen von Industrie-, Gift- und Haushalts-Müll, die jedes Jahr in die Ozeane geschüttet werden, haben nicht nur zu einem bedeutenden, tragischen Abbau des Meereslebens geführt, sondern sie tragen des Weiteren auch zu der Schädigung des Unterwasser-Ökosystems als auch zu dem steilen Anstieg an Krankheiten bei – und zwar sind dies Krankheiten, die bei den Menschen auftauchen, die diese Fische oder andere Meeresprodukte konsumieren.

Viel schlimmer als unsere persönlichen Haushaltschemikalien, die in das Wasser geschüttet werden, sind die giftigen Chemikalien, die von den Fabriken in die Gewässer abgeführt werden. Diese Fabriken produzieren Dinge, von denen wir abhängig sind. Wenn wir zum Beispiel einen Ledergürtel kaufen, mögen wir uns der Tatsache bewusst sein, dass einer Kuh dafür das Leben genommen wurde. Doch vielleicht ist uns nicht bewusst, dass Tonnen an Giftstoffen während der Produktion von der Gerberei erzeugt wurden, um das Fleisch der Kuh in einen Gürtel zu verwandeln. In Indien, zum Beispiel, sind die größten Umweltverschmutzer des heiligen Flusses Ganges die Gerbereien (Leder Hersteller). Trotz Regierungsaufgaben fahren sie damit fort, Tonnen um Tonnen an umweltschädlichem und giftigem Müll jeden Tag in den göttlichen Fluss Ganges zu schütten.

Die Seen in unzähligen Ländern auf der Welt sind durch unbehandelten, achtlos wegegeschütteten Müll von nahegelegenen Fabriken so verschmutzt, dass dort die Ernten verderben, dass die Tiere, die auf das Wasser angewiesen sind, aussterben, und dass die Dorfbewohner Hunger, Durst, Unterernährung und letzten Endes den Tod erleiden.

Die Fabriken in den Entwicklungsländern, die ihren giftigen Müll skrupellos ins Wasser kippen, produzieren höchstwahrscheinlich Produkte für den Export. Es sind nicht die Dorfbewohner, welche um den See herum oder

am Flussufer leben, die diese Produkte kaufen, dessen Herstellung ihr Land und Wasser vergiften. Wir sind diejenigen.

Wir machen uns Gedanken über die Beendigung der Gewalt zwischen sich bekriegenden Splittergruppen in Ländern auf der ganzen Welt, da wir wissen, dass Gewalt in der Gemeinschaft zu Verletzungen, Schmerz und Tod führt. Doch in denselben Ländern kommen viel mehr Menschen in Todesgefahr durch das Trinken von kontaminiertem Wasser; durch das Essen von Fischen, in deren Gewebe gefährlich hohe Konzentrationen an Giftstoffen vorhanden sind; oder durch das Essen von Früchten, die auf giftigen Erdböden gezüchtet wurden.

Wenn wir darum besorgt sind, Frieden in die Welt zu bringen, müssen wir einen Schritt nach vorn machen und nur diejenigen Produkte kaufen, die gewissenhaft und verantwortlich hergestellt wurden - ohne dabei den Menschen, den Tieren oder dem Land Schaden zuzufügen.

## LUFTVERSCHMUTZUNG

Der Treibhauseffekt (der globale Anstieg der Temperatur aufgrund der überhöhten Ausströmung bestimmter Gase in die Atmosphäre) ist heutzutage wahrscheinlich die ernsthafteste Bedrohung der Erde und unserer Existenz. Kohlenstoffdioxid, Methan, Distickstoffmonoxid, FCKW (Fluorchlorkohlenwasserstoff), FKW (Perfluorkohlenwasserstoff) sowie andere Treibhausgase, die von Autos, Fabriken, Nutztierhaltungen und anderen gewerblichen Aktivitäten des täglichen Lebens produziert werden, schließen die Hitze innerhalb unserer Atmosphäre ein und tragen somit zu ihrer Erwärmung bei.

Diese Extra-Wärme wird nicht nur für eine Erhöhung der globalen Temperatur sorgen, sie droht außerdem, verheerenden Schaden im delikaten Gleichgewicht der Ozeane, der Wälder, der Polkappen und der Kontinente anzurichten.

In den Vereinigten Staaten werden beinahe 7 Tonnen (6350 kg) an Treibhausgasen jährlich pro Person in die Luft abgesondert. Davon werden 82% durch Treibstoff, der verbrannt wird, um Elektrizität zu generieren und unsere Autos zu betreiben, in den Umlauf gesetzt. Dies bedeutet, dass

die Nutzung von elektrischen Geräten und die Betreibung eines Autos einer einzelnen Person etwa 5207 kg an Treibhausgasen jedes Jahr in die Luft ausstoßen.<sup>1</sup>

Die potenziellen Auswirkungen der globalen Erderwärmung sind für uns selber, für die Erde, für alle Spezies, die auf dem Planeten existieren, als auch für die Wahrscheinlichkeit des Lebens unserer Kinder, Enkel und zukünftiger Generationen folgenschwer.

Sogar ein paar Grad Erhöhung der globalen Durchschnittstemperatur reichen aus, um das Leben zahlreicher Spezies von Tieren und Pflanzen, geschweige denn der menschlichen Rasse, zu schädigen, zu zerstören oder sogar auszulöschen.

## WAS DU TUN KANNST

Kurz gefasst, um unseren persönlichen Beitrag an der Umweltverschmutzung zu minimieren, müssen wir unser Verhalten ändern, welches die Situation verschlimmert. Zum Beispiel können wir durch die Nutzung von energiesparenden Glühbirnen, kraftstoffsparenden Autos und ökofreundlichen Geräten den Anteil der Treibhausgase, die unsere persönlichen Geräte in die Luft abgeben, reduzieren.

Wiederum ist die Bewusstheit die Lösung. Für Frieden in uns selbst müssen wir uns unserem eigenen Ego, unserer Gier, unserem Groll und anderer Emotionen bewusst sein. Für Frieden in der Familie und Gemeinschaft müssen wir uns der zwischenmenschlichen Dynamiken, die zu Konflikten führen können, bewusst sein. Für Frieden in der Welt müssen wir uns bewusst sein, wie unser eigenes Verhalten, unser Lebensstil und unsere Prioritäten zu einer globalen Umgebung beitragen können, auf deren fruchtbarem Boden die Samen von Unzufriedenheit und Gewalt gesät werden können. Für Frieden auf der Erde müssen wir uns bewusst sein, dass jede Wahl, die wir treffen, einen Einfluss auf den Planeten hat - heute und in der Zukunft. Dann werden wir in der Lage sein, bewusste Entscheidungen zu treffen, die die nachteiligen Auswirkungen unserer Zeit, die wir auf Mutter Erde verbringen, minimieren.

---

<sup>1</sup> Die Daten der „United States Environmental Protection Agency“ (Umweltschutz-Agentur der USA) sind unter [www.epa.gov](http://www.epa.gov) erhältlich.

*Siehe Anhang 1 für einige sehr einfache Entscheidungen in unseren eigenen alltäglichen Leben, die wir treffen können, um die Menge an Umweltverschmutzung zu minimieren, die unsere Existenz auf dem Land und im Wasser erzeugt.*

*Siehe Anhang 2 für gezielte Methoden, wie wir helfen können, die globale Erwärmung zu minimieren.*

*Indem wir einige dieser Möglichkeiten in unser eigenes Leben implementieren, können wir einen Schritt in die Richtung tun, dass wir nur Fußspuren auf unserer Mutter Erde hinterlassen. Lese diese Schritte wieder und wieder und finde heraus, wie viele du davon tagtäglich anwenden kannst.*

## *Kapitel 2*

---

### *Entwaldung*

Eine weitere Form von Gewalt, die wir der Mutter Erde zufügen, ist die Zerstörung ihrer kostbaren, unberührten Wälder, die das Zuhause von Millionen von Vogelarten, Tieren und Insekten genauso wie das Zuhause von unzählbar vielen menschlichen Einwohnern sind.

Die Abholzung ist auf dem ganzen Planeten steil angestiegen; uralte Wälder schlagen wir kahl, um unsere vergänglichen Freuden zu erfüllen – sei es aufgrund eines Mahagoni Tisches oder aufgrund eines Bücherregals aus Teakholz, wegen Öl, um unseren benzinfressenden SUV (Geländewagen) zu betanken, oder sei es aufgrund unseres unersättlichen Verlangens nach Fleisch. (Ich werde im nächsten Abschnitt erklären, inwiefern die Fleischindustrie untrennbar an die Zerstörung unseres Planeten gekoppelt ist.)

Die meisten von uns nehmen an, dass auf der Welt immer noch jede Menge bewaldetes Land vorhanden ist. Wir stellen uns die Landkarten unserer Schulzeit vor, die Millionen von Quadratkilometern an tropischen und subtropischen Waldflächen in Südamerika, Nordamerika, Asien und den westpazifischen Gebieten zeigten. Doch in den letzten paar Jahrzehnten wurden 3,5 Millionen Quadratkilometer an tropischem Regenwald vollständig abgeholzt, und über 5 Millionen Quadratkilometer wurden zusätzlich für die gewerbliche Holzgewinnung abgebaut.<sup>1</sup>

Der Kahlschlag von nicht-nachhaltigem Regenwaldholz (Mahagoni, Teakholz, Rotholz) droht das Leben, die Heimat und Kultur von über 50 Millionen Einheimischen zu zerstören, welche in diesen Regenwäldern leben, genauso wie das Leben von unzähligen Vogel-, Tier- und Insekten-Arten, die ausschließlich in diesem feinfühligem Gleichgewicht von Erdreich, Regen und Klima residieren, das sich „Regenwald“ nennt.

Allein in den Vereinigten Staaten haben wir folgende tragische Statistiken:<sup>2</sup>

- **In den zusammenhängenden Staaten (USA ohne Hawaii oder Alaska) sind mehr als 95% der ursprünglichen Waldfläche verschwunden.**
- **Im Pazifischen Nordwesten, das größte Gebiet von ursprünglichen Wäldern, sind nur noch etwa 10% dieser Wälder erhalten.**
- **Weniger als 1% von Nordamerikas ursprünglichem hohem Gras ist dort im Ökosystem erhalten.**
- **Über 90% aller Flüsse in den Vereinigten Staaten sind so zerstört (verschmutzt, ausgetrocknet oder eingedämmt), dass sie die behördliche Bezeichnung „wild“ oder „landschaftlich schön“ nicht mehr erhalten.**

Bäume und Wälder sind für unsere Existenz äußerst wichtig. Die Bäume und das Grüne liefern nicht nur Sauerstoff, ohne den wir nicht überleben könnten, sie absorbieren außerdem Kohlenstoffdioxid, dessen steigende Konzentration – als eines der Treibhausgase - die Struktur des Lebens, wie wir es kennen, zu zerfallen lassen droht.

Zudem bietet uns eine große Bewaldung Millionen Quadratkilometer an Schatten an, und diese Bewaldung fängt die intensiven Sonnenstrahlen auf – von daher ist eine große Bewaldung unsere beste Hoffnung, die wir den gefährlichen Auswirkungen der globalen Erwärmung entgegenzusetzen haben. Zusätzlich bilden die Bäume und Pflanzen des Regenwaldes und anderer Wälder die Grundlage zahlreicher lebensrettender Medikamente, welche wir erwerben, ohne uns darüber Gedanken zu machen, von wo dieses Wunder eigentlich herkommt.

Ein berühmter amerikanischer Ureinwohner, ein wirklicher Krieger für den Frieden, Häuptling Seattle sagte vor fast 200 Jahren:

---

<sup>1</sup> Greenpeace International ([www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org))

<sup>2</sup> Diese Daten der folgenden Quelle entnommen: World Wildlife Fund ([www.worldwildlife.org](http://www.worldwildlife.org))

*„Alle Dinge sind miteinander verbunden. Das wissen wir.  
Die Erde gehört nicht dem Menschen; der Mensch gehört der Erde.  
Alle Dinge sind miteinander verbunden; wie das Blut, das eine Familie vereint.  
Was auch immer die Erde befällt, wird die Söhne und Töchter der Erde befallen.  
Der Mensch hat nicht das Netz des Lebens gesponnen, er ist lediglich eine Faser darin.  
Was immer er dem Netz antut, tut er sich selbst an.“*

Es ist heute äußerst entscheidend für uns, der Wahrheit dieser Aussage zu glauben, sie anzuerkennen und dementsprechend zu leben.

## WAS DU TUN KANNST

Die Regenwälder, tropischen Wälder, subtropischen Wälder und alle anderen Sumpfbereiche, Trockengebiete und Naturräume werden aufgrund eines einzigen Grundes reduziert: Konsumverhalten. Unser Konsum der folgenden Dinge führt direkt zur Zerstörung der Wälder:

1. **Holzprodukte** - Die Bäume werden gefällt, um diesen Zweck zu erfüllen.
2. **Papier** - Die Bäume werden gefällt, um diesen Zweck zu erfüllen.
3. **Öl** - Dies betrifft insbesondere die Regenwälder, da viel des heiligen Regenwaldgebietes zerstört wird, damit Ölpipelines durch die Regenwälder verlaufen können. Außerdem werden Naturräume zerstört, damit Erdölbohrungen durchgeführt und Ölquellen abgebaut werden können.
4. **Fleisch** - Die Fleischproduktion leistet den größten Beitrag am Kahlschlag der Wälder; und zwar wegen der Notwendigkeit von Weideflächen für die Tierzucht.

Einige Leute setzen ihre Leben oder ihre Verdienste dazu ein, um unermüdlich die Zerstörung unserer Wälder zu verhindern. Was die meisten von uns tun können, ist einfach, den Verbrauch der Dinge, die zur Abholzung beitragen, zu reduzieren.

*\* Anmerkung: Anhang 3 befasst sich gezielt mit den unterschiedlichen Methoden, wie man die Entwaldung minimieren kann.*

## *Kapitel 3*

---

### *Die Vorteile einer vegetarischen Ernährung für die Erhaltung unseres Planeten*

Um echte Vorbilder für den Frieden zu werden, müssen wir unsere Leben der Aufklärung, Integrität, und einem Leben in Bewusstheit widmen. Das bedeutet nicht, dass wir alle Sannyasins (Entsagende) sein oder dass wir alle in Höhlen leben müssen, spärlich bekleidet mit nur einem Lendenschurz. Stattdessen bedeutet es, dass wir als „Kämpfer für den Frieden“ auf der Erde schreiten und uns ganz bewusst darüber sind, welche Auswirkung jeder unserer Schritte auf den Planeten hat. Es gibt keinen falschen oder richtigen Weg, aber es gibt durchaus einen bewussten oder unbewussten Weg.

Meine größte Hoffnung für die Menschheit im 21. Jahrhundert ist, dass wir die verschwommene Sicht, durch die wir die Welt sehen und unsere Entscheidungen treffen, entfernen können; diese verschwommene Sicht, die nur materiellen Erfolg, finanzielle Ziele und sozialen Status wahrnimmt. Viele von uns haben einen Tunnelblick. Wir können nur das Ziel, das genau vor uns liegt, sehen. Für die Erreichung eines bestimmten Ziels ist es eine wunderbare Eigenschaft, sehr fokussiert und konzentriert zu arbeiten. Um allerdings Frieden in allen Bereichen unseres Lebens zu erlangen, müssen wir unsere Blickweise und unseren Horizont erweitern und diese verschwommene Sichtweise entfernen. Wollen wir die Welt mit bloßem Auge - unverdunkelt und unbedeckt - sehen.

