भगवद गीता में बताया गया है की "मन, वाणी और शरीर से किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुंचाना, न मन में किसी के विरुद्ध भाव होना - यही अहिंसा है" | अहिंसा वह भावना ही है जो हमारी प्रार्थना "सर्वे भवन्तु सुखिना" और "सर्वेषाम स्वस्थिर भवतु" का मूल है | ८७ प्रकार की हिंसा की जगह केवल एक ही भावना रखने के लिए इश्वर ने हमें बताया है और वह है अहिंसा |

जब तक हमारे मन में शान्ति नहीं है (जो केवल अहिंसा से हो सकती है), तब तक इश्वर प्राप्ति में वह एक बाधा है और हम इश्वर को नहीं पा सकते | जब तक हम अपनी हिंसक वृत्ति नहीं त्याग देते, तब तक हम व्यक्ति, वास्तु, घटना और परिस्थिति में इश्वर को समक्ष नहीं देख पाएंगे | अहिंसा अपनाये बिना, न तो वैराग्य संभव है, न शान्ति, न स्थिरता और न ही समभाव | एक तरह से देखा जाए तो हिंसा की जड़ विरोध है और विरोध की जड़ क्रोध है और क्रोध की जड़ सांसारिक आसक्ति है |

कार्य, घर, संतान, धर्म - कहीं भी भेद भाव करना (जो राग द्वेष से उत्पन्न होते हैं) मानसिक हिंसा का एक परिणाम रूप है वरन समभाव अवस्था में ऐसा नहीं होता | दुसरे के धर्म में गलती या असमानता देखना भी अनुचित है क्योंकि इश्वर एक हैं, चाहे योग के मार्ग अनेक | एक भक्त अगर अपने को दुसरे से अधिक ऊंचा समझे, तो क्या इश्वर उस भक्त पे कृपा करेंगे?

चाहे अन्न हो या विचार या शारीरिक कर्म, यदि हिंसा पे आधारित हों, तो यह सब तामसिक बन जाते हैं और हमें पाप के भागी बना देते हैं |

न सूर्य हिंसक है, न चन्द्र, न पौधे, न बिना वजह पशु और न ही इश्वर - तो फिर हम हिंसक क्यों हो जाते हैं? अहिंसा मानसिक वीरता का प्रतीक है | कभी कभी ऐसा सोचा जाता है की अहिंसा अपनाना आसान या कायरता का मार्ग है किन्तु विपत्ति या शत्रु से अहिंसा के माध्यम से लड़ने से न तो कोई पाप लगता है, और न ही किसी का बुरा होता है | भारत का संविधान भी अहिंसा पर आधारित है, तो जब देश और धर्म, दोनों ही अहिंसा का मार्ग दिखा रहे हैं, कोई और मार्ग अपनाना क्या हिंसा नहीं होगा?