



Yogapraaxis

Den Frieden verkörpern

Krisen wie Krieg, Klimawandel oder persönlichen Herausforderungen und Verzweiflung sind grosse Themen unserer Zeit. Wie kann ihnen begegnet werden? Die alten Schriften aus dem Yoga sowie die Kampfkunst Aikido geben Antworten und machen Mut.

 Text: Catherine Müller*

Foto: Vg



Yoga – Krieg und Frieden

Am 28./29. Oktober 2023 führt R. Sriram im Volkshaus Zürich ein Seminar zum Thema «Yoga – Krieg und Frieden» durch. Wie kann man Krisen wie Krieg, Klimawandel oder persönlichen Herausforderungen begegnen, um sowohl Friedfertigkeit wie Handlungsfähigkeit zu bewahren? Philosophische Ansätze aus dem Yogasutra, der Bhagavad Gita und dem Aikido verbunden mit praktischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie Tönen und Rezitieren zeigen Übungswege auf. Sriram war langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar und lebt in Indien und Deutschland. Er ist ein grosser Vermittler der Philosophie des Yoga im Westen und hat mehrere Bücher geschrieben (www.sriram.de). Im Süden Indiens betreiben er und seine Frau BASE ein ökologisches Zentrum für Yoga, Kunst und Natur (basekodai.org).

Infos und Anmeldung: Catherine Müller, www.yogaraum-olten.ch, Tel. 079 239 96 69

Kriege finden nie nur im Äusseren statt. Es sind die inneren Kämpfe, die es zu betrachten, hinterfragen und lösen gilt, um einen Umgang mit Krisen zu finden. Die klassischen yoga-philosophischen Schriften, das **Yogasutra** und die **Bhagavad Gita**, oder die japanische Kampfkunst Aikido zeigen zeitlose Wege auf, wie Kriegen im Kleinen und Grossen ebenso aktiv wie friedfertig begegnet werden kann. Denn jeder einzelne Mensch trägt Verantwortung und ist aufgefordert, Stellung zu nehmen.

Leben ist immer auch Kampf, dies zeigt uns die Natur. Sie lehrt auch, dass wir alle eine kosmische Gemeinschaft bilden und nur in diesem Bewusstsein fortbestehen können. Das wichtigste und über allem stehende Leitmotiv aus dem Yoga ist die **Friedfertigkeit** (Ahimsa). Als innere Haltung der Liebe und insbesondere Nächstenliebe ist sie die Quelle, aus der jedes Handeln entspringen soll. Wie eine Art Schwur, von dem nie weggerückt wird, trägt sie durch widrigste Umstände. Sich von ihr leiten zu lassen zeigt in jeder Situation den Weg und hilft, dem Leben gegenüber demütig zu sein.

Die persönliche Aufgabe erkennen

Die Bhagavad Gita zeigt in ihrer einzigartigen Kommissiosigkeit und Deutlichkeit auf, wie der Mensch im Angesicht von Krieg auf allen Ebenen gefordert ist, seine Handlungsfähigkeit zu bewahren. Wir leben, um zu handeln, das ist **Karma Yoga**. Die Basis ist, sich aus seiner Mitte heraus in Ruhe über die eigene Aufgabe (Dharma) in einem Konflikt klar zu werden.

Dies ermöglicht, mutig aus innerer Überzeugung und voller Willenskraft sowie frei von Angst zu handeln, ohne dabei an einen bestimmten (persönlichen) Erfolg zu denken. So wird **jedes Handeln zu einem Ritual mit Blick auf das kosmische Ganze**. Dadurch wird die Moralfrage in der jeweiligen Situation zumindest etwas relativiert, da sie nicht immer zu lösen ist. Auch eine Prise Gelassenheit, Offenheit und Loslassen gehören bei allem Engagement dazu. Denn weder Schockstarre noch Aggression stiften Frieden.

«Kampfkunst ist eine Friedenskunst.»

Mit Ahimsa und Karma Yoga sind nie Passivität, Ohnmacht, Gleichgültigkeit, Verweigerung oder Resignation gemeint. Vielmehr ist es die Überzeugung, gemäss dem eigenen Dharma zu handeln und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Die praktischen Übungswege des Yoga zeigen auf, welche Körperhaltungen (Asana), Atempraktiken (Pranayama) und mentale Haltungen notwendig sind, um die eigene innere Friedfertigkeit und Handlungsfähigkeit zu entwickeln und zu kultivieren.

Eine friedvolle Grundhaltung finden

Aus einem ganz anderen Kulturkreis kommend, basiert auch die japanische defensive Kampfkunst des Aikido auf einer friedvollen Grundhaltung aus Kraft und Harmonie, ohne Absicht eines Gegenangriffs. So gesehen ist jegliche Art von Kampfkunst, sei es indische, japanische oder aus einem anderen Kulturkreis, schlussendlich eine Friedenskunst.

Erst die persönliche Verkörperung der Qualitäten Friedfertigkeit und Handlungsfähigkeit ermöglicht es, diese nach aussen zu tragen, um sie im Alltag zu verwirklichen und zu leben und damit die Welt mitzugestalten. **So kann kleinen und grossen Kriegen mit der Kraft des inneren Friedens aktiv begegnet werden.**

Es sind diese starken Haltungen und gelebte Überzeugungen und Handlungen, die ein Umdenken und Veränderung bewirken. Es geht dabei nicht um die Frage, ob wir an eine höhere Kraft glauben, wir brauchen sie. Sie nimmt uns bei der Hand und führt uns, auch wenn wir es nicht spüren oder ihr die Hand nicht reichen. 

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Inhaberin des yogaraums olten. www.yogaraum-olten.ch