In einem vorhergegangenen Abschnitt habe ich die Rolle einer vegetarischen Ernährung erörtert, welche diese bei der persönlichen Erlangung von innerem Frieden spielt. Ich habe auch aufgeführt, welche Auswirkung unsere Ernährungswahl auf die Verfügbarkeit von Nahrung für diejenige hat, die verhungern. Es gibt einen weiteren wichtigen Aspekt einer vegetarischen Ernährung, und dies ist die Rolle, welche diese zur Erhaltung und zum Schutz von Mutter Erde spielt.

Eine vegetarische Lebensweise ist heutzutage die einzige Wahl für jeden, der sich Sorgen um das Befinden von Mutter Erde und all diejenigen Menschen macht, die hier auf diesem Planeten leben. Es ist der beste und einfachste Weg, wie wir helfen können, Hunger, Durst, das Artenauslöschen, die Zerstörung des Regenwaldes, die Abholzung und den Schwund von wertvollen Wasser-, Land- und Energieressourcen zu eliminieren. Es ist vielleicht das wichtigste, was ein jeder, sei es ein Mann, eine Frau oder ein Kind tun kann, um die Erde und die Menschheit zu schützen.

Vegetarier zu sein, ist die Entscheidung, friedlich und dharmisch in der Gegenwart zu leben und die Erde von morgen zu schützen.

### ***Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die globale Erderwärmung***

Die tierische Landwirtschaft (die Aufzucht von Tieren, die für die Produktion von Fleisch getötet werden) setzt jedes Jahr mehr als 100 Millionen Tonnen Methangas in die Atmosphäre frei. Methangas ist einer der schlimmsten Hauptverursacher der globalen Erderwärmung. Ungefähr 50% der menschlich verursachten globalen Erderwärmung kommen durch Methangas-Emissionen zustande. Dieser große Emissionsanteil durch Methangas wird durch die landwirtschaftliche Tierzucht verursacht, durch den hohen Energieverbrauch für den Kahlschlag der Wälder zu Weideflächen, durch die Tiere an sich sowie durch den Energieverbrauch, der bei der Schlachtung entsteht.<sup>1</sup>

Zusätzlich zu den Millionen Tonnen von Methangas, die durch die Tierzucht in der Landwirtschaft freigesetzt werden, entstehen dabei auch Millionen Tonnen von Kohlendioxid. Dieses Gas ist ein weiterer Hauptverursacher des globalen Treibhauseffekts. Die Zahlen sind atemberaubend:

Ein durchschnittliches Auto, das den ganzen Tag lang gefahren wird, produziert 3 kg Kohlendioxid. Die Herstellung eines Hamburgers hinterlässt 75 kg Kohlendioxid in der Atmosphäre. Dies kommt durch den Energieaufwand zustande, der bei der Waldabholzung, der Beweidung etc. verbraucht wird.

**Das bedeutet, dass das Essen eines Hamburgers die gleiche Auswirkung auf unsere Umwelt hat, wie wenn du dein Auto für 3 Wochen lang am Stück durchgängig fahren würdest!**

Um die Erzeugung von Treibhausgasen zu minimieren, ist es wesentlich nützlicher, Vegetarier zu werden, als lediglich die Menge an fossilen Brennstoffen, die wir verbrauchen, zu reduzieren. Die Lebensspanne von Schlachttieren beträgt nur ca. 1 bis 2 Jahre. Eine drastische Reduktion vom Fleischkonsum würde somit mit fast sofortiger Wirkung zum Rückgang der Methangas-Emissionen führen. Dagegen beträgt die Lebensspanne eines spritschluckenden Autos, einer Fabrik oder eines Kraftwerks Jahrzehnte.

Earthsave International erklärt die Situation eindeutig:

*„Auch wenn wir heute günstige, emissionsfreie Treibstoffquellen hätten (um die Kohlendioxid-Emissionen zu verringern), würde es viele Jahre dauern, bis wir diese gebaut hätten und die massive Infrastruktur, von der unsere Wirtschaft heutzutage abhängt, ersetzt hätten. In ähnlicher Weise - im Gegensatz zu Kohlendioxid, welches sich länger als hundert Jahre in der Atmosphäre befinden kann, baut sich Methangas innerhalb von nur acht Jahren ab, so dass niedrigere Methangas-Emissionen schneller Wirkung bei der Abkühlung der Erde zeigen würden.“<sup>42</sup>*

## ***Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Waldabholzung***

Der Hauptgrund für die Abholzung unserer wertvollen Wälder ist der wachsende Appetit auf Fleisch. Millionen Quadratkilometer von Regenwald werden abgeholzt, und unzählige Tier-, Vogel-, Pflanzen- und Insektenarten werden dabei vernichtet, damit Platz geschaffen wird für das Vieh, das am Ende auf unseren Tellern landen wird.

Jede Sekunde wird ein Fußballfeld großes Stück Regenwald zerstört, damit Weideland für das Schlachtvieh entsteht, das zu Hamburgern und Steaks verarbeitet wird.

Mehr als 50% der Landflächen unseres Planeten wird als Weideflächen für die Tierhaltung genutzt. Stelle dir vor, was möglich wäre, wenn man diese Flächen sinnvoller nutzen würde.

## *Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf den Wassermangel*

Überall auf der Welt leiden die Menschen unter Wassermangel. Felder trocknen aus, Ernten werden schlecht und Dörfer verhungern und verdursten. „Spare Wasser“ ist zum Schlagwort der Naturschutzbewegung geworden. Wassersparende Duschköpfe und Toiletten sind zum Standard unter den unzähligen Wasser-Sparmaßnahmen geworden. All das ist lobenswert, da es zeigt, dass wir bereit sind, den nächsten Schritt zu tun, um unsere wertvollste Ressource zu schützen. Dennoch ist es die beste Möglichkeit, Wasser zu sparen, indem man Vegetarier wird.

Das Newsweek Magazin wird zitiert: „Die Wassermenge, die ein 1000 Pfund schwerer Mastochse (ein Rind, das zu Rinderfleisch verarbeitet wird) bis zur Schlachtung benötigt, reicht aus, um ein Marine-Kriegsschiff über Wasser zu halten!“ Stell dir vor, wie viel Wasser man benötigen würde, um ein Marine-Kriegsschiff über Wasser zu halten! Die gleiche Wassermenge wird benötigt, um das Fleisch von nur einem Rind zu produzieren.

Die Dezember Ausgabe von 1999 von *Audubon* berichtet, dass „fast die Hälfte des Wassers in diesem Land (USA)... für die Viehaufzucht verwendet wird.“

Die Produktion von einem Pfund Rindfleisch benötigt 2500 Gallonen (= ca. 9463 Liter) Wasser. Die Produktion von einem Pfund Hühnchen Fleisch benötigt ungefähr die Wassermenge von 815 Gallonen (= 3058 Liter). Das Wasser wird verwendet, um Futter für die Tiere zu züchten, den Durst der Tiere zu stillen und um die toten Tierkadaver von ihrem Blut zu reinigen, damit daraus Lebensmittel hergestellt werden können.

Im Gegensatz dazu benötigt die Herstellung von einem Pfund Weizen oder einem Pfund Kartoffeln nur 25 Gallonen (= 94 Liter) Wasser. Das bedeutet, dass die Fleischherstellung 100-mal so viel Wasser benötigt wie die Produktion von vegetarischen Lebensmitteln.

In einer durchschnittlichen täglichen Dusche von 7 Minuten über sechs Monate hochgerechnet, benötigst du ungefähr 2600 Gallonen (= 9842 Liter) Wasser. **Das bedeutet, dass die gleiche Wassermenge benötigt wird, um einen Hamburger herzustellen, wie wenn man täglich einmal sechs**

## **Monate lang duscht.**

In den industrialisierten Ländern spricht jeder davon, was wir tun können, um den Planeten zu retten. Es gibt Tausende von Programmen, die auf den Schutz unserer schnell schwindenden, natürlichen Ressourcen und auf einen mehr „Erde-freundlichen“ Lebensstil ausgerichtet sind.

Wir werden nicht jeden Baum persönlich ersetzen können, der im Wald abgeholzt wurde, aber wir können uns darum bemühen, dass unsere eigenen Leben und unsere eigenen Handlungen rein und göttlich sind.

Wollen wir jeden Tag und jede Mahlzeit zur Erschaffung von Frieden für unsere Körper, für unsere Brüder und Schwestern auf diesem Planeten und zur Erschaffung von Frieden für diese Erde verwenden.

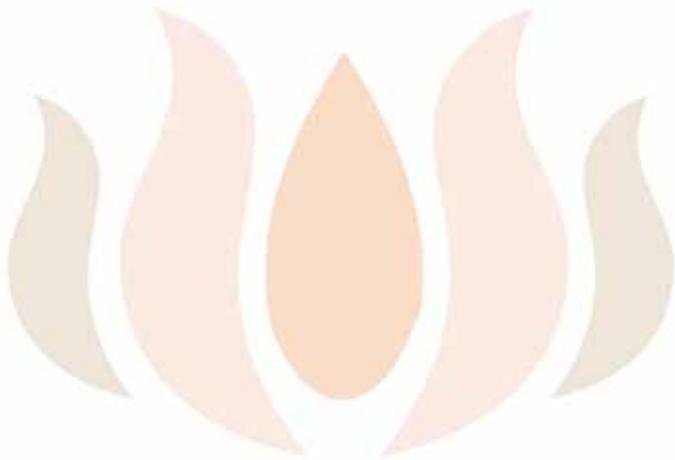
---

<sup>1</sup>Alle Zahlen und Fakten beziehen sich auf folgende Quellen: Diet for a New America von John Robbins, 1987, Stillpoint Publishers; The Food Revolution von John Robbins, 2001, Conari Press und [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)

<sup>2</sup> [www.earthsave.org](http://www.earthsave.org)



# *Schlussfolgerung*



Obgleich wir nach Frieden suchen, uns danach sehnen und dafür beten, bleibt das Objekt unserer Suche schwer zu erfassen. Hoffentlich kann dieses Buch klare Mittel und Wege aufzeigen, wie Frieden erreicht werden kann – in uns, in unseren Familien, in unserer Gesellschaft und in unserer Welt.

### ***Befreie Dein „Selbst“ von Deinem „Ich“***

Die größte und wichtigste Botschaft zum Thema des persönlichen und inneren Friedens ist, dass wir unserer eigener schlimmster Feind und unser eigenes größtes Hindernis sind. Unsere eigenen Egos, Erwartungen und Handlungsmuster sind die unüberbrückbaren Hindernisse auf dem Weg zum Frieden. Je mehr wir unser Selbst (das göttliche, das friedvolle, das freudige, das reine Selbst, welches ein Teil Gottes ist) befreien können vom diesem „Ich“ der äußerlichen Persönlichkeit, der Ängste, der Erwartungen, der Verlangen und des Egos, umso näher werden wir dem Frieden kommen. Wenn ich euch ein Mantra für die Erlangung des inneren Friedens überlassen kann, dann ist es dieses: „Befreie dein Selbst von deinem Ich.“ Das, was du suchst, ist in dir. Du musst einfach schweigsam, still, bescheiden und engagiert genug sein, um es zu finden.

Es gibt eine wunderschöne Geschichte eines Wahrheitssuchenden, der die ganze Welt bereiste, auf der Suche nach Gott, dieser Göttlichen Quelle, dieses Göttlichen Friedens und der Göttlichen Wahrheit. Nach vielen Jahren der Suche fühlte er sich seinem Ziel, Gott zu finden, nicht näher gekommen. Schlussendlich gab er auf und brach unter einem Baum im Wald zusammen. Er weinte und schrie laut: „Oh Gott, warum bist Du so weit weg von mir? Ich sterbe ohne Dich, doch habe ich Dich gesucht und gesucht, und Du bist nirgendwo zu finden. Ich werde hier unter diesem Baum sitzen bleiben, bis mein Atem diesen Körper verlässt, da ich einen weiteren Tag ohne Dich nicht ertragen kann.“

Die Tränen liefen dem Mann in Strömen über die Wangen, während er sich gegen den Baum lehnte und auf den Tod wartete. In dem Moment sprang ein Fisch aus dem Wasser; er hechelte und schrie hysterisch. Das Schreien des Fisches lenkte den Mann von seinem eigenen Kummer ab, und er richtete seine volle Aufmerksamkeit auf den Fisch. „Mein lieber Fisch, was ist los mit dir?“, fragte er.

Der Fisch antwortete schreiend und hysterisch, während er seinen Körper an der Oberfläche des Sees hin und her schlug: „Wasser, ich brauche Wasser! Ich kann nicht ohne Wasser leben, aber ich kann kein Wasser finden. Ich bin mir sicher, dass ich sterben werde!“

Der Mann schaute den Fisch ungläubig an. „Mein lieber Fisch, du lebst doch im Wasser. Der Fluss besteht doch aus nichts anderem als aus Wasser. Wie kannst du behaupten, dass du kein Wasser finden kannst? Wasser ist überall um dich herum und in dir selbst. Jede Kieme deines Körpers ist mit Wasser durchtränkt. Wenn du aufhörst, hysterisch an der Oberfläche herumzuspringen und zurück in das tiefe Wasser gehst, dann wirst du all das Wasser finden, welches du jemals haben könntest wollen.“

Plötzlich hielt der Fisch mit seinem lauten Geschrei inne, und seine Stimme wurde ganz ruhig: „Mein Freund, so wie ich im Wasser lebe und dir meine Hoffnungslosigkeit über das fehlende Wasser absurd erscheint, genauso lebst du in Gott und deine Hoffnungslosigkeit erscheint mir absurd. So wie jede meiner Kiemen von Wasser durchtränkt ist, so ist auch jede deiner Zellen von Gott durchströmt. So wie der Fluss einzig aus Wasser besteht, so besteht auch die Welt einzig aus Gott. Meine Tränen sind nicht weiter verwirrend oder unangebracht als deine Tränen. Du hast mir geraten, in die Tiefen des Wassers zurückzukehren, damit ich dort Wasser finde. Dann rate ich dir: kehre zurück in die Tiefen deines Wesens, und dort wirst du Gott finden.“

Auf der Suche nach unserem inneren Frieden müssen wir erkennen, dass der innere Frieden unsere wahre göttliche Natur ist, und dass wir die Hindernisse, die uns die Sicht darauf versperren, – unsere Egos, Erwartungen, Wünsche und Emotionen – entfernen müssen.

