



Information Nr. 112 Stuttgart X/1990

# **Yoga – Meditationsweg für Christen? Probleme einer christlichen Yoga-Rezeption**

von Reinhart Hummel

## INHALT

Einleitung	2
I. Der indische Yoga als religiöser Weg	3
II. Yoga für Christen?	7
III. Weltbild	9
IV. Menschenbild	12
V. Gottesbild	14
VI. Tantra und Hatha Yoga	16
VII. Paranormale Fähigkeiten	20
VIII. Guru, Initiation und Mantra	22
IX. Yoga im Westen	25
X. Zur Frage der Vereinbarkeit	27
Literaturhinweise	34

## Einleitung

Seit über hundert Jahren muß sich der Westen mit den Folgen seiner eigenen kulturellen und religiösen Expansion auseinandersetzen. Er hat die Tore geöffnet, und seitdem strömt es nicht nur in andere Erdteile und Kulturen hinaus, sondern auch aus ihnen zurück. Zu diesem Rückstrom, der teilweise auch eine „Rückmission“ ist, gehören asiatische Meditationswege: Buddhistisches Zen, hinduistischer Yoga, taoistisches T'ai Chi und anderes mehr. Dieser Rückstrom bleibt nicht für sich, er verbindet sich mit säkularen und religiösen Strömungen des Westens. Die Wasser aus unterschiedlichen Quellen mischen sich, so daß nicht mehr klar zu bestimmen ist, was woher kommt.

Die westliche Rezeption des Yoga ist noch vielschichtiger als diejenige anderer östlicher Meditationswege, zum Beispiel des Zen. Es gibt nur einen Zen-Sitz, aber viele Yoga-Positionen zu unterschiedlichen Zwecken, bis hin zur yogischen Darmspülung. Das Instrumentarium des Yoga ist ungeheuer reichhaltig. Es hat Parallelen bei christlichen Mystikern, beim autogenen Training und bei Bandscheiben-Gymnastik. Es reicht in eine Zeit zurück, in der Heilssuche, seelische Hygiene und Medizin noch nicht säuberlich getrennt waren. Die Frage, ob man als Christ dafür oder dagegen sein soll, provoziert automatisch die Rückfrage: für oder gegen welche Art von Yoga?

Das Interesse an Yogakursen ist weit verbreitet. Es ist, wie eine Untersuchung von Christian Fuchs gezeigt hat, nicht primär religiös bestimmt, sondern vom Wunsch nach Entspannung, Fitneß und Selbsterfahrung geleitet. Erst bei längerer Beschäftigung mit Yoga wächst, wie die gleiche Untersuchung nachweist, das Interesse an indischer Kultur und Religion. Dann wird dem Yogatreibenden langsam klar, daß Yoga auf diesem Boden gewachsen und innig mit ihm verbunden ist.

Eine christliche Stellungnahme zum Thema Yoga muß um diese Vielfalt wissen und sich vor schnellen und kurzschlüssigen Urteilen hüten. Die Vorgänge, die sich im sensiblen Bereich der interreligiösen Begegnung abspielen, sind kompliziert und stellen hohe Anforderungen an christliche Unterscheidungsfähigkeit. Sie setzen die Bereitschaft voraus, sich über Hintergründe zu informieren und sich mit den Prozessen zu beschäftigen, die sich beim Transfer in die westliche Kultur abspielen. Bei beidem versucht dieser Text zu helfen und dadurch zur eigenen Urteilsbildung anzuleiten. Er plädiert nicht für oder gegen Yoga, sondern für Sorgfalt und Finger-spitzengefühl im Umgang mit diesem Thema. Er möchte vor allem zur theologischen Klärung mit Hilfe religionswissenschaftlicher Information beitragen.

Dem westlichen Praktiker des Yoga fehlt es nicht selten an Geduld zu dieser Arbeit. Er glaubt, aus eigener Erfahrung ein kompetentes Urteil abgeben zu können. Woher weiß er aber, daß das, was er treibt, überhaupt den Namen Yoga verdient und etwas mit dem zu tun hat, was in den indischen Quellenschriften so bezeichnet wird? Praktische und theoretische Beschäftigung mit dem Yoga müssen zusammenkommen. Das ist im Stuttgarter „Arbeitskreis christliche Meditation und Yoga“ geschehen. Aus mehrjähriger Mitarbeit in diesem Kreis ist der vorliegende Text entstanden. Er stellt eine erweiterte Fassung meines Beitrags zu einem Sammelband dar, der die Ergebnisse dieses Arbeitskreises unter dem Titel „Christliche Meditation, Gebet und Yoga“ der Öffentlichkeit vorstellen soll. Auf die

anderen Beiträge sei ausdrücklich verwiesen. Dazu gehört auch die Zusammenfassung der erwähnten Studie von Christian Fuchs.

Andere kirchliche Arbeitskreise, die sich mit Meditation befassen, neigen stärker zum Zen, das sich auf dem Boden des chinesischen und japanischen Buddhismus entwickelt hat. Verschiedene Faktoren, vor allem die Vertrautheit etlicher Mitglieder des Stuttgarter Arbeitskreises mit Indien und die Wirksamkeit des verstorbenen südindischen Bischofs Sundaresan in Württemberg, haben dazu geführt, daß sich dieser Kreis auf die Frage nach einem christlichen Umgang mit Yoga konzentriert hat. Die Teilnehmer hoffen, mit ihrer Arbeit einen Beitrag zur Klärung in diesem umstrittenen Feld leisten zu können. Diesem Ziel dient auch dieser Text.

## **I. Der indische Yoga als religiöser Weg**

„Meditation ist der einzige, königliche Weg, der zum Heil, zur Befreiung, zu moksha führt. Meditation tötet alle Leiden und Schmerzen, die drei Arten von Fieber (tapas) und die fünf Arten von Sorgen (kleshas). Meditation vermittelt die Schau der Einheit und entwickelt den Sinn des Einsseins. Meditation hebt den Schüler hinauf in die höchsten Bereiche immerwährender Seligkeit und ewigen Friedens. Sie ist die geheimnisvolle Leiter, die Erde und Himmel miteinander verbindet und den Schüler zu den unsterblichen Bereichen Brahmas führt“ (Sivananda 19).

