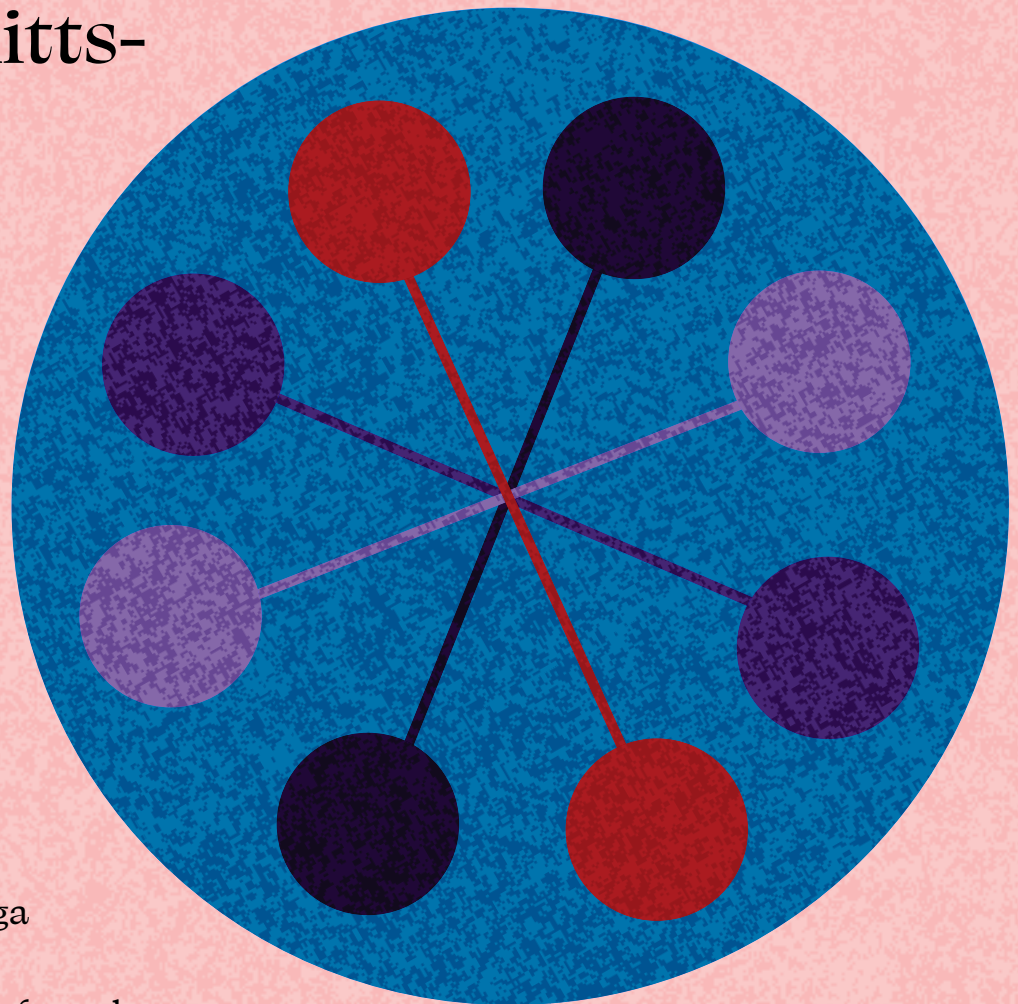


Deutsches Yoga-Forum

3/2022

TITELTHEMA

Yoga als Querschnitts- disziplin



WEITERE THEMEN

Aus BDY wird BDYoga
Intuitiver Yoga
Mit mūla-bandha tiefer gehen

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

YOGA ALS QUERSCHNITTSDISZIPLIN

6 [Yoga und Sport](#)

Dr. Christian Fuchs

KULTURELLE ANEIGNUNG

10 [»Wo Religion nicht genannt werden soll, kommt der Begriff der Spiritualität auf«](#)

Interview mit Therese Heinisch

YOGA UND KÖRPER

14 [Yoga, Anatomie und Embodiment – Der Körper ist das Tor zu tiefer Erfahrung](#)

Dr. Wiebke Mohme

»NIE WIEDER KRIEG«

18 [Für eine friedliche Welt](#)

Dr. Dirk R. Glogau

FRIEDENSGEBET

20 [Tat tvam asi – Das bist du](#)

Dr. Dirk R. Glogau

YOGA IN ZEITEN DES KRIEGES

21 [Wie der Ukrainekrieg ahimsā, den Grundsatz der Gewaltfreiheit, in Frage stellt](#)

Mathias Tietke

Lehre

BRAHMACARYA UND DIE MYSTIK DER LIEBE

TEIL I

24 [Ein Weg der Liebe für sich selbst und für die Welt](#)