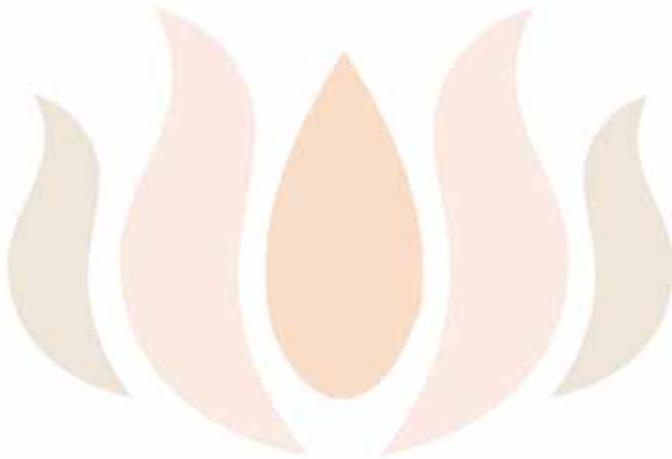
Bezüglich des Weltfriedens bin ich mir bewusst, dass diese Aufgabe entmutigend erscheint. Täglich füllen die Medien unser Bewusstsein mit Bildern von toten, sterbenden, verstümmelten, gefolterten Menschen und Hinterbliebenen. Die Zahlen sind erstaunlich erschreckend und wachsen täglich exponentiell an. Unsere Augen füllen sich mit Tränen, wenn wir die Nachrichten sehen oder von einem besonders Herz zerreißen dem Schicksal hören. Es scheint so, dass wir keine andere Möglichkeit haben, außer zu beten, dass wir hilflos sind und nichts anderes tun können.

Ich hoffe, dass ich euch durch dieses Buch Möglichkeiten und Wege aufgezeigt

habe, um die Welt in eine friedvolle Zukunft zu führen. Jeder von uns - unabhängig von unserem Beruf oder von der Menge an „Macht“, die wir ausüben - kann, wenn wir uns aufrichtig dazu entschließen, einen bedeutenden Beitrag zum Weltfrieden leisten. Durch unsere eigenen Handlungen, durch unsere Stimmen, durch unsere Wahl und durch unser eigenes Engagement haben wir wirklich die Macht, eine Welt mit einer friedlichen Zukunft zu erschaffen.

Möge Gott euch alle segnen.

# *Anhänge*



## *Wie wir helfen können, die Umweltverschmutzung zu reduzieren*

---

1. Verwende in deinem Zuhause oder an deiner Arbeitsstelle ungebleichte oder wieder verwendbare Kaffeefilter. Beim Bleichen von Papier wird oft Dioxin freigesetzt, eine giftige Chemikalie, die auf Deponien oder in Müllverbrennungsanlagen landet.
2. Bitte in deiner Schule oder deinen Arbeitgeber darum, dass weißes Recyclingpapier verwendet wird und dass der gesamte Papierverbrauch recycelt wird. Das Recycling von farbigem Papier erfordert wesentlich mehr Bleichmittel, um Druckerschwärze und Farbstoffe zu entfernen.
3. Wann immer möglich, verwende Farben auf Latex- oder Wasserbasis anstelle von Ölfarben. Ölfarben und ihre Lösungsmittel können giftig sein, und bei ihrer Herstellung entstehen gefährliche Schadstoffe.
4. Verwende in deinem Garten anstelle von giftigen chemischen Pestiziden biologische Alternativen wie Rotenon (Derris Wurzelextrakt) und Pyrethrum oder eine Seifenlauge. Wenn der Schädlingsbefall zurückgegangen ist, setze Nützlinge wie Marienkäfer und Gottesanbeterinnen aus, die sich von den Schädlingen ernähren. Chemische Pestizide können Wildtiere und Insekten schädigen, das Grundwasser vergiften und im Boden Mikroorganismen zerstören, die für ein gesundes ergiebiges Pflanzenwachstum notwendig sind.
5. Verwende die ungiftigsten Putzmittel, die du finden kannst oder stelle deine eigenen her. Vermische Essig und Salz, um Oberflächen zu reinigen. Oder verrühre 4 Esslöffel Backpulver (*A.d.Ü.: man kann in Apotheken Natron in größeren Mengen kaufen, das ist das gleiche wie Backpulver*) mit einem knappen Liter warmem Wasser oder streue einfach Backpulver auf einen feuchten Schwamm. Zum Fensterputzen mische 1 Esslöffel Essig oder Zitronensaft mit einem knappen Liter Wasser und sprühe es auf die Scheiben. Verwende Zeitungspapier, um Spiegel oder Scheiben trocken

zu wischen. Als Möbelpolitur vermische einen Teelöffel Zitronensaft mit einem knappen halben Liter Pflanzenöl oder Mineralöl und wische die Möbel damit ab.

6. Verwende keine chemischen Abflussreiniger. Beuge dem Verstopfen des Abflusses mit einem Sieb vor, in dem Essensreste und Haare aufgefangen werden. Um Verstopfungen zu beseitigen, verwende eine Saugglocke anstelle von Chemikalien. Oder schütte eine Tasse Salz und eine Tasse Backpulver in den Abfluss, danach sechs Tassen kochendes Wasser und lass es über Nacht einwirken.
7. Verwende chlorfreie Bleiche, wann immer dies möglich ist. Chlor ist eine hochwirksame Chemikalie, die Fische und andere Lebewesen im Wasser töten kann, wenn sie in Ströme, Flüsse oder Seen gelangt.
8. Hilf die Menge der in deinem Haushalt verwendeten Chemikalien zu reduzieren, indem du natürliche Rasenpflegemethoden anwendest. Wenn Hausbesitzer die Verwendung von Pestiziden um 10 Prozent reduzieren würden, würden wir der Umwelt jährlich knappe fünf Millionen Pfund an giftigen Chemikalien ersparen. Zupf das Unkraut mit der Hand, setze Marienkäfer und andere Nützlinge aus und pflanze einheimische Pflanzen, die den Bedingungen in deiner Gegend angepasst sind, um deinen Garten gesund und giftfrei zu halten.
9. Hilf die Gesundheit deines Haustieres (und des Planeten) zu verbessern, indem du die Verwendung von Flohpuder und anderen Chemikalien einschränkst. Verwende Flohpuder nur bei starkem Befall. Wasche dein Tier mit Wasser und Seife und kämme es regelmäßig mit einem Flohkamm.
10. Verwende zur Bekämpfung von Kakerlaken und Ameisen anstelle von chemischen Pestiziden ungiftigere Alternativen, beispielsweise eine einzu- eins Mischung aus Puderzucker und Borax, die dort ausgestreut wird, wo die Schädlinge herumkriechen.
11. Vermeide chemische Teppichreiniger. Um unangenehme Gerüche zu vertreiben, streue großzügig Backpulver aus. Lass es mindestens 15 Minuten einwirken, bevor du es wegsaugst. Wiederhole die Prozedur wenn nötig.

12. Bitte die Betreiber der Läden, in denen du einkaufst, Alternativen zu den Reinigungsmitteln anzubieten, die gefährliche Chemikalien enthalten. Es gibt viele Sorten von ungiftigen, umweltfreundlichen Reinigern.
13. Finde heraus, ob es in deiner Gegend Reinigungen gibt, die umweltfreundliche Alternativen zu Perchlorethylen verwenden; dies ist die in chemischen Reinigungen am meisten verwendete Chemikalie. Es gibt immer mehr Anbieter, die Alternativen zu dieser giftigen Substanz verwenden, welche im Verdacht steht, krebserregend zu sein.
14. Informiere dich, welche Chemikalien in deiner Gegend benutzt werden und schließe dich gegebenenfalls mit Gemeinschaften und Schulen zusammen, um die Bevölkerung über diese Chemikalien aufzuklären.
15. Finde eine Sondermülldeponie in deiner Nähe. In jedem Haushalt stehen eine Menge gefährlicher Chemikalien herum, die sachgemäß entsorgt werden müssen, wenn sie nicht länger gebraucht werden. Informationen bekommst du bei dem für dich zuständigen Entsorger (städtische oder private Müllabfuhr).
16. Identifiziere die giftigen Chemikalien in deinem Haushalt. Übliche Haushaltsprodukte wie Farben, Reiniger, Öle, Batterien und Pestizide enthalten oft gefährliche Chemikalien. Lies die Hinweise auf der Verpackung, um festzustellen, ob ein Produkt giftig ist. Halte Ausschau nach Warnungen wie: Gefahr, Achtung, toxisch, korrosiv, entflammbar oder Gift. Wenn ja, muss es als Sondermüll entsorgt werden.
17. Organisiere eine Gruppe, um eine Bestandsaufnahme der in deiner Schule oder in deinem Büro verwendeten Chemikalien zu machen. Sprecht mit euren Lehrern, Direktoren, Arbeitgebern, anderen Angestellten, dem Reinigungspersonal oder dem Hausmeister, um herauszufinden, welche Arten von Reinigern, Farben und Pestiziden verwendet werden. Dann sucht nach Möglichkeiten, wie der Gebrauch reduziert werden kann.
18. Entsorge wieder aufladbare Batterien ordnungsgemäß. Sie helfen zwar dabei, das Müllaufkommen zu reduzieren, enthalten aber giftige Chemikalien.
19. Verwende und lagere gefährliche Chemikalien sorgfältig. Sie

gehören keinesfalls in Lebensmittelbehälter, sondern sollten in ihrer Originalverpackung mit den entsprechenden Warnhinweisen aufbewahrt werden. Verschließe die Packungen sorgfältig, damit keine Gase austreten können. Vermische nie Reste verschiedener Substanzen, weil es zu unberechenbaren Reaktionen kommen kann. Sie könnten sich entzünden oder neue Substanzen bilden, die nicht recycelt werden können.

20. Hilf Bauern, dich selbst und die Umwelt zu schützen, indem du biologisch angebaute Produkte kaufst. Bio-Obst und Bio-Gemüse werden ohne giftige Pestizide und chemische Dünger angebaut, und es ist daher besser für die Bauern und Konsumenten und für die Erhaltung der Artenvielfalt.
21. Wann immer möglich, kauf Biobaumwolle. Von allen Kulturpflanzen der Welt ist Baumwolle diejenige, für deren Anbau mit Abstand die meisten Pestizide verwendet werden, nämlich 25% aller weltweit verwendeten Pestizide. Hilf mit, der Biodiversität eine Erholungspause von diesen giftigen Chemikalien zu gönnen, indem du Biobaumwolle kaufst.
22. Hilf dabei, dass dein lokaler Golfplatz „drogenfrei“ wird. Überall unternehmen Golfplatzbetreiber erste Schritte, die Verwendung giftiger Pestizide zu reduzieren. Informationen bietet die Seite des Deutschen Golfverbandes e.V. (<http://www.golf.de/dgv/umweltprogramm.cfm?objectid=60087275>). Golfplätze, die Maßnahmen auf den Weg bringen, die Artenvielfalt zu erhalten, die Verwendung giftiger Chemikalien zu reduzieren und das Müllaufkommen zu verringern, können sich von Audubon International als Audubon Cooperative Sanctuaries (in den USA) zertifizieren lassen..

## *Wie die globale Erwärmung gesenkt werden kann (Treibhauseffekt)*

---

- 1. Führe in deiner Schule oder an deinem Arbeitsplatz ein Energie-Audit durch.** Organisiere Teams, um zu erfassen, wie die Schule oder das Büro Energie verwendet und wo gespart werden kann. Du könntest gezielt nach schlecht isolierten Stellen suchen, an denen Wärme entweicht, herausfinden, wo das Licht angelassen wird, obwohl es nicht gebraucht wird, und wo elektrisches Licht durch Tageslicht ersetzt werden kann. Setze dich mit deinem lokalen Energieversorger in Verbindung, um dich beraten zu lassen und um Ideen zu bekommen. (Eine Organisation in den USA z. B. beschloss nach einer Energie-Revision, ihre Kühlungsanlage zu ersetzen und die Beleuchtung zu erneuern und sparte in den folgenden drei Jahren 1,8 Millionen Dollar Energiekosten.)
- 2. Investiere in Energiesparlampen** und ermutige deinen Arbeitgeber oder deine Schule, das auch zu tun. Sie verbrauchen nur ein Viertel der Energie einer herkömmlichen Glühbirne, halten mindestens zehnmal so lange und sondern deutlich weniger CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre ab.
- 3. Pflanze an der Südseite deines Hauses Laubbäume**, die im Sommer Schatten spenden und die Kosten für eventuelle Klimaanlage senken. Studien haben ergeben, dass durch das Pflanzen von Laubbäumen 20 bis 30% Strom für Klimaanlage gespart werden konnten, wenn die Anwohner Laubbäume zur Schattenversorgung anpflanzten.
- 4. Streiche dein Haus mit einer hellen Farbe an**, um die Kosten für Kühlung und den Energieverbrauch zu senken. Forscher haben herausgefunden, dass weiße Häuser um 5 Grad kühler sind als graue und bis zu 8 Grad kühler als schwarze.
- 5. Recycle Konservendosen** und alles andere, das Zinn enthält. Wenn das Material von Blechdosen wiederverwendet wird, reduziert man den dabei im Zusammenhang stehenden Energieverbrauch um 74%, die

Luftverschmutzung um 85% und den Feststoffabfall um 95%.

6. **Die regelmäßige Wartung deines Autos** sorgt dafür, dass der Benzinverbrauch so gering wie möglich gehalten wird. Ein gut gewartetes Auto stößt auch weniger Schadstoffe aus. Einfach nur dadurch, dass man dafür sorgt, dass die Reifen ausreichend Luft haben, kann man den Benzinverbrauch bis zu fünf Prozent reduzieren.
7. **Wenn du ein neues Auto kaufst, entscheide dich für ein Modell mit einer guten Treibstoffeffizienz.** Ein solches Auto kann dir in seiner Lebenszeit mindestens 1500 Dollar an Benzinkosten sparen. Und wenn alle 187 Millionen amerikanischen Autofahrer auf Modelle mit einem geringeren Verbrauch umsteigen würden, könnten wir den Ausstoß von CO<sub>2</sub> – einem der Haupt-Treibhausgase – um mehr als drei Milliarden Tonnen reduzieren.
8. **Achte beim Kauf eines neuen Autos auf einen geringen Benzinverbrauch.** Wenn du von einem Auto mit durchschnittlichem Benzinverbrauch auf einen großen Geländewagen umsteigen würdest, würdest du in einem Jahr so viel zusätzliche Energie verbrauchen, wie wenn du deine Kühlschrankschranktür sechs Jahre lang offen stehenlassen würdest!
9. **Wenn du ein neues Auto kaufst, ziehe ein Hybrid-Elektroauto in Erwägung.** Hybridfahrzeuge sind sehr sparsam im Verbrauch (einige können bis zu 700 Meilen mit einer einzigen Tankfüllung zurücklegen), weil ein Elektromotor den Verbrennungsmotor unterstützt. Aber im Gegensatz zu reinen Elektrofahrzeugen müssen diese nicht an der Steckdose aufgeladen werden.
10. **Erschaffe eine Fahrgemeinschaft.** Ermutige deinen Arbeitgeber eine Fahrgemeinschaft für Angestellte anzulegen. Fahrgemeinschaften sparen Benzin und Parkplätze und verringern die Umweltverschmutzung.
11. Wenn möglich, **fahr mit dem Fahrrad zur Schule oder gehe zu Fuß** und rege deine Eltern an, Fahrgemeinschaften zu bilden. Jedes Jahr stößt ein Auto sein eigenes Gewicht in CO<sub>2</sub> aus – ein Gas, das zur globalen Klimaveränderung beiträgt. Die einzige Art dagegen, mit der Fahrradfahrer und Fußgänger zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß beitragen, ist durch

das Ausatmen.