Mit diesen Worten beschreibt der 1963 verstorbene Swami Sivananda das Wesen yogischer Meditation. Sivananda, der Gründer der „Divine Life Society“ und ein typischer Vertreter des modernen Hinduismus, war noch mit den alten Sanskrittexten über Yoga leidlich vertraut, schrieb aber selbst in Englisch und hatte auch Anhänger aus dem Westen. Seine Schriften und Traktate werden noch heute bei uns in Yoga-Schulen verteilt und gelesen. Seine wichtigsten Schüler haben selbst im Westen gewirkt und verschiedene Formen des Toga gelehrt. Was er über die „Schau der Einheit“ als Ziel der Meditation schreibt, entspricht dem Denken vieler gebildeter Hindus, die vom Geist des Neovedanta, der modernen Form der hinduistischen All-Einheitslehre, geprägt sind. Sivananda fährt mit den traditionellen Anweisungen fort:

„Für seine Meditationsübungen wähle man als beste Zeit die frühen Morgenstunden von vier bis sechs Uhr. Man setze sich in eine der vorgeschriebenen Stellungen, Kopf, Nacken und Rumpf in gerader Linie und konzentriere sich auf die Mitte zwischen beiden Augenbrauen oder mit geschlossenen Augen auf das Herz.

Es gibt zwei Arten von Meditation: die konkrete Meditation (saguna dhyana) und die abstrakte Meditation (nirguna dhyana). In der konkreten Meditation meditiert der Schüler über die Gestalt des Gottes Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Shiva, über Gayatri oder Devi. In der abstrakten meditiert er über sein eigenes Selbst oder Atman. Stelle das Bild des Hari (einer der Namen Vishnus) mit den vier Händen vor dir auf. Wenn du unverwandt fünf Minuten lang auf das Bild geblickt hast, schließe die Augen und erschaue es mit dem inneren Blick. Sieh in Gedanken zuerst seine Füße, dann nacheinander seine Beine, sein gelbes, seidenes Gewand, seinen

goldenen, steingeschmückten Halsschmuck, dann sein Gesicht ... Nun laß den Blick herabgleiten auf die Füße und beginne die Übung immer wieder von neuem. Zuletzt konzentriere die Gedanken auf die Füße oder auf das Gesicht, wiederhole in Gedanken das Mantra: Hari OM oder OM Namō Narayana und denke nach über die Attribute des Gottes, über seine Allmacht, Allgegenwart und Reinheit“ (S. 19f).

Hier schildert Sivananda zunächst das, was er „konkrete Meditation“ nennt und was in der traditionellen Sprache „Bhakti Yoga“ heißt, der Yoga der hingebenden Gottesliebe. In Indien gehört zum Bhakti Yoga in der Regel auch die Verehrung der Gottheit in Gestalt eines Götterbildes. Sivananda beschränkt sich hier auf die Beschreibung des inneren Vorgangs, der yogischen Verehrung: Der Bhakti Yogi visualisiert das Bild der Gottheit, er ruft es vor sein inneres Auge und rezitiert dabei die entsprechenden Mantras mit den Namen der Gottheit, zusammen mit dem hinduistischen Ur-Mantra OM. Die Gottheit ist in dieser Meditationsform in zweifacher Gestalt gegenwärtig, in ihrer Bild- und Klanggestalt.

Danach fährt Sivananda fort mit der Beschreibung dessen, was er „abstrakte Meditation“ nennt. („Nirguna dhyana“ bedeutet „Meditation [des Göttlichen] ohne Eigenschaften“, die oben beschriebene „saguna dhyana“ bedeutet „Meditation [des Göttlichen] mit Eigenschaften“.)

„Meditiere von ganzem Herzen über OM und seine Bedeutung. Das nennt man nirguna dhyana. Wiederhole in Gedanken: OM! Identifiziere dich mit Atman. Fühle: ‚Ich bin das alles durchdringende, unsterbliche Selbst oder Atman. Ich bin sat-chitananda brahman (die reine Gegenwart, die reine Erkenntnis, die reine Glückseligkeit). Ich bin der schweigende Zeuge. Ich bin das reine Bewußtsein, unterschieden von Körper, Denken, Kraft und Sinnesempfinden. Ich bin das aus sich selbst strahlende Licht der Lichte. Ich bin die ewige, erhabene Seele.‘“

„Wenn du dann Zufriedenheit, Hoffnungsfreudigkeit, Geduld und Stille der Gedanken empfindest, wenn deine Stimme zart ist und der Körper leicht, wenn du ohne Furcht und ohne Wunsch, ohne Gefallen an den Dingen dieser Welt bist, dann sei dir bewußt, daß du auf dem geistigen Pfad voranschreitest und dich Gott näherst“ (S. 20f).

Diese „Meditation ohne Eigenschaften“ entspricht dem Geist des Neovedanta, der modernen Form der All-Einheitslehre, am meisten. Sie dient nämlich dazu, die Identität des individuellen Seelengrundes (Atman) mit dem Weltengrund (Brahman) zu realisieren. Hier handelt es sich um eine Form des Jnana Yoga, des Yoga der (intuitiven) Erkenntnis. Dabei spielen Identifizierung mit dem Göttlichen in sich selbst und Abbau der falschen Identifizierung mit dem Körper und der ganzen empirischen Person eine entscheidende Rolle. Sivananda umschreibt das, was im Hinduismus „Brahman“ heißt, mißverständlich mit dem christlichen Wort „Gott“ und beschreibt sodann das letzte Ziel der Meditation:

„Es gibt einen Ort, an dem du keinen Ton hören, keine Farbe erblicken wirst. Dieser Ort heißt Stätte ohne Leiden. Es ist das Reich des Friedens und der Seligkeit. Hier gibt es kein körperliches Bewußtsein mehr, hier findet das Denken Ruhe. Alle Begierden und Wünsche lösen sich auf. Die Sinne schweigen, der Intellekt hört auf zu arbeiten. Es gibt keinen Kampf, kein Streiten mehr. Willst du diesen Ort durch schweigende Meditation erreichen? Feierliche, erhabene Stille herrscht hier ...

