



R. Sriram:

# „Jeder ist für SPIRITUALITÄT begabt.“

*Das Yoga-Sutra gilt als eine der wichtigsten Schriften im Yoga. Etliche Schüler und Lehrer kennen die Übersetzung von R. Sriram. Der gebürtige Inder zählt zu den renommiertesten Kennern der Sutren. Aber wie zeitgemäß sind jene alten Leitsätze überhaupt noch?*

Interview und Fotos: Irene Nießen

**VOR ÜBER 2000 JAHREN** schuf der Weise Patanjali das Yoga-Sutra. Diese klassische Schrift ist für jeden, der die Komplexität des Yoga durchdringen will, eine Pflichtlektüre. Irene Nießen traf den indischen Gelehrten und bekannten Yogalehrer R. Sriram in Chennai in seinem Haus nahe am Meer. Im Gespräch erläutert er, warum es nicht ausreicht, nur Asanas zu üben und wie sich die Sutren in unsere Alltagssprache und für unsere Alltagssituationen übersetzen lassen – als eine Art Gebrauchsanweisung, nach der wir unser Leben ordnen, uns weiterentwickeln und herausfinden können, was wir wirklich wollen.

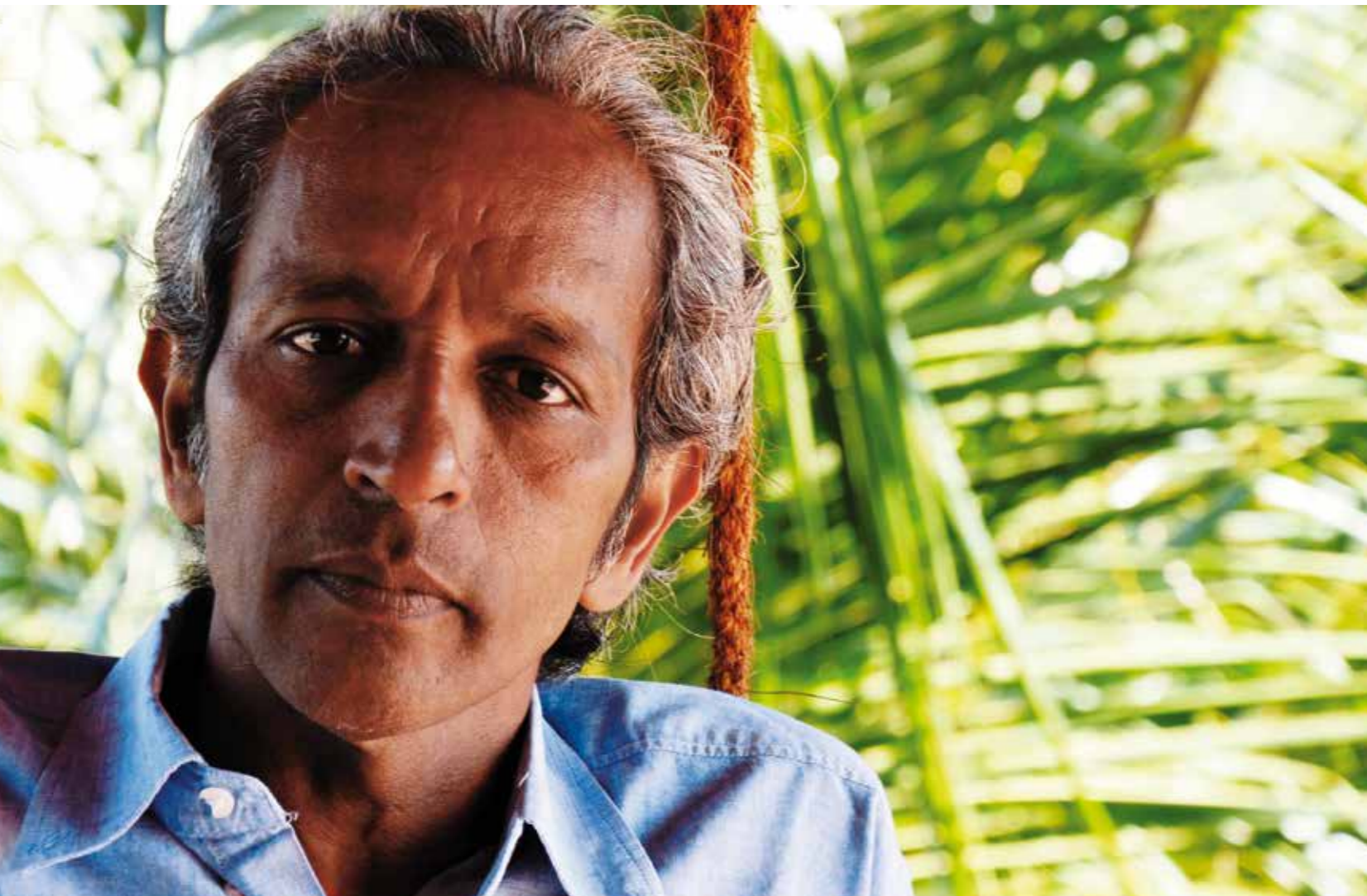
**YOGA JOURNAL: Nach Patanjali ist der Weg des Yoga ein achtgliedriger Pfad. Was ist damit gemeint?**