12. **Wenn es in deiner Gemeinde öffentliche Verkehrsmittel gibt, benutze sie.** Bus- und Zugfahren helfen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch Autos zu verringern.
13. Wenn es in deiner Gemeinde Massenverkehrsmittel wie den Busverkehr gibt, dann **rege deine Kommune an, sparsame Bus-Modelle anzuschaffen.** Viele Gemeinden investieren in elektrische und elektrische Hybrid-Busfahrzeuge, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern.
14. **Kontaktiere die Stadtplaner deiner Gemeinde, um herauszufinden, was sie tun, um den Autoverkehr zu verringern.** Ermutige die Planer, Fuß- und Fahrradwege und öffentlichen Nahverkehr in Erwägung zu ziehen.
15. **Isoliere deinen Heißwasserboiler,** um den Energieverbrauch in deinem Haushalt zu reduzieren: Eine Isolation im Wert von drei bis vier Dollar kann bis zu 20 Dollar an Energiekosten einsparen und den Ausstoß von Treibhausgasen reduzieren.
16. **Stelle die Temperatur in deinem Heißwasserboiler niedriger ein** und spare ein Prozent Energiekosten pro Grad. Die meisten Geräte sind auf 140 Grad Fahrenheit voreingestellt, was heißer ist, als man es braucht. Wenn man es herunterdreht, spart man Geld und hilft, das Klima zu schützen. Stelle die Temperatur aber nicht niedriger als auf 120 Grad Fahrenheit ein, da sich schädliche Bakterien bilden können.
17. **Dusche kürzer, um Energie zu sparen.** Dabei sparst du nicht nur Wasser, sondern auch Energie, da dein Heißwasserboiler weniger Wasser zu erhitzen hat.
18. **Warte deine Heizungsanlage und deine Klimaanlage regelmäßig** und reinige die Filter, damit die Systeme maximal effizient laufen; das spart 5 bis 15% an Energiekosten und reduziert die schädlichen Emissionen.
19. **Stelle dein Thermostat zu Hause und im Büro im Winter ein**

- bisschen niedriger und im Sommer ein bisschen höher ein.** Mit zwei Grad Fahrenheit Reduktion im Winter und zwei Grad Fahrenheit Erhöhung im Sommer kannst du bis zu 500 Pfund CO<sub>2</sub>-Ausstoß jährlich verhindern und außerdem deine Energiekosten verringern.
20. **Dichte im Winter Türen und Fenster gut ab,** damit nicht „zum Fenster hinaus“ geheizt wird. Das spart 10-30% an Energiekosten.
  21. **Suche dein Haus nach Stellen ab, wo warme bzw. kalte Luft entweicht** – Risse oder Löcher in Wänden und Decken, Stellen, an denen Rohre oder Kabel Wände, Fußböden oder Decken durchstoßen – versiegle diese Stellen fachgerecht, damit Heiz- bzw. Kühlkosten reduziert werden.
  22. **Ersetze einfach verglaste Scheiben durch Thermofensterscheiben oder Sturmfenster.** Das kann bis zu 25% Ersparnis bringen.
  23. **Isoliere deinen Dachboden und deine Wände, um den Energieverbrauch und die CO<sub>2</sub>-Emission deines Hauses zu verringern.**
  24. **Lasse nachts die Rollläden herunter und ziehe die Vorhänge zu, wenn es kalt ist.** Die bedeckten Scheiben sorgen dafür, dass die Wärme im Haus bleibt und man weniger heizen muss.
  25. **Bringe einen Deckenventilator oder einen Abluftventilator an,** um die Räume zu kühlen. Ventilatoren können Klimaanlage unterstützen oder ersetzen und damit die Stromkosten senken.
  26. **Suche nach energiesparenden Geräten,** wenn du eine neue Klimaanlage oder Heizung, einen neuen Kühlschrank, Wasserboiler oder Trockner kaufst.
  27. **Sorge dafür, dass dein Kühlschrank so wenig Energie wie möglich verbraucht,** indem du mindestens einmal im Jahr mit einem Staubsauger oder Besen die Kondensatorspiralen deines Kühlschranks an der Rückwand oder an der Unterseite säuberst.
  28. **Reinige oder ersetze die Filter deiner Klimaanlage mindestens**

- einmal im Monat.** Wenn du das nicht tust, muss der Ventilator stärker arbeiten und verbraucht somit mehr Strom.
29. **Mache das Licht und andere elektrische Geräte aus, wenn du sie nicht brauchst.** Damit sparst du nicht nur Geld, sondern du reduzierst auch den Ausstoß von Treibhausgasen. Strom wird oft durch die Kohlenverbrennung gewonnen, wobei Gase frei gesetzt werden, die zur globalen Klimaveränderung beitragen.
  30. **Wähle saubere Energie.** Wenn möglich, entscheide dich für einen Stromversorger, der mindestens 50% an sauberer Energie liefert.
  31. **Recycle.** Recycling spart viel Energie, die benötigt wird, um neue Produkte herzustellen. Recycle 50% deines Glas-, Aluminium-, Plastik-, Pappen- und Papiermülls; dann sparst du damit pro Jahr 2400 Pfund an CO<sub>2</sub>-Ausstoß.
  32. **Kaufe einen programmierbaren Thermostat.** Verringere deine monatliche Stromrechnung, indem du deine Heizung oder Klimaanlage herunterfährst, wenn du schläfst oder nicht da bist. (CO<sub>2</sub> Ersparnis pro Jahr in Pfund = 1.050)
  33. **Ersetze einen alten Kühlschrank durch ein energiesparendes Modell.**
  34. **Stelle deinen Computer über Nacht ab und stelle den Energiespar-Modus ein.** Ein Standard-Monitor, der über Nacht angelassen wird, verbraucht so viel Energie wie nötig ist, um 5300 Kopien zu machen. (CO<sub>2</sub> Ersparnis pro Jahr in Pfund = 950)
  35. **Fahre 15 Meilen weniger in der Woche.** Reduziere deine Benzinkosten und deinen Bauchumfang durch Zu-Fuß-Gehen, Fahrradfahren und öffentliche Verkehrsmittel. (CO<sub>2</sub> Ersparnis pro Jahr in Pfund = 900)
  36. **Vermeide Leerlauf.** Gönn deinem Motor und dem Klima eine Pause, indem du dein Auto ausmachst, wenn du dich nicht bewegst - außer an einer roten Ampel natürlich. Versuche zumindest zehn Minuten Leerlauf pro Tag zu vermeiden. (CO<sub>2</sub> Ersparnis pro Jahr in Pfund = 550)

- 37. Wasche deine Wäsche in kaltem oder lauwarmem Wasser**  
– zumindest zwei Waschmaschinenladungen pro Woche. Damit sparst du Energie und hast weniger zerknitterte Wäsche. (CO2 Ersparnis pro Jahr in Pfund = 500)
- 38. Verwende Energiesparglühbirnen.** Ersetze drei herkömmliche Glühbirnen durch Energiesparleuchten, die bis zu zehnmal so lange halten und nur ein Viertel der Energie verbrauchen. (CO2 Ersparnis pro Jahr in Pfund = 300)
- 39. Sorge dafür, dass deine Reifen gut aufgepumpt sind.** Deine Fahrt ist sanfter und du sparst bis zu 5% an Benzin. (CO2 Ersparnis pro Jahr in Pfund = 275)

## *Wie die Entwaldung auf ein Minimum gebracht werden kann*

1. Verhindere, dass dir Postwurfsendungen und Werbebriefe nach Hause geschickt werden. Wenn eine Million Menschen das täten, könnten 1,5 Millionen Bäume gerettet werden und außerdem viel Energie gespart werden.
2. Denke über Alternativen zu Produkten aus tropischen Hölzern wie Teak, Mahagoni, Ebenholz oder Rosenholz nach. Wenn du sie dennoch kaufst, achte darauf, dass sie mit dem Forest Stewardship Council Siegel (FSC) gekennzeichnet sind. (*A.d.Ü.: Dies ist ein Siegel aus den USA, das für den nachhaltigen Anbau steht.*)
3. Hilf Tropenwälder und tropische Vögel zu schützen, indem du Kaffee kaufst, der im Schatten gewachsen ist. Kaffeeanbau unter Bäumen sorgt für ein besseres Habitat und somit für eine bessere Erhaltung der Artenvielfalt als solcher, für den alle andere Vegetation, außer den Kaffeepflanzen, abgeholzt wird.
4. Wenn du Holz verwendest, um zuhause etwas zu bauen, achte darauf, dass es mit dem FSC-Siegel gekennzeichnet ist. FSC-Holz wird auf waldschonende Weise geerntet.
5. Anstatt einen neuen Tisch oder eine neue Kommode zu kaufen, schau dich in Trödeläden, bei Haushaltsauflösungen und auf Flohmärkten um. Du kannst dabei nicht nur Geld sparen – und wahre Schätze finden – sondern auch Bäume retten und Holz sparen.
6. Pflanze und pflege Bäume in deiner Gemeinde und um deine Schule herum. Bäume produzieren nicht nur Sauerstoff, sondern sie schützen auch vor globaler Erwärmung, indem sie CO<sub>2</sub> absorbieren. Bäume vermindern auch das Bedürfnis auf Klimaanlage, da sie unseren Häusern und Büros Schatten spenden.

7. Rege Unternehmen in deiner Gemeinde dazu an, Bäume zu pflanzen. Studien haben ergeben, dass Menschen bereit sind, mehr für Produkte zu bezahlen, wenn sie in baumreichen Gegenden angeboten werden. Bäume können also nicht nur die Artenvielfalt in deiner Gemeinde ankurbeln, sondern auch die Wirtschaft.
8. Verwende lieber Stoff- als Paperservietten. Papier macht in vielen Ländern den größten Anteil des Müllaufkommens auf Deponien aus. Indem du auf Paperservietten verzichtest, kannst du Feststoffabfälle verringern und dazu beitragen, die Wälder zu retten.
9. Bevorzuge beim Einkaufen Produkte mit weniger Verpackung. Kaufe also Pasta oder Müsli lieber in Tüten als in Schachteln. Das verringert nicht nur das Müllaufkommen, sondern auch die Abholzung von Bäumen für die Herstellung von Papierverpackungen. Wenn du dir Essen mitnimmst, packe es in wieder verwendbare Dosen oder in wiederverwendbare Stoffbeutel und nicht in Wegwerf-Papiertüten. Wenn wir wiederverwendbare Stoffbeutel benutzen, dann hilfst es nicht nur dabei, die Müllmenge auf Mülldeponien zu verringern, sondern es wird auch unseren Bedarf für die Produktion von Wegwerf-Papierprodukten verringern.
10. Halte Ausschau nach Möglichkeiten, wie du deinen Papierverbrauch reduzieren kannst – zum Beispiel beschreibe beide Seiten eines Blattes Papiers, schneide Papier in kleine Blätter für Notizen und verwende Umschläge wieder. Durchschnittlich verbraucht jeder Amerikaner jährlich 730 Pfund Papier – sieben mal so viel wie der Weltdurchschnitt. Das entspricht ungefähr 9 Bäumen.
11. Recycle alte Zeitungen. Amerikaner schmeißen jedes Jahr mehr als 30 Millionen Bäume in Form von Zeitungen weg. Bring sie zum Altpapiercontainer oder zu deiner nächstgelegenen örtlichen Recyclingstelle. Das Recyceln von einer Tonne Zeitungspapier spart 17 bis 20 Bäume, verbraucht 30-70% weniger Energie als

die neue Papierherstellung aus Bäumen und verringert die damit verbundene Luftverschmutzung um 95%.

12. Setze dich für ein Papier-Recycling-Programm in deiner Schule oder in deinem Büro ein, falls es noch keines gibt. Jedes Jahr schmeißt der durchschnittliche Büroarbeiter ca. 120 Pfund hochwertiges recycelbares Papier weg. Du könntest Informationen über Altpapiersammelstellen in deiner Gemeinde zusammentragen, Studenten oder Kollegen dazu anhalten, bei der Sammlung von Altpapier zu helfen und darüber informieren, wie viel Rohstoffe durch Papier-Recycling gespart werden können.
13. Kaufe für Zuhause Produkte aus Recycling-Papier: Schreibpapier, Briefumschläge, Papierhandtücher, Papierservietten und Toilettenpapier. Suche nach Produkten, die mindestens zur Hälfte aus Post-Consumer Abfällen hergestellt sind. Das bedeutet, dass wenigstens die Hälfte der Stoffe, die gebraucht werden, um ein Produkt herzustellen, aus Papier hergestellt wird, dass die Leute recycelt haben. Wenn der Laden, wo du einkaufst, keine Recyclingprodukte führt, sage dem Geschäftsführer, dass du das möchtest. Setze dich dafür ein, dass in deiner Schule oder an deinem Arbeitsplatz Recyclingpapier-Produkte gekauft werden.
14. Mache doppelseitige Kopien. Wenn es in deinem Büro keinen Kopierer gibt, der doppelseitig kopieren kann, rege an, dass beim nächsten Mal ein solches Gerät angeschafft wird. Das spart nicht nur Papier, sondern auch Platz bei der Aufbewahrung von Dokumenten.
15. Wenn in deiner Firma Paletten zur Aufbewahrung von Gütern verwendet werden, rege an, dass beschädigte Holzpaletten repariert statt weggeworfen werden. Wenn neue Paletten angeschafft werden, könnten diese aus alternativen Materialien bestehen, z. B. aus recyceltem Kunststoff. Solche Materialien mögen teurer sein, aber sie halten länger und sind recycelbar.

16. Spende Bücher und Magazine an Krankenhäuser, Altersheime, Frauenhäuser und Bibliotheken. Solche Spenden helfen nicht nur den jeweiligen Institutionen, sondern tragen auch dazu bei, dass Rohstoffe gespart werden.
17. Wenn deine Firma Internet hat, verwende E-Mails für Memos und externe Kommunikation. Dies reduziert den Papiergebrauch und spart Geld für Papier und die Archivierung. (Zum Beispiel wird in amerikanischen Büros jedes Jahr so viel Papier weg geworfen, dass man damit eine 3,5 Meter hohe Mauer bauen könnte, die von New York bis nach Los Angeles reicht.)
18. Denk darüber nach, einen Familienurlaub zu machen, der die Artenvielfalt unterstützt. Die Organisation Earthwatch ([www.earthwatch.org](http://www.earthwatch.org)) ermöglicht Laien die Mitarbeit an wissenschaftlicher Forschung – auf der Homepage der Organisation findet man Details über zahlreiche Forschungs-Expeditionen auf dem Planeten. Du könntest deine nächsten Ferien damit verbringen, gemeinsam mit Wissenschaftlern die unterschiedlichsten Dinge zu erforschen – von Fischadlern bis zu Orang-Utans.
19. Wenn du in den Wald gehst, tue das verantwortungsvoll. Nimm alles, was du hineinbringst auch wieder mit hinaus. Sammle den Müll von anderen ein, bleib auf ausgewiesenen Wegen und respektiere die Tierwelt. Wenn du darüber mehr lernen möchtest, kontaktiere das amerikanische „Leave-No-Trace Program“ (das „Hinterlasse keine Spuren – Programm“), wo du Publikationen und Lehrmaterialien im Internet erhalten kannst. ([www.lnt.org](http://www.lnt.org))

## Weitere Informationen

---

Die folgenden Webseiten sind nur einige der vielen Webseiten, die heutzutage existieren, um weitere Details und Informationen zum Thema Umweltschutz anzubieten. Sie geben zusätzlich Vorschläge hinsichtlich der Frage, was man tun kann, um die Umweltverschmutzung, globale Erwärmung und Entwaldung zu reduzieren. Diese Liste (welche sich hauptsächlich auf deutschsprachige Länder konzentriert) ist keineswegs erschöpfend und dient lediglich der Information wie auch dazu, Inspiration, Anregungen und Ideen anzubieten, wie man sich aktiv für den Umweltschutz einsetzen kann.

