

# Christlicher Yoga?

Überlegungen zur Verwendung des Yoga  
im Rahmen christlicher Spiritualität<sup>1</sup>

Friedrich Huber, Erlangen

„Ich sage, wem ich kann: Studieren Sie den Yoga. Sie werden unendlich viel daraus lernen, aber wenden Sie ihn nicht an.“<sup>2</sup> Diesen Rat gab im Jahr 1936 Carl Gustav Jung den Europäern, die sich in ihrer „Wegelosigkeit“<sup>3</sup> – wie Jung sich ausdrückte, d. h. wohl: in ihrer geistlichen Verunsicherung und Ratlosigkeit – dem Yoga zuwenden wollten.

Rückblickend kann man sagen, daß gerade das Gegenteil dessen geschehen ist, was Carl Gustav Jung wollte: Der Yoga wird bei uns in vielfältiger Weise angewendet, aber er wird kaum studiert. In vielen Städten – nicht nur den größeren – gibt es Yoga-Schulen. Die meisten Volkshochschulen bieten Yoga-Kurse an. Eine Fülle von Yoga-Büchern für die verschiedensten Bedürfnisse ist auf dem Markt. Ich nenne nur einige Titel: „Sex und Yoga“<sup>4</sup>, „Schön und schlank durch Yoga“ (das ist der Titel von gleich zwei Büchern verschiedener Autoren)<sup>5</sup>, „Jung und gesund durch Yoga“<sup>6</sup>, „Mit Yoga zur sanften Geburt“<sup>7</sup>, „Sport und Yoga“<sup>8</sup> (letzteres ist vielleicht das erfolgreichste in Europa erschienene Yoga-Buch; von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich, 1984 in der 29. Auflage). Es ist nicht nötig, die Liste zu verlängern. Es sollte nur veranschaulicht werden, daß Yoga bei uns in verschiedenster Weise angewendet wird.

Studierte hingegen wird der Yoga – soweit ich sehe – selten. Das mag unter anderem daran liegen, daß die indischen Texte, die sich theoretisch

<sup>1</sup> Text eines Vortrages, der am 16. 5. 1990 an der Kirchlichen Hochschule Wuppertal und am 29. 6. 1990 an der Universität Bern gehalten wurde. Auf Grund der Anregungen, die ich in den Diskussionen erhielt, die diesen beiden Vorträgen folgten, wurde der Text an einigen Punkten geringfügig geändert.

<sup>2</sup> Jung, C.G., *Yoga und der Westen*, in: *Gesammelte Werke*, Bd. 11: *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion*. Zürich-Stuttgart 1963, 571–589; Zitat auf S. 576. Der Aufsatz „*Yoga und der Westen*“ erschien im Jahr 1936.

<sup>3</sup> Jung, C.G., *Yoga und der Westen*, 574.

<sup>4</sup> Phelan, N. / Volin, M., *Sex und Yoga*. München 1973.

<sup>5</sup> Phelan, N. / Volin, M., *Schön und schlank durch Yoga*. München 1977; Zebroff, K., *Schön und schlank durch Yoga. Das 14-Tage-Yoga-und-Diätprogramm*. Frankfurt/Main.

<sup>6</sup> Waldemar, C.H., *Jung und gesund durch Yoga*. München 1972 (9. Aufl.).

<sup>7</sup> Schandler, N. und M., *Mit Yoga zur sanften Geburt*. Weilheim 1981.

<sup>8</sup> Yesudian, S. / Haich, E., *Sport und Yoga*. München – Engelberg/Schweiz 1984 (29. Aufl.).

mit dem Yoga beschäftigen, keine faszinierende Lektüre bieten. Viele von ihnen liegen zwar in englischer – manche auch in deutscher – Übersetzung vor, aber für den ungeübten Leser sind sie oft geradezu unverständlich. Man macht sich meist auch nicht klar, wie weit das, was bei uns „Yoga“ genannt wird, von dem entfernt ist, was man in Indien unter Yoga versteht. Wer Yoga z. B. nach dem Buch „Yoga-Praxis“<sup>9</sup> von Anneliese Harf, der vor kurzem verstorbenen Leiterin einer Yoga-Schule in München, geübt hat, der dürfte sehr erstaunt sein, wenn er in einem mehr in hinduistischer Tradition stehenden Yoga-Buch, wie dem von Swami Vishnudevananda folgende Reinigungsübung empfohlen findet:

„Nimm ein feines Stück Musselin-Stoff, drei inches breit und 15 Fuß lang... Tauche es in lauwarmes Salzwasser. Presse das Wasser aus und schlucke ein Ende [des Stoffes] Stück für Stück. Am ersten Tag schlucke nur ein Fuß, laß den Stoff ein paar Sekunden lang dort und zieh ihn dann langsam wieder heraus. Am nächsten Tag verschlucke ein bißchen mehr, laß den Stoff ein paar Minuten [in der Speiseröhre] und zieh ihn dann langsam wieder heraus. So kannst du nach und nach die gesamte Länge verschlucken; halte aber das Ende gut mit der Hand fest. Laß den Stoff ungefähr 2 Minuten; dann entferne ihn wieder. Sei nicht hastig. Verletze deine Kehle nicht durch grobe Behandlung. Nach der Übung trinke eine Tasse Milch.“<sup>10</sup>

Was bisher vom Yoga allgemein gesagt wurde – daß er vielfältig angewendet, aber nur wenig studiert wird – gilt nun auch für die Yoga-Praxis im Rahmen der christlichen Spiritualität. In einem Aufsatz aus dem Jahr 1987 stellt Albrecht Strebels meines Erachtens zu Recht fest:

„Verglichen mit der ziemlich breiten Literatur über ‚christlichen Zen‘, die allerdings ausnahmslos aus dem katholischen Bereich stammt, nimmt sich die Auseinandersetzung mit dem ‚christlichen Yoga‘ bescheiden aus.“<sup>11</sup>

Damit soll nicht behauptet werden, daß es überhaupt keine Arbeiten gibt, die sich mit der Frage einer christlichen Verwendung des Yoga befassen. Meines Erachtens ist es jedoch nötig, die Auseinandersetzung erheblich differenzierter zu führen.

Dies soll im folgenden – wenigstens ansatzweise – versucht werden. Ich gehe in drei Schritten vor. Ein erster Teil (I) wird das Verständnis von

<sup>9</sup> Harf, A., *Yoga-Praxis*. Freiburg/Br., Basel, Wien 1980 (2. Aufl.).

<sup>10</sup> Swami Vishnudevananda: *The Complete Illustrated Book of Yoga*. New York 1972 (1. Aufl. 1960), 16 (Übersetzung von mir).

<sup>11</sup> Strebels, A., *Meditation: Grenzen und Gefahren*, in: *Meditation*, Informationspapier Nr. 64–65. Herausgegeben von der Deutschen Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung, Schillerstr. 58, 7500 Karlsruhe 1, Karlsruhe 1987, S. 63–70, Zitat auf S. 70.

Yoga darstellen, wie es in einem klassischen Yoga-Text zum Ausdruck kommt, nämlich im I. Kapitel der Yoga-Sutren (im folgenden mit YS bezeichnet) des Patanjali. Der zweite Teil (II) macht auf einige Differenzen zwischen Yoga und christlicher Spiritualität aufmerksam. Im letzten Teil (III) schließlich soll die Frage nach einer Verwendung des Yoga im Rahmen christlicher Spiritualität gestellt werden.