R. Sriram: Im achtgliedrigen Pfad trainieren wir Körper, Atem und Geist. Dazu gehören Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung) und die drei Phasen der Meditation. Und es gehört ein ganz bestimmter Lebensstil dazu, der Yama (das Verhalten anderen gegenüber), Niyama (das Verhalten sich selbst gegenüber) und Pratyahara (das Zurückziehen der Sinne) mit einbezieht. Dieser Pfad soll die achtsame Unterscheidungsfähigkeit auf verschiedenen Ebenen unserer Persönlichkeit schulen und uns zu innerem Frieden führen.

**Für viele bilden die Asanas eine Art Kernstück. Reicht das nicht erst einmal aus?**

Ein Beispiel: Theoretisch könnte man aus dem klassischen Ballett ein Schlankheitsprogramm für übergewichtige Inder entwickeln. Analog ist es theoretisch ebenso möglich, aus den Yoga-Asanas ein Programm zur Prävention von Zivilisationskrankheiten zu entwickeln. Wenn es wirkt, ist es gut. Wenn man aber nun daraus schließt, diese Asana-Folge sei Yoga, ist das ebenso eine Schande, wie wenn die Inder glauben, mit den Ballettschritten die Ästhetik des Balletts zu praktizieren. Bei





solchen interkulturellen Adaptionen besteht immer die Gefahr, einen Teil zu nehmen, doch nicht die Essenz zu erfassen. Dazu fehlt das Bewusstsein.

#### **Wie können wir dieses Bewusstsein für die Komplexität des klassischen Yoga entwickeln?**

Wir können das indische System mit seinen „Aussteigern“, den Yogis, den Sannyasins, den Swamis, die still und intensiv für sich praktizieren, nicht einfach übernehmen, weil dort eine andere Form von Narrenfreiheit herrscht und eine andere kulturelle Anbindung an Yoga besteht, als es im Westen der Fall ist. Die Antwort für uns finden wir bei Patanjali. Seine 195 Yoga-Sutren sind die Quelle des Yoga. Diese Leitfäden sagen uns: Die Lösung, wie menschliches Leiden verringert werden kann, liegt darin, was wir mit unserem Geist tun und wie wir mit ihm umgehen. Also lernen wir, ihn darin zu schulen, dass er offener und neutraler wird.

#### **Was ist Yoga nach Patanjali?**

Yoga ist die Erkenntnis, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind. (I.2-I.4). Immer dann, wenn unsere geistigen Aktivitäten nicht in einem stillen Gleichgewicht sind, verfärbt sich unsere Erkenntnis. Das heißt praktisch gesprochen: Wie wir jemandem zuhören, wird davon beeinflusst, welches Vorwissen wir über ihn haben und was wir über ihn denken. Das ist der Ausgangspunkt des Yoga, das philosophische Konzept. Wenn wir dieses Konzept verstehen, werden wir tief im Innern wissen, dass unser Standpunkt nichts anderes ist als nur eine Position.

#### **Wir denken und handeln aufgrund von Erfahrungen. Geht es im Yoga darum, diese Erfahrungsmuster zu eliminieren?**

Nein, es geht nicht um Eliminieren, sondern um Beschwichtigen. Nicht die aus der Erfahrung gebildete Meinung soll sprechen, sondern die innere Instanz in dir. Und die spricht, wenn deine Erfahrungsinstanz schweigt. Wenn dein Gedächtnis schweigt. Wenn deine Moralvorstellungen schweigen. Wenn deine Erziehungsüberzeugungen schweigen. Dann spricht diese Stimme in dir – vielleicht. In bestimmten Situationen brauchst du natürlich dein Gedächtnis, deinen Intellekt, deinen Instinkt. Aber in dem Augenblick, wo du etwas wirklich sehen willst, sollte es aus der Stille kommen, nicht aus dem Kopf. Es ist ganz wichtig, dass wir Lösungen, Antworten – egal ob gesellschaftliche, zwischenmenschliche, persönliche – aus der absoluten Stille empfangen. Um zu erfahren, was wir wirklich wollen.