Habe teil am Zustand geistigen Bewußtseins, indem du deine Gedanken von den sinnhaften Dingen zurückziehst und sie auf die Lotusfüße des Herrn richtest, der immerwährend in deinem Herzen aufleuchtet. Versenke dich durch tiefe, stille Meditation in ihn, versinke tief hinein und bewege dich frei im Meer vom ‚sat-chit-ananda‘. Treibe im Strom göttlicher Freude. Schöpfe aus der Quelle. Gehe geradewegs zum Ursprung des Göttlichen Bewußtseins und trinke seinen Nektar. Fühle den Schauer der göttlichen Umarmung und sei beglückt in göttlicher Ekstase. Du hast Unsterblichkeit erlangt, die keine Furcht kennt“ (S. 21f).

Sivananda schildert hier wichtige Stufen des achtgliedrigen Yogapfades: das *Zurückziehen der Sinne* von der Außenwelt, die *Konzentration* auf einen konkreten Gegenstand (zum Beispiel ein Gottesbild), der als Stütze der Meditation dient, sodann die *Meditation* selbst, die Versenkung, die schließlich zur Versunkenheit führt, dem *Samadhi*. In diesem höchsten Bewußtseinszustand wird die Erleuchtung erfahren:

„Du wirst vollkommene Erleuchtung erlangen: Der Vorhang des Nichtwissens fällt, die Schleier zerreißen und die Ideen des Körperlichen schwinden. Du wirst die Bedeutung der großen heiligen Formel erfassen: ‚TAT TWAM ASI‘ (Das bist DU). Alle Verschiedenheiten, Unterscheidungen und Eigenschaften sind aufgehoben, überall wirst du nun den unendlichen, unbegrenzten Atman erblicken voller Seligkeit, Licht und Weisheit, eine wahrhaft seltene Erfahrung. Sei beherzt, Du bist allein mit dir; nichts siehst, nichts hörst du mehr, denn die Sinne sind tot. Alles ist reines Bewußtsein.

Du bist der Atman. Du bist nicht dieser vergängliche Körper. Zerstöre deine Vorstellungen von diesem schmutzigen Körper. Sage in Zukunft nicht mehr ‚mein Körper‘, sage ‚dieses Werkzeug‘. Wenn die Sonne leuchtend untergeht, setz dich zur Meditation und tauche erneut in den heiligen Zusammenfluß des Atman in dir (nirvana) ein. Sammle Gedankenstrahlen und versinke tief in die innersten Winkel deines Herzens ... Wenn alte Begierden und Wünsche wieder aufzusteigen suchen, zerstöre sie mit der Zuchtrute der Unterscheidung und dem Schwert des Verzichts.

Verfüge über diese beiden Waffen, bis du verwurzelt bist im Brahma und vollkommen im Atman ruhst. OM! OM! OM SHANTIH“ (S. 22f).

Sivananda und seine Schüler wie Swami Venkatesananda und Swami Vishnu Devananda haben in anderen Büchern die gesundheitlichen Aspekte des Yoga betont. Sie haben aber nie Zweifel daran gelassen, daß der indische Yoga religiös gemeint ist. Er dient der Heilssuche und Heilsverwirklichung, paßt sich freilich unterschiedlichen Gottesvorstellungen und Heilswegen an. Oft bezeichnet das Wort Yoga etwas Umfassenderes als den Vorgang der eigentlichen Meditation, nämlich eine religiöse Lebenspraxis, in der Meditation wichtig, aber nicht das einzige ist. Der Begriff Yoga wird dann fast gleichbedeutend mit „Marga“, Erlösungsweg.

Zum religiös verstandenen Yoga gehört auch der magische Aspekt. Beides, das Mystische und Magische, liegt schon im klassischen Standardtext des Yoga, dem Patanjali zugeschriebenen Yoga Sutra, dicht beieinander. Magische Kräfte und Fähigkeiten (Siddhis) kommen Patanjali zufolge durch die Praxis von „Samyama“ zustande, d. h. dadurch, daß man die drei letzten Glieder des Yogapfades auf bestimmte Dinge richtet. Indem man mit diesen meditativ verschmilzt, gewinnt man Herrschaft über sie. In Sivanandas Worten:

„Konzentration (dharana), Meditation (dhyana) und samadhi zu gleicher Zeit ausgeübt, ergeben samyama. Ein Yogi, der samyama auf äußere Gegenstände bezieht, erlangt verschiedene übernatürliche Kräfte (siddhis) und die Erkenntnis verborgener Dinge der feinstofflichen Natur.

Samyama auf die Sonne gerichtet, gibt Erkenntnis der Welten, auf den Mond gerichtet, Erkenntnis der Sternenwelten, auf den Polarstern gerichtet, Erkenntnis der Sternenbewegungen. Wendet man samyama auf die Kraft der Elefanten an, gewinnt man selbst ihre Stärke. Richtet man samyama auf den Charakter anderer, versteht man ihre Gedanken, richtet man es auf die Beziehung zwischen Ohr und Äther, vernimmt man das Göttliche; auf die Beziehung zwischen Äther und Körper gelenkt, wird der Yogi federleicht und vermag sich durch die Luft fortzubewegen. Richtet man samyama auf die unmittelbare Wahrnehmung unbewußter Eindrücke (samskaras), erkennt man seine früheren Geburten. Ist samyama auf die klare und bestimmte Beziehung zwischen Reinheit (sattva) und Weltseele (purusha) gerichtet, ergeben sich die Kräfte der Allmacht und Allwissenheit“ (S. 181f).