Dieser Beitrag behandelt also nur einen kleinen Ausschnitt einer viel umfassenderen Fragestellung und er bedarf zumindest in zweifacher Hinsicht der Ergänzung: Erstens müßten andere Ausprägungen des Yoga in die Diskussion einbezogen werden; zweitens müßte die Vielfalt der Verwendung des Yoga im Westen – auch außerhalb der christlichen Spiritualität – bedacht werden (Entspannung, Selbsterfahrung, Medizin, Erziehung und Pädagogik etc). Zu dem zuletzt genannten Thema kann jetzt auf das Buch „Yoga in Deutschland“ von Christian Fuchs verwiesen werden. Es beschränkt sich allerdings auf die Verhältnisse in der Bundesrepublik Deutschland (mit gelegentlichen Seitenblicken auf die Schweiz).<sup>12</sup>

## I Das Verständnis von Yoga in YS I

1. Auf den ersten Blick könnte es befremdlich erscheinen, daß die Frage nach dem Verständnis von Yoga so speziell gestellt wird, bezogen auf einen eng begrenzten Text. Wäre es nicht besser, umfassend zu fragen, etwa: „Was ist Yoga?“ So wird ja nicht selten gefragt<sup>13</sup>, und häufig wird auf diese Frage auch eine klare und eindeutige Antwort gegeben. Aber diese Antworten täuschen eine Eindeutigkeit vor, die in Wirklichkeit nicht existiert. Es gibt nicht „den Yoga“, sondern eine Vielzahl verschiedener Ausprägungen von Yoga, die sich mehr oder weniger voneinander unterscheiden. Fragt man einen Inder, wie viele Formen von Yoga es gebe, so ist die Standard-Antwort: Es gibt so viele Yogas wie es Yoga-Lehrende gibt. Das ist nun gewiß eine Übertreibung. Aber sie weist darauf hin, daß es das übergreifende Verständnis von Yoga nicht gibt.

Auch die Etymologie hilft hier nicht weiter. „Yoga“ kommt von der Wurzel *yuj-*, die mit unserem „Joch“ bzw. mit dem Englischen „yoke“ verwandt ist. Als Grundbedeutung von *yuj-* geben die Wörterbücher „jochen, anschirren“ an. Aber was ergibt sich daraus für das Verständnis von „Yoga“? Ist Yoga also die Verbindung, so wie zwei Zugtiere durch ein

<sup>12</sup> Fuchs, Ch., *Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie*. Stuttgart, Berlin, Köln 1990.

<sup>13</sup> Vgl. z. B. Aagaard, J., *Was ist Yoga wirklich?* Herausgegeben vom Arbeitskreis „Rel. Gemeinschaften“ der VELKD, Hannover 1981.

Joch miteinander verbunden werden? Darf man – mit einigen Übersetzern von Sanskrit-Texten – noch weiter gehen und Yoga als „Verbindung des Menschen mit Gott“ verstehen? Möglich wäre freilich auch, das Joch als ein Instrument zu verstehen, mit dem der Mensch Tiere seinem Willen unterwirft und sie beherrscht. Daraus könnte man für „Yoga“ die Bedeutungen „Beherrschung, Disziplin, Unterdrückung“ oder ähnlich ableiten.

Damit ist die Bedeutungsbreite des Wortes *yoga* bei weitem nicht erschöpft, wie ein Blick in alte hinduistische Texte zeigt. In den Anmerkungen der Übersetzer begegnen oft Klagen wie die von Klaus Mylius:

„Das Wort *Yoga* ist nur schwer zu übersetzen.“<sup>14</sup>

In dieser Lage halten es manche Übersetzer für geraten, das Wort unübersetzt zu lassen; damit bleibt es freilich auch uninterpretiert.

Angesichts dieser Vielfalt, vor die das Wort *yoga* stellt, scheint es berechtigt, auf einen klassischen Text – eben die *Yoga-Sutren* – zurückzugreifen, die tatsächlich mit einer Definition von *Yoga* beginnen. Auch westliche Autoren beziehen sich häufig auf die dort gegebene Definition von *Yoga*.<sup>15</sup> Bevor ich auf diese eingehe, muß der Text der *Yoga-Sutren* kurz vorgestellt werden.

Die *YS* sind eine Sammlung von 195 kurzen Sätzen. Sowohl die Sammlung als ganze, als auch die einzelnen Sätze werden „sūtram“ genannt. Das Wort *sūtram* bedeutet „Faden, Schnur“ u.ä., hat dann aber auch die Bedeutung „Lehrsatz“ angenommen. Man vergleiche etwa unser deutsches Wort „Leitfaden“ als Bezeichnung für ein Lehrbuch. Die *Yoga-Sutren* werden einem Verfasser namens Patanjali zugeschrieben, der zwischen dem 2. Jahrhundert v. Chr. und dem 4. Jahrhundert n. Chr. gelebt haben dürfte.<sup>16</sup>

Eine genaue Datierung ist weder möglich, noch wichtig, denn es ist umstritten, daß Patanjali nicht der Begründer des *Yoga* ist. *Yoga* wurde lange vor seiner Zeit praktiziert.<sup>17</sup> *Sutren*, die es für alle möglichen Wis-

<sup>14</sup> Mylius, K., *Die Bhagavad Gita*. Wiesbaden o. J., 106, Anm. 61 (zu BG 2,50).

<sup>15</sup> Vgl. z. B. Brück, M. von, *Einheit der Wirklichkeit. Gott, Gotteserfahrung und Meditation im hinduistisch-christlichen Dialog*. München 1987 (2. Aufl.), 281: „Patanjali, dessen *Yoga-sūtra* der klassische Text für alle *Yoga*-Systeme war und ist, gibt im ersten (gemeint ist wohl das zweite) *sūtra* eine lapidare Definition: ,*Yoga* ist das Zur-Ruhe-Bringen des Flusses des Geistes (*citta*)‘.“

<sup>16</sup> Eine Streitfrage ist, ob Patanjali, der Verfasser der *Yoga-Sutren*, mit dem Grammatiker Patanjali identisch ist, der etwa ins 2. vorchristliche Jahrhundert zu datieren ist. Vgl. dazu: Eliade, M., *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt/M. 1985 (1. Aufl. 1960), 377–378; Tola, F. / Dragonetti, C., *The Yogasutras of Patanjali. On Concentration of Mind*. Delhi, Varanasi, Patna, Madras 1987, X–XI. Dort ist weitere Literatur genannt.

<sup>17</sup> Wann die Praxis des *Yoga* entstanden ist, ist allerdings umstritten. Fraglich ist vor allem, ob ein Siegel aus Mohenjo Daro, das einen mit übereinandergeschlagenen Beinen dasitzenden Gott zeigt, darauf hindeutet, daß der *Yoga* schon in der vorarabischen Epoche indi-

sensgebiete gibt – Grammatik, Politik, Philosophie, Ethik, die Kunst der Liebe etc. – wollen nie etwas eigentlich Neues bieten, sondern sie fassen eine lange Tradition zusammen. Dabei bedienen sie sich eines Stils äußerster Knappeit. Alles Überflüssige wird weggelassen, so daß sie ohne spezielle Hintergrundkenntnisse oft völlig unverständlich sind. Die größten – bis heute bewunderten – Leistungen, hat dieser auf größtmögliche Kürze bedachte Sutrenstil auf dem Gebiet der Grammatik erreicht. Für die altindischen Grammatiker galt angeblich, daß sie sich über einen eingesparten Buchstaben mehr freuten, als über die Geburt eines Sohnes. Diese sprachliche Gedrängtheit war möglich, weil die Sutren nicht etwa zum Selbststudium gedacht waren. Sie setzen vielmehr den mündlichen Unterricht voraus, in dem ein Lehrender<sup>18</sup> einem Schüler Unterweisung gab. Die Sutren halten den Unterrichtsstoff in stichwortartig zusammengefaßten Merksätzen fest. Sie wollen nicht ein Wissensgebiet erschöpfend und umfassend darstellen, sondern sie bieten ein Gerüst, das dem Schüler dabei hilft, das im mündlichen Unterricht Erlernte dem Gedächtnis einzuprägen. Das alles gilt nun auch für die Yoga-Sutren.

Sie setzen – in YS I,2,3 – mit einer Definition des Yoga ein:

I,2: Yoga ist das Zum-Stillstand-Bringen (*nirodha*) der Bewegungen des Geistes.

I,3: Dann steht der Sehende in seiner eigenen Gestalt fest.

Die beiden Sutren benennen ein doppeltes Ziel des Yoga: Das Zum-Stillstand-Kommen der Bewegungen des Geistes und das Feststehen des Sehenden in seiner eigenen Gestalt. Dabei setzt das zweite Ziel offenbar das Erreichen des ersten voraus und resultiert aus diesem, wie aus dem einleitenden „dann“ hervorgeht: „Dann steht der Sehende in seiner eigenen Gestalt fest.“ Das im ersten Sutram genannte Ziel ist zugleich der Weg, der zu diesem Ziel führt: „Zum Stillstand bringen“ ist beides, der Vorgang und das in diesem Vorgang angestrebte Ziel. Dies entspricht der Bedeutung des Wortes *yoga*, das tatsächlich diese beiden Elemente umfaßt: den Weg und das Ziel, zu dem der Weg führen soll.

Wie aber ist diese Definition von Yoga zu verstehen? Sie wird nur verständlich, wenn man sich einige Aspekte des philosophischen Systems vergegenwärtigt, das hinter den YS steht; das ist die sogenannte

---

scher Kultur praktiziert wurde. Kritisch zu dieser Hypothese äußert sich z. B. Staal, F., *Exploring Mysticism*. Harmondsworth (Middlesex, England) 1975, 81–83. Man wird Staal zu stimmen können, wenn er sagt: „Sitting cross-legged... proves nothing.“ (82).

<sup>18</sup> Noch heute sind in Indien unter den Yoga-Übenden und erst recht unter den Yoga Lehrenden die Männer in der Überzahl. Dagegen sind in der Bundesrepublik ca. 80% der Lehrenden und ebenso der Übenden Frauen. Vgl. Fuchs, Ch., *Yoga in Deutschland*. (s. Anm. 12) 229, 237, 258 f.

Samkhya-Philosophie. Sie geht davon aus, daß alles Seiende auf zwei Grundprinzipien zurückgeht: Natur (*prakṛti*; wörtlich: das Hervorbringende) und Selbst (*puruṣa*), wobei das Selbst in einer Vielzahl von „Selbst“ besteht. Aus der *prakṛti* ist im Verlauf eines Evolutionsprozesses alles entstanden, was in der Welt ist, auch das, was wir „Geist“ nennen. Die *prakṛti* entläßt aus sich heraus die Vernunft, das Ich-Bewußtsein, die 5 Sinnesorgane des Erkennens (*buddhīndriyāni*), die 5 Sinnesorgane des Handelns (*karmendriyāni*), das Denken (*manas*), die fünf feinstofflichen Elemente (*tanmātrāni*), aus denen schließlich die 5 grobstofflichen Elemente hervorgehen und damit alles, was aus den Elementen besteht, also die ganze uns bekannte Welt. Es ist im vorliegenden Zusammenhang nicht nötig, im einzelnen auf diese Evolutionsvorstellung einzugehen. Wichtig scheint mir zu sein, daß das, was wir in Geist und Natur unterscheiden, hier zusammengenommen ist: Das alles ist *prakṛti*, Natur. Sie ist in ständiger Bewegung, in Werden und Vergehen. Das Selbst hat mit alledem eigentlich nichts zu tun. Es ist unveränderlich und deshalb auch unvergänglich, reines Erkennen. Das Selbst sieht der brodelnden Bewegung der Natur zu, ohne in sie verwickelt zu sein; es ist „der Sehende“, von dem YS I,3 spricht.

Aber nun geschieht aus einem unerfindlichen Grund das Unglück: Das Selbst, das sich im Geist wie in einem Spiegel betrachtet, wird irritiert durch die Bewegung in der Natur, verfällt in den Irrtum, daß es damit etwas zu tun hat und selbst hineingezogen ist in diese Bewegung.<sup>19</sup> Damit ist die Situation und auch das Ziel des Menschen beschrieben: Unser unvergängliches, unveränderliches Selbst ist in dem Irrtum befangen, daß es in die Natur verwickelt ist. Das Ziel ist die Lösung aus dem Irrtum der Verwicklung in die Natur.

Damit sind wir beim Yoga: Der Yoga ist der Weg, der dem Selbst zur Erkenntnis verhelfen soll, daß es nichts zu tun hat mit den Bewegungen der *prakṛti*. Der Weg zu diesem Ziel besteht darin, daß die Bewegungen des Geistes zum Stillstand gebracht werden. Dann ist der Geist wie ein unbewegtes, klares Wasser, in dem sich das Selbst in seiner völligen Unterschiedenheit von der Natur wie in einem Spiegel erkennt. Das aber bedeutet Erlösung. Denn wenn das Selbst seine Getrenntheit von der Natur erkannt hat, dann wendet es sich von ihr ab und der Kreislauf der Wiedergeburten hat ein Ende.

---

<sup>19</sup> Bei dieser etwas unscharfen Darstellung ist das schwerwiegende philosophische Problem außer acht gelassen, das sich für die indische Philosophie hier stellt: Wie kann das unveränderliche Selbst mit der *prakṛti* in Kontakt treten und in einen Zustand der Befreiungsbedürftigkeit geraten? Vgl. dazu Dasgupta, Surendranath, *Yoga as Philosophy and Religion*. New Delhi 1987 (Nachdruck der 1. Aufl. von 1924), 13 ff.

Auf diesem Hintergrund wird nun die Definition des Yoga verständlich, die in YS I,2.3 gegeben wird:

I,2: Yoga ist das Zum-Stillstand-Bringen (*nirodha*) der Bewegungen des Geistes.

I,3: Dann steht der Sehende in seiner eigenen Gestalt fest.

Ziel des Yoga – so wie ihn YS I versteht – ist also das völlige Zum-Stillstand-Bringen aller Bewegungen des Geistes, die das Selbst verwirren und irreleiten. Es scheint mir deshalb zumindest mißverständlich zu sein, wenn man – wie es oft geschieht – in der Übersetzung des ersten der beiden oben genannten Sutren (YS I,2) von einem „Zur-Ruhe-Bringen“<sup>20</sup>, „Zur-Ruhe-Kommen“<sup>21</sup> oder ähnlich spricht. Dies erweckt den Eindruck, als solle der Geist aus Hektik und Zerstreutheit heraus zur Ruhe und Konzentriertheit klaren und gesammelten Denkens geführt werden. Nicht wenige Menschen, die bei uns Yoga betreiben, mögen dieses schöne Ziel anstreben und möglicherweise auch erreichen – das soll in keiner Weise bestritten werden. Nur – auf die klassische Yoga-Definition in YS I,2.3 kann man sich dabei nicht berufen. Der Yoga von YS I ist viel radikaler. Ruhiges und gesammeltes Denken, das subjektiv wohltuend ist und der Meisterung des Lebens in der Welt dient, ist genaugenommen für den Yoga von YS I höchstens ein vorläufiges Ziel. Ihm geht es nicht um Meisterung des Lebens in der Welt, sondern um Erlösung. Und zu dieser führt nur radikales Zum-Stillstand-Bringen der Bewegungen des Geistes.

Daß das in YS I,2 verwendete Sanskrit-Wort *nirodha* tatsächlich ein völliges Zum-Stillstand-Bringen bezeichnet, läßt sich an Hand einiger Belege für dieses Wort aufzeigen:

In Svetasvatara-Upaniṣad 3,21 sagt ein upaniṣadischer Seher, er habe die Erkenntnis des Höchsten erlangt, wodurch *janma-nirodha* „Zum-Stillstand-Kommen der Geburt“, d. h. Beendigung des Kreislaufes der Wiedergeburten<sup>22</sup>, erreicht werden könne. Daß *nirodha* hier eine Beendigung, nicht aber ein ruhiges Weitergehen meint, dürfte unbestritten sein.