### ***Für Organisationen in Deutschland:***

<http://www.wwf.de/>

<http://www.umweltbundesamt.de/>

<http://www.umweltschutzweb.de/>

<http://www.dbu.de/>

(Deutsche Bundesstiftung Umwelt)

### ***Für Organisationen in der Schweiz:***

<http://www.wwf.ch/de/>

<http://www.bafu.admin.ch/luft/00575/00581/index.html?lang=de>

(Bundesamt für Umwelt)

<http://www.umweltschutz.ch/>

(Stiftung Praktischer Umweltschutz Schweiz Pusch)

### ***Für Organisationen in Österreich:***

<http://www.wwf.at/de/>

<http://www.umweltbundesamt.at/>

<http://www.bmlfuw.gv.at/umwelt.html>

(Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und  
Wasserwirtschaft)

<https://www.global2000.at>

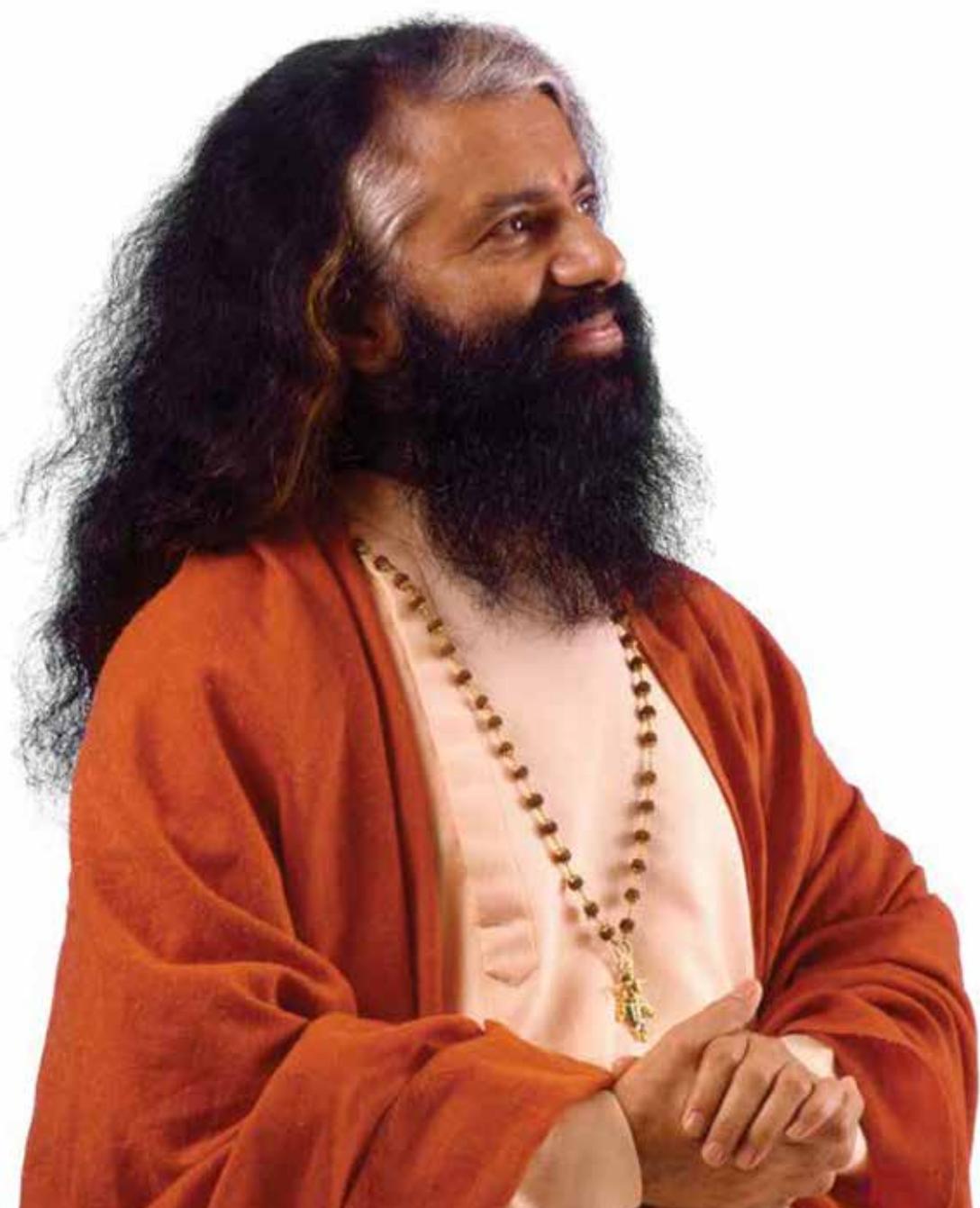
(Österreichs führende, unabhängige Umweltschutzorganisation)

### ***Andere Webseiten:***

[www.worldwildlifefund.org](http://www.worldwildlifefund.org)

<http://www.foei.org/en>

(Friends of the Earth International)



# ÜBER DEN AUTOR:

## *Seine Heiligkeit Pujya Swami Chidanand Saraswatiji*

**Geistliche und akademische Bildung:** Das Motto im Leben von S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji ist: „Im Dienste von Gott und der Menschheit.“ Berührt durch die Hand Gottes im jungen Alter von acht Jahren, verließ Pujya Swamiji Sein Elternhaus, um ein Leben zu leben, das Gott und der Menschheit gewidmet ist, und um Seine Jugend in Stille, Meditation, spiritueller Praxis und Enthaltbarkeit hoch im Himalaya Gebirge zu verbringen. Im Alter von siebzehn Jahren, nach neun Jahren ununterbrochener, intensiver Sadhana, kehrte Er - auf Anordnung Seines Gurus - aus den Wäldern zurück und schloss eine akademische Ausbildung ab, die parallel zu Seiner spirituellen Bildung lief. Pujya Swamiji hat Master-Abschlüsse in Sanskrit und Philosophie und spricht mehrere Sprachen fließend.

**Die Lehre der Einheit:** Einheit, Harmonie und der Glaube an unendlich viele Wege, die alle zu Gott führen, bilden die Grundlage für Pujya Swamijis „Religion“. Diesem Grundsatz getreu, hat Er viele internationale, interreligiöse Konferenzen, Versammlungen und Parlamente geleitet, einschließlich des **Parlamentes der Weltreligionen (Parliament of World Religions)**; des **Jahrtausend-Weltfriedensgipfels religiöser und spiritueller Führer bei den Vereinten Nationen (Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders at the United Nations)**; des **Weltwirtschaftsforums (World Economic Forum)**; des **Weltrates der religiösen Führer bei den Vereinten Nationen (World Council of Religious Leaders at the United Nations)**; der **Weltkonferenz der Religionen für den Frieden (World Conference of Religions for Peace)**; des **Welt-Jugend-Friedens-Gipfels bei den Vereinten Nationen (Global Youth Peace Summit at the United Nations)**; des **Hindu-Jüdischen Gipfels (Hindu-Jewish Summit)**; und des **Hinduistisch-Christlichen Dialoges (Hindu-Christian Dialogue)**, **der durch den Vatikan initiiert wurde.** Ferner leitet Er weltweit regelmäßig Pilgerreisen, die dem Frieden und der Harmonie gewidmet sind.

**Spirituelle Führer und Inspiration:** Pujya Swamiji ist der Präsident und der spirituelle Leiter des Parmarth Niketan Ashrams in Rishikesh, eine der größten und spirituell anerkanntesten Institutionen Indiens. Unter Seiner göttlichen Inspiration und Führung ist Parmarth Niketan zu einem weltweit bekannten spirituellen Zufluchtsort, einem Heiligtum geworden, der voller Anmut, Schönheit, Gelassenheit und in wahrer göttlicher Wonne erstrahlt. Pujya Swamiji hat zudem die vielen humanitären Aktivitäten von Parmarth Niketan um ein Mehrfaches erhöht ([www.parmarth.com](http://www.parmarth.com)). Heute ist der Ashram nicht nur eine spirituelle Oase für alle, die ihn besuchen, sondern bietet bedürftigen Menschen ebenfalls Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten sowie Gesundheitsfürsorge an. Zudem ist Pujya Swamiji auch der Gründer und der spirituelle Leiter des ersten Hindu-Jain Tempels in Amerika. Dieses schöne, drei-kuppelige Meisterwerk liegt am Stadtrand von Pittsburgh, Pennsylvania, und hat den Weg für eine Einheit zwischen Hindus und Jains in ganz Amerika geebnet. Pujya Swamiji ist auch der Gründer und die Inspiration für weitere Tempel in den USA, Kanada, Europa und Australien.

**Leitfaden für die Jugend:** Pujya Swamiji weiß, dass die Jugend unsere Zukunft ist. Diesen Weg der Zukunft verändert Er für immer durch den tiefen, bleibenden Eindruck, den Er bei jedem Jugendlichen, dem Er begegnet, hinterlässt. Kinder und Jugendliche scheinen wie Blumen unter den Strahlen Seines Lichts aufzublühen. Zusätzlich gibt Er ihnen pragmatische Werkzeuge, damit sie im Geiste des Friedens, der Harmonie und der globalen Veränderungen zusammenkommen und sich vereinen können. Pujya Swamiji leitet Jugend Sitzungen und Camps in den USA, Europa und in ganz Asien.

**Unaufhörliches Dienen:** „Leben ist Geben“ ist Pujya Swamijis Motto. Er ist immer in der Mitte von Dutzenden von Projekten, ein jedes eine noble und beharrlich engagierte Anstrengung, um diese Welt in einen besseren Ort für die ganze Menschheit zu verwandeln. Er ist der Gründer/Präsident der India Heritage Research Foundation (IHRF), (= die Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes), eine internationale, gemeinnützige, humanitäre Organisation, die Bildung, Gesundheitsfürsorge, Jugendhilfe und Berufsbildung der hilfsbedürftigen Bevölkerung verschafft ([www.ihrf.com](http://www.ihrf.com)). Zudem ist Pujya Swamiji der Gründer/Präsident der Divine Shakti Foundation (Göttlichen Shakti Stiftung); eine gemeinnützige Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Energie, Stärke und die Fähigkeiten von Frauen zu nutzen, um das Licht des Lebens, der Hoffnung, Bildung und Unterstützung den verlassenenen, verwaisten Babys und jungen Mädchen, sowie den verwitweten und verarmten

Frauen zu bringen ([www.divinesbaktifoundation.org](http://www.divinesbaktifoundation.org)).

**Global Interfaith WASH Alliance (Water, Sanitation, Hygiene) = Globale Interreligiöse WASH Alliance (für Wasser, sanitäre Anlagen, Hygiene):** Puja Swamiji ist der Mitbegründer der Globalen Interreligiösen WASH Alliance (GIWA), welche im UNICEF-Welt-Hauptquartier der Vereinten Nationen gegründet wurde. Das Ziel von GIWA ist, die Macht und den großen Einfluss der Glaubensführer zu nutzen, um bedeutende und positive Veränderungen in den Bereichen von Wasser, sanitären Anlagen und Hygiene zu bewirken. Seitdem hat Puja Swamiji ein jeden tiefbewegt und inspiriert, sowohl angesehene Persönlichkeiten wie Prinz Charles und die Herzogin Camilla als auch Organisationen wie die United Religions Initiative (URI), die Global Organization for Persons of Indian Origins (GOPIO), (= die globale Organisation für Personen indischer Herkunft) und die FICCI (Federation of Indian Chambers of Commerce and Industry = Föderation der indischen Kammern für Handel und Industrie). Er inspiriert alle, damit sie zusammenkommen, sich miteinander verbinden und positive Maßnahmen hinsichtlich von WASH (Water, Sanitation, Hygiene) ergreifen ([www.washalliance.org](http://www.washalliance.org)).

**Ganga Action Parivar:** Puja Swamiji ist auch der Gründer der Ganga Action Parivar (GAP), eine weltweite Familie von Wissenschaftlern, Ingenieuren, Spezialisten, Freiwilligen und Anhängern, die es sich zum Ziel gesetzt haben, die Gewässer von Mutter Ganga nicht nur „nirmal“ (sauber) sondern auch „aviral“ (frei-fließend) zu machen. Indem er die Menschen aus ganz Indien und aus der ganzen Welt im Dienste von Mutter Ganga vereint, hat Puja Swamiji eine neue Richtung in dieser entscheidenden Krise vorgegeben. ([www.gangaaction.org](http://www.gangaaction.org))

**Project Hope (Projekt Hoffnung):** Geleitet und gegründet von Puja Swamijis Vision, Engagement und Führung ist Project Hope kontinuierlich am Arbeiten. Seit dem ersten Tag nach der tragischen Flut in Uttarakhand im Juni 2013, als die Flüsse höher stiegen, als man es in über 100 Jahren gesehen hatte, bemüht sich diese Initiative, alle Beteiligten dazu zu inspirieren, um gemeinsam als ein Team mit einem Thema zusammenzukommen und um gemeinsam zu dienen. Das Ziel ist die Soforthilfe, die grüne Rehabilitation und die nachhaltige Rekonstruktion für die Überlebenden des Himalaya-Tsunamis ([www.projecthope-india.org](http://www.projecthope-india.org)).