Soweit Swami Sivananda. Seine lyrische Darstellung des Yoga-Pfades unterscheidet sich zwar im Stil von den klassischen Yoga-Texten Indiens, die überwiegend eine technische Sprache bevorzugen. In der Sache jedoch gibt Sivananda das wieder, was das Wesen des indischen Yoga ausmacht. „Was ist der Yoga? Unter Yoga versteht der Inder das Streben, vermittels systematischer Schulung des Körpers und Geistes auf dem Wege innerer Sammlung durch unmittelbares Schauen und Erleben die erlösende Erkenntnis oder die Erlösung selbst zu erlangen“ (Frauwallner 133). Das „Lexikon der Religionen“ definiert den Yoga, etwas stärker westlich gedeutet, als „physische und geistige Disziplin, die die physische und geistige Energie und ihre Aktivitäten im Menschen auf eine solche Weise kontrolliert und harmonisiert, daß er befähigt wird, nach seiner Vollkommenheit zu streben“ (710). Heinrich Zimmer, in seinem Yoga-Verständnis gleichermaßen an den klassischen Yoga-Texten und an C. G. Jung orientiert, bestimmt Yoga als „Technik der Selbstentwicklung und Seinsverwandlung“ (74). Für Mircea Eliade (367) bildet der Yoga „eine spezifische Dimension des indischen Geistes“, ein „pan-indisches Korpus spiritueller Techniken“. Eliade betont die Vielfalt und Anpassungsfähigkeit des Yoga: „Alle religiösen Bewegungen Indiens, hinduistische und häretische, haben sich den Yoga einverleibt und ihn umgewertet ... Der Yoga hat alle Arten spiritueller und mystische Techniken ... in sich aufgenommen und integriert.“ Bei Sivananda wird auch deutlich, was Eliade die „Koexistenz von Magie und Mystik im Yoga“ nennt. „Es ist sehr bezeichnend, daß die edelsten mystischen Erlebnisse ebenso wie die kühnsten magischen Sehnsüchte sich in der yogischen Technik verwirklichen, oder genauer gesagt, daß der Yoga sich in gleicher Weise dem einen wie dem anderen von diesen beiden Wegen anzupassen vermag“ (368). Trotz dieser chamäleonhaften Fähigkeit, die Farbe der Umgebung anzunehmen, bleibt der Yoga in Eliades Augen eine „Technik der Autonomie“ mit der Zielsetzung, Unsterblichkeit oder absolute Freiheit zu erlangen.

## II. Yoga für Christen?

Wie weit geht die Anpassungsfähigkeit des Yoga? Zweifellos sind auch der Buddhismus und der chinesische Taoismus tief vom Geist des Yoga bestimmt und haben ihn ihrerseits geprägt. Aber sie sind doch östliche Religionen, dem hinduistischen Yoga verwandter als dem Christentum. Der Stellenwert der meditativen Einkehr ist in ihnen unvergleichlich viel höher als in den semitischen Religionen. Kann sich der Yoga auch dem Christentum anpassen? Welcher Stellenwert und welche Bedeutung könnte ihm in einem christlichen Lebensvollzug eingeräumt werden? Was widerfährt ihm andererseits, wenn er den Bedürfnissen der säkularisierten westlichen Gesellschaft dienstbar gemacht wird? Ist das, was bei uns häufig (grammatikalisch falsch) das Yoga genannt wird, noch das gleiche wie der indische Yoga? Kommt es nicht vor allem darauf an, in welchem Kontext, geistig und sozial, Yoga praktiziert wird?

Der ursprüngliche Sinn des Yoga ist noch in Guru- und Meditationsbewegungen hinduistischen und buddhistischen Ursprungs vorherrschend: die magische Dimension bei der Transzendentalen Meditation, das mystische Element in vielen Gruppen, der Umgang mit Energieströmen bei Swami Muktananda usw. In solchen Bewegungen wird auch der ursprüngliche Zusammenhang der yogischen Meditation mit anderen Inhalten der östlichen Religionen deutlich, zum Beispiel mit der „Initiationsstruktur“ des Yoga (Eliade): Der Guru initiiert den Schüler in einen Meditationsweg und gibt ihm ein Mantra als Hilfe dafür. Hindernisse beim Meditieren können als karmische Rückstände aus früheren Leben gedeutet, die Meditation kann als Mittel verstanden werden, Verfehlungen und Karma zu „verbrennen“. Der menschliche Wesensgrund, mit dem die Meditation in Verbindung bringen soll, kann mit Hilfe hinduistischer oder buddhistischer Begriffe und Vorstellungen bezeichnet und als jenes Selbst gedeutet werden, das im Gang der Reinkarnation von einer Verkörperung zur anderen wandert. Alles das ist im Bereich asiatischer Guru- und Meditationsbewegungen die Regel.

Auch darüber hinaus werden Yoga-Praktiken zum Zweck hinduistisch/buddhistisch/taoistischer Heilsverwirklichung eingesetzt. Selbst wo das nicht explizit geschieht, transportieren Yoga-Praktiken häufig Inhalte östlicher Religionen, vor allem in Fortgeschrittenen-Kursen. Manche werden Yogalehrer, weil und nachdem sie einem Hindu-Guru oder tibetischen Lama begegnet und dessen Jünger geworden sind. Für andere wird die Bekanntschaft mit einem säkularisierten Yoga zu einer Durchgangsstation zu einer Gurubewegung. Die breite Mehrheit der westlichen Yoga-Praktizierenden dagegen nimmt nur einige Grundelemente des Yoga (Posituren, Atemtechniken) aus dem Zusammenhang östlicher Yogawege und macht sie westlichen Bedürfnissen dienstbar, vor allem denjenigen nach Entspannung, Heilung, Vitalisierung, Körper- und Selbsterfahrung. Im allgemeinen wird dabei nach Formen des Sitzens und Atmens gesucht, die im Einklang mit der Natur stehen. Unter diesen Umständen kann eine christliche Stellungnahme den Yoga nicht pauschal akzeptieren oder verwerfen, sondern muß differenzieren.

Die Frage nach den religiös-weltanschaulichen Implikationen des Yoga wird nicht nur von christlichen Eiferern und Sektenjägern gestellt, auch wenn das manchmal behauptet wird. Auch unter Yogalehrern diskutiert man das Problem „Wozu Yoga?“. Auch bei ihnen können die Gegensätze zwischen den Vertretern eines rein sportlichen oder therapeutischen Yoga und den Anhängern eines „spirituellen Yogapfades“ der einen oder anderen Schulrichtung aufbrechen. Auf Indienreisen lernt

umgekehrt auch der säkular orientierte Yogalehrer die Glaubenswelt hinduistischer Ashrams und buddhistischer Zentren kennen, während der Indienschwärmer dort dem real existierenden Hinduismus und der bis in Ashrams hineinwirkenden Kastentrennung begegnet. So resümiert eine Teilnehmerin am Ende einer Indienreise: „Worin sehen deutsche Yoga-Lehrer das Ziel von Yoga? Wie stehe ich zu meinen eigenen kulturellen Wurzeln, habe ich welche und wo? Nicht zuletzt stellt sich die Frage der Integration, da wir nun einmal im abendländischen Raum Yoga unterrichten ...“ (BDY-Information, 2/1989, S. 50; BDY ist der „Bund Deutscher Yogalehrer“). Aus solchen Erfahrungen kann Interesse an Formen abendländischer, speziell christlicher Meditation und Mystik entstehen.