*„Wie wir jemandem zuhören, wird davon beeinflusst, wie wir über ihn denken. Das ist der Ausgangspunkt des Yoga.“*

#### **Nehmen wir an, ich bekomme einen neuen Chef, über den bereits viel Übles gesprochen wird. Wie kann ich ihm vorurteilsfrei begegnen?**

Sutra 1.49 sagt: Es werden Erkenntnisse über Themen gewonnen, die nicht durch Schlussfolgerung oder Quellwissen zu erschließen sind. Das heißt: Wenn wir mental ruhig und still werden, dann werden wir mit unserer Wahrnehmung Dinge erschließen, die nicht über den Kopf oder über die Sinnesorgane ablaufen. Zu deinem Beispiel: Ein Freund sagt dir, der neue Chef ist ein Halunke. Du schöpfst also aus Quellwissen, das dir eine zuverlässige Person vermittelt hat. Und trotzdem können wir, wenn unser Geist wirklich ruhig ist, jenseits dessen, was wir von einer zuverlässigen Person gehört haben, jenseits von unseren Schlussfolgerungen – er kommt aus dieser Gegend, war bei jener Firma, trägt bestimmte Kleidung – für uns selbst die Wahrheit sehen. Vorausgesetzt, der Geist ist ruhig. Dieses Sutra sagt: Sei einfach offen.

#### **Viele glauben, dass sie sich angreifbar machen, wenn sie offen sind.**

Dieses Sich-Öffnen ist ein Problem von allen Menschen, die auf dem spirituellen Weg sind. Es ist jedoch im Grunde ein Gesellschaftsproblem, weil diese Echtheit nicht als ein der Konvention entsprechendes Verhalten angesehen wird. Dennoch nützt es nichts, das Problem bei der Gesellschaft zu suchen. Du musst deine Position, deine Intention stärken. Dein Vertrauen in den Weg ist mäßig bis mittelstufig bis intensiv. Je nachdem, wirst du schnell oder langsamer ans Ziel kommen. Wer sich intensiv genug bemüht, erreicht das Ziel. (I.21-I.22)

#### **Das ist schwer...**

...aber dennoch ist es möglich, indem wir wachsam sind, achtsam. Nicht blauäugig, wenn ich Gutes über den neuen Chef gehört habe – und auch nicht misstrauisch, wenn ich Schlechtes gehört habe. Offenheit hat nichts mit zu Naivität tun.

#### **Was lernen wir bei Patanjali über Achtsamkeit?**

Den Begriff Achtsamkeit gibt es nicht direkt, sondern er ist in der Idee des „Kriya Yoga“ enthalten. Kriya Yoga setzt sich zusammen aus Achtsamkeit, Fleiß, Hingabe. Diese drei Aspekte sollst du in deinem Leben, deinem alltäglichen Tun beherzigen. Fleiß ist Tapas, Feuer. Du musst für eine Sache brennen, dich bemühen, bei den Asanas schwitzen. Hingabe bedeutet, dass deine Achtsamkeit eingebettet sein muss in eine Gotteshingabe bzw. eine ganz tiefe Gelassenheit, dass eine andere Macht existiert, die dich umgibt. Dies ist eine Art von tiefem Vertrauen, dass wir geschützt sind, unser Tun geschützt ist und wir aufgehoben sind in einem größeren Plan. Diese Hingabe ist Ishvara Pranidhana (siehe I.23). Achtsamkeit ist leer ohne die beiden Aspekte Fleiß und Hingabe.

#### **Was bedeutet Achtsamkeit für die eigene Yogapraxis?**

Für mich als Inder ist es sehr wichtig zu definieren, warum ich Yoga mache. Muss ich das machen, um meine Aggressionen abzubauen? Mein Ego zurückzunehmen? Patanjali spricht von den fünf Kleshas, den tief sitzenden Kräften, die unser Tun und Denken beeinflussen. Die falsche Erkenntnis (Avidya), Selbstbezogenheit (Asmita), Gier (Raga), Vorurteile (Dvesa), die Angst vor dem Unbekanntem, dem Tod (Abhinivesa) (II.2 –II.9). Bei allen Fehlern, die wir im Leben machen, handelt es sich um Verwechslung des Wahrgenommenen. Wir schätzen das, was wir sehen, anders ein, als es ist. Achtsamkeit heißt hier, bei allen Wahrnehmungen den möglichen Einfluss der eigenen Verblendung nicht zu vergessen.