**Enzyklopädie des Hinduismus:** Dies ist ein Projekt der India Heritage Research Foundation (die Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes). Pujya Swamiji ist der Vorsitzende der IHRF und hat dieses Projekt gegründet, geführt, inspiriert und geleitet. Die Enzyklopädie des Hinduismus ist ein kolossales Produkt, das von mehr als 1000 hochgeschätzten Wissenschaftlern aus der ganzen Welt zusammengetragen wurde, und es umfasst insgesamt 11 Bände und 7000 Einträge. Die Enzyklopädie war fast 25 Jahre lang in der Erstellung, und es ist das erste Mal in der Geschichte, dass die Tiefe und Breite der großen spirituellen Kultur Indiens in authentischer, akademischer und wissenschaftlicher Form verfügbar gemacht wird. (<http://www.ibrf.com/encyclopedia.html>)

**Auszeichnungen und Anerkennungen:** Pujya Swamiji hat unzählige Auszeichnungen erhalten, sowohl für Seine Rolle als spiritueller Führer, wie auch für Seine unvergleichliche humanitäre Arbeit. Einige der erwähnenswertesten sind:

1. Botschafter für den Frieden - übergeben vom UNO-Zentrum für Indien und Bhutan und der Universal Peace Federation.
2. Der Surya Ratna Lifetime Achievement Award – übergeben von der Suryadatta Gruppe der Institutionen für die geistige Innovation und für den Dienst an der Menschheit und der Umwelt.
3. Der Mahatma Gandhi Award für humanitäre Arbeit, der Ihm vom Bürgermeister von New Jersey, USA, für die herausragende Arbeit im Bereich der Wohltätigkeit und der Inter-Glaubensfragen übergeben wurde.
4. Noble Persons Award für den bemerkenswerten Dienst für die Umwelt und die Menschheit.
5. Anerkennung für den außergewöhnlichen Dienst und die außergewöhnliche Vision (Recognition for Extraordinary Service and Vision) – verliehen vom Ehrenwerten Chief Minister von Uttarakhand für die humanitäre Arbeit infolge des Himalaya-Tsunamis.
6. Bester Bürger Indiens Award

7. Hindu des Jahres - verliehen durch die internationale Zeitschrift Hinduism Today, für die leitende Planung und Durchführung des Projektes für das nächste Jahrtausend – der Enzyklopädie des Hinduismus.
8. Uttaranchal Ratan Award (Der „Juwel des Staates Uttaranchal“ Award)
9. Bharat Vikas Parishad 1st Utkrishtta Samman Award
10. Der Devarishi-Award - verliehen von Sandipani Vidya Niketan, unter der Leitung von Pujya Sant Rameshbhai Oza für die Verbreitung und Förderung des Indischen Kulturerbes in der ganzen Welt
11. Bhaskar Award - verliehen von Mystic India und Bharat Nirman für herausragende humanitäre Dienste
12. Prominent Personality Award - verliehen vom Lions' Club
13. Diwaliben Mohanlal Mehta Charitable Trust Award für Fortschritte in der Religion

Ferner wurde ihm noch der Titel „Schirmherr für die Russische Forschungsstiftung Indischen Kulturerbes“ (Patron of the Russian Indian Heritage Research Foundation), Moskau, verliehen, und er ist auch ein Förderer des Zentrums für religiöse Erfahrungen in Oxford (Patron of the Centre for Religious Experiences in Oxford), Großbritannien.

**Der wahre Sannyasin:** Pujya Swamiji scheint ungerührt angesichts dieser unglaublich großen Liste der Errungenschaften, und Er bleibt ein frommes Kind Gottes, der nichts besitzt, der in eine Safran-farbene Robe gekleidet ist und ein Leben der wahren Entsagung lebt. Seine Tage in Rishikesh sind damit gefüllt, all denen Seinen Dienst anzubieten, die sich in Seiner Gegenwart befinden. Tausende von Menschen reisen aus Amerika, Europa und Australien, sowie aus ganz Indien an, um einfach in Seiner Gegenwart zu sitzen und um Seinen Darshan zu erhalten. Die Reise ist für sie ein unbedeutender Preis, den sie zahlen, für das unbezahlbare Geschenk Seines Satsangs. Er reist um die ganze Welt und bringt Tausenden von Menschen das Licht der Weisheit, der Inspiration, der spirituellen Erhebung und die göttliche Berührung.



Die IHRF widmet sich Bereichen wie der Jugend, Bildung, Spiritualität, Kultur, interreligiösen Harmonie, Gesundheitsfürsorge und Ökologie. Zu diesem Zweck werden Programme zur medizinischen Versorgung, Schulen, Gurukulas und Waisenhäuser, Trainingszentren, spirituelle und kulturelle Großveranstaltungen, Baumpflanzungen und Aufräumungsprogramme (den sogenannten Clean-Up-Programmen), Konferenzen, die auf die interreligiöse Harmonie ausgerichtet sind, Sommercamps und internationale Jugend-Bewusstseins-Programme gesponsert.

Im Folgenden sind nur ein paar der vielen Wege aufgeführt, durch die „die Arme der IHRF“ die Menschheit umarmen:

### *Gurukulas/ Waisenhäuser*

Ein Besuch Indiens ist ausreichend, dass man sich der dringenden, argen Notwendigkeit für Waisenhäuser und Häuser für unterprivilegierte Kinder bewusst wird. Dennoch sind einfache Unterkünfte mit Essen, Betten und Babysittern nicht ausreichend.



Diese Kinder brauchen nicht nur etwas zu essen und eine Unterkunft. Vielmehr müssen sie auch geschult und ausgebildet werden, damit sie produktive Mitglieder der Gesellschaft werden können. Ihnen müssen die Werte, Ethik und Spiritualität vermittelt werden, so dass sie die Fackelträger der indischen Kultur werden.



Unsere drei Gurukulas/Waisenhäuser dienen als Orte, in denen fast 500 Kinder untergebracht sind, und wo sie eine Schul- und kulturelle Ausbildung bekommen, und wo ihnen Werte wie Gewaltlosigkeit, Wahrheit und Seva (selbstloses Dienen) vermittelt werden.

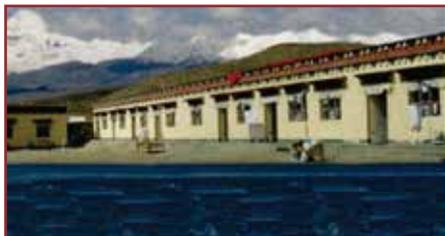
Ihre Tage sind gefüllt mit akademischen und Computer-Studien, Yoga, Meditation, vedischem Gesang, Lesen der Heiligen Schriften, Seva (dem

selbstlosen Dienst) und besonderen Programmen, wie z. B. die Aufführung von Dramen, die auf der indischen spirituellen Geschichte basieren, um ihnen wesentliche *Sanskaras* zu vermitteln.

Die Kinder, die *Rishikumars* genannt werden, gehen auf *Yatra*-Reisen im Himalaya und durchführen jeden Abend die *Yagna* und Gebete am Ufer von Mutter Ganga.

Blicke voll von Hoffnungslosigkeit haben sich in Blicke voll von Optimismus und Hoffnung verwandelt. Glanzlose Augen sind zu strahlenden, funkelnden Augen geworden. Gefühle von Elend und Verzweiflung sind Gefühle von Stolz, Hoffnung und Enthusiasmus geworden.

### *Mansarovar Ashram und Klinik*



Die IHRF hat unter der Führung, Inspiration und Vision von Pujya Swami Chidanand Saraswatiji drei Ashrams und eine medizinische Klinik in dem Heiligen Land des Mansarovar Sees und des Mt. Kailash in Tibet aufgebaut.

Vor diesem Projekt gab es weder Unterkunftseinrichtungen noch medizinische Einrichtungen in einem Umkreis von Hunderten an Kilometern. Die Menschen in der Gegend litten oft an einfachen, behandelbaren Krankheiten, weil es keine ausreichende medizinische Versorgung gab. Nach einer *Yatra* in dem Heiligen Land im Jahre 1998, versprach Pujya Swamiji von daher - mit der Gnade Gottes – etwas für die örtliche Bevölkerung (die noch nicht einmal fließendes Wasser hatte) und für all die Pilger, die dorthin reisen, zu tun.

Der Ashram (das Gästehaus für Touristen) und die Klinik am Ufer des Mansarovar Sees wurden offiziell im Juli 2003 eingeweiht. Zudem haben wir dort zwei Hallen gebaut, in denen *Satsang*, Meditation und viele andere göttlichen Aktivitäten abgehalten werden können.

Zusätzlich haben wir ein Ashram in Paryang, Tibet, auf der *Yastrastrecke* nach Mansarovar, gebaut; Paryang ist der Ort, wo jeder *Yatri* eine Nacht



bevor dem Erreichen von Mansarovar übernachtet. Dieser Ashram wurde 2006 eingeweiht.

Ein dritter Ashram wurde in Dirapuk, auf der heiligen Mt. Kailash Parikrama-Strecke, in der außergewöhnlichen Höhenlage von 17000 Fuß (5182m) erbaut und im September 2009 eingeweiht. Dirapuk ist der Ort, wo alle Pilger die erste von zwei Übernachtungen auf der 52km langen, tückischen Parikrama verbringen. An dieser Stelle ist der Darshan des Mt. Kailash am deutlichsten, am nahesten, am spektakulärsten zu sehen.

Zudem haben wir den örtlichen Dorfbewohnern von Mansarovar unsere Unterstützung und Hilfe versprochen.

Das Projekt ist wahrlich die Gnade Gottes und ist ein göttliches Geschenk für dieses Heilige Land, für alle Tibeter, die dort leben und für alle frommen

Pilger, die Ozeane und Kontinente überqueren, um einen Blick auf den Aufenthaltsort von Lord Shiva zu werfen.

### *Das Entwicklungsprogramm für ländliche Gegenden*

Wir leiten ein ländliches Entwicklungsprogramm in einer Stadt namens Veerpur, die am Ufer des Ganges, ungefähr 3 km südlich von Rishikesh, liegt. In diesem ländlichen Entwicklungsprogramm tun wir das Folgende:



**Wasseranlagen** – Obwohl diese Stadt am Ufer des Ganges liegt, haben die meisten Menschen kein fließendes Wasser oder Wasser für ihre Farmen. Wir

haben einen Bohrbrunnen ausgeschachtet und haben fließendes Wasser in dieses Dorf gebracht.

## Ein Programm für die Pflanzung von Bäumen

### Bau einer angemessenen Straße in dem Dorf



**Ein Programm für den organischen Gartenbau** – Wir haben außerdem ein spezielles Programm für die organische Landwirtschaft begonnen. Wir haben die Hilfe von Bio-Bauern und Wissenschaftlern eingebracht, die den lokalen Landwirten alternative, chemiefreie Methoden der Landwirtschaft

gelehrt haben. Zusätzlich werden wir ein spezielles „Rückkauf“-Programm mit den lokalen Bauern haben, bei dem wir ihnen ihre gesamte Ernte zurückabkaufen werden. Darüber hinaus verfügt der Ashram in Veerpur über eine eigene Bio-Farm.

**Gurukula/Waisenhaus** - Das zweite der drei Waisenhäuser/Gurukulas ist hier in Veerpur, und wir haben Pläne, zusätzlich ein Waisenhaus für Mädchen hier zu eröffnen.

## *Project Give Back (das Projekt „Gib Zurück“)*

Unter dem Motto „Gib zurück, fühle dich gut“ arbeitet das Projekt Give Back daran, den Menschen in den ländlichen Gegenden Indiens medizinische, ökologische und technische Seva (selbstlosen Dienst) durch Experten und Fachleute aus der ganzen Welt zur Verfügung zu stellen. Bisher haben wir verschiedene kostenlose medizinische Camps in den Dörfern des Himalayas durchgeführt, und somit den Menschen die medizinische Versorgung nahe gebracht. Ärzte aus der ganzen Welt, die sich in unterschiedlichen Gebieten der Medizin spezialisiert haben, kommen, um





ihre Fähigkeiten, ihr Expertenwissen auf eine wunderschöne Weise den Patienten zu spenden; Patienten, die sich in der Regel eine solche Versorgung nicht leisten können. Zusätzlich verteilen sie kostenlos Medikamente, Brillen und andere medizinische Ausstattungen.

**Die IHRF widmet sich, Nahrung den Hungrigen, Medizin den Kranken und Frieden den Notleidenden zu bringen.**

**Die IHRF diskriminiert die Menschen nicht auf der Basis von Rasse, Religion, Kaste, Gender oder Nationalität.**

**Alle Dienstleistungen sind für alle offen & frei.**

*Um mehr über die zahlreichen Projekte von IHRF zu erfahren, besuchen Sie bitte [www.ibrf.com](http://www.ibrf.com).*

# GANGA ACTION PARIVAR

---

Ganga Action Parivar (GAP) wurde von Pujya Swami Chidanand Saraswatiiji gegründet. GAP ist eine globale Familie von Fachleuten, Ingenieuren, Wissenschaftler, Aktivisten, spirituellen Führern, Umweltexperten und engagierten Sevaks (Freiwilligen), die sich der Erhaltung des Flusses Ganges widmen - der Erhaltung von Mutter Ganga (wie sie liebevoll in Indien genannt wird) und Ihrer Nebenflüsse in ihrem frei-fließenden und unberührten, natürlichen Zustand. Zusätzlich widmet sich GAP dem Schutz von mehr als 500 Millionen Menschen, die auf die sauberen Gewässer der Ganga für ihr Leben und ihre Existenzgrundlage angewiesen sind. Unter Pujya Swamijis Leitung und Führung kommen zahlreiche Organisationen, Wissenschaftler, Umweltschützer, Aktivisten, Regierungsbeamte und freiwillige Helfer zusammen, um dieses erhabene Ziel zu verwirklichen.



Am 4. April 2010, durch die Hände von S.H. dem Dalai Lama, S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswati, sowie vieler ehrenwürdigen Heiligen und Würdenträger, wurde Ganga Action Parivar offiziell bei einer Sonderfunktion



mit dem Titel „Sparsh Ganga“ („die Göttliche Berührung von Ganga“) im Parmarth Niketan Ashram gegründet. Diese Veranstaltung schärfte das Bewusstsein über die Notwendigkeit einer kollektiven und holistischen, auf Lösungen basierten Aktion, die die entscheidenden Themen, die diesen

heiligen Fluss betreffen, behandeln. Seitdem wurden Hunderte von Befürworter und Familienmitglieder zur Zusammenarbeit mobilisiert, um Lösungen für die Probleme, die Ganga und Ihre Nebenflüsse betreffen, zu finden.



Die Mobilisierung dieser GAP Familie war entscheidend für die Füllung und Überbrückung der Lücken, die von vorherigen Ganga Action Plans (Ganga Aktion Plänen) hinterlassen wurden, und wonach sich die verzweifelte Situation des Ganges weiterhin verschlechterte.

Die Situation ist wirklich kritisch geworden. Der Ganges bewässert nicht nur die Felder für mehr als ein Drittel der indischen Bevölkerung; zudem ist der Ganges die einzige Quelle von Wasser zum Baden, Kochen und Trinken für Millionen von Menschen als auch das Symbol für das nationale Erbe und die Identität Indiens.

Trotz dieser Herausforderungen weiß Ganga Action Parivar, dass die Kraft und der Geist der Liebe, Einheit und Zusammenarbeit die einzigen Möglichkeiten sind, echte, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. GAP-Mitglieder haben gelobt, Mutter Ganga als das Oberhaupt der Familie („Parivar“) zu haben, und sich der Überbrückung der Unterschiede zu widmen, damit alle wie eine Familie zusammenarbeiten; eine Familie, die alle miteinschließt und vereinigt.

Die Aktivitäten der Ganga Action Parivar reichen von der Zusammenarbeit mit Top Staats- und Regierungsführern und Organisationen, um nachhaltige, umweltfreundliche Lösungen für die verschiedenen komplexen Probleme, die



Ganga betreffen, zu implementieren bis hin zur Arbeit auf der Basis-Ebene. Die verschiedenen Projekte von GAP sind unter anderem: Das Bauen von Öko-Toiletten, die Anpflanzung von Bäumen, die Umsetzung von Abfall-Management-Systemen, die Durchführung von lokalen „Reinigungs- bzw. Aufräum-“ Programmen, um alle über die Bedeutung der Umwelt und die dringende Notwendigkeit, „grün“ zu leben, aufzuklären, wie auch vieles mehr.