Osman Yoncaova

DAS LEBENSRAD, BHĀVA-CHAKRA, TEIL I

28 [Eine Abhandlung über samsāra, karma, klesha, Wiedergeburt und Erwachen](#)

Minka Hausschild

YOGA UND PSYCHOLOGIE

33 [Der Intuitive Yoga](#)

Martin Witthöft

BECKENBODEN-YOGA

36 [Mit mūla-bandha tiefer gehen](#)

Sarah Lucke

Szene

BDYOGA-WEITERBILDUNG

40 [»imPULSforum« – Das neue virtuelle Format des BDYoga](#)

Birte Sattler

NEUER MARKENAUFTRITT

42 [Aus BDY wird BDYoga](#)

Friederike von Schwanenflug

Service

46 [Rezensionen](#)

48 [Veranstaltungskalender](#)

49 [Glückwünsche](#)

50 [Arbeitskreise](#)

53 [Impressum](#)



14

»NIE WIEDER KRIEG«

Für eine friedliche Welt

Nach einigen Jahren Nachrichten über die eskalierende Klimaveränderung inklusive zumindest gefühlt sich häufender und extremer werdender Wetterkatastrophen weltweit und der nun schon über zwei Jahre andauernden Covid-19-Pandemie kommt nun der Krieg in der Ukraine.

Text: Dr. Dirk R. Glogau

Auch wenn in solchen Situationen die »Wahrheit« zuerst »stirbt« wird wohl niemand leugnen, dass Putins Armee einen Angriffskrieg auf dem Territorium der Ukraine führt – zu Lande, aus der Luft und von See aus. Und viele dieser »Kriegshandlungen« verstoßen offensichtlich gegen die Menschlichkeit sowie das international anerkannte Völkerrecht und erfüllen wohl auch oft den Tatbestand von Kriegsverbrechen, wenn nicht gar des Völkermords. – Die täglichen Nachrichten und Bilder, die uns erreichen, lassen uns betroffen, erschüttert und auch mit dem Gefühl der Hilflosigkeit zurück. Davor können sich sicherlich auch viele Yoga-Übende und Yoga-lehrende nicht verschließen. Und das sind ja auch zutiefst menschliche Reaktionen, die zu unserer Natur gehören.

Betrachtung aus der Yoga-Perspektive

Im Hinblick auf Politik und Religion ist Yoga nach unserem Verständnis weltanschaulich neutral und soll es auch bleiben. Wenn es aber um Gewalt und maßloses Leid geht, sind die Grenzen unserer Neutralität erreicht. Der aktuelle Krieg, aber auch menschengemachte Naturkatastrophen verursachen massenhaft Flucht, Traumatisierung, Verletzungen, Krankheiten und Tod, schlicht grenzenloses Leid. – Übrigens auf allen Seiten.

Leid zu vermeiden steht im Mittelpunkt der Ethik des Yoga, insbesondere

des Yoga-Sūtra des Patañjali. Wenn wir leidvolle Situationen beobachten, empfiehlt uns Patañjali, aus uns selbst heraus karuṇā – Mitgefühl – zu kultivieren und zu leben (YS 1.33), eine innere Haltung, die auf der einen Seite selbst aus der praktizierten emotionalen Klärung kommt, andererseits auch ein Ergebnis der ganzheitlichen Yoga-Praxis ist. Als allererste Yoga-Übung bei der systematischen Darstellung der acht Glieder des Yoga nennt Patañjali dann ahimsā (YS 2.30, 2.35), wörtlich das Nicht-Verletzen, also die Gewaltlosigkeit.¹ Dazu gehört auch, Gewalt Passivität zu verursachen oder zu dulden. Aus all dem resultiert der in den Texten des Yoga und Vedānta allgegenwärtige Grundgedanke von shanti, dem Frieden für alle Wesen dieser Welt. Yoga bedeutet also nicht, in Zeiten wie diesen wegzuschauen und in die Heile-Welt-Blase des Yoga abzutauchen. Wir sollten alles tun, was wir tun können, um der Forderung nach Frieden und Gewaltlosigkeit Ausdruck und Wirkung zu verleihen.

Was wir alle tun können

Wir werden Kampfpanzer, Flugzeuge, Bomben und Raketen nicht wegmeditieren können. Aber wir können möglichst laut und ausdauernd Frieden fordern und entsprechende Initiativen unterstützen. In den letzten Wochen hat es schon einige beeindruckende Friedensdemonstrationen

insbesondere in den mitteleuropäischen Großstädten gegeben. Erst vor Kurzen beispielsweise unter dem Titel »Sound of Peace« in Berlin mit 50 namhaften MusikerInnen, einem Programm von über zehn Stunden und mit geschätzten 15 000 TeilnehmerInnen. Solche Dimensionen sind nicht ständig wiederholbar. Aber ständig wiederkehrende Freitags- oder Montagsdemos würden hier schon Sinn machen.