Christliche Stellungnahmen zum Thema Yoga werden der Vielfalt indischer Yogatraktionen und westlicher Adaptionen nicht immer gerecht, sondern erschöpfen sich häufig in pauschalen Erklärungen dafür oder dagegen. Zur Begründung wird eine einseitige Auswahl von Yogawegen und -texten herangezogen. Unkenntnis einer fremden Welt gegenüber und Mißverständnisse tragen nicht selten zur Entstehung eines einseitigen, verzerrten Bildes bei. Im schwierigen Bereich interreligiöser Begegnung muß aber sorgfältig gearbeitet und differenziert geurteilt werden. Das beginnt schon mit der Notwendigkeit, darüber Auskunft zu geben, über welche Art von Yoga einer redet. Fast alle Pauschalurteile über Yoga erweisen sich bei näherem Zusehen als ungerechtfertigt oder zumindest einseitig. Deshalb geht es in der folgenden Untersuchung zunächst darum, die Vielfalt und Anpassungsfähigkeit des Yoga in seiner Geschichte deutlich und für die theologische Einschätzung fruchtbar zu machen. Dabei wird sich zeigen, daß auch heute die Wirkung yogischen Meditierens im Verhältnis zum christlichen Glauben ambivalent ist. Es kann zum Glauben hin-, aber auch von ihm wegführen. Stets kommt es darauf an, wer in welchem Kontext welche Art von Yoga praktiziert. Probleme mit dem Yoga haben ihren Ursprung häufig weniger in diesem selbst als in dem Menschen, der ihn den eigenen Bedürfnissen dienstbar macht.

Aus dieser Situation ergibt sich die Gliederung dieses Textes: Zunächst geht es unter dem Thema „*Weltbild*“ um die Spannung zwischen dem christlichen Schöpfungsglauben und der Kosmologie des Yoga, konkret: um die Frage, ob das Weltbild des Yoga mit Notwendigkeit monistisch bzw. pantheistisch ist. Dabei zeigt sich, daß Yoga zwar häufig, aber nicht notwendig von einer Identität von Mensch und Gott bzw. Welt und Gott ausgeht und darum auch nicht notwendig zur Ich-Auflösung und Verschmelzungserfahrung führen muß. Diese Überlegungen werden an späterer Stelle weitergeführt: Yoga ist auch mit einem personalen *Gottesbild* vereinbar, wie es bereits in der Bhagavadgita aufleuchtet.

Tiefgreifende Unterschiede werden am *Menschenbild* des Yoga deutlich, das, aus christlicher Sicht betrachtet, stets dazu neigt, die Einheit der menschlichen Person aufzulösen und die „Seele“ als Fremdling in der Welt und in der empirischen Person zu betrachten. Am auffälligsten treten die Unvereinbarkeiten im *tantrisch* geprägten (ursprünglichen) *Hatha-Yoga* zutage. Bei der Beurteilung der *paranormalen Fähigkeiten* geht es um das Thema Magie und Okkultismus im Yoga. Dabei lassen sich Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede zwischen dem indischen Yoga und dem christlichen Glauben aufzeigen. An dieser Stelle wird vor Dämonisierungsstrategien gegenüber dem Yoga gewarnt. Die Säkularisierung des indischen Yoga auf seinem Weg in den Westen dokumentiert sich vor allem darin, daß der Guru durch den Yogalehrer ersetzt und damit der ursprüngliche Zusammenhang des Yoga mit den Faktoren *Guru, Initiation und Mantra* aufgelöst wird. Dieser Prozeß ist



umstritten und in seiner Wirkung ambivalent, weil die unvermeidliche Anpassung an den Westen mit einem Verlust an religiöser Substanz bezahlt wird.

Das Thema „*Yoga im Westen*“ signalisiert ein uraltes Problem, das bereits in der Bhagavadgita behandelt wird: Die Spannung zwischen meditativer Stille und aktivem Handeln. Diese Spannung wird noch dadurch verschärft, daß Handeln den Menschen nach hinduistischer Auffassung in karmische Verstrickung führt. In den abschließenden Überlegungen über *die Frage der Vereinbarkeit* geht es weniger um das Ob als um das Wie einer christlich verantworteten Yogapraxis bzw. einer Übernahme yogischer Elemente in einen christlichen Meditationsweg. Dabei muß stets bedacht werden, daß die Elemente des Yoga kein totes Material sind. Der indische Yoga ist kein Steinbruch zur allgemeinen Selbstbedienung, sondern steht im lebendigen Zusammenhang hinduistischen Lebens und Denkens. Von ihm her bezieht er seine Plausibilität und Kraft. In dieser Ganzheitlichkeit stellt der Yoga ein Kraftfeld mit inhärenter Dynamik dar. Wer sich durch Übernahme yogischer Praxis oder einzelner Elemente daraus dieser Dynamik aussetzt, wird ihr leicht erliegen, es sei denn, er stehe bereits in einem anderen Kraftfeld, das die yogische Dynamik zu kontrollieren und zu begrenzen vermag.

### III. Weltbild

Ein häufiger christlicher Einwand lautet: Yoga ist unlöslich mit einem monistischen Welt- und Gottesverständnis verbunden, d. h. mit der Vorstellung einer umfassenden All-Einheit von Gott, Mensch und Welt. Der Yoga verkünde statt eines personalen Gegenübers von Mensch und Gott eine mehr oder weniger deutliche Identität des Menschen mit Gott und ziele auf eine Verschmelzung der Seele mit dem (unpersönlich verstandenen) Göttlichen.

