

Η Διεθνής Ημέρα Μη Βίας καθιερώθηκε στις 15 Ιουνίου 2007 με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΟΗΕ και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 2 Οκτωβρίου, ημερομηνία γέννησης του Μαχάτμα Γκάντι (1869), σημαίνουσα μορφή του εθνικού κινήματος για την ανεξαρτησία της Ινδίας από την Μεγάλη Βρετανία και εμπνευστής της παθητικής αντίστασης (πολιτικής ανυπακοής) και της μη χρήσης βίας έναντι των καταπιεστών. Παρακάτω μπορείτε να διαβάσετε τις 7 αρχές του Μαχάτμα Γκάντι που πρέπει να ...απουσιάζουν από τη ζωή μας και τις θεμελιώδεις αρχές που πρέπι να υπάρχουν στη ζωή μας:

Οι 7 αρχές του Μ. Γκάντι που πρέπει να... απουσιάζουν από την ζωή μας:

• Πλούτος χωρίς μόχθο.
• Γνώση χωρίς χαρακτήρα.
• Πολιτική χωρίς αρχές.
• Απόλαυση χωρίς συναίσθημα.
• Εμπόριο χωρίς ήθος.
• Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά.
• Αγάπη χωρίς θυσία.

Και οι θεμελιώδεις αρχές του Μ. Γκάντι, που πρέπει να υπάρχουν στην ζωή μας:

**Άλλαξε τον εαυτό σου**
• Πρέπει να είσαι η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο.
• Ως ανθρώπινα όντα, η μεγαλοσύνη μας κείτεται όχι τόσο πολύ στην ικανότητά μας να αναμορφώσουμε τον κόσμο – αυτός είναι ένας μύθος της ατομικής εποχής - όσο στο να αναμορφώνουμε τους εαυτούς.»

**Εσύ έχεις τον έλεγχο**
• Κανείς δεν με βλάπτει χωρίς την άδειά μου.
• Το τι νιώθεις και πως αντιδράς σε κάτι, εξαρτάται πάντα από σένα. Μπορείς να επιλέξεις τις σκέψεις, τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά σου σχεδόν στα πάντα. Κανείς εκτός από σένα δεν μπορεί να ελέγξει πως εσύ νιώθεις.

**Συγχώ ρεσε**
• Ο αδύναμος δεν μπορεί να συγχωρήσει. Η συγχώρεση είναι ιδιότητα των δυνατών.
• Ο οφθαλμός αντί οφθαλμού, καταλήγει να κάνει όλο τον κόσμο τυφλό.
• Το να πολεμάς το κακό με κακό δεν βοηθά κανέναν. Αν δεν συγχωρείς, τότε αφήνεις το παρελθόν και κάποιον άλλον να ελέγχει πως νιώθεις. Συγχωρώντας, απελευθερώνεσαι από αυτά τα δεσμά και τότε μπορείς να συγκεντρωθείς ολοκληρωτικά στον επόμενο στόχο σου.

**Χωρίς δράση δεν πας πουθενά**
• Ένα γραμμάριο πράξης αξίζει περισσότερο από τόνους διδασκαλίας.
• Χωρίς δράση λίγα μπορούν να γίνουν. Το διάβασμα και η μελέτη μπορεί να δώσει κυρίως γνώση. Πρέπει να δραστηριοποιηθείς για να μεταφράσεις τη γνώση σε αποτελέσματα και κατανόηση.