Wir sollten dabei auch verstehen, dass eine Diversifizierung bei den Protestbewegungen nicht wirklich Sinn hat. Die einen sind für den Frieden, die anderen gegen die Klimaerwärmung, die nächsten für den Naturschutz. Die Forderungen nach Frieden, nach Klimaschutz/Umweltschutz, nach Natur- und Artenschutz/Biodiversität oder nach Tierschutz und für Maßnahmen gegen Armut und Hungersnöte stehen ja nicht irgendwie unabhängig nebeneinander. Diese Themen hängen systemisch miteinander zusammen. Für den Ukrainekrieg zeichnen sich jetzt beispielsweise schon massive Folgen für den Klimaschutz unter anderem wegen der Auswirkungen auf die Energiepolitik und auf die Welternährungslage wegen drohender Ernteausfälle ab.

Ich wurde 1960 im Nachkriegsdeutschland und in den kalten Krieg hinein geboren. Die Schrecken des Zweiten Weltkriegs habe ich im gesellschaftlichen Nachhall und durch viele Zeitzeugen und Relikte des Krieges tief in mir aufgenommen. Der Pazifismus und der Slogan »Nie wieder

Krieg« liegt mir gewissermaßen in den Genen. Geprägt haben mich die 1970er Jahre mit ihrem Flower-Power-Lebensgefühl, zu dem damals auch schon Yoga und die indische Philosophie und Kultur gehörte. – Eine herausragende Rolle spielte für uns damals natürlich die Friedensbewegung, die Teil unseres Selbstverständnisses war. – »Peace, not War!« – Erinnerungen, die wach werden, wenn ich beispielsweise Marius Müller-Westernhagen unter dem Brandenburger Tor in Berlin vor 15 000 Friedensdemonstranten »Freiheit« singen höre.

Erinnerungen beim Anblick russischer Panzer kommen aber auch beispielsweise an die Ereignisse des »Prager Frühlings«, wo die Reformbewegung der tschechoslowakischen Regierung 1968 durch massive Truppen – rund 500 000 Soldaten – des Warschauer Paktes gewaltsam niedergeschlagen wurde. Bilder von unbewaffneten DemonstrantInnen, die sich Panzern in den Weg stellen, wiederholen sich nach über 50 Jahren. Und ich erinnere mich noch an die Betroffenheit unserer LehrerInnen, die uns damals als GrundschülerInnen die Ereignisse in der Tschechoslowakei zu erklären versuchten. Die folgenden Krisen der 1970er Jahre sollen hier nicht weiter gelistet werden. Besonders prägend war sicherlich der Vietnamkrieg, der mit der Flucht der US-Amerikaner 1975 sein Ende fand. Die Bilder des fluchtartigen »Rückzugs« der USA aus Afghanistan erinnern stark an die chaotischen Ereignisse von 1975 in Vietnam.

Was uns heute als Perspektive bleibt, ist die generationsübergreifende Wiederbelebung der Friedensbewegung mit der unüberhörbaren Forderung nach Frieden und Freiheit und der konsequent gelebten Gewaltlosigkeit. Und dazu gehören natürlich auch die aktuellen ökologischen Themenbereiche. Frieden, Klimaschutz/ Umweltschutz, Natur- und Artenschutz/ Biodiversität oder auch Tierschutz lassen sich nicht sinnvoll voneinander trennen. Wer sich für eine bessere Zukunft einsetzen möchte, kann eigentlich nur Ziele in allen diesen und weiteren Bereichen verfolgen.

»Du und ich – wir sind eins.

Ich kann dir nicht wehtun,
ohne mich zu verletzen...

Wirkliche Gewaltlosigkeit heißt:

völlige Freiheit von Groll, Zorn und Hass und
eine überquellende Liebe für alles und jeden...

Gewaltlosigkeit lässt sich nicht
passiv praktizieren.

Ich halte Gewaltfreiheit für sinnlos,
wenn sie nicht direkt und aktiv
zum Ausdruck gebracht wird.«

MAHATMA GHANDI²

Helfen, wo es geht

Über die Forderung nach Frieden hinaus sollten wir schauen, wo wir wie konkret helfen können. Dazu gehört mit Sicherheit die finanzielle und, wo sinnvoll, auch materielle Unterstützung von Hilfsorganisationen, ehrenamtliche Mitarbeit, wo auch immer es passt, Aufnahme und Unterstützung von Geflüchteten und was auch immer sich in der nächsten Zeit noch an Möglichkeiten ergibt.