#### **Welcher Leitfaden kann uns an dieser Stelle inspirieren?**

Mein wichtiger Leitfaden ist das Sutra 28 aus dem 2. Kapitel: Der Übungsweg des Yoga reinigt den Geist und schenkt Unterscheidungsfähigkeit zwischen Schein und Wirklichkeit. Es geht hier nicht nur um Unreinheit in dem Sinne, was ich gegessen oder im Körper oder Geist akkumuliert habe, sondern um Unreinheiten, für die ich gar nichts kann. Zwanghaft lasse ich mich auf Dinge ein, zwanghaft reagiere ich. Zwanghaft kommen wir in bestimmte Verhaltensmuster, bedingt durch unsere persönliche Geschichte. Jemand verletzt mich, ich verletze zurück. Mit einer konstanten Übungspraxis stärke ich in mir die Gewissheit, dass ich die Unreinheiten besser erkenne und mich allmählich aus den Zwangshandlungen befreien kann. Jedoch bist du trotz Yoga nicht davor gefeit, Fehler zu machen. Du kannst zwar die Unreinheiten in dir, wie Patanjali sagt, mindern und die Erkenntnisfähigkeit fördern, doch sind Ego und Angst Urtriebe, die als massive Kräfte bestehen bleiben. Also lerne ich durch Yoga, Furcht vor diesen Kräften zu behalten und sie nicht herauszufordern.

#### **Wie sollen wir mit negativen Emotionen wie Neid, Wut oder Hass umgehen? Wie bekommen wir die Kleshas in den Griff?**

Es gibt zwei Sutras, die darauf sehr konkrete Antworten geben: Nur durch intensives, gefühltes Sich-Hineinversetzen in die Empfindungen eines anderen ist es möglich, die Unsicherheit bezüglich des eigenen Verhaltens zu klären. (II.33) Hier geht es da-



rum, sich in die Situation des anderen hineinzusetzen. Es ist die Fähigkeit, intensiv zu fühlen, was der andere fühlt. Getreu dem Sprichwort: Was du nicht willst, dass man dir tu... Das zweite Sutra, das ich meine, bezieht sich auf die vier Bhavanas, die instinktive Fähigkeiten des menschlichen Wesens bezeichnen: Liebe und Freundlichkeit, Mitempfinden und Hilfsbereitschaft, Enthusiasmus und Ermutigung, Vergeben und liebevolles Abstandnehmen von etwas, was dir nicht gut anmutet (I.33). Diese vier Gefühle zu kultivieren, ist der einzige Weg, mit den anderen Gefühlen fertig zu werden.

**Sollen wir diese Gefühle unterdrücken?**

Die großen Meister in Indien sagen: Wut, Aggressivität, Zorn usw. sind eine Sprache. Sprich diese Sprache einfach nicht. Erwidere sie nicht. Es ist eine Entscheidung, sie nicht zu benutzen. Das ist etwas anderes, als sie zu unterdrücken. Im Westen spricht man vom Problem der Unterdrückung. Doch wir unterdrücken nicht nur Wut. Wir unterdrücken auch sehr viel Liebe, die wir gar nicht leben. Die wir nicht einmal merken. Diese Gefühle von Liebe, Zuneigung, Verständnis und Interesse für das Wohlergehen des anderen sind mindestens ebenso tief in uns verwurzelt wie der verdammte Hass und die verdammte Eifersucht. Wir dürfen uns also ruhig darüber Gedanken machen, wie wir es bewerkstelligen, dass wir diese positiven Gefühle nicht mehr unterdrücken. Buddha sagt: Kultiviere die Bhavanas. Patanjali feilt es didaktisch aus. Er sagt: Du kannst anfangen zu verzeihen, wenn du die schlechten Sachen, die der andere macht, mit Abstand anschaust; mitzuempfinden, wenn du dir überlegst, welche Schmerzen der andere durchmacht; zu lieben, wenn du die unschuldigen Seiten des anderen siehst; und begeistert zu reagieren, wenn du das Kreative im Gegenüber zur Kenntnis nimmst.