Im großen indischen Epos Mahabharata wird auch das Ende des Helden Krishna erzählt. Da er nicht nur ein Held, sondern auch ein Weiser

<sup>20</sup> So z. B. Brück, M. von, *Einheit der Wirklichkeit* (vgl. Anm. 15), 281: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen des Flusses des Geistes (*citta*).“

<sup>21</sup> So z.B. Bäumer, B., *Die Wurzeln des Yoga. Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali, die Grundlage aller Yoga-Systeme*. Bern – München – Wien 1979 (3. Aufl.), 21: „Yoga ist jener Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“

<sup>22</sup> Rau, W., *Versuch einer deutschen Übersetzung der Svetasvatara-Upanisad*. In: *Asiatische Studien* XVI (1964), 25–46, übersetzt „Aufhebung der [Wieder]-Geburt“. (Zitat auf S. 35).

ist<sup>23</sup>, bestimmt er den Augenblick seines Todes selber und führt ihn herbei, indem er die Lebensfunktionen seines Körpers zum Stillstand bringt. In diesem Sinne heißt es von Krishna in MBh 16,5,18:

„Dann hielt er die Zeit seines Abscheidens (für gekommen), und er ließ die Tätigkeit der Sinne aufhören (*indriya-samnirodham*).“<sup>24</sup>

Auch hier ist nicht an Beruhigung der Sinne gedacht, sondern an deren Zum-Stillstand-Bringen, denn es geht ja um die Herbeiführung des Todes.

Diese Bedeutung von *nirodha* findet sich auch in buddhistischen Texten. In der vielleicht berühmtesten buddhistischen Lehre, den sogenannten „vier edlen Wahrheiten“ wird zunächst festgestellt, daß das ganze Leben Leiden sei<sup>25</sup>, und dann wird nach der Entstehung des Leidens, seiner Aufhebung und dem zur Aufhebung führenden Weg gefragt. Das Wort *nirodha* begegnet in der dritten „edlen Wahrheit“, wo der Buddha fragt: „Was ist die Aufhebung des Leidens (*duhkhanirodha*)?“ Wieder liegt auf der Hand, daß *nirodha* hier nicht ein ruhiges Weitergehen, sondern ein völliges Aufhören meint.

Einen Weg zum völligen Aufhören der Bewegungen des Geistes will das 1. Kapitel der Yoga-Sutren aufzeigen. Das Kapitel ist meines Erachtens keine ursprüngliche literarische Einheit. Deutlich jedoch ist, daß sich der letzte Vers dieses Kapitels auf die in YS I,2 gegebene Definition zurückbezieht und das dort benannte Ziel des Yoga als erreicht konstatiert. In YS I,51 heißt es nämlich, daß nach dem Durchlaufen des im Vorhergehenden beschriebenen Weges die höchste Stufe der Versenkung erreicht sei

„auf Grund der Tatsache, daß alles zum Stillstand gebracht ist (*sarva-nirodhat*).“

Auf den zu diesem Ziel führenden Weg, zu dessen Beschreibung im ersten Kapitel der Yoga-Sutren verschiedene Traditionen – nicht immer nahtlos – miteinander verbunden werden, soll hier nur noch kurz eingegangen werden. Es ist ein Weg der Übung und der Entsaugung (YS I,12), wobei unter Entsaugung die Unempfänglichkeit und Gleichgültigkeit gegen äußere Sinneseindrücke und innere geistige Erregungen gemeint ist

<sup>23</sup> In manchen Abschnitten des Mahabharata (z. B. in der Bhagavad-Gita) ist Krishna der höchste Gott.

<sup>24</sup> *cakāra-indriya-samnirodham*. Zu Übersetzung und Auslegung vgl. Schreiner, P., *Yoga – Lebenshilfe oder Sterbetechnik*, in: *Umwelt und Gesundheit. Zeitschrift für Unterrichtspraxis und außerschulische Bildung* 1988, Heft 3/4, 12–18; zu MBh 16,5,18 vgl. S.14.

<sup>25</sup> Das sagt auch YS II,15: „Alles ist Leiden für den Weisen“ (*duhkham eva sarvam*). (Übersetzung nach Eliade, M., *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit* (s. Anm. 16), 19.

<sup>26</sup> In Pali: *dukkhanirodho*; vgl. *Mahavagga* 1,6,21 und dazu: Frauwallner, E., *Geschichte der indischen Philosophie*, 1. Band. Salzburg 1953, 182 ff.

(YS I,15).<sup>27</sup> Der Weg führt in eine immer tiefere Versenkung (*samādhi*) hinein. Man konzentriert sich zunächst so ausschließlich auf einen Gegenstand, daß Geist und Gegenstand geradezu zusammenfallen (*samāpatti*; vgl. YS I,41 ff.), der Gegenstand den Geist völlig durchdringt. Diese Konzentration geschieht zunächst als bewußte rationale Tätigkeit, dann aber ohne rationale Betätigung. Man fragt sich vielleicht, wie denn eine solche von jedem rationalen Akt freie Konzentration auf einen Gegenstand geschehen kann. Die Yoga-Sutren erklären dies mit einem sehr eindrücklichen Bild: Wenn man ein Kristall auf einen farbigen Gegenstand legt, so nimmt das Kristallstück die Farbe des Gegenstandes an, wird von dieser Farbe gleichsam durchdrungen, ohne doch in irgendeiner Weise tätig zu sein (YS I,41). So handelt es sich auch beim Yoga auf dieser Stufe um eine Konzentration, in der „lediglich das Objekt aufleuchtet“ (YS I,43). Aber auch bei dieser Konzentration bleibt noch ein Eindruck im Geist des Menschen zurück, der ihm anhaftet, und der wie ein Same oder Keim irgendwann einmal aufgeht. Zwar vernichtet dieser in der Konzentration entstandene Keim alle anderen Keime, die in den Geist eingelegt wurden. Aber auch er wirkt sich aus, bringt Frucht und hält so den Menschen im Leben fest. Die Yoga-Sutren sprechen von „einer mit einem Keim [verbundenen] Versenkung (*sabijah samādhih*)“ (YS I,46). Um zur tiefsten Versenkung zu gelangen, muß auch dieser Keim noch ausgeschaltet werden. Davon spricht YS I,51:

„Wenn auch dieser [Keim] zum Stillstand gebracht ist, dann entsteht die keimlose Versenkung, weil alles zum Stillstand gebracht ist.“

Dann aber – so muß man wohl ergänzen – tritt ein, was YS I,3 als Folge von I,2 beschreibt: „Dann steht der Sehende in seiner eigenen Gestalt fest.“ Das Selbst ist sozusagen zu sich selbst gekommen und von der Unruhe der Welt frei geworden.

Allerdings war zum Erreichen dieses Ziels ein hoher Preis zu zahlen: Der Geist des Menschen, meist als seine ihn auszeichnende Ausstattung verstanden, mußte völlig ausgeschaltet werden, völlig zum Stillstand gebracht werden. Es scheint mir eine Schwäche westlicher Yoga-Anhänger zu sein, daß sie zwar oft die Definition von YS I,2.3 zitieren, aber die Radikalität dieses Gedankens verschweigen oder verschleiern. Anders der vielleicht größte Kenner indischer Philosophiegeschichte unseres Jahrhunderts, Surendranath Dasgupta (1885–1952), der langjährige Prinzipal des Sanskrit-College's in Calcutta. Er sagt vom Yoga wie ihn Patanjali versteht: „Das Ideal von Patanjalis Yoga ist äußerst extrem; es besteht im

<sup>27</sup> Zum Verständnis von YS I,12–16 vgl. Tola, F. / Dragonetti, C., *The Yogasutras of Patanjali* (s. Anm. 16), 38–50.

absoluten Zum-Stillstand-Bringen der Funktionen des Körpers und des Geistes (absolute stoppage of all functions of body and mind).“<sup>28</sup>

## II Differenzen zwischen Yoga und christlichem Glauben

Die bisherigen Ausführungen dürften gezeigt haben, daß der Yoga von YS I nichts zu tun hat mit körperlicher Fitneß, mit geistiger Beruhigung in unserem Sinn, mit Selbstfindung und Selbsterfahrung in der uns geläufigen Form. Yoga ist nicht Lebens-Hilfe. Nach dem ersten Kapitel der Yoga-Sutren ist Yoga das Zum-Stillstand-Bringen der geistigen Tätigkeit mit dem Ziel, den „unendlichen qualitativen Unterschied“ aufleuchten zu lassen, in dem das unvergängliche Selbst zu allem Körperlich-Geistigen steht und der jede Verbindung des Selbst mit der irdischen Wirklichkeit des Menschen unmöglich macht.