Und natürlich beginnt shanti immer und vor allem bei uns selbst. Und von uns selbst aus kann shanti dann immer größere Kreise ziehen. Dabei bildet die eigene meditative Praxis die Basis und den Ausgangspunkt für ein aktives Engagement für eine friedlichere und bessere Zukunft im Sinne der Yoga-Ethik.

Literatur

- 1 **Sriram, R.:** Patañjali – Das Yogasutra. Berlin: Theseus 2006
- 2 **Gandhi, Arun:** Sanftmut kann die Welt erschüttern – 150 inspirierende Weisheiten meines Großvaters Mahatma Gandhi. Köln: Dumont 2020

OM SHANTI SHANTI SHANTI

– Shanti – Mögen liebevolle Zuneigung und Mitgefühl allen Wesen gegenüber Frieden in unseren Geist bringen.

– Shanti – Mögen wir uns alle in Frieden miteinander verbinden.

– Shanti – Möge sich der Frieden von uns aus in alle Welt ausbreiten und alle fühlenden Wesen erreichen.

Dieses Mantra kann nach einer vorhergehenden Erläuterung in eine geführte Meditation hineingenommen werden, beispielsweise das Mantra einmal gemeinsam rezitieren, dann eine Klangschale anschlagen und mit der Wahrnehmung auf den leiser werdenden Ton fokussieren. Nach einem Moment Stille wiederholen.

FRIEDENSGEBET

Tat tvam asi – Das bist du

Du bist die Frau, die sich mit dem Gefühl der Betroffenheit die aktuellen Fernsehnachrichten anschaut.

Du bist der Mann, der sich im Internet informiert und nicht wirklich realisieren kann, was derzeit geschieht.

Du bist die junge Frau und Mutter, die aus ihrer Heimat geflüchtet ist und mit ihrem Kind und ihrem Hund in einer der mitteleuropäischen Großstädte ankommt – erschöpft, verängstigt und traumatisiert.

Tat tvam asi – Das bist du

Du bist die Frau, die seit Wochen mit ihrer Familie in irgendeinem Keller oder einer U-Bahnstation ausharrt – ohne Wasser, ohne Heizung, ohne ausreichende Nahrung und Kleidung, begleitet vom Lärm der Bomben und Raketen und der Angst, verschüttet zu werden.

Du bist die Frau, die durch einen Bombenangriff ihr Zuhause und alles Habe verloren hat und nun nicht mehr weiß, wie ihr Leben und das ihrer Familie weitergeht.

Du bist der Mann, der verzweifelt versucht, seine Familie und sich selbst aus einem umkämpften Gebiet herauszubringen.

Tat tvam asi – Das bist du

Du bist der junge ukrainische Soldat, der voller Todesangst versucht, seine Heimat gegen feindliche Bodentruppen zu verteidigen und dabei von Geschossen getroffen wird.

Du bist die Bürgermeisterin, der Arzt, der Pfarrer, die Lehrerin, die sich dafür einsetzen, die Menschen ihrer Umgebung zu schützen.

Du bist die alte Frau und der alte Mann, die versuchen, die feindlichen Truppen mit Jagdgewehr und Molotow-Cocktails aufzuhalten.

Tat tvam asi – Das bist du

Du bist die Menschen, die sich waffenlos feindlichen Panzern verzweifelt entgegenstellen und versuchen, diese aufzuhalten.

Du bist der junge russische Soldat, der in seinem Panzer verbrennt, der Pilot, der mit seinem Hubschrauber abstürzt, der Wehrpflichtige, der von einer Geschosskugel tödlich getroffen wird.

Du bist die russische Mutter und der ukrainische Vater, die maßlose Trauer durchleben, wenn sie vom Tod ihrer Kinder erfahren.

Tat tvam asi – Das bist du

Es ist an der Zeit, die Forderung nach Frieden unüberhörbar zu machen. – In allen Sprachen und Ländern, in möglichst vielen Städten und Dörfern, in Straßen und auf Plätzen und in sozialen Medien. Denn alle Wesen möchten nur eines: Frei sein von Leid und glücklich sein – und in Frieden leben. Darin – und nicht nur darin – sind wir eins: Tat tvam asi – Das bist du.

OM shanti, shanti, shanti

DIRK R. GLOGAU

Yogalehrer BDY/EVU, Dr. phil., leitet gemeinsam mit Laura Casu die Yoga-Schulen Oberösterreich und Erlangen. Er ist Vorstandsmitglied von Yoga Austria – BYO. www.yogaschule-oberoesterreich.at, www.yogaschule-erlangen.de, www.yoga-bayerwald.de