**Der Ansatzpunkt ist also, bei sich selbst zu schauen, nicht beim anderen. Auch wenn uns der andere nervt und schlechte Gefühle beschert.**

Es geht darum, wie du dir deine Freiheit von deinen eigenen Anhaftungen ermöglichst. Wenn ich jemanden verletze, aus Wut oder Rache, so ist mein Geist damit behaftet und ich bin unfrei von dieser Person. Also bin letztlich ich derjenige, der unfrei ist. Patanjali macht die Dinge nicht zu einem Gebot, sondern eher zu einer Warnung. Wenn du Reichtümer anhäufst, dann ist das Problem daran nicht, dass andere arm werden, sondern dass du durch diese Anhäufung vergessen wirst, wer du als Mensch bist. Es geht im Yoga immer um die Frage, was mit dir passiert, nicht mit den anderen. Pass auf, was mit dir passiert, wenn du gewalttätig wirst oder

Verehrt und bewundert: eine Patanjali-Statue in einem Tempel in Belur



*„Sich zu öffnen ist ein Problem von allen Menschen, die auf dem spirituellen Weg sind.“*

anfängst zu stehlen oder zu lügen. Damit wird nicht jemand anderes betrogen, sondern deine Gedanken werden vernebelt. Patanjali zeigt, was mit dir passiert, wenn du Yama und Niyama nicht praktizierst. Er packt uns an einer anderen Stelle als Religion dies tut. Nach Patanjali kann sich der Mensch deshalb nicht in der Gruppe befreien, sondern nur alleine. Spirituelle Transformation kann nur einzeln stattfinden.

**Steht das nicht im Widerspruch zu dem, wie Yoga heute im Mainstream angeboten und praktiziert wird?**

Absolut. Ich bin selbst involviert, habe viele Menschen, die in mir eine Quelle sehen, um weiterzukommen und die ich

an mich angehaftet habe. Für allgemeine Belange können viele Menschen parallel gehen, aber ab einem gewissen Punkt müssen sie alleine gehen, jeder in seinem Tempo. Wenn 100 Leute auf einen Berg steigen, so werden vielleicht die ersten 1.000 Meter alle mitkommen, ab 2.000 Meter sind einige schon langsamer, brauchen Pausen. Ab 3.000 Meter suchen sie einzeln ihren Weg. Die Ebenen und die kleinen Höhen im alltäglichen Leben können wir gesellig mit unseren Mitmenschen bewandern, in den Höhen wandeln wir alleine!

**Gibt es für Yoga irgendwelche Schranken?**

Keine. Jeder ist für Spiritualität begabt, jeder kann zu seinem Wesen finden. Der achtfache Pfad kann jedem erklärt werden. Hundertprozentig.

\*Alle Zitate sind entnommen: Patanjali: Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram. Theseus 2009.



Irene Nießen traf R. Sriram in Chennai, Indien. Sonst lebt und arbeitet sie als Journalistin und Yogalehrerin in Frankfurt am Main. [www.medienbuero-niessen.de](http://www.medienbuero-niessen.de)

**R. SRIRAM**

...geboren 1954 in Chennai, ist langjähriger Schüler von T. K. V. Desikachar, der wiederum Schüler seines Vaters Krishnamacharya war. Mit 23 Jahren begann er, intensiv Yoga zu praktizieren. Er unterrichtete mehrere Jahre am renommierten Yoga-Institut KYM in Chennai, ehe er mit seiner Familie nach Deutschland zog. Hier gehört Sriram zu den Wegbereitern der Desikachar-Linie. Er hält Vorträge und Seminare im In- und

Ausland, unterrichtet Ausbildungsgruppen in München, Berlin, Frankfurt, im Odenwald und immer wieder in seiner Heimat Indien. Als Autor mehrerer Bücher über Yoga, Übersetzer der Yoga-Sutren und als Kenner der östlichen und westlichen Kultur versteht er es auf ganz besondere Weise, die Lehre des Yoga dem westlichen Verständnis nahezubringen. Sriram ist mit der Tänzerin und Schriftstellerin Anjali Sriram verheiratet. Das Paar hat einen Sohn. Infos, Termine, Literatur und CDs unter: [www.sriram.de](http://www.sriram.de)

# Yoga erleben wie nie zuvor hoch in den Bäumen im Baumhausdorf in Ungarn

**Ashtanga Yoga mit Heike Schmidt**  
27. August bis 3. September  
[www.dvipadastudio.de](http://www.dvipadastudio.de)

**Ashtanga Yoga mit Magnus Appelberg**  
16. Juli bis 23. Juli / 23. Juli bis 30. Juli

**Yoga mit Nemir Adjina**  
3. August bis 13. August

**Acrobatics mit Noël Spauwen**  
29. Juni bis 3. Juli / 17. September bis 24. September



[www.treehousevillage.hu](http://www.treehousevillage.hu)  
[info@treehousevillage.hu](mailto:info@treehousevillage.hu)