*Um mehr über die zahlreichen Projekte von Ganga Action Parivar zu erfahren,  
besuchen Sie bitte [www.gangaaction.org](http://www.gangaaction.org).*

# DIVINE SHAKTI FOUNDATION

---

*„Handelt Göttlich! Seid Göttlich! Es reicht nicht aus, einfach göttlich zu SEIN, man muss auch göttlich HANDELN!“*

*„Wir müssen die Botschaft verbreiten, dass Frauen und Mädchen göttlich sind und der Verehrung und Anbetung würdig sind.“*

- Pujya Swami Chidanand Saraswatiji,  
Gründer der Divine Shakti Foundation



Die Divine Shakti Foundation (DSF), was wörtlich übersetzt die Göttliche Shakti-Stiftung bedeutet (Shakti ist die feminine Energie, die feminine Kraft, welche durch die ganze Schöpfung fließt), arbeitet ganzheitlich für das Wohlergehen von Frauen, deren Kinder und für Waisen/verlassene Kinder. Durch vielzählige

Programme und Projekte unterstützt und befähigt die DSF Frauen und Kinder, gesellschaftlich und finanziell selbst tragend zu sein, und strebt die Erhöhung des Bewusstseins für die Probleme, mit denen Frauen und Kinder konfrontiert sind, durch die Bildung und Massenkommunikation an. Die DSF führt auch Projekte zur Erhaltung und Schutz von Mutter Erde und der Tiere, die Sie bewohnen, durch.

Bestimmte Projekte, die die Mission der DSF erfüllen, schließen unter anderem mit ein (sind aber nicht nur auf diese beschränkt):

## **Schulen**

Armut, Analphabetismus und mangelnde Ausbildung sind tragischerweise in

Nordindien ge geläufig. Mit zunehmender Bevölkerung sind eine Grundausbildung und vermarktbare Fähigkeiten absolute Notwendigkeiten, um sogar in den kleinsten Gemeinschaften zu überleben. Daher schlafen diejenige, denen diese Grund- und berufliche Ausbildung fehlt, jede Nacht hungrig ein.



Die Projekte der Divine Shakti Foundation umfasst Kinder-Schulen für sowohl Mädchen als auch Jungen. Die DSF widmet sich, diesen Kindern die bestmögliche Chance zu geben, ein Leben frei von Armut zu leben.

Die DSF leitet und unterstützt mehrere Schulen in der Himalaya-Region, in denen mehr als 2000 unterprivilegierte Kinder eine Bildung erhalten.

### ***Berufliche Ausbildung/Förderung***

Die DSF leitet mehrere berufliche Trainingszentren in den Himalaya-Regionen, in denen mehr als 1000 junge Mädchen und Frauen eine kostenlose Ausbildung in Fachgebieten wie Nähen, Handwerk, Schneiderei und Modedesign sowie Computerausbildungen bekommen und gesprochenes Englisch lernen.



### ***Mädchen-Waisenhaus***

Die Divine Shakti Foundation plant, ein Waisenhaus für Mädchen und verlassene Babys zu bauen. Das Waisenhaus wird ein Zentrum sein, wo Mütter, völlig anonym, hingehen können und ihre Babys lassen können.

Niemand wird Fragen stellen, niemand wird ihr Foto aufnehmen, niemand wird sie identifizieren. Sie erhalten die Möglichkeit, das Kind aufzugeben, und das Kind erhält eine neue Hoffnung und eine Chance auf ein Leben.



Zusätzlich zu den verlassenen und unerwünschten Babys werden wir auch junge Waisenmädchen aufnehmen, die auf der Straße oder in Flüchtlings-Zentren leben. Dieses Waisenhaus wird ein schöner Zufluchtsort sein, wo sie nicht nur Nahrung und Unterkunft erhalten, sondern auch eine Bildung und eine praktische Schulung, um ihnen zu helfen, produktive Mitglieder der Gesellschaft zu werden. Darüber hinaus erhalten sie Führung, Unterstützung und Liebe, die sie dazu befähigen, wirklich „die göttliche Mutter“ zu verkörpern anstatt Gefühlen der Wertlosigkeit zu verfallen.

### ***Tsunami-Hilfe***

Unmittelbar nach dem tragischen Tsunami vom 26. Dezember 2004 reisten Pujya Swamiji, Vivek Oberoi, Sadhvi Bhagawati, die Rishikumars aus der Parmarth Gurukula und die Familie von Vivek Oberoi nach Südindien. Beim Anblick der verheerenden Auswirkungen auf das Land und die Menschen wusste Pujya Swamiji, dass sie dableiben mussten, um nicht nur eine kurzfristige Hilfe, sondern auch eine langfristige, dauerhafte Unterstützung zu bieten.

Die Arbeit in den Tsunami-Gebieten, die im Zusammenhang mit der Divine Shakti Foundation steht, ist wie folgt:

#### **Waisenhaus**

Ein Waisenhaus entstand in Cuddalore, Tamil Nadu, für die Tsunami-Waisen und für viele Mädchen, die vor dem Tsunami zu Waisen wurden. Das Waisenhaus umfasst ca. 450 Kinder (mehr als 350 davon sind Mädchen) und beinhaltet:



- Eine Schule
- Grundlegende medizinische Ausstattung/Klinik
- Ein Computer-Zentrum
- Ein Wissenschaftszentrum & Labor



- Einrichtungen für die berufliche Ausbildung
- Schlafsaal Räumlichkeiten
- Großer Speisesaal und Küchenanlagen

Die Grundsteinlegung für das Waisenhaus wurde von Pujya Swamiji, den Ehrenwerten Gouverneuren von Tamil Nadu, Pondicherry und Uttarakhand und von Vivek Oberoi durchgeführt. Die endgültige Struktur wurde von Pujya Swamiji und dem Gouverneur von Tamil Nadu am 12. Mai 2007 eingeweiht.

### **Zentrum für Mittellose Frauen**

Project Hope (Projekt Hoffnung) adoptierte ein Frauen-Zentrum auf dem gleichen Land wie das Waisenhaus. 200 verwitwete, verlassene und verarmte Frauen aßen, schliefen, lebten und studierten in dieser einzigen Halle. Zusätzlich zu der Renovierung und der Reparaturen, haben wir aufgebaut:

- Einen Speisesaal und vollständige Küchenausstattungen
- Ein Computer-Zentrum
- Ein Ausbildungszentrum
- Zusätzliche Einrichtungen im sozialen Servicecenter (Zentrum für soziale Fürsorge)

Zudem haben wir den Frauen dringend benötigte Kleidung, jegliche Versorgungsgüter und andere lebensnotwendige Güter gegeben! Das Waisenhaus und das Frauen-Zentrum befinden sich auf dem gleichen Land,

nur wenige Meter voneinander entfernt. Auf diese Weise haben die verwaisten Kinder – neben den Mitarbeitern – Mütter, Tanten, Großmütter und ältere Schwestern erhalten, und die Frauen haben das unbezahlbare Geschenk der Fürsorge für Waisenkinder erhalten. Auf diese Weise teilen sie zusammen neue Anfänge und bereichern sich gegenseitig das Leben.

Die Zeremonie zur Festlegung der Grundlage für dieses Projekt erfolgte durch die Hände des Ehrenwerten Gouverneurs von Tamil Nadu, des Ehrenwerten Gouverneurs von Uttarakhand und des Ehrenwerten Lt. Gouverneurs von Pondicherry sowie anderer Würdenträger.

### ***Ermächtigung von Frauen***

Die Divine Shakti Foundation organisiert und veranstaltet zahlreiche Festivals, Konferenzen, Vorträge und andere Veranstaltungen, um Frauen auf der ganzen Welt zu inspirieren, zu stärken und zu ermächtigen.

### ***Tier-Seva***

Aufgrund der Erkenntnis, dass das Göttliche nicht nur in unseren Tempeln und anderen heiligen Orten liegt, sondern auch in der Schöpfung selbst, widmet sich die Divine Shakti Foundation der Bereitstellung von Pflege und Schutz für alle Lebewesen von Mutter Natur.



### **Kuh-Pflege**

In der Planung ist das Bauen von Gaushalas, um streunende Kühe, die derzeit die Straßen von Indien durchstreifen, mit ordnungsgemäßer tierärztlicher Versorgung, Schutz und Nahrung zu versorgen.

### **Straßenhunde**

Derzeit wird ein neues Programm von der Divine Shakti Foundation gestartet, um das „ABC“ (Animal Birth Control = Geburtenbeschränkung von Tieren)

oder die „Familienplanung“ – die Kastration – bei Hunden in dem Gebiet von Rishikesh durchzuführen, ein Dienst, der bisher für Hunde hier noch nicht vorhanden war. Zusätzlich zu dieser „Familienplanung“ für diese Hunde werden wir auch alle Hunde gegen die Tollwut impfen und sie für andere medizinische Probleme behandeln, mit denen sie zu uns kommen; sei es Räude, Würmer oder sogar Knochenbrüche.

**Die Divine Shakti Foundation widmet sich der ganzheitlichen Pflege für Frauen, Kinder und Mutter Erde, unabhängig von Rasse, Religion, Kaste, Gender oder sozialem Stand.**

*Weitere Informationen zu den zahlreichen Projekten der DSF und um herauszufinden, wie Sie helfen können, besuchen Sie bitte die Webseite [www.divineshaktifoundation.org](http://www.divineshaktifoundation.org).*

# PROJECT HOPE

---

Project Hope (das Projekt Hoffnung) – unter der Vision, dem Engagement und der Führung von Pujya Swamiji – ist spezialisiert auf die sofortige als auch die langfristige, nachhaltige Hilfe für Menschen in Katastrophen-Gebieten.

## *Tsunami-Hilfe*



Project Hope wurde durch S.H. Pujya Swami Chidanand Saraswatiji und Bollywood-Schauspieler Vivek Oberoi nach dem tragischen Tsunami vom Dezember 2004 eingeweiht. Nachdem sie nach Südindien infolge des Tsunamis reisten und die Verwüstung, die auf dem Land angerichtet war, aus erster Hand sahen, blieb Project

Hope dort, um denjenigen, die überlebt hatten, zu helfen. Umfangreiche sofortige Nothilfe wurde Tausenden von obdachlosen Überlebenden zur Verfügung gestellt, zwei ganze Dörfer wurden wieder aufgebaut, ein Waisenhaus, eine Schule und ein berufliches Trainingszentrum wurden gebaut, und ein Heim für verwitwete, verarmte und verlassene Frauen wurde repariert und erweitert.

## *Phase I – sofortige Notfall-Hilfe-Maßnahmen*

- Bau von 100 neuen, temporären Häusern.
- Die Einrichtung und der Betrieb von sieben Gemeinschaftsküchen, wo Tausende von Familien frische, warme



Mahlzeiten, einschließlich von Milch für Kinder, erhielten.

- Medizinische Hilfs-Zentren, die bei den Küchen betrieben wurden.
- Ein Spielplatz für die Kinder.
- Kostenlose Augen- und Katarakt-Operationen - Camps für Hunderte von Dorfbewohnern.
- Umfangreiche Verteilung von Notwendigkeiten an Tausende von Menschen, einschließlich von Nahrung, Wasser, Kleidung, Koch-Zubehör, Schuhen und Decken.
- Reparatur von über 100 Booten und Ankauf von 15 neuen Booten.
- Kauf von über 600 neuen Fischernetzen.



### ***Phase II – Permanenter Wiederaufbau von Dörfern in Pondicherry***

Project Hope übernahm den Wiederaufbau der Dörfer Pannithittu und Pattincheri in Pondicherry – von insgesamt über 350 Häusern. Pannithittu wurde im Dezember 2005 durch die Hände der Ehrenwerten Gouverneure von Tamil Nadu, Pondicherry und Uttarakhand eingeweiht. Das Dorf Pattincheri, gesponsert von Shri LN Mittal von London, wurde im April 2007 eingeweiht.



### ***Phase III – Stadt Cuddalore***

#### **Cuddalore Distrikt, Tamil Nadu: Waisenhaus und Frauenzentrum**

Die letzte Phase des Wiederaufbaus wurde am 12.Mai 2007 abgeschlossen und eingeweiht. Das Waisenhaus, das wir für die Tsunami-Waisen gebaut haben, sowie Einrichtungen für über 300 Kinder, die vor dem Tsunami



zu Waisen wurden, wurden durch H.E. den Ehrenwerten Gouverneur von Tamil Nadu, Shri Surjit Singh Barnalaji, und Pujya Swamiji eingeweiht. Das Waisenhaus enthält Schlafsaal-Einrichtungen, Schulzimmer, ein Computer-Zentrum, einen medizinischen Raum, eine schöne

Küche und Ess-Räume, ein berufliches Ausbildungs-Zentrum und mehr. Es wurde auf dem gleichen Land gebaut, das die bisherige Heimat für rund 200 verwitwete/verlassene Frauen war, deren Heim ebenfalls verschönert wurde. Auf diese Weise erhalten die verwaisten Kinder, neben dem Personal, Mütter, Tanten, Großmütter und ältere Schwestern; die Frauen erhalten das unbezahlbare Geschenk der Fürsorge für die Waisenkinder. Außerdem haben wir auch ein berufliches Ausbildungs-Zentrum für die Frauen errichtet, und die neuen riesigen Essund Küchen-Anlagen werden sowohl von den Kindern als auch den Frauen genutzt.

### *Flut-Hilfe*

In Uttarakhand arbeitet Project Hope daran, den Überlebenden der Flut-Tragödie vom Juni 2013 unmittelbare Hilfe zukommen zu lassen. Die Flut

tötete Zehntausende Menschen und machte Tausende mehr heimatlos. Project Hope sorgt dafür, dass diejenigen, die von der Katastrophe betroffen sind, Vorräte und Dienstleistungen erhalten, die sie so dringend benötigen, um in Würde zu überleben.

Unsere Programme umfassen:

### *Phase I – Soforthilfe & Rettung*

#### **Sofortiger Massentransport**

- Wir haben Busse in die betroffenen Berg-Gebiete geschickt, die mit Medikamenten, Nahrungsmitteln, Decken, warmer Kleidung und Mobiltelefonen (damit die Betroffenen



sich mit ihren Lieben in Kontakt setzen konnten) beladen waren. Diese Busse halfen, über 1000 Pilger zurückzubringen.

## Project Hope-Camps

- 2 große Hilfs-Camps wurden in Rishikesh errichtet. Sie enthielten:
  - Medizinische Zentren mit Ärzten und Krankenschwestern, die eine Grundversorgung und Erste Hilfe als auch die Versorgung durch Medikamente bereitstellten.
  - Einen Krankenwagen.
  - Kostenlose Nahrung und Getränke.
  - 100-Betten-Erholungs-/Aufenthalts-Bereiche für die Übernachtung von Menschen.
  - Komplette wasserdichte, belüftete Zelt-Ausstattungen für die geretteten Pilger.
  - Vollständig computerisierte, internetfähige Stationen mit LCD-Bildschirmen, um Familien zu helfen, ihre Angehörigen ausfindig zu machen und fehlende Angehörige als vermisst zu melden – in Zusammenarbeit mit den lokalen und staatlichen Regierungen.
  - Kostenlose Bereiche zur Aufladung von Mobiltelefonen.
  - Aufstellung von Mülltonnen und tägliche Säuberungsaktionen.
  - Geräte wie Computer, Drucker, Scanner und Internet-Modems für die lokale NGOs und Verwaltung wurden auch von Project Hope zur Verfügung gestellt, um die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Dienst zu erleichtern.



