

Protokoll zum Vortrag von Sriram am 14.11.2013

von Anika Scherenberg

Yoga für den Westen - kulturelle Grundlagen des Yoga(mit Sriram)

Sriram:

- kommt aus Indien und lebt seit 1987 in Deutschland
- hält in Deutschland Vorträge und Seminare über Yoga

Einleitung:

- Om shanti shanti shanti (shanti- Frieden)
- spricht immer 3 mal shanti für die 3 Bereiche des Friedens
 - 1.ein friedliches Zuhause und Zusammenleben
 - 2.Frieden mit mir Selber/ persönlicher Frieden
 - 3.Frieden im existentiellen Bereich
- => Yoga versucht durch die Vereinigung der Bereiche den gesamt Frieden zu erstellen
- Yoga ist persönlich orientiert → Gefahr von Selbstsucht
- Nachhaltigkeit ist wichtiger Gedanke im Yoga

Bsp.:

O und I



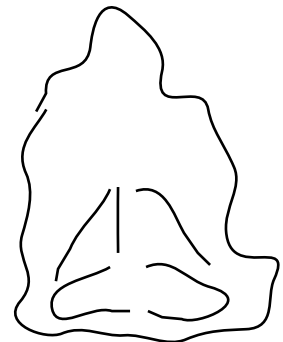
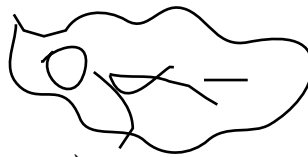
Bewegung

Konstante

- meistens sind die beiden Zustände getrennt
 - O - Mensch der sich ändert und bewegt
 - I - Konstanz in uns
- ohne den Widerspruch gibt es kein Leben
- IO - absoluter Stillstand (Tod, Ursprung, absolute geistige Stille)

PURUSHA

- ein Ort in dem etwas liegt oder sitzt
- kosmische nachhaltige Instanz
 - Fähigkeit Wachsam zu sein(Forschen,...)
 - z.B. → wenn 2 Züge aneinander vorbei fahren, und man versucht aus dem einem Zug in dem Anderen etwas zu sehen, kann man nur wenig erkennen
 - wenn ein Zug fährt und der Andere steht, kann man nur im Moment der Stille etwas erkennen (mit Instanz der Wachsamkeit)
(=> mit Schmerzen oder Unruhe nimmt man nur verschwommen wahr)
 - Fähigkeit zu Neutralität
- z.B. ein Forscher versucht einen Versuch Objektiv zu betrachten
- => tiefer Punkt in uns an den wir mit Yoga heran kommen



Heute wird Weisheit mit Information vertauscht?

- Summe aller Informationen ist nicht Weisheit
- Weisheit = Erfahrung
- erst mit Weisheit haben Informationen ihren Wert
 - auch wenn Wissenschaftler Objektiv handeln wollen - sie handeln als Objekt

=> FREIHEIT → Instanz in uns, die wir anstreben
→ Instanz ist in uns, ist in Purusha

Weg zu Nachhaltigkeit

a) Orientierung (anushasanam)

- wie verliere ich das Ziel nicht aus den Augen?
- man basiert sich auf Erfahrung von Vorgängern (z.B. Mutter, Lehrer,...)
- orientiert sich an diesen erfahrenen/weisen Menschen
 - Fähigkeit sich an den Menschen zu orientieren ist ganz WICHTIG
- Orientierungspunkt auch Guru genannt
 - GURU(in Yoga Philosophie) = Anlasser für Schöpfung, Entwicklung
 - = Unterscheidungsfähigkeit zwischen LICHT- DUNKELHEIT
 - = Gewissheit, dass mich etwas leitet
 - = Wachsamkeit

b)Mittel für die Orientierung (pramana)

- 1) selbständige Wahrnehmung(Wachsamfähigkeit)
 - Schulung und Reinhaltung der Fähigkeit
- 2) Schlussfolgerungsfähigkeit(Fähigkeit der Intelligenz)
- 3) Lehre und Schriften (es muss nicht alles mehrfach ergründet werden)

z.B Kosmos → ein Organismus => Erfahrung aus Geschichte hilft uns
→ vergleichen mit Körper (Bewegung, Puls, Festigkeit, Flüssigkeit)
→ Korrespondenz zwischen GROß und KLEIN
→ der Mensch ist nicht nur ein Teils des Kosmos sondern auch eine Entsprechung

Frage: Wo ist der Zusammenhang zwischen Purusha und Guru

- bei Purusha ist ein Rahmen gegeben durch Vorurteile,...
- Guru ist die Reinheit in alles Wesen

c) Mittel zur Nachhaltigkeit (prana)

3 Bereiche für Nachhaltigkeit

1. eigener Frieden (niyama) DAS SELBST

- 5 Praktiken um dies zu erreichen
- Gleichgewicht zwischen Zufriedenheit und Gier
(Zufriedenheit = ein Teil des inneren Frieden
= Selbstkenntnis : Was brauche ich für mein persönliches Glück)

2. harmonische Gemeinschaft(yama) MIT LEBEWESEN

- 5 wichtige Übungsglieder
- z.B : nimm immer nur so viel wie du wirklich brauchst, denn wenn du mehr nimmst vergisst du wer du bist. (Bsp.: ein Sportler der sich so viel um das drum herum kümmert, verliert die Hauptmotivation aus den Augen...dass er Sport machen wollte) => soziales Problem in unserer Welt

Mahatma Ghandi: „There is enough for everybody´s need,
but not enough for anybody´s greed.

3. UNIVERSAL (jnana - yoga)

- Makro und Mikro ist eine Einheit (gleiche Kraft durchfließt beides?)
- Wir sind ein Teil vom Großen (= Erkenntnis)
- eine Verbundenheit mit Mitmenschen, Natur und Umwelt

Abschlussfragen und Anmerkungen :

Frage : (bezogen auf die harmonische Gemeinschaft (den Sportler)) - Ist es denn dann schlecht eine Leidenschaft zu haben?

Sriram : Nein. Aber man sollte das Ziel nicht verlieren und den Spaß dabei.
Behalte das Wesentliche im Blick

Frage : Was macht uns Menschen im perfekten Kosmos zu Egozentrikern?

Sriram : Auch Gier ist wichtig im Leben. + und - bringt alles zum Leben, zur Bewegung.

Frage : Je mehr man sich damit beschäftigt verspürt man mehr Liebe und weniger Gier, ist das nicht der Wunsch den man verfolgt?

Sriram : Die Gier ist notwendig in unserem Leben. Auch wenn wir sie nicht immer verspüren ist sie in uns verborgen.

Dazu => NeuGIER - wenn man den Zwischenweg nicht findet, geht das verloren was uns weiter trägt

Anmerkungen:

brahmacharya → 1 von den 5 Wegen (Yama) um mit anderen Lebewesen zu leben
-brahma = absolute Weite/ nie endend
→ jeder Mensch ist ein Vertreter des brahma
→ jeder Mensch!- den Respekt den ich mir gebe, muss ich jedem geben

Faszination vom Kosmos in jedem von uns ist brahmacharya

Sriram ist seit 25 Jahren in Deutschland und neigt dazu Mythen und Märchen mit Yoga zu interpretieren

→ WICHTIG:

eigenes Kulturgut betrachten und Schlüsse ziehen , - ABER mal auf eine andere Weise Neuinterpretieren von Bibel und Märchen → annehmen und neu Wahrnehmen

Z.B. Maria als unbefleckte Person

→ nicht unbedingt die Sexualität gemeint, eher dass sie unbehäftet ist und Neutralität

→ auch brahmacharya = Keuschheit → kann auch als Respekt und Erhaltung der Ehre gesehen werden

YOGA IST EIN ERKENNTNIS WEG

→ keine Religion, kein Sport

→ Glaube und Übungen gehören zu diesem Weg dazu