

KÖRPER UND FRIEDEN – TEIL I

# Verbundensein und Handeln von der Matte in den Alltag bis zur sozialen Verantwortung

Ruhe und Frieden sind keine abstrakten Begriffe, sondern im Körper erfahrbar. Dafür brauchen wir Achtung und Respekt vor uns selbst. Gehen wir liebevoll mit unserem Körper in der Āsana-Praxis um, erfährt er am Ende der Yoga-Stunde Frieden. Ein Metta-Zustand (liebende Güte) entsteht im Körper. Irgendwann tragen wir diesen inneren Zustand auch nach außen, hinein in die Gesellschaft und in unser soziales Umfeld.

Text: Kyung-Ran Kim

Wenn es uns gelingt, die Āsana-Praxis stressreduzierend oder gar stressfrei zu gestalten, erfährt der Körper in shavāsana einen friedvollen Zustand. In diesem Zustand gibt es nur Einheit, keine Trennung vom Ganzen. Yoga strebt diesen Zustand »Einssein mit dem Ganzen« an. Als Yoga-LehrerIn hat jeder von uns schon einmal erlebt, wie brutal und schnell der Alltag uns wieder von dieser Einheit trennen kann, auch wenn wir von der Yoga-Matte völlig ausgeglichen nach Hause gekommen waren. Wie bauen wir eine Brücke zwischen der friedvollen Samadhi-Erfahrung und dem hektischen Alltag? Die Yoga-Praxis soll uns dabei helfen, Leid zu vermeiden und in der Einheit mit der Natur und der gesamten Schöpfung in Frieden zu leben. Ist das nur eine idealistische Idee oder ist diese Bestrebung realistisch und im täglichen Leben umsetzbar?

Unsere jetzige Welt ist weit entfernt von diesem Ziel des Yoga. Noch nie praktizierten so viele Menschen Yoga und Meditation wie derzeit im 21. Jahrhundert. Eigentlich müsste es doch dann mehr Frieden und weniger Krieg geben. In Wirklichkeit ist die Welt noch nie so belastet gewesen wie jetzt: Täglich sind wir mit verheerenden Problemen konfrontiert wie Krieg im Nahen Osten und der Ukraine, Religionskonflikte, Umweltverschmutzung, Flüchtlingsprobleme und Umweltkatastrophen. Die Angst darum, wie es im Zuge des Klimawandels mit dem Planeten weitergeht, oder die Corona-Krise – all das sind Faktoren, bei denen unser bisheriges Denken an seine Grenzen stößt und die uns zum Innehalten zwingen.

Die Yoga-Praxis bringt uns dazu, nach innen zu schauen und verändert die eigene Wahrnehmung. Die unsichtbare

Veränderung, die zwischen der Yoga-Matte und dem Alltag geschieht, findet im Inneren statt. Wenn Yoga aber nur zur Innenschau führt und den Zugang zur Außenwelt und zum Alltag verliert, erfährt man eine zunehmende Isolation von der Gesellschaft und dem eigenen sozialen Umfeld. Yoga wird dann zur Flucht. Ein spirituelles Wachstum ist ohne lebendigen Austausch mit der Außenwelt und innerhalb sozialer Beziehungen nicht möglich. Gelingt es uns aber, eine Verbindung zwischen Körper und Geist, Yoga-Matte und Alltag, Innen und Außen herzustellen, dann ist der Weg des Yoga ein Wachstumsprozess. Yoga stößt nachhaltige Selbstveränderungsprozesse in Körper und Geist an; diese Veränderung und Einsicht können wir von unserer inneren Welt nach außen übertragen. Dies gelingt allerdings nur in Beziehung mit der Außenwelt und den Mitmenschen.



Patañjali schrieb schon vor 4000 Jahren im Yoga-Sūtra ausführlich über die achtblättrige Blüte des Yoga.<sup>1</sup> Es macht uns sehr nachdenklich, dass er yama und niyama als Voraussetzung für das dritte Glied, āsana, sieht. Yama bedeutet Zügelung und besteht aus einer fünffachen, äußeren Disziplin. Niyama bedeutet Selbstbeherrschung und besteht aus einer fünffachen, inneren Disziplin. Das erste und wichtigste der fünf yama ist ahimsā. Ahimsā »bedeutet Gewaltlosigkeit und bezeichnet eine Einstellung und Verhaltensweise gegenüber allen Lebewesen, die auf der Erkenntnis der zugrundeliegenden Einheit allen Lebens beruht.«<sup>2</sup> Kein Lebewesen kommt auf die Welt, um zu leiden oder Gewalt zu erleben. Der Buddhismus definiert diese altruistische Liebe als »den Wunsch, dass alle Wesen das Glück und die Ursachen für dieses Glückliche finden.«<sup>3</sup>