Dieser Einwand trifft in der Tat viele heutige Formen des yogischen Weltbildes, wie man am Beispiel von Swami Sivananda sehen kann. Auch im Westen ist der Yoga meistens mit monistischen Vorstellungen verbunden, die dem Neuplatonismus näherstehen als dem jüdisch-christlichen Schöpfungsglauben. Es handelt sich überwiegend um „Verschmelzungs-Yoga“. Trotzdem ist der klassische indische Yoga keineswegs unlöslich mit einem monistischen Wirklichkeitsverständnis verbunden. Dieses hat sich vielmehr erst im Lauf der Jahrhunderte entwickelt. Die klassische Grundschrift des Yoga, Patanjalis Yoga Sutra, geht vom dualistischen Weltbild der altindischen Samkhya-Philosophie aus (Gentschy 55f). Das Ziel dieses Yoga ist nicht die Verschmelzung, sondern die völlige Isolierung (kaivalya) des Wesenskerns, nicht nur von der Außenwelt, sondern auch von der eigenen leib-seelischen Existenz. Am Ende steht die Befreiung und die Seligkeit der reinen Selbstbetrachtung des Wesenskerns. Auch die Bhagavadgita beweist den engen Zusammenhang zwischen Yoga und Samkhya (Kap. 2-6).

Der indische Yoga geht von der Erfahrung der Fremdheit des Menschen in der Welt und in seinem eigenen leib-seelischen Gehäuse aus: Der Mensch ist wesenhaft geistig, unveränderlich und unsterblich. Er ist Atman oder, in der Sprache des Samkhya und des Yoga-Sutras, Purusha. Die Außenwelt und die eigene empirische Person aber haben, nach deren dualistischer Weltsicht, einen anderen Ursprung. Sie sind Hervorbringungen des zweiten Urprinzips (neben den Purushas), nämlich

der Urnatur (Prakriti). Aus ihr sind die fünf kosmischen Elemente, aber auch die menschlichen Wahrnehmungsorgane und das Ich-Bewußtsein hervorgegangen. Will der Mensch nicht sein wahres Wesen verfehlen, muß er das Unterscheiden (viveka) lernen, die falschen Identifizierungen aufgeben und seine eigene Natur als Purusha realisieren. „Die vollkommene Distanz zu allen Sphären der Person: das ist Yoga“ (Zimmer 100).

Dieses Welt- und Menschenbild erscheint auf den ersten Blick ebenso pessimistisch wie das der Gnosis zur Zeit der frühen Christenheit. Der Purusha ist – ähnlich wie der göttliche Lichtfunken in der Gnosis – in die Gefangenschaft der materiellen Welt geraten und muß sich aus ihr befreien. Aber die Weltentstehung ist für die Samkhya-Philosophie keine kosmische Tragödie, sondern ein sinnvoller Vorgang. Denn nur durch sie wird der Purusha seiner selbst – im Unterschied zur materiellen Welt – bewußt. Auch wird die materielle Welt nicht grundsätzlich als negativ oder böse qualifiziert. Von der „negativen Macht“ sprechen nur einige neuere Yoga-Traditionen wie die Anhänger Kabirs und des Sant Mat (Radhasoami Satsang).

Vor allem geht diese Form des indischen Denkens davon aus, daß sich dieser Prozeß – Involvierung in die empirische Welt und Befreiung daraus – nur im Bewußtsein des Menschen abspielt. „Die Genesis der Welt ist ein psychischer Akt“ (Eliade 31). Was für die Weltentstehung gilt, trifft auch auf die Weltauflösung zu, wie man in den letzten Versen des Yoga Sutra nachlesen kann: Hat der Purusha die falschen Identifizierungen überwunden und ist zur Schau seines eigenen Wesens gelangt, so hat der Prozeß der Weltentstehung sein Ziel erreicht und wird wieder rückgängig gemacht. Alles kehrt wieder in den Schoß der Urmaterie zurück. Mit anderen Worten: Für den Erleuchteten existiert die Welt mit ihrem Leiden nicht mehr. Auf diesem Hintergrund wird auch der Glaube an die schier unbegrenzte Allmacht des Yogi über die materielle Welt verständlich.

Der Dualismus der Samkhya-Philosophie hat, wie erwähnt, seit langem dem monistischen All-Einheitsdenken, wie es der Vedanta lehrt, das Feld überlassen müssen. Dieses geht auf die älteren Upanischaden, also bis ins achte vorchristliche Jahrhundert zurück, ist also auch tief im indischen Denken verwurzelt. Seine Antwort auf die Frage, wie die materielle Welt entstanden ist, lautet: Aus dem göttlichen Urgrund selbst, dem Brahman. Geist und Materie sind zwei Seiten derselben Sache. Die sichtbare Welt erscheint hier noch weniger in einem rein negativen Licht, sondern als Manifestation des Unsichtbaren, des Urgrundes, wenngleich auf einer tieferen Ebene.

Der Urgrund hat ausgeatmet und, in einem Prozeß zunehmender Verdichtung, zunächst die feinstoffliche und dann die grob-materielle Welt aus sich herausgesetzt. Am Ende der Weltperiode atmet der Urgrund wieder ein; der Emanationsprozeß – „Schöpfungsprozeß“ wäre ein ungenauer Begriff – wird rückgängig gemacht. Auf die „Evolution“ folgt die „Involution“. Die Elemente verwandeln sich in einem Prozeß zunehmender Vergeistigung; die Vielfalt der materiellen Welt kehrt in den Schoß der All-Einheit zurück.

Auch im Rahmen dieses monistischen Denkens besteht das Ziel des Yogi darin, diesen kosmischen Auflösungsprozeß vorwegzunehmen. Zugleich wird dieses Ziel aber auch positiv formuliert, nämlich als Verschmelzung mit dem Urgrund, als Rückkehr des Tropfens ins Meer oder als Realisierung der vorgegebenen Einheit des Atman mit dem Brahman. „Der Kosmos als Ganzes hat dasselbe Streben wie der Mensch, sich

in der uranfänglichen Einheit zu reintegrieren“ (Eliade 53). Diese Sicht der Wirklichkeit ist primär soteriologisch, d. h. an einem Heilsziel orientiert, nicht naturphilosophisch oder naturwissenschaftlich. Die Außenwelt und die eigene empirische Person sind so dargestellt, daß der Mensch einzusehen vermag, daß er sich von ihnen befreien und *wie* er dieses Ziel erreichen kann.

