

## Die Welt zu einem besseren Ort machen Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/may-2016/>

### **Aus Yoga Chakra 2: Cultivating Spiritual Samskara**

Namaskara heisst Gruß, und Grüßen bedeutet, dass man sich mit der anderen Person verbindet, sie respektiert und ehrt.

Du kannst einer anderen Person Beachtung schenken, lächeln und sagen: „Guten Morgen. Wie geht es Ihnen?“ Oder du kannst sie ignorieren und mit einem mürrischen Gesicht vorbei gehen. Es zeigt, dass du entweder bescheiden bist oder arrogant. Wenn du arrogant bist, dann sei bereit, die Konsequenzen deiner Arroganz zu empfangen, von Menschen, die deine Arroganz nicht akzeptieren. So entstehen Konflikte.

Swami Sivananda sagt in seiner Autobiografie, dass er es sich in seinem Leben zur Regel machte, zu jedem, den er sah, „Om“ zu sagen. Wenn er auf der Straße spazieren ging, grüßte er jeden mit „Om“. Vor jedem Mann, jeder Frau und jedem Tier, das er auf der Straße sah, verneigte er sich innerlich. Dies war sein Bewusstsein und seine Haltung, durch die er Demut ausdrückte und nicht Härte oder Arroganz. Das war seine Inspiration. Es war kein intellektuelles Konzept; es war eine Inspiration, die von ihm gelebt wurde - und welche wundervolle Lebensweise das war!

Begegne einfach jedem mit einem Lächeln, grüße, respektiere und ehre jeden. Namaskara ist ein Zeichen der Bescheidenheit. Wenn du Namaskara übst, dann wird Bescheidenheit ausgedrückt und Arroganz tritt in den Hintergrund. Das Grüßen ist ein Ausdruck der Sinne, der dich mit einem Gefühl und einer Stimmung verbindet. Wenn du jemanden grüßt, wenn du „Hari Om“ sagst und die Menschen ansiehst und lächelst, dann bringst du tatsächlich Freude in ihr Leben. Wenn du die Stirne runzelst und wütend bist, bringst du keine Freude. Was schadet es, wenn du jemanden anlächelst? Es kann tatsächlich Wunder bewirken.

Wenn du auf der Straße spazieren gehst und einen vollkommen Unbekannten triffst, dann schaue ihn an und schenke ihm ein breites Lächeln. Diese Person wird für den Rest des Tages denken: „Wer war diese Person, die mich heute Morgen angelächelt hat?“ Und wann auch immer sich diese Person an das Lächeln erinnert, wird sie glücklich werden. Vielleicht lächelt sie am nächsten Tag jemand anderen an. Und diese dritte Person lächelt wieder jemand anderen an. Auf diese Weise, mit Respekt, Ehre und Bescheidenheit, wird die Welt zu einem besseren Ort werden.