



Karma und Dharma

Der Weg hin zu Selbsterkenntnis und Selbsterfüllung führt einzig über das eigene aktive Handeln und die Erfüllung der gegebenen Aufgaben. Das Praktizieren von Asana, Pranayama und Meditation sind die Werkzeuge des Yoga, welche die Richtung weisen und Klarheit bringen.

 Text: Catherine Müller*

Als einzigartiges Merkmal verfügt der Mensch über zwei Hände, um damit frei zu gestalten. Der Entfaltung der Hand zu einem komplexen Tast- und Greiforgan kommt eine wesentliche Bedeutung in der Entwicklung des modernen Menschen und der entsprechenden Hirnareale zu. Hände sind gleichbedeutend mit der Fähigkeit zu handeln, respektive Handlungen zu gestalten. Etymologisch wird aus dem Wort «Hand» das Wort «Handlung» abgeleitet. Ebenso wie im Sanskrit die Wurzel des Wortes «Karma»,

welches übersetzt Handlung heisst, von «Kara», die Hand, stammt.

Karma ist ein wichtiges Prinzip im Yoga und seinen philosophischen Schriften. Unter dem Titel **Karma Yoga** setzt sich das dritte und wohl bekannteste Kapitel der **Bhagavad Gita** in aller Tiefe mit den Fragen nach dem Wie und Warum des Handelns auseinander.

Das eigene Schicksal gestalten

Karma ist die Fähigkeit von uns Menschen, mit unseren Handlungsmöglichkeiten und Gestaltungsfertigkeiten das eigene Schicksal

«Die Lebensbestimmung wird zur Lebenserfüllung.»

selbst zu gestalten. Doch dies bedeutet keineswegs, dass diese Fähigkeit unbeschränkt und ohne Limit ist. Sowohl die eigenen konkreten Lebensumstände als auch die persönlichen Veranlagungen stecken den Rahmen ab und bilden insofern Begrenzungen, welche es zu berücksichtigen und respektieren gilt. Es wäre jedoch fatal, und ginge aus der Perspektive des Yoga in die falsche Richtung, Karma als Beschrän-

«Karma ruft auf, das Leben aktiv zu gestalten.»

kung zu definieren. Karma ruft dazu auf, das Leben nach den eigenen Handlungsfähigkeiten und unter Berücksichtigung der gegebenen Grenzen aktiv zu gestalten. Dies im Sinn einer positiven Grundhaltung, die gleichzeitig Pflicht und innerer Antrieb ist.

Der Lebensaufgabe folgen

Wenn die eigenen Begrenzungen erkannt sind und das Vertrauen in die Gestaltung nach den gegebenen Fähigkeiten gewachsen ist, ist der Mensch dazu aufgerufen, seinem Dharma, seiner Lebensaufgabe, zu folgen. Dies beginnt vorerst bescheiden im ganz Kleinen, wenn es um die Erfüllung von Tätigkeiten und Verpflichtungen des Alltags geht. So sind wir konstant herausgefordert, unseren Gestaltungsmöglichkeiten Ausdruck zu verleihen und unsere gegenwärtigen Aufgaben zu erfüllen. Die Erfahrungen, die aus dem eigenen Handeln und Aktivsein wachsen,


sind wichtig für die weitere Entwicklung. Sie weisen die Richtung, um sich schliesslich mehr und mehr der eigentlichen persönlichen tiefen Aufgaben gewahr zu werden und somit langsam die eigenen Grund-Dharmas zu erkennen und sie zu erfüllen.

Dabei geht es um nichts weniger als um die individuelle Erkenntnis, wer wir sind und wozu wir auf dieser Welt sind. **So führt der Weg über Karma zu Dharma**, der Selbsterkenntnis oder, anders ausgedrückt, der Kenntnis über das eigene Selbst. Die Handlungsmöglichkeiten werden auf diese Weise in direkten Bezug gebracht zu dem, was wir tun müssen. Die Lebensbestimmung wird zur Lebenserfüllung.

Konkrete Erfahrung

Im Yoga finden sich viele Ansätze, wie Karma und Dharma praktiziert und kultiviert werden können. Nicht nur in den beiden ersten Gliedern des achtfachen Ashtanga-Übungsweges, wo es bei Yama und Nyama um Verhaltensregeln gegenüber der Aussenwelt und sich selbst geht, sondern auch in Be-

zug auf **das praktische Üben auf der Matte**. Beim Praktizieren von Körper- und Atemübungen wird die Erfahrung konkret, fassbar und direkt. Auf diese Weise lernt sich der Mensch unmittelbar am eigenen Leib und Geist besser kennen und erfährt mehr über seine Handlungsfähigkeiten, Begrenzungen und Aufgaben.

Präsenz und Wahrnehmung werden gestärkt, die direkte Erfahrung der Bedürfnisse und Potenziale auf der Ebene des Körpers und Atems wird zur Schulung sowohl in Bezug auf das Thema des eigenen Karmas als auch Dharmas. Schleier lüften sich und Klarheit kann wachsen. Meditation schliesslich weist den Weg, diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Asana, Pranayama und Meditation sind die praktischen Werkzeuge des Yoga für spirituelles Wachstum und ein echtes erfülltes Leben, das dem Gemeinwohl dient. 

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten.

www.yogaraum-olten.ch

Seminar mit R. Sriram

Karma und Dharma Yoga – der Weg zu spirituellem Wachstum 9./10. Januar 2021, Volkshaus Zürich

R. Sriram war langjähriger Schüler von Sri T.K.V.Desikachar und lebt in Indien und Deutschland. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler der Yoga-Philosophie in der westlichen Welt und hat mehrere Bücher in deutscher Sprache geschrieben.

9. Januar 2021, 18.30 Uhr: Lesung mit Anjali Sriram: «Als wir die Welt retteten».
Infos und Anmeldung: Catherine Müller, info@yogaraum-olten.ch, 079 239 96 69