M. Eliade hat den beschriebenen Übergang vom dualistischen Weltverständnis des Samkhya zur All-Einheits-Philosophie des Vedanta und seine Bedeutung für den Yoga als „Vedantisierung des Yoga“ bezeichnet. Manchen Lesern mögen diese kosmologischen Überlegungen schwer verständlich erscheinen. An dieser Stelle geht es primär um die Einsicht, daß man den indischen Yoga nicht auf ein monistisch-panteistisches (oder auch auf ein dualistisches Weltverständnis) festlegen darf. Erlösung im Sinn des Yoga muß nicht Verschmelzung und Aufgehen in der All-Einheit bedeuten. Das wird in Teil IV noch deutlicher werden.

Das Weltbild des Yoga ist auch nicht mit einem gnostisch verstandenen Dualismus und seiner Abwertung der Welt gleichzusetzen. Beide – häufig geäußerten – Einwände gegen eine christliche Aufnahme yogischer Meditationsformen sind nicht stichhaltig. Sie sind freilich auch nicht aus der Luft gegriffen. Wo Yoga heute mit einer religiösen Zielsetzung betrieben wird, ist das Aufgehen in der göttlichen All-Einheit häufig sein klar definiertes Ziel, wie man auch an Sivanandas Darstellung erkennen kann. Auch wo die religiöse Motivation fehlt, wird häufig das gesucht, was S. Freud die „ozeanischen Gefühle“ genannt hat, die Wonne der Ich-Auflösung als Ziel der Meditation. Wer Elemente des Yoga für einen christlichen Lebensvollzug fruchtbar machen will, muß solchen Tendenzen widerstehen, darf sich dafür aber auf die geschilderte Geschichte des Yoga berufen.

### **Die acht Glieder des Yoga nach Patanjali**

„Yoga ist die Stilllegung der Bewegungen des Bewußtseins“ (Yoga Sutra I 2). Den Anfang des achtgliedrigen Yogapfads bilden zwei „Glieder“, die moralische und religiöse Disziplin fordern; darauf folgen drei weitere, welche die eigentliche Meditation vorbereiten; diese wird in den letzten drei Gliedern beschrieben (II 28ff):

1. Yama: „Disziplin“: niemandem Schaden zufügen, nicht stehlen, wahrhaftig und enthaltsam leben, nicht raffgierig sein.
2. Niyama: „Beachtung der positiven Gebote“: Reinheit, Zufriedenheit, Askese, Forschen in den Schriften, Hingabe an Gott.
3. Asana: „Körperposition“: Bei Patanjali soll sie „fest und bequem“ sein und damit der Stilllegung des Körpers dienen. In späterer Zeit ist eine Fülle teilweise sehr komplizierter Asanas entwickelt worden, vor allem im Hatha-Yoga.
4. Pranayama: „Atemzügelung“: Der Atemrhythmus wird verlangsamt bis zur fast völligen Stilllegung. Das Achten auf den Atemvorgang dient zugleich der Konzentration.
5. Pratyahara: „Zurückziehen der Sinne“, „wie eine Schildkröte ihre Glieder einzieht“: völlige Isolierung des Bewußtseins von der Außenwelt.

6. Dharana: „Konzentration“: Fixierung des Denkens auf einen Punkt: auf Nabel, Herz, Stirn, äußere Objekte oder auf ein Mantra.
7. Dhyana: „Meditation, Versenkung“: Tieferes Eindringen in den Gegenstand, dessen Besitzergreifung und Assimilierung bis hin zur „magischen Bemeisterung“.
8. Samadhi: „Versunkenheit“: Entase im Unterschied zur Ekstase: Einheitserfahrung. In ihrer höchsten Form wird der Unterschied zwischen dem meditierenden Subjekt und dem Meditationsobjekt völlig aufgehoben. Der geistige Wesenskern (Atman, Purusha) ist dann von allem Materiellen isoliert. Er verschmilzt, wenn das Brahman als Objekt der Meditation dient, mit diesem.

## IV. Menschenbild

Dem geschilderten Weltbild des Yoga entspricht auch sein Menschenbild. An diesem wird am deutlichsten, wo die Spannung zwischen Yoga und Christentum liegt. Für alle hinduistischen Yoga-Traditionen ist der Wesenskern des Menschen von anderer Herkunft und Eigenart als seine leib-seelische Wirklichkeit. In den meisten von ihnen gilt er als identisch mit dem Göttlichen. Diesem Menschenbild kann man von christlicher Seite noch am ehesten dort etwas abgewinnen, wo im Sinne der Mystik vom „Seelenfünkeln“ die Rede ist. Damit verlagert sich die Frage allerdings nur zur Reinkarnationsproblematik hin: Wenn der Wesenskern eine transzendente Größe ist und unabhängig von Leib und Seele existieren kann, ist er dann nicht auch in der Lage, von einer Existenz zur anderen zu wandern? Ist nicht der Reinkarnationsglaube eine notwendige und zumindest einleuchtende Konsequenz des yogischen Menschenbildes?

Konkret stellt sich die Hindu-Philosophie den Menschen als ewigen Wesenskern vor, der von mehreren „Hüllen“ (koshas) umkleidet ist – wie eine Hand, über die man mehrere Handschuhe gezogen hat: Erst einen feinen Glacéhandschuh, dann einen Wollhandschuh und schließlich einen groben Fäustling. (Häufig ist von fünf Leibhüllen die Rede; in der Adyar-Theosophie und der Anthroposophie sogar von sieben, neun oder mehr.)

Vereinfacht ausgedrückt, ist der Wesenskern erst von einer feinen Hülle, dem „Kausalkörper“ umkleidet, dann vom „Astralleib“. Dazu kommt der „Fäustling“, der „grobstoffliche“ Körper. Er wird im Tod abgelegt, der Wesenskern aber wandert, umgeben von den feinstofflichen Hüllen, weiter in die nächste Wiederverkörperung. Der Astralleib nimmt die karmischen Einprägungen in die nächste Existenz hinüber; er ist gleichsam das über ein Leben hinausreichende Gedächtnis der Person. Häufig wird angenommen, daß man im Wachbewußtsein seinen Körper fühlt, im Traum (und seiner Erinnerungstätigkeit) mit dem Astralleib in Verbindung tritt, im Tiefschlaf mit dem Kausalleib, in der Meditation aber mit dem Wesenskern selbst, dem Atman oder Purusha. Wo yogische Meditation geübt und höhere Bewußtseinszustände erforscht werden, kommt es oft zu Erfahrungen, die im Sinne dieses mystisch-reinkarnatorischen Menschenbildes gedeutet werden. So verbindet sich Yoga auch heute leicht mit dem Glauben an Karma und Reinkarnation und mit seiner Vorstellung eines präexistenten, von Leib zu Leib wandernden Wesenskerns.