Ist für diesen Yoga ein Platz in der christlichen Spiritualität? Einer pauschalen Übernahme stehen meines Erachtens gravierende Differenzen zwischen dem Yoga von YS I und dem christlichen Glauben im Wege. Darauf soll in diesem Teil eingegangen werden.

### *Differenzen in Anthropologie und Erlösungsvorstellung*

Anthropologie und Erlösungsvorstellung des bisher dargestellten Yoga sind dem christlichen Glauben fremd.

Der christliche Glaube kennt kein unvergängliches Selbst des Menschen, das sich um seiner Erlösung willen seiner totalen Geschiedenheit von Leib und Geist bewußt werden müßte. Das gilt auch, wenn man – wie in der lehramtlichen katholischen Theologie – an der Vorstellung einer unsterblichen Seele festhält.<sup>29</sup> So versichert die Pastoralkonstitution über die Kirche in der Welt von heute (*Gaudium et spes*)<sup>30</sup>, der Mensch werde „nicht zum Opfer einer trügerischen Einbildung“, wenn er „die Geistigkeit und Unsterblichkeit seiner Seele“ bejahe. Aber das Konzilsdokument unterstreicht doch, daß der Mensch „corpore et anima unus“ („in Leib und Seele einer“) sei. Das Selbst der Yoga-Philosophie hat also

<sup>28</sup> Dasgupta, S., *A History of Indian Philosophy*, vol. II. Delhi – Varanasi – Patna 1975 (Nachdruck der 1. Aufl. von 1922), 447.

<sup>29</sup> Vgl. dazu: Schöpsdau, W., *Auferstehung der Toten. Probleme der Eschatologie in der neueren ökumenischen Diskussion*, in: Materialdienst des Konfessionskundlichen Instituts Bensheim 1988, 67–71.

<sup>30</sup> Vgl. *Gaudium et spes* 14 und den Kommentar von Joseph Ratzinger (*Lexikon für Theologie und Kirche*, Bd. 14, 325).

keine Parallele in der Vorstellung einer unsterblichen Seele. In der protestantischen Theologie wird die Zusammengehörigkeit von Leib und Seele meist noch stärker betont.

Man sollte allerdings nicht verschweigen, daß hinsichtlich der Vorstellung der Seele und ihres Verhältnisses zum Körper innerhalb des christlichen Denkens große Meinungsunterschiede bestehen. Symptomatisch dafür ist der Titel eines Buches mit Vorträgen katholischer Theologen: „Seele – Problembegriff christlicher Eschatologie“<sup>31</sup>.

### *Der relationale Grundzug christlicher Spiritualität*

Erreicht der Yoga des 1. Kapitels der Yoga-Sutren sein Ziel im Zum-Stillstand-Bringen der Bewegungen des Geistes und damit im Ausschluß jeder störenden Einwirkung von außen und von innen, so bleibt christliche Spiritualität bezogen auf eine Instanz außerhalb meiner selbst. Dies ist gemeint, wenn hier vom „relationalen Grundzug christlicher Spiritualität“ gesprochen wird.

Eine ausführliche Diskussion des Begriffes „Spiritualität“ ist an dieser Stelle nicht möglich.<sup>32</sup> Gelegentlich wird Spiritualität sehr umfassend verstanden, z.B. von Schwester Kyrella Schweitzer (CCR): „Christliche Lebensgestaltung aus dem Glauben in der Kraft des Heiligen Geistes.“<sup>33</sup> Das ist sicher sachgemäß, wenn man von der Grundbedeutung des Wortes ausgeht, die auf das vom Heiligen Geist gewirkte Leben in seiner Gesamtheit weist. Im Verlauf der Kirchengeschichte hat sich aber ein engerer Sprachgebrauch herausgebildet, der sich in Wendungen wie „benediktinische“ oder „franziskanische Spiritualität“ spiegelt. Auch die Herausgeber der drei Bände, die im Rahmen des vielbändigen Werkes „World Spirituality“ der Darstellung der christlichen Spiritualität gewidmet sind, haben sich diesem engeren Sprachgebrauch angeschlossen. Sie

<sup>31</sup> Breuning, W. (Hrsg.), *Seele – Problembegriff christlicher Eschatologie*. Quaestiones disputatae 106. Freiburg – Basel – Wien 1986.

<sup>32</sup> Zur Schwierigkeit einer begrifflichen Klärung des Wortes „Spiritualität“ vgl. z.B. Mildenberger, M., *Spiritualität als Alternative*, in: ÖR 26 (1977), 129–145, besonders 129–130. McGinn, B., Einleitung zu dem Band *Christian Spirituality. Origins to the Twelfth Century*. London 1989, XV, stellt fest: „The usefulness of the term ‘spirituality’... is coupled with a singular resistance to easy definition or universal agreement.“

<sup>33</sup> Schweitzer, K. CCR: *Ökumenische Spiritualität*, in: *Materialdienst der Ökumenischen Centrale in Frankfurt/Main*, 1988 / I, Nr. 3, 13. Ähnlich umfassend verwendet W. Bühlmann, den Begriff. Spiritualität „meint... die Beziehungen des Menschen zu Gott“, wobei Bühlmann besonders betont, daß Spiritualität im biblischen Sinn das weltzugewandte Handeln impliziert. Vgl. Bühlmann, W., Spiritualität, in: Müller, K. / Sundermeier, Th. (Hrsg.): *Lexikon missionstheologischer Grundbegriffe*, Berlin 1987, S. 444–447; Zitat auf S. 444.

unterscheiden Spiritualität von Lehre einerseits und von Ethik andererseits: Im Unterschied zu Lehre beziehe sich Spiritualität auf die „Reaktion, die der Glaube im religiösen Bewußtsein und Handeln hervorruft“. Von der Ethik lasse sich Spiritualität dadurch abgrenzen, „daß sie nicht von allen menschlichen Handlungen in ihrem Verhältnis zu Gott handle, sondern von den Akten, in denen das Verhältnis zu Gott unmittelbar und ausdrücklich (immediate and explicit) ist.“<sup>34</sup> Im Anschluß daran wird Spiritualität in dieser Arbeit verstanden als das in bewußter Zuwendung zu Gott geschehende menschliche Tun, wie Gottesdienst, Gebet, Schriftlesung und -studium und Meditation.

Der relationale, auf eine Instanz außerhalb meiner selbst bezogene Charakter von Gottesdienst, Gebet und Schriftstudium bedarf wohl keiner Begründung. Fraglich könnte er bei der Meditation erscheinen, da diese oft als ein „Nach-innen-Gehen“, „Sich-in-sich-selbst-Vertiefen“ und ähnlich verstanden wird. Dies entspricht freilich nicht dem herkömmlichen christlichen Verständnis von Meditation.<sup>35</sup>

Wenn in der Ordensregel des Benedikt (Kap.8) gesagt wird, die Mönche, die den Psalter und die Lektionen noch nicht auswendig beherrschten, sollten „die nach den Nachtwachen übriggebliebene freie Zeit zum ‚Meditieren‘ verwenden“<sup>36</sup>, so ist natürlich gemeint, sie sollten diese Stücke in dieser Zeit einüben und auswendig lernen. Das Wort *meditari* wird hier von Benedikt so verwendet, wie es auch in der römischen Militärsprache gebraucht wurde, wo es etwa in einem Handbuch für Militärangelegenheiten heißt, die Soldaten sollten das Werfen von Steinen eines bestimmten Gewichtes „meditieren“.<sup>37</sup> Dem entspricht, daß man in der alten und mittelalterlichen Kirche von der Meditation bildhaft als von ei-

<sup>34</sup> McGinn, B. (s. Anm. 32) XVI.

<sup>35</sup> Die folgenden Ausführungen zur christlichen Meditation gehen weithin auf Anregungen zurück, die ich von meinem Erlanger Kollegen Dr. Martin Nicol in einem gemeinsam veranstalteten Seminar (im WS 1989/90) erhalten habe. Vgl. auch Nicol, M., *Meditation bei Luther, Göttingen 1984*; Severus, E. von, *Das Wort „Meditari“ im Sprachgebrauch der Heiligen Schrift*, in: *Geist und Leben* 26 (1953), 365–375; Severus, E. von, *Meditation, ein Element geistlichen Lebens in Gespräch und Diskussion*, in: *Erbe und Auftrag* 48 (1972), 331–338; Bacht, H., *„Meditatio“ in den ältesten Mönchsquellen*, in: Bacht, H., *Das Vermächtnis des Ursprungs*. Würzburg 1972, 244–264; Ruppert, F., *Meditatio – Ruminatio. Zu einem Grundbegriff der Meditation*, in: *Erbe und Auftrag* 53 (1977), 83–93; Viebig, J., *Nicht zeitlos, nicht kopflos, nicht manipulierbar. Grundsätze evangelischer Meditation*, in: *Nachrichten der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern* 39 (1984), 241–245; Korvin-Krasinski, C. von, *Meditation, nicht Betrachtung. Ein existentiell-anthropologisches Anliegen*, in: Korvin-Krasinski, C. von, *Trina Mundi Machina. Die Signatur des alten Eurasien*. Mainz 1986, 416–434.

<sup>36</sup> Korvin-Krasinski, C. von, *Meditation, nicht Betrachtung* (s. Anm. 35), 416.

<sup>37</sup> Ebd. 418. Korvin-Krasinski zitiert (S. 418, Anm. 5) Flavius Vegetius: *Epitoma rei militaris* 11, 23, wo es heißt: „Sed et manu sola omnes milites meditabantur libralia saxa iactare.“

nem „Wiederkäuen“ (*ruminatio*) sprach<sup>38</sup> und Lev 11,3 allegorisch auf die Meditation bezog: „Alles, was gespaltene Klauen hat... und wiederkäut unter den Tieren, das dürft ihr essen.“ So z. B. auch Martin Luther<sup>39</sup>:

„Am Abend mußt du auf jeden Fall eine Stelle aus der Heiligen Schrift im Gedächtnis zu Bette mit dir nehmen, womit du wiederkäuend wie ein reines Tier sanft einschlafen magst.“

Ansonsten sollte das meditierende Einüben des Bibelwortes von Handarbeit begleitet sein, etwa dem meditativen Schälen von Kartoffeln.<sup>40</sup> Mit diesen kurzen Hinweisen sollte gezeigt werden, daß in der christlichen Tradition die Meditation kein Weg nach innen war, sondern daß sie auf eine Instanz außerhalb des Meditierenden – meist ein Bibelwort – bezogen war. Das hing wohl damit zusammen, daß der Mensch überhaupt als bezogen auf eine Instanz außerhalb seiner selbst verstanden wurde, deren Anrede er braucht, weshalb z.B. Luther in seiner *Hebräerbriefvorlesung* die Ohren als die eigentlich „christlichen Sinne“ bezeichnete: „Ideo solae aures sunt organa Christiani hominis...“<sup>41</sup>

Ist die Beziehung nach außen und die Aufnahme von etwas, das von außen zum Menschen kommt<sup>42</sup>, für die christliche Meditation konstitutiv, so steht dies in einem kaum vermittelbaren Gegensatz zum Ziel des Yoga von YS I, nämlich dem Zum-Stillstand-Bringen aller Bewegungen des Geistes. Es zeigt sich also, daß sich der Yoga von YS I in vollem Umfang nicht mit christlicher Spiritualität verbinden läßt. Möglicherweise enthält er freilich Elemente, die für christliche Spiritualität bereichernd sind. Dem soll im folgenden nachgegangen werden.

### III Verwendung des Yoga im Rahmen christlicher Spiritualität

#### *Unhaltbarkeit einer pauschalen Ablehnung des Yoga*

Gelegentlich wird jede Möglichkeit, den Yoga im Rahmen christlicher Spiritualität zu verwenden, kategorisch bestritten. Als Hauptargument wird angeführt, Yoga und andere östliche Meditationsformen ließen sich nicht vom Hinduismus bzw. Buddhismus ablösen. Gelegentlich treten

<sup>38</sup> Vgl. Ruppert, F., *Meditatio – Ruminatio* (s. Anm. 35).

<sup>39</sup> Zitiert bei Ruppert, F., *Meditatio – Ruminatio* (s. Anm. 35), 90.

<sup>40</sup> Vgl. Korvin-Krasinski, C. von, *Meditation, nicht Betrachtung* (s. Anm. 35), 419 ff.

<sup>41</sup> WA 57 H, 222, 7ff; zitiert bei Joest, W., *Ontologie der Person bei Luther*. Göttingen 1967, 222, Anm.78.

<sup>42</sup> Dabei kann es sich natürlich auch um etwas handeln, das im Gedächtnis aufbewahrt wurde.

dazu weitere Argumente. Am schärfsten hat sich wohl Johannes Aagaard gegen den Yoga ausgesprochen. In der kleinen Schrift „Was ist Yoga wirklich?“ teilt er einige isolierte Einzelheiten aus sehr späten Yoga-Texten (etwa 12. bis 15. Jh. n. Chr.) mit und unterzieht sie einer eigenwilligen Interpretation: Yoga ist – so Aagaard –

„eine Art Todeskunst, die ursprünglich entstanden ist, um älteren indischen Männern über die Todesfurcht in den letzten, schwierigen Lebensjahren hinwegzuhelfen.“<sup>43</sup>

Der Yoga sei nicht von seinem hinduistischen Kontext ablösbar, weshalb „weitaus die meisten“ Menschen, die sich mit ihm beschäftigten, ungewollt „hinduisiert“ würden.<sup>44</sup> Ähnlich kritisch haben sich z.B. Friso Melzer<sup>45</sup> und Hans Urs von Balthasar<sup>46</sup> geäußert, obwohl sich bei diesen beiden Autoren auch wesentlich differenziertere Urteile finden.

Die Unhaltbarkeit derartiger pauschaler Urteile zeigt sich, wenn man fragt, worin denn der genuin hinduistische bzw. buddhistische Charakter des Yoga bestehe, der sich angeblich nicht abstreifen läßt. Wenn ich von Balthasar recht verstehe, so sieht er die alle Formen des Hinduismus und Buddhismus umgreifende „östliche Religiosität“ dadurch charakterisiert, daß in ihr erstens der Mensch selbst einen Weg zu Gott finden müsse, und daß zweitens die Kreatürlichkeit abgewertet werde. Beides trifft – um nur zwei Beispiele zu nennen – weder für bestimmte Formen der hinduistischen Bhakti-Frömmigkeit, noch für den japanischen Amida-Buddhismus (besonders *Jodo-shinshu*) zu.

<sup>43</sup> Aagaard, J., *Was ist Yoga wirklich?* (s. Anm. 13) 12.

<sup>44</sup> Aagaard, J., *Was ist Yoga wirklich?* (s. Anm. 13) 12.

<sup>45</sup> Melzer, F., *Der Stellenwert östlicher Methoden im Christentum*, in: Ruhbach, G. (Hrsg.), *Meditation. Versuche, Wege, Erfahrungen*. Göttingen – Regensburg 1975, 72–77: „... eine Methode des Meditierens, die entscheidend hinduistisch oder buddhistisch geprägt ist, wird von ihrem Ziel oder von ihrer Aufgabe – einer hinduistischen oder buddhistischen Größe – so sehr bestimmt, daß sie von ihr nicht abgelöst und in den Bereich einer anderen Religion und der von dieser geprägten Kultur übertragen werden kann. Also haben östliche Methoden keinen ‚Stellenwert im Christentum!‘“ (S.72)

<sup>46</sup> Vgl. Balthasar, H. U. von, *Meditation als Verrat*, in: *Geist und Leben* 50 (1977), 260–268: Östliche Meditation ist nicht zu lösen „von einer bestimmten Weltanschauung“ (261). Dabei ist es nach von Balthasar nicht nötig, zwischen verschiedenen Ausprägungen „der östlichen Religiosität (Brahmanismus, Buddhismus, Samkhya, Hinduismus usf., bzw. die verschiedenen Arten des Buddhismus) zu unterscheiden.“ Wichtig sei nur der „gemeinsame Hintergrund“ dieser „östlichen Religiosität“: „Man kann sagen, sie sei der letzte und verfeinerte Ausdruck des Versuchs der naturhaft religiösen Anlage des Menschen, dem Gefängnis der Endlichkeit und offensichtlichen Nichtgöttlichkeit dieser raumzeitlichen Welt und Existenz zu entrinnen und – wie Paulus sagt – ‚Gott zu suchen, ob sie etwa an ihn zu röhren und ihn zu finden vermöchten‘ (Apg 17,27).“ (262) Vgl. ders., *Katholische Meditation*, in: *Geist und Leben* 51 (1978), 28–38; ders., *Christlich meditieren*, Freiburg, Basel, Wien 1984.

Daß „weitaus die meisten“ Menschen, die Yoga praktizieren, dadurch „hinduisiert“ werden<sup>47</sup>, ist eine unbewiesene Behauptung, zu deren Begründung meines Wissens der statistische Überblick fehlt. Selbst Friso Melzer sagt, er habe die von dem belgischen Benediktiner Jean-Marie Déchanet in mehreren Büchern<sup>48</sup> empfohlenen Yoga-Übungen für Christen „vor Jahren selber nachvollzogen und als hilfreich empfunden.“<sup>49</sup>

So scheint mir eine pauschale Ablehnung eines „Yoga für Christen“ ebensowenig gerechtfertigt zu sein wie eine pauschale Bejahung. Man muß vielmehr fragen, in welcher Weise eine bestimmte Ausprägung des Yoga bei der Einbeziehung in christliche Spiritualität verändert und neuinterpretiert wird.

In welcher Weise wird nun der Yoga von YS I verändert, wenn er im Rahmen christlicher Spiritualität verwendet wird? Es scheint mir – etwas hart gesagt – erforderlich, ihm seine Spitze abzubrechen<sup>50</sup>: Ist das völlige Zum-Stillstand-Bringen der Geistestätigkeit das Ziel des Yoga von YS I, so läßt sich dieses Ziel wohl kaum in christliche Spiritualität integrieren. Dies gilt meines Erachtens auch für die Mystik.<sup>51</sup> Die sozusagen vorläufigen Ziele des Yoga aber und die zu ihnen führenden Wege können – so scheint mir – christliche Spiritualität sehr bereichern.

### *Yoga als Weg zur Konzentration*

In YS I,12 wird der Yoga-Weg unter anderem als Übung bezeichnet. Es handelt sich freilich um eine ganz besondere Übung, wie das nächste Sutra (YS I,13) erläutert:

„Dabei ist Übung Bemühung in Beständigkeit.“

---

<sup>47</sup> So Aagaard, J., *Was ist Yoga wirklich?* (s. Anm. 13) 12.

<sup>48</sup> Déchanet, J.-M., *Yoga für Christen. Die Schule des Schweigens*. Luzern 1957 (2. Aufl.); ders., *Mein Yoga in 10 Lektionen*, Stuttgart 1966; ders., *Yoga hilft Christen. Eine Möglichkeit*. Wien, Freiburg – Basel 1975.

<sup>49</sup> Melzer, F., *Versenkung oder Begegnung. Entscheidungshilfe zur Frage der Meditation*. Stuttgart 1987, 58. Bejaht wird die Möglichkeit der Verwendung von Yoga im Kontext christlicher Spiritualität z. B. von folgenden Autoren: Lindenberg, W., *Yoga mit den Augen eines Arztes*. Berlin 1960 (4. Aufl.); Schmid, W., *Christ und Yoga*. Stuttgart 1975; Panjikaran, S., *Ansätze zu einer ganzheitlichen Spiritualität aufgrund des Yoga: Selbstdisziplinierung, Selbstfindung, Solidarität*. St. Ottilien 1983; Frenz, A., *Christlicher Yoga. Christliche Begründung einer indischen Meditationsweise*. Stuttgart 1985; Brück, M. von, *Einheit der Wirklichkeit* (s. Anm. 15); Gentschy, M., *Yoga und christliche Spiritualität. Ein Werkbuch*. München 1989.

<sup>50</sup> Die Wendung könnte respektlos und aggressiv klingen, möchte aber nicht in dieser Weise verstanden werden. Gemeint ist der Prozeß einer tiefgreifenden Neuinterpretation, der sich bei der Einbeziehung in einen neuen Kontext ergibt. Solche Neuinterpretationen des Yoga gibt es auch schon im Rahmen des Hinduismus.

<sup>51</sup> Anders z. B. Tola, F. / Dragonetti, C., *The Yogasutras of Patanjali* (s. Anm. 16), XVI/ XVII.

Der Geist soll „beständig“ werden und diese Beständigkeit muß eingeübt werden.<sup>52</sup> Von Natur aus ist der Geist unbeständig. Er ist nach einem alten Vergleich wie ein Baum, auf dem eine Horde Affen herumtollt. So unruhig und unbeständig geht es in des Menschen Geist zu. Jeden Augenblick greift er nach einem neuen intellektuellen oder emotionalen Gegenstand und ist in ständigem Wandel und Wechsel begriffen. So der ungeübte Geist. Durch Übung aber kann er dahin gebracht werden, daß er einen Gegenstand ergreift und bei ihm beharrt. Er fließt – wie der Ausleger Vyasa (ca. 6. Jh. n.Chr.) zu YS I,13 sagt – friedlich und ohne Veränderung dahin. Die Yoga-Sutren sprechen an anderer Stelle von „Eingipfeligkeit“ (*ekāgratā*) des Geistes (YS III,11.12). Er ist auf einen einzigen Punkt gerichtet und hält diesen fest, ohne sich anderem zuzuwenden. Das ist in unserem Sutram mit „Beständigkeit“ gemeint und genau dies – so scheint mir – meinen wir mit „Konzentration“.

Der Übungsweg, der zu solcher Sammlung und Konzentration des Geistes führt, ist zwar im ersten Kapitel der Yoga-Sutren nicht dargestellt. Er wurde aber mit großer Eindringlichkeit erforscht und an anderen Stellen mit einzigartiger Vollständigkeit beschrieben. Selbst scheinbar belanglose Äußerlichkeiten wurden bedacht, wie das richtige Sitzen und Atmen oder die der Konzentration günstige Umgebung. Daß hier christliche Spiritualität lernen kann, scheint mir auf der Hand zu liegen. Freilich ist auch hier Auswahl und möglicherweise Modifikation (z.B. bei den Atemregelungen) erforderlich.

### *Yoga als Weg zu meditativer Aufnahmebereitschaft*

Diese zweite Überlegung setzt die vorhergehende fort. Wir erlernen in Schule und Studium diskursives Denken, aber wir lernen kaum, uns einem Gegenstand oder einem Wort in meditativer Aufnahmebereitschaft zu nähern. Was damit gemeint ist, hat der frühere Bischof Wilhelm Stählin sehr schön zum Ausdruck gebracht:

„Es ist eine eigentümliche Art des Denkens, bei der wir nicht mehr über die Dinge uns Gedanken machen, einen Inhalt denkend durchdringen und uns um ein kritisches Urteil bemühen, sondern wo wir uns einer Sache völlig hingeben, in sie eindringen oder – was das Gleiche ist – sie in uns eindringen lassen.“<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Ich folge bei der Interpretation dieses Sutras der Auslegung von Tola, F. / Dragonetti, C., *The Yogasutras of Patanjali* (s. Anm.16), 39–41.

<sup>53</sup> Stählin, W., *Vom göttlichen Geheimnis*, 75; zitiert bei Strelbel, A., *Meditation in West und Ost. Wesen und Formen. Information der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen*, Nr. 65, Stuttgart 1986 (3. Aufl.), 4.

Es scheint mir, daß diese meditative Form des Vernehmens kaum besser veranschaulicht werden kann, als durch das Bild vom Kristall, das in YS I,41 verwendet wird: So wie ein reines Kristall die Farbe der Unterlage aufnimmt, auf dem es liegt, ohne dabei aktiv tätig zu werden, nur dadurch, daß es die Farbe in sich einströmen läßt, so verhält sich der Geist des Menschen auf einer bestimmten Stufe des Yoga-Weges seinem Gegenstand gegenüber. Natürlich „hinkt“ jeder Vergleich: Auch in der meditativen Aufnahmefähigkeit sind wir wohl kaum völlig passiv. Aber es handelt sich doch – so scheint mir – um eine sehr eigene geistige Bewegung, ein Sich-Öffnen, Sich-Darbeiten wie ein reines leeres Gefäß, im definierenden, begrifflich formulierenden Zugriff so behutsam wie möglich.

Ist der Yoga in der Lage, uns zur Entwicklung einer solchen meditativen Aufnahmefähigkeit zu verhelfen, so kann er unser geistliches Leben, besonders die Beschäftigung mit der Heiligen Schrift bereichern. In diesem Sinn sagt M. von Brück: „Yoga ist Vorbereitung für die vollkommene geistliche Rezeptivität.“<sup>54</sup> Der Yoga will nach seiner Ansicht

„nichts anderes..., als den Menschen zu vollkommenem *Schweigen* zu führen, damit er wirklich hören kann.“<sup>55</sup>

Fragwürdig scheint mir an dieser schönen Formulierung lediglich die Behauptung, der Yoga wolle „nichts anderes“. Dagegen hat sich uns oben<sup>56</sup> gezeigt, daß auch dieses Sich-Durchdringen-Lassen vom Gegenstand für den Yoga von YS I nur ein vorläufiges Ziel ist, das eine Spur im Geist hinterläßt und – wie YS I,46 sagt – „mit einem Keim“ verbunden ist, der irgendwann einmal aufgehen wird. Das letzte Ziel des Yoga ist erst erreicht, wenn auch dieser „Keim“ zum Stillstand gebracht ist und damit alles zum Stillstand gebracht ist (vgl. YS I,51). Für dieses letzte Ziel scheint mir in der christlichen Spiritualität kein Raum zu sein. Das vorläufige Ziel der Entwicklung einer meditativen Aufnahmefähigkeit jedoch dürfte für die christliche Spiritualität eine Bereicherung sein.

### *Yoga als Weg zu religiöser Erfahrung*

Der indische Bischof Appasamy (1891–1975), eine der großen Gestalten der südindischen Kirchengeschichte, erzählt von seinem Vater, der mit 24 Jahren Christ geworden war, daß dieser mit 67 Jahren plötzlich den übermächtigen Wunsch in sich empfand, Gott in Visionen zu sehen. Und weil er bei seinen christlichen Freunden keine Hilfe fand, unterstellte er sich der spirituellen Leitung eines Hindu Yogi.

<sup>54</sup> Brück, M. von, *Einheit der Wirklichkeit* (s. Anm.15), 282.

<sup>55</sup> Brück, M. von, *Einheit der Wirklichkeit* (s. Anm.15), 282.

<sup>56</sup> Vgl. hier S. 7–10.

„Er hatte“ – so schreibt Bischof Appasamy – „einige bemerkenswerte spirituelle Erfahrungen (spiritual experiences)... Diejenigen von uns, die ihn genau kannten und in engen Kontakt mit ihm kamen, könnten bezeugen, daß er durch diese Erfahrungen eine große geistliche Vertiefung erfuhr.“<sup>57</sup>

Religiöse Erfahrung spielt in der indischen Christenheit – und vielleicht nicht nur in ihr – eine große Rolle. Und Yoga ist ohne Zweifel ein Weg zu religiöser Erfahrung.

Nun ist natürlich „religiöse Erfahrung“<sup>58</sup> ein verhältnismäßig vager Begriff und es wäre zu klären, in welchem Sinn er hier verwendet wird. Oft versteht man unter religiöser Erfahrung – im Anschluß an Rudolf Otto und Friedrich Heiler – die Begegnung mit dem Göttlichen, Numinosen, das den Menschen beglückend und erschütternd ergreift. William James handelt in dem klassischen Werk der Religionspsychologie „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“ z. B. ausführlich über Bekehrungserlebnisse. Ich möchte mich hier auf die eher unspektakulären Erfahrungen beschränken, die der Christ in seinem geistlichen Leben machen kann, wenn er sich in der vorhin beschriebenen Haltung meditativer Aufnahmefähigkeit einem Wort oder einem Bild zuwendet. Dabei kann es über das Zur-Kenntnis-Nehmen und Reflektieren hinaus zu einem Empfinden und Fühlen kommen. Und Luther, obwohl er Glauben und Erfahrung manchmal in schroffen Gegensatz zueinander stellt, meint sogar, daß es zu solchem Fühlen und „Schmecken“ (*sapere*) kommen müsse:

„.... Christus ist dein Helfer und Erlöser, das macht, daß dir dein Sünd vergeben sind. Das mußt du fühlen und bekennen in deinem Herzen, fühlst du das nit, so gedenke nur nit, daß du den Glauben hast, sondern das Wort hängt dir noch in den Ohren und schäumet dir auf der Zungen wie der Schaum auf dem Bier.“<sup>59</sup>

Solche religiösen Erfahrungen mögen unscheinbar sein und können doch alles, was einem begegnet, in ein neues Licht stellen. Gewiß kann man sie nicht durch Anwendung einer Methode herbeizwingen. Aber man kann sich doch für sie bereiten durch schweigendes Sich-Öffnen. Und zum Einnehmen einer solchen Haltung verspricht der Yoga den Übenden hinzuführen.

Am Ende meiner Überlegungen zu einer Verwendung des Yoga in der christlichen Spiritualität möchte ich nochmals zu dem eingangs erwähn-

<sup>57</sup> Appasamy, A. J., *The Theology of Hindu Bhakti*. Madras 1970, 126.

<sup>58</sup> Vgl. Wißmann, H. / Herms, E. / Köpf, U. / Track, J. / Zilleßen, D., *Erfahrung*, in: *TRE X*, 83–141 (mit umfassenden Literaturangaben).

<sup>59</sup> WA 10,3,261,9; zitiert bei Barth, H.-M., *Erfahrung, die der Glaube bringt. Beobachtungen zu einer These Martin Luthers*, in: *WuPKG* 69 (1980), 567–579; Zitat auf S. 574.

ten Artikel von Carl Gustav Jung zurückkehren. Jung schließt seinen Aufsatz mit folgendem Satz:

„Der Westen wird im Laufe der Jahrhunderte seinen eigenen Yoga hervorbringen und zwar auf der durch das Christentum geschaffenen Basis.“<sup>60</sup>

Was Carl Gustav Jung sich unter diesem „christlichen Yoga“ vorgestellt hat, ist schwer zu sagen. Wichtig ist wohl auch nicht, ob man von „christlichem Yoga“ spricht, oder ob man andere, von der christlichen Tradition geprägte Bezeichnungen wählt. Wichtig scheint mir aber, daß die unreflektierte Übernahme des Yoga durch eine bewußte Rezeption und Neuinterpretation ersetzt wird.

---

<sup>60</sup> Jung, C. G., *Yoga und der Westen* (s. Anm. 2), 580.