Das Prinzip des Universums ist Liebe und Sein. Die Natur und der gesamte Kosmos strahlen dieses Prinzip aus. Es ist der Ausdruck bedingungsloser Liebe dem Leben und der Schöpfung gegenüber. Die Natur schenkt uns umsonst ununterbrochen die notwendige Nahrung und die Luft, die wir für das Leben benötigen. Alles, was atmende Lebewesen je in den Mund genommen und in die Nase bekommen haben, ist vielfach gebrauchter Sternenstaub und mindestens 13,8 Milliarden Jahre alt. Diese verstreute Materie ist von Sonnenlicht aufgebrochen und durch das ganze Weltall verteilt worden.<sup>4</sup> Ohne diese sich selbst verschenkende Liebe kann kein Lebewesen auf der Welt existieren. Die Luft einatmen und Nahrung zu sich nehmen bedeutet, mit dem Universalen zu kommunizieren und am göttlichen Leben teilzunehmen. Die Kraft, die das

ganze Universum bewegt und in uns wirkt, ist dieselbe. Das ist es, was wir unter dem Begriff prāna verstehen. Die fünf grobstofflichen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und der ätherische Raum sind wiederum mit dem Chakren-System verbunden und manifestieren sich schließlich in unserem Körper. Wer dieses Prinzip versteht und begreift, hat Achtung und Respekt vor dem Leben. Daraus resultiert Achtung und Respekt vor uns selbst. Leider haben wir in der Entwicklung der Menschheit die Dankbarkeit und Hochachtung gegenüber der Würde des Lebens verloren. Wenn wir diese Werte verlieren, dann verlieren wir auch die Achtung und den Respekt vor uns selbst, denn sie hängen unmittelbar zusammen. In den Upanishaden heißt es: Aym atma brahma – Dieses innere Selbst ist mit allem verbunden. Diese ursprüngliche Einheit müssen wir mühsam wieder

erlernen, indem wir die liebevolle Beziehung zu unserem eigenen Körper in der Āsana-Praxis wiederherstellen.

### Ahimsā und satya als Voraussetzungen für die Āsana-Praxis

In meiner Tätigkeit als Yogalehrerin habe ich sehr oft bei vielen TeilnehmerInnen erlebt, dass sie die āsana jahrelang mechanisch praktiziert haben. Der Körper musste funktionieren und Leistung bringen. Viele hatten Knieschmerzen, Arthrose und Nackenverspannungen. Aber sie haben diese Symptome ignoriert und weiter wie gewohnt praktiziert. Wir sind auch allzu vorgeprägt und konditioniert von den Bildern, die uns die Medien präsentieren. Diese stellen die Körperperfektion oft als Ziel des Yoga dar. Doch ist dies Yoga? Wo ist die Achtsamkeit? Wo ist die Selbstachtung? Es gibt viele Fälle von Verletzungen, die in der Yoga-Praxis ihren Ursprung haben und über die geschwiegen wird. Das Beherrschen des Kopfstandes beim Yoga heißt nicht, dass jemand spirituell erwacht ist. Den Blick nach innen richten, bedeutet zuerst auf der Yoga-Matte Atem- und Körperachtsamkeit zu entwickeln, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Wenn der Körper leidet, kann der Geist nicht entspannen. Wenn wir aber in der Āsana-Praxis liebevoll und achtsam mit unserem Körper umgehen, stärken wir die dem Körper innewohnende Fähigkeit, sich selbst zu regulieren. Mit Achtung und Respekt vor uns selbst fließt prāna ungehindert durch den gesamten Körper, Blockaden können sich ohne Stress und Leistungsdruck lösen. Der Körper findet im Lauf der Zeit von einem leidvollen in einen friedvollen Zustand hinein.

### Ahimsā auf der Yoga-Matte

Auf der Yoga-Matte ist ahimsā keine Theorie, sondern eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Āsana-Praxis. Die Yoga-Praxis soll dazu dienen, den Übergang vom leidvollen zum friedvollen Zustand zu ermöglichen. Dies findet primär im Körper statt. Wenn aber eine

Āsana-Stunde in einer Wettbewerbsstimmung unter Leistungsdruck und Stress stattfindet, begünstigt sie auf die Dauer körperliche Verletzungen und Unfälle, die eine der größten Hindernisse auf dem Yoga-Weg sind. Verspürt jemand bei den Übungen Schmerzen, mutet er sich wahrscheinlich zu viel zu. Ein/e qualifizierte/r LehrerIn muss in der Lage sein, früh genug die nötige Achtsamkeit bei den TeilnehmerInnen zu wecken, damit die körperliche Grenze nicht überschritten wird. Solche LehrerInnen sind der beste Schutz vor Blessuren oder zu viel Ehrgeiz. Wir als YogalehrerInnen tragen damit eine große Verantwortung.