**Πρόσεχε τη στιγμή**
• Δεν θέλω να προβλέπω το μέλλον. Με απασχολεί να νοιάζομαι για το παρόν. Ο Θεός δεν μου έχει δώσει έλεγχο των στιγμών που θα έρθουν.
• Ο καλύτερος τρόπος να ξεπεράσεις την εσωτερική αντίσταση, που συχνά μας σταματάνε από τη δράση, είναι να μένεις στο παρόν όσο το δυνατόν περισσότερο και να έχεις αποδοχή.
• Όταν είσαι στην παρούσα στιγμή, δεν ανησυχείς για την επόμενη την οποία δεν μπορείς να ελέγξεις ούτως ή άλλων. Έτσι, η αντίσταση για δράση από σένα –που προέρχεται από την προβολή αρνητικών μελλοντικών συνεπειών ή από αποτυχίες στο παρελθόν- χάνει τη δύναμή της, και γίνεται ευκολότερο και να δράσεις και να μένεις συγκεντρωμένος στη στιγμή ώστε να αποδίδεις καλύτερα.

**Ο καθένας είναι άνθρωπος**

• Υποστηρίζω ότι είμαι ένα απλό άτομο υποκείμενος στα λάθη όπως κάθε θνητό συνάνθρωπός μου. Ξέρω όμως, ότι έχω αρκετή ταπεινότητα να ομολογήσω τα λάθη μου και να παλινωδήσω.

• Δεν είναι σοφό να είσαι σίγουρος τη σοφία κάποιου. Είναι υγιές να θυμάσαι ότι ο δυνατόν μπορεί να εξασθενίσει και ο σοφός να σφάλλει.

**Έχε επιμονή**

• Πρώτα σε αγνοούν, μετά γελάνε μαζί σου, ύστερα σε πολεμούν, έπειτα νικάς.

• Να είσαι επίμονος. Με το χρόνο η αντίσταση γύρω σου θα φθίνει και θα μικρύνει.

• Βρες τι αληθινά σου αρέσει να κάνεις. Τότε θα βρεις το εσωτερικό κίνητρο για να συνεχίζεις.

**Δες το καλό στους ανθρώ πους και βοήθησέ τους**

• Κοιτάζω μόνο τις καλές ποιότητες των ανθρώπων. Μιας και δεν είμαι αλάνθαστος ο ίδιος, δεν τολμώ να εξετάζω τα σφάλματα των άλλων .

• Υποθέτω ότι η αρχηγική ικανότητα είχε να κάνει κάποτε με τη μυική δύναμη, όμως σήμερα έχει να κάνει με την ικανότητα να τα πηγαίνεις καλά με τους άλλους.

• Υπάρχουν πάντα καλά στοιχεία στους ανθρώπους και υπάρχουν πράγματα που δεν είναι τόσο καλά. Όμως μπορείς να επιλέξεις σε τι να επικεντρωθείς . Αν θέλεις βελτίωση, τότε η επικέντρωση στα καλά των ανθρώπων είναι μία χρήσιμη επιλογή. Κάνει τη ζωή πιο εύκολη και οι σχέσεις γίνονται πιο ευχάριστες και θετικές.

• Έτσι, γίνεται ευκολότερο να παρακινείς τον εαυτό σου να βοηθάς τους συνανθρώπους σου και να τους δίνει αξία, που κάνει όχι μόνο καλύτερη τη ζωή τους, αλλά σιγά-σιγά τείνεις να παίρνεις πίσω αυτό που δίνεις. Και τα άτομα που βοηθάς νιώθουν την τάση να βοηθούν άλλους ανθρώπους. Έτσι δημιουργείται μία ανοδική σπείρα θετικής αλλαγής μου μεγαλώνει και ισχυροποιείται.

**Να συνδέεσαι, να είσαι αυθεντικός να είσαι ο αληθινός εαυτός σου**

• Ευτυχία είναι όταν αυτά που σκέφτεσαι, λες και κάνεις, είναι σε αρμονία.

• Στους ανθρώπους φαίνεται να αρέσει ένα τρόπος με σύνδεση και αυθεντική. Και βρίσκεις μεγαλύτερη εσωτερική απόλαυση, όταν οι σκέψεις, οι λέξεις και οι πράξεις σου είναι ευθυγραμμισμένες. Νιώθεις δυνατός και καλά με τον εαυτό σου.