Wichtig für das Menschenbild des indischen Yoga ist auch die Lehre von den drei Qualitäten (gunas) der Natur (Gentschy 45ff). Sie stammen aus der Samkhya-Philosophie. Diese unterscheidet zwischen drei Qualitäten oder Seinsweisen der „Ur-natur“ und alles dessen, was aus ihr hervorgeht; in H. Zimmers Übersetzung (125f): Lichte Klarheit (sattva), feurige Bewegtheit (rajas) und dumpfe Schwere (tamas). Diese Dreigliederung der Wirklichkeit spielt auch im Kastendenken eine Rolle: Bei den Brahmanen überwiegt „lichte Klarheit“, bei den niederen Kasten „dumpfe Schwere“, während, zwischen beiden, die Kriegerkaste sich durch ein Vorherrschen „feuriger Bewegtheit“ auszeichnet. Auch die Nahrung wird nicht einfach in vegetarisch und nichtvegetarisch unterteilt, sondern in sattvisch, rajasisch und tamasisch. Der Yogi ist gehalten, sattvische Nahrung zu sich zu nehmen (vegetarisch, aber auch ohne Zwiebeln u. ä.), sattvische Neigungen zu entwickeln und seinen Geist auf das Sattvische zu richten, die eigene Person also einem Veredelungsprozeß zu unterziehen. Fortschritte in diesem Prozeß werden nach der Bhagavadgita (6,40ff) sogar durch einen Abfall vom Yoga nicht zunichte gemacht. Er kann im nächsten Leben vielmehr dort fortgesetzt werden, wo er unterbrochen wurde.

Zum Yoga gehört also die Entwicklung „lichter Klarheit“. Sein Ziel aber geht darüber und über alle Qualitäten der „Natur“ hinaus. Es wird gern als Freiheit von ihnen bestimmt. Der Mensch soll sich von den drei „Gunas“ befreien und lernen, sein Handeln nicht mehr als sein eigenes, sondern als das der „Natur“ und ihrer „Gunas“ anzusehen, wie Maharishi Mahesh Yogi betont. So wird er frei von Alter und Leid, Geburt und Tod und erlangt Unsterblichkeit (Bhagavadgita 14,20).

Dieses Menschenbild hängt gewiß nicht unmittelbar mit der Praxis yogischer Meditation zusammen. Wohl aber spielt es in der Yoga-Literatur bis heute eine einflußreiche Rolle und legt sich überdies nahe, wenn die Lebensweise zentral von der Einkehr nach innen geprägt ist. Sowohl Reinkarnationsvorstellungen als auch Vegetarismus sind unter Yoga-Treibenden stark verbreitet. Die vegetarische bzw. sattvische Ernährung wiederum wird mit dem yogischen Menschenbild begründet und trägt zu dessen Verbreitung bei.

Dabei kann dieses Menschenbild an traditionelle bürgerliche Ideale der Vergeistigung und des Strebens nach Höherem sowie an lebensreformerische Ideen anknüpfen. Es beschreibt den Menschen nicht als gesellschaftliches Wesen, sondern als Individuum auf dem Weg der Selbstvervollkommnung, bei der Arbeit an sich selbst.

Auch hier zeigt sich, daß yogische Meditationspraxis zum Vehikel für einen hinduistisch geprägten Lebensstil werden kann. Dieser Zusammenhang ist jedoch nicht unlöslich, wenn die Meditationspraxis in einen christlichen Lebensvollzug hineingestellt und von ihm her geprägt wird. Außerdem enthält das yogische Menschenbild Wahrheitsmomente, die auch in einem christlichen Kontext ihre Gültigkeit behalten.

## V. Gottesbild

Zu den wichtigen christlichen Bedenken gegenüber dem Yoga gehört die Sorge, über die Yoga-Praxis mit hinduistischen Gottheiten in Verbindung gebracht zu werden. Der Zusammenhang zwischen beiden ist in der hinduistischen Yoga-Praxis allerdings unübersehbar: In vielen Yoga-Formen werden Mantras rezitiert, die teils als solche Verehrungsformeln sind („Om Namah Sivayah“ zum Beispiel), teils als Klanggestalt bestimmter Gottheiten oder des Göttlichen überhaupt (so das Urmantra Om) gelten. Ferner können Götter visualisiert und als Meditationsobjekt verwendet werden mit dem Ziel, mit ihm eins zu werden. Aber ist dieser Zusammenhang wirklich unlöslich?

Schon in alten indischen Texten wird der Yoga als Weg zur Gottesschau gepriesen. Ob Gott eher als personhaftes Gegenüber oder als unpersönliches Göttliches gedacht wird, bleibt dabei häufig unklar. Durch Yoga werde der Spiegel der Seele gereinigt und Brahman's Wesen erschaut, heißt es in der Shvetashvatara Upanischad (3,14f). Im Yoga Sutra zählt die Hingabe an Ishvara, den höchsten göttlichen Herren, freilich nur zu den vorbereitenden Schritten des Yoga (2,32). Der höchste Herr, durch das Mantra Om vergegenwärtigt, gilt nur als ein besonderer Purusha (1,24ff), auf ein und derselben Ebene mit den „Seelen“ der Menschen, als „Archetyp des Yogin“ (Eliade 84).

Patanjalis Yoga Sutra gibt – so Eliade – Gott eine bescheidene Rolle in der Befreiungsdialektik der (von Hause atheistischen) Samkhya-Philosophie. Man könne sich gut vorstellen, daß es einen atheistischen Yoga gegeben hat, der allein mit dieser Samkhya-Dialektik ausgekommen ist (Eliade 85). Andere Autoren schätzen die Bedeutung des „Ishvara“ im Yoga-Sutra zwar höher ein. Es läßt sich aber nicht leugnen, daß Patanjali einen stark „entmythologisierten“ Yoga lehrt, soweit es um die Gottesvorstellung geht.

Von Patanjalis Vorstellungen über die sagenