

Die Kraft der eigenen Wurzeln



Dem Ashtanga-Weg des Yoga Sutra folgend, bedeutet das erste Glied «Yama» auch die Verwurzelung in der eigenen Kultur und das zweite «Niyama» das Pflegen von persönlichen Ritualen. Beides sei wichtig, um sich mit der Weisheit des Yoga zu verbinden, sagt R. Sriram im Gespräch.

Text: Catherine Müller*

Als R. Sriram vor 25 Jahren nach Deutschland kam, war er beseelt vom Gedanken, dem Yoga mit seinen vielen Möglichkeiten wie dem kör-

perlichen Kraft- und Energieaufbau, dem Umgang mit Krankheiten und Problemen oder der Philosophie zu mehr Anerkennung zu verhelfen. Heute gibt er sich eher überwältigt von der Popularität von Yoga als Fitnessprogramm zur Körperertüchtigung und weniger als ganzheitliches Konzept. «Das Potenzial des Yoga ist so viel grösser und stellt an uns den Anspruch, ihn in allen Aspekten zu vermitteln, weshalb er nicht in der Turnhalle anzusiedeln ist», sagt der langjährige Schüler von T.K.V. Desikachar. Entsprechend sind die Yogalehrenden gefordert.

Mit Yoga werden durchgreifend alle Aspekte des Seins des Menschen angesprochen, indem Körper, Atem und Seele geschult werden. Sriram betont, dass Yoga gemäss dem Ashtanga-Weg des Yoga Sutra von Patanjali viel mit der eigenen Umgebung und Kultur zu tun habe, in der

man lebe. Doch diese kulturelle Verwurzelung fehle in Europa oftmals. «Bestimmt ist es wichtig zu wissen, wie der Yoga in der indischen Kultur eingebettet ist, doch essentiell für eine stabile und wirkungsvolle Yogapraxis ist, die Anbindung an die eigene Kultur zu schaffen», sagt Sriram. Bilder aus der griechischen und römischen Mythologie oder aus der christlichen Mystik etwa, doch auch die eigene Sprachkultur sind tief in der Seele des modernen Europäers gespeichert.

Kulturelle Anbindung fehlt

Sriram findet es wunderbar, wie der Inder auch heute ohne Mühe Zugang zu den Figuren seiner Kultur oder zu Ritualen habe, abgesehen von der Tatsache, dass der Yoga selbst in Indien gewachsen sei. Anders sieht es in Europa aus: Hier muss vieles erst bewusst integriert werden oder ist verloren gegangen. Dennoch könne auch hier eine Anbindung an die alten mystischen und mythologischen Geschichten und Figuren oder Archetypen gefunden werden, sagt Sriram.

Mythologische Figuren helfen, dem, was in uns ist und vorgeht, einen Namen zu geben, um dadurch einen Zugang zur eigenen Seele zu finden. **Es sei wichtig, basierend auf der eigenen Kultur seine Spiritualität zu entwickeln**, sagt Sriram: «Diesem Aspekt der kulturellen Anbindung werden Yogalehrer-Ausbildungen im Westen heute nicht gerecht.»

Ein zweiter Punkt, den er herausstreicht, ist **die Bedeutung von Ritualen**. Yogalehrende sollen eigene Rituale pflegen, wobei diese aus der persönlichen Erziehung, Tradition oder Kultur stammen können. Rituale schaffen Vertrauen, und ein Mensch, der Rituale in sein Leben integriert hat, strahlt die notwendige Festigkeit und das Selbstvertrauen aus, um als Lehrender den Schüler in

Schwierigkeiten unterstützen zu können. Vieles kann im persönlichen Alltag ein Ritual bilden, sofern es in einer bestimmten Haltung und nicht zweckgebunden ausgeführt wird: Yoga selbst soll als Ritual geübt werden, der Aufbau einer Yogapraxis hat Ritualcharakter, das Anzünden einer Kerze ebenso wie ein Gebet.

«Yogalehrende sind dann authentisch, wenn sie in ihrer eigenen Kultur und in ihren Ritualen verwurzelt sind», fasst Sriram zusammen. Dieses Wissen zu verkörpern mache einen guten Yogaunterricht aus, der Wirkung entfalte.

«Yoga ist ein Weg der Meditation, mit dem Ziel, Samadhi zu erreichen. Dazu gehören alle acht Glieder des Ashtanga-Übungsweges», sagt Sriram. Laut ihm gehen Mystiker, Philosophen oder Künstler denselben Weg, um zum Kern des Seins, dem Mysterium des Lebens, vorzudringen. Das Ziel sei die Läuterung der Seele. Daher sprächen diese, wie auch ernsthaft Yogapraktizierende, dieselbe Sprache und hätten dieselbe Wellenlänge.

«Mythologische Figuren helfen, dem, was in uns ist, einen Namen zu geben.»

.....
* Die Autorin ist Yogalehrerin YS/EYU, Rechtsanwältin und im Medien-, Kultur- und Eventmanagement tätig. catmueller@catmueller.ch

MEDITATION IM YOGA SUTRA

Vom 20.–21. Oktober findet im Tagungszentrum Boldern (www.boldern.ch) ein Seminar mit R. Sriram statt zum Thema «Meditation im Yoga Sutra».

Infos und Anmeldung: Catherine Müller, catmueller@swyz.ch, 079 239 96 69, Schweizer Yoga Zentrum (www.swyz.ch)
Weitere Infos zu R. Sriram: www.sriram.de.