## **Bereitstellung von Unterkunft für die Überlebenden und die freiwilligen Helfer bei Parmarth Niketan:**

- Die Zimmer, Säle und Ess-Einrichtungen wurden für all diejenigen geöffnet, die Nahrung und Unterkunft brauchten.
- Hunderten von Familien, Freiwilligen und Überlebenden wurden kostenlos Unterkunft und Verpflegung zur Verfügung gestellt. Viele Freiwillige sind immer noch da und dienen weiterhin im Parmarth.

## **Die würdevollen letzten Riten für die Verstorbenen.**

- Wir stellten riesige Mengen an Desi Ghee, Sandelholz, Kampfer, Raal und andere Güter zur Verfügung, so dass würdevolle, traditionelle Kremationen durchgeführt werden konnten.

## ***Phase II - Soforthilfe für die Anwohner in den betroffenen Gebieten***

Während ein Großteil der Überlebenden der Katastrophe Pilger waren, gab es auch einen außerordentlich großen Verlust von Leben und Eigentum innerhalb der Populationen von Männern, Frauen und Kindern, die seit vielen Generationen in den Gebirgs-Regionen, die am Ganges liegen, lebten.

Während starke Regenfälle nach der Flut-Katastrophe die Rekonstruktion unmöglich machten, sammelte und verteilte Project Hope, mit der Hilfe von zahlreichen Spendern, Freiwilligen, Ärzten und engagierten Organisationen Medizin, Lebensmittel, Decken, Kleidung, Kochutensilien und andere Notwendigkeiten an bedürftige Dorfbewohner.

## **Betroffene Gebiete wurden mit notwendigen Provisionen versorgt**

- Über 50 LKWs wurden beladen mit sorgfältig vorbereiteten und dringend benötigten Hilf-Kits (einschließlich von Medikamenten, Lebensmitteln, Wasserreinigungstabletten, warmer Kleidung, Decken, wasserdichten Zelten, Solar-Laternen, Kerzen



und anderen täglichen Haushalts-Notwendigkeiten) wurden zu Dörfern in den Bergen gesendet, die von der Flut betroffen waren.

- Mehr als 2000 Planen wurden zur Verfügung gestellt.
- Mehr als 100 Dörfer wurden begutachtet, und die bedürftigsten und am schwierigsten erreichbaren Dörfer wurden mit Hilfsgütern für Menschen und Tiere in Not versorgt.



## Medizinische Versorgung von mehr als 60.000 Patienten

### Tierbetreuung

### Sauberes Trinkwasser

### Zubehör für Schulen

### Medizinische Versorgung für verarmte, betroffene, schwangere Frauen vor und nach der Geburt

### *Phase III – Grüne Konstruktion und Rehabilitation*



Für aktuelle Informationen über alle Unternehmen von Project Hope für die Entlastung und Rehabilitation der Betroffenen der Uttarakhand-Flut, besuchen Sie bitte [www.projecthope-india.org](http://www.projecthope-india.org).

Einige unserer aktuellen Projekte sind:



- Die Konstruktion von ausgezeichneten Berufsausbildungsprogrammen für Frauen in den betroffenen Gebieten von Guptkashi und Rudraprayag; zusammen mit dem Vorhaben, diese

Artikel (von den Frauen hergestellt) in Geschäften zu verkaufen.

- Auf diese Weise erhalten die Frauen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch den Mut, die Stärke und das Selbstwertgefühl der Selbstversorgung.
- Bau von umweltfreundlichen Toiletten-Komplexen in den betroffenen Gebieten
- Und vieles mehr

*Weitere Informationen zu der Arbeit von Project Hope, und um herauszufinden, wie Sie helfen können, die Hoffnung denjenigen zu bringen, deren Leben durch diese Katastrophen zerstört wurden, besuchen Sie bitte [www.projecthope-india.org](http://www.projecthope-india.org).*

# GLOBAL INTERFAITH WASH ALLIANCE

---

Seit den Anfängen der Geschichte hat der Glaube die Grundlage geliefert, aus der sich soziale Normen entwickelten. Milliarden von Menschen richten sich in Zeiten der Trauer und der Freude wie auch bei der Suche nach innerer Bedeutung an die Glaubensführer. Die Glaubensführer dienen als Lehrer für die Bevölkerungsmassen und motivieren, überzeugen und befähigen durch ihre Worte. Durch ihre Sprache und Handlungen können sie Veränderungen herbeiführen, und zwar auf eine Art und Weise, wie andere es einfach nicht können.

Schätzungsweise 5 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt sind Mitglieder von Religionsgemeinschaften. Dies betont die entscheidende Rolle, die religiöse Führer beim Ansprechen von scheinbar unlösbaren Problemen spielen können - wie z.B. dem Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen.

Die Global Interfaith WASH Alliance, (was wörtlich übersetzt das Weltweite Interreligiöse WASH Bündnis ist - wobei WASH für Water, Sanitation and Hygiene steht, auf Deutsch: Wasser, sanitäre Einrichtungen und Hygiene) ist weltweit die erste Initiative, die viele Glaubensrichtungen als Verbündete in ihren Bemühungen zusammenbringt – und zwar in ihren Bemühungen, eine Welt zu erschaffen, wo jeder Mensch Zugang zu sauberem Trinkwasser, verbesserten sanitären Anlagen und angemessener Hygiene hat.

Die GIWA wurde im UNICEF-Welt-Hauptquartier in New York bei der Generalversammlung der Vereinten Nationen, unter der Schirmherrschaft der USAID und der niederländischen Regierung, von Pujya Swami Chidanand Saraswatiji (der sowohl der Gründer von Ganga Action Parivar, der Divine

Shakti Foundation und der India Heritage Research Foundation als auch der Präsident von Parmarth Niketan in Rishikesh ist) ins Leben gerufen und mitbegründet.

*Für aktuelle Informationen über GIWAs Arbeit, einschließlich der Begegnungen mit Weltführern und prominenten Persönlichkeiten, um WASH für alle herbeizuführen, besuchen Sie bitte [www.i-wash.org](http://www.i-wash.org).*

# PARMARTH NIKETAN ASHRAM

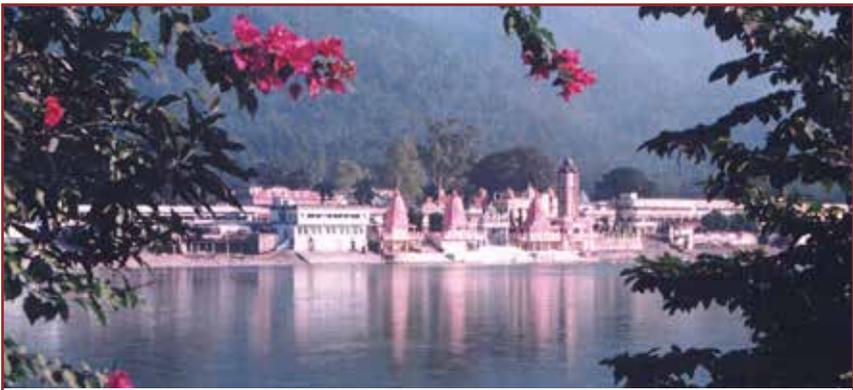
---

## RISHIKESH (HIMALAYAS), INDIA

Seine Heiligkeit (S.H.) Swami Chidanand Saraswatiji ist der Präsident des Parmarth Niketan Ashram in Rishikesh, Indien. Parmarth Niketan ist ein echter, spiritueller Zufluchtsort, der an den heiligen Ufern von Mutter Ganga, im Schoße des üppigen Himalaya Gebirges liegt.

Parmarth Niketan (A.d.Ü.: „Parmarth Niketan“ bedeutet wörtlich übersetzt auf Englisch „Abode for All“, auf Deutsch also „Aufenthaltsort für Alle“) ist der größte Ashram in Rishikesh. Er bietet Tausenden von Pilgern – die aus der ganzen Welt kommen – sowohl eine reine, klare und heilige Atmosphäre an, als auch reichlich vorhandene, wunderschöne Gärten. Mit über 1000 Zimmern ist die Anlage eine perfekte Mischung von modernen Annehmlichkeiten und traditioneller, spiritueller Einfachheit.

Die täglichen Aktivitäten von Parmarth Niketan umfassen die universalen Morgengebete, tägliche Yoga- und Meditations-Klassen, täglichen Satsang und ehrvorträge, Kirtan, die weltberühmte Ganga Aarti bei Sonnenuntergang,





als auch natürliche Gesundheitskuren und ayurvedische Behandlungen, die auf dem Gelände angeboten werden.

Zusätzlich gibt es häufig besondere kulturelle und spirituelle Programme, die von verehrten Heiligen, weltweit anerkannten Musikern, spirituellen und sozialen Führern und anderen abgehalten werden.

Außerdem gibt es häufig Camps, zu welchen Pilger aus der ganzen Welt kommen, um an intensiven Kursen von Yoga, Meditation, Pranayama, Stress Management, Akupressur, Reiki und anderen indischen, uralten Wissenschaften teilzunehmen. Parmarth Niketan ist zusätzlich der Veranstalter des weltbekannten jährlichen Internationalen Yoga Festivals vom 1.-7. März eines jeden Jahres, welches Hunderte von Teilnehmern aus der ganzen Welt anzieht (mehr Details und Information über das Festival finden Sie auf der Webseite: [www.internationalyogafestival.org](http://www.internationalyogafestival.org)).

Die wohltätigen Aktivitäten und Dienste von Parmarth Niketan sind für alle da, und der Ashram macht keinen Unterschied auf der Basis von Kaste, Hautfarbe, Gender, Glauben oder Nationalität. Stattdessen werden hier Einheit, Harmonie, Frieden, globale Integrität, Gesundheit und die ganzheitliche Verbindung von Körper, Geist und Seele betont.

**Seinem Namen getreu ist Parmarth Niketan dem Wohlergehen  
von allen gewidmet.**

**Alles steht allen offen, und alle sind willkommen.**

*Besuchen Sie unsere Webseite [www.parmarth.org](http://www.parmarth.org),  
um mehr über Parmarth Niketan zu erfahren.*

ॐ सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।

देवा भागं यथा पूर्वं संजानाना उपासते ॐ ॥

Om saṃ gacchadhvaṃ saṃ vadadhvaṃ saṃ vo manāṃsi jānatām  
Devā bhāgaṃ yathā pūrve saṃjānānā upāsate om

*Lasst uns gemeinsam Hand in Hand laufen.*

*Lasst uns gemeinsam mit Liebe und Mitgefühl reden.*

*Lasst uns einander vom Verstand her gut verstehen.*

*Lasst uns zusammen in Frieden*

*durch gegenseitiges Teilen und in gegenseitiger Akzeptanz leben.*

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित दुःखभाग भवेत् ॥

Sarve bhavantu sukhinaḥ sarve santu nirāmayāḥ

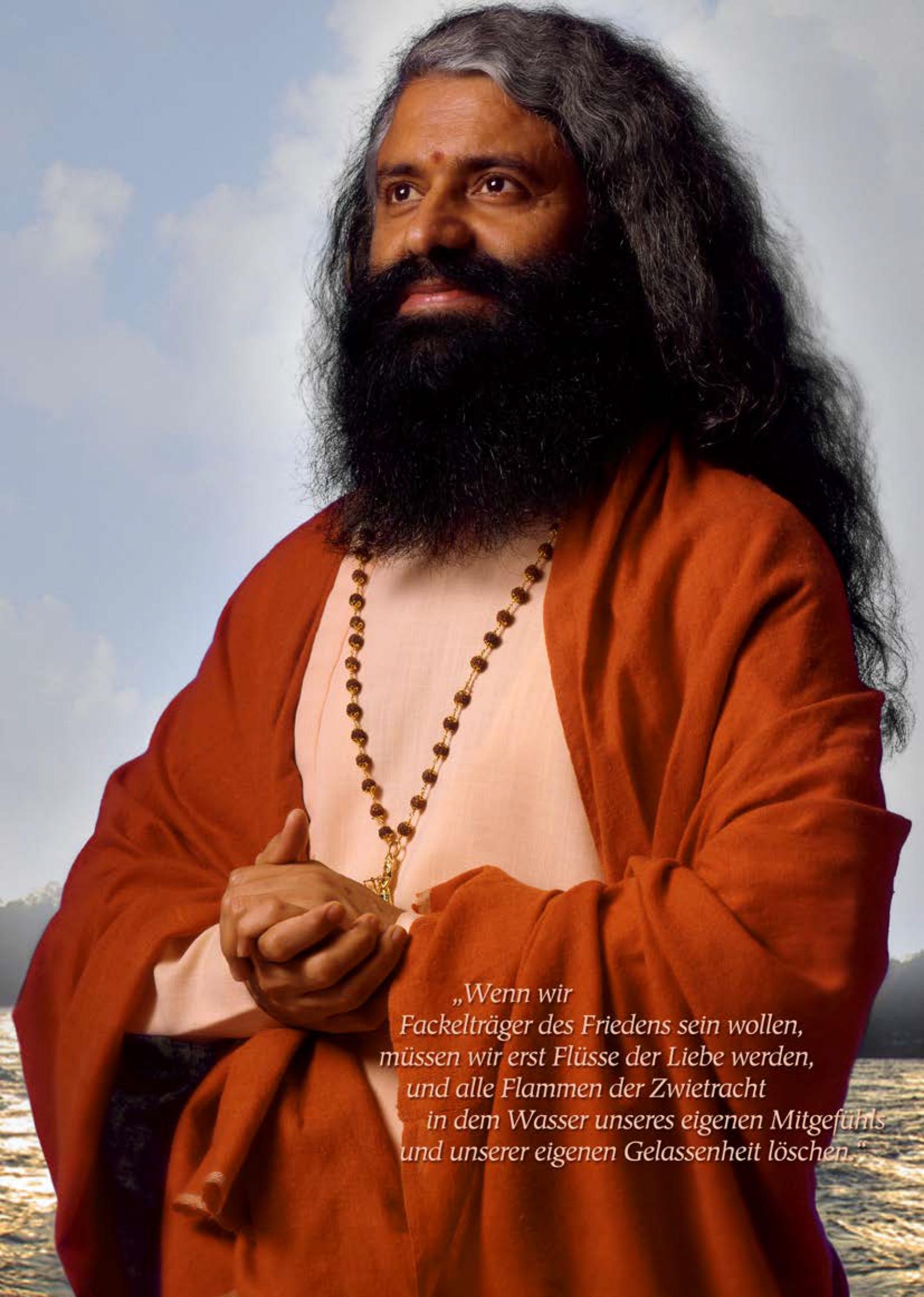
Sarve bhadraṇi paśyantu mā kaścit duḥkhabhāg bhavet

*Mögen alle glücklich sein. Mögen alle gesund sein.*

*Mögen alle erleuchtet und gebildet sein.*

*Möge niemand Schmerzen oder Unfrieden erfahren.*

*Om Frieden Frieden Frieden*



*„Wenn wir  
Fackelträger des Friedens sein wollen,  
müssen wir erst Flüsse der Liebe werden,  
und alle Flammen der Zwietracht  
in dem Wasser unseres eigenen Mitgefühls  
und unserer eigenen Gelassenheit löschen.“*