### Satya auf der Yoga-Matte

Die zweite Eigenschaft von yama heißt satya und bedeutet Wahrhaftigkeit. Diese Wahrhaftigkeit fängt auch mit dem Körper an. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Von Kindheit an sind wir direkt oder indirekt dazu erzogen worden, die körperlichen Grenzen als Schwäche anzusehen. Wie können wir uns von dieser Konditionierung befreien? Satya auf der Yoga-Matte bedeutet, wahrhaftig mit meinem eigenen Körper umzugehen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Wenn in einer Haltung mein Knie weh tut, mache ich die Haltung nicht, oder ich gehe einen Schritt zurück und respektiere meine Körpergrenze aus Liebe zu mir selbst. Diese Verantwortung trage ich als Übende/r für mich und mache keine/n YogalehrerIn dafür verantwortlich. Die Aufgabe der qualifizierten YogalehrerInnen ist es, eine adäquate, teilnehmerorientierte Āsana-Stunde mit langfristiger und nachhaltiger Wirkung anzubieten.

### Die Rolle der sati und Atem- und Körperachtsamkeit auf der Yoga-Matte

Die Sanskrit-Übersetzung des Pali-Wortes sati ist smṛiti und bedeutet »Gedächtnis« und »Merkfähigkeit«. <sup>5</sup> Sati ist die geistige Fähigkeit, in uns etwas zu beobachten.

Wir benötigen sati, Achtsamkeit, um Verletzungen im Sinne von ahimsā zu

vermeiden. Ohne sati überschreiten wir die körperliche Grenze und der Körper meldet sich, manchmal direkt oder erst nach Monaten, gar erst nach Jahren mit Verletzungen. Solche Āsana-Stunden unter Leistungsdruck führen nicht selten zu Burnout und Erschöpfung. Wenn wir sati aber früh genug auf der Yoga-Matte entwickeln, schulen wir die sensomotorische Wahrnehmung, die uns vor Überforderung und Verletzung schützt. Mit ihr lernt das Gehirn allmählich, sich selbst zu beobachten. Diese erlernte Achtsamkeit ermöglicht uns die Selbstreflexion. Wir gehen freundlich, liebevoll und mitfühlend mit dem eigenen Körper um. So wird āsana zu einer Form der Selbstfürsorge. Erreichen von Fortschritten auf der Yoga-Matte ist nicht das Ziel des Yoga. Sie geschehen von ganz alleine und absichtslos. Es ist wichtig, āsana zu üben, ohne dabei die Absicht zu haben, irgendwas erreichen zu wollen, damit man im Sein ankommt. Diese innere Haltung kann man kultivieren und sie führt irgendwann zu absichtslosem Handeln.

### Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut

Wir kultivieren in der Yoga-Praxis unsere eigenen mentalen Zustände und das verändert im Laufe der Zeit unser Bewusstsein. Wenn wir auf der Yoga-Matte mit ahimsā und satya Entspannung und Stille kultivieren, erfährt der Körper am Ende der Yoga-Stunde Frieden. Ein Metta-Zustand (liebende Güte) entsteht im Körper. Patañjali beschreibt im Yoga-Sūtra 1.33 vier Gemütszustände (bhāvanā).

Liebe heißt auf Sanskrit maitri, auf Pali metta. Mitgefühl heißt in beiden Sprachen karuṇā, Freude muditā, Gleichmut heißt auf Sanskrit upekṣāna und auf Pali upekkhā. <sup>6</sup> Die Kultivierung von mettā-bhāvanā ist eine beliebte Form der buddhistischen Meditation. Es ist ein Teil der vier Unermesslichen in der Brahmavihāra-Meditation (göttliche Verweilungen). Brahmavihāra bedeutet »Die vier himmlischen Verweilzustände«. »Sobald das Empathie-Netzwerk aufleuchtet, weckt es die Schaltkreise auf, die mit Glück und Freude

verbunden sind. Je grösser die Verbindung zwischen diesen Hirnregionen ist, desto glücklicher und altruistischer werden die Meditierenden.«<sup>7</sup>

### Yoga der Tat im Alltag (Kriyā-Yoga)

Patañjali beschreibt im zweiten Teil des Yoga-Sūtras den spirituellen Übungsweg, sādhana-pāda genannt. Die innere Verwandlung auf dem Yoga-Weg geschieht zuerst auf individueller Ebene. Und das, was in unserem Inneren an Entwicklung geschieht, spiegelt sich immer mehr nach außen. Es wird sichtbar im sozialen Netzwerk und der Gesellschaft. Die Übung des Seins, die wir auf der Yoga-Matte mit Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit üben, führt uns zum absichtslosen Handeln. Wir leben in Harmonie mit uns selbst und mit der Umwelt. Wir gehen mit materiellen Gütern und Nahrungsmitteln sparsamer um. Die Konsumgüter, die ihren Ursprung im Egoismus hat, wird reflektiert und reduziert. Wir fangen an, über unser Handeln und seine Konsequenzen nachzudenken und die Verantwortung dafür zu tragen. Wir reduzieren Plastikmüll, um die Meerestiere und Umwelt zu schützen. Wir

achten beim Einkaufen auf das Zeichen »Fair Trade«. Wir gehen sparsam und bewusst mit Energie um.

### Yoga ist keine Flucht, sondern Veränderung

Die Einheitserfahrung auf der Yoga-Matte lässt uns die Trennung zwischen Körper und Geist, Yoga-Matte und Alltag, Innen und Außen überwinden. Es findet lebendiger Austausch mit der Außenwelt und innerhalb unserer sozialen Beziehungen statt. Wir sind ein fließender, lebendiger Übergang zu etwas Neuem geworden. Meister Eckart spricht von der Schöpfung als einer »Creatio continua«, ein in sich zusammenhängendes, ununterbrochenes Schöpfungswerk.<sup>8</sup> Das veränderte Bewusstsein wirkt wie ein Netzwerk im kollektiven Bewusstsein. Wenn Yoga uns lebendig macht und uns den Strom des Lebensflusses mitgestalten lässt, ist Yoga keine Flucht, sondern ein kreatives, schöpferisches Handeln, das die Gesellschaft nachhaltig verändert.

Ich möchte diesen Artikel mit einem Zitat aus einem Brief von Albert Einstein beenden.

»Ein Mensch ist ein Teil des Ganzen, dass wir ›Universum‹ nennen, ein Teil begrenzt in Zeit und Raum. Er erlebt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle getrennt von seiner Umgebung – eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins. Das Streben, sich von dieser Wahnvorstellung zu befreien, ist die einzige Angelegenheit wahrer Religion. Die Täuschung nicht zu nähren, sondern zu versuchen, sie zu überwinden ist der Weg, um am erreichbaren Ziel des inneren Friedens anzukommen. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien durch Ausdehnung unseres Mitgefühls auf alle lebenden Kreaturen und der ganzen Natur in ihrer Schönheit.«<sup>10</sup>

### Literatur

- 1 **Bäumer, Bettina (Hg.):** Patañjali – Die Wurzeln des Yoga. München: O.W. Barth 2010
- 2 **Taimni, I. K.:** Die Wissenschaft des Yoga. München: F. Hirthammer Verlag 1982
- 3 **Ricard, Matthieu:** Allumfassende Nächstenliebe. Hamburg: Edition Blumenau 2016
- 4 **Nestor, James:** Breath: Piper Verlag 2021
- 5 **Bhikkhu, Buddhadasa:** Anapanasati. München: Buddhistische Gesellschaft 2002
- 6 **Thich Nhat Hanh:** Das Herz von Budhas Lehre. Freiburg: Herder Verlag 2004
- 7 **Church, Dawson:** Die neue Medizin des Bewusstseins. Regensburg: VAK Verlag 2010
- 8 **Dürr, Hans-Peter:** Das Wesentliche ist nicht begreifbar. Link: [www.youtube.com/watch?v=r73tKTo62XM](http://www.youtube.com/watch?v=r73tKTo62XM) – abgerufen am 02.03.2022
- 9 **Menschliches Mitgefühl:** Einstein und seine Gedanken. Link: <http://gedankenwelt.de/menschliches-mitgefuehl-einstein-und-seine-gedanken/> – abgerufen am 02.03.2022

### KYUNG-RAN KIM

ist Opernsängerin, Musikpädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifiziert von der ZPP. Sie war Stimmbildnerin im Nelly-Sachs-Gymnasium in Neuss. 2014 gründete sie erstmalig in Deutschland »Yoga für Musiker« in Köln und Düsseldorf, danach 2016 in Köln »Yoga Bhava«. Ihr Atem-Yoga ist stark geprägt von ihrer jahrelangen Gesangstätigkeit. Seit dem Januar 2021 ist »Atem-Yoga-Spirit« patentiert und als Bildmarke eingetragen. Kyung-Ran Kim gibt regelmäßig Workshops und Seminare für BerufsmusikerInnen und YogalehrerInnen. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. [www.yoga-bhava.de](http://www.yoga-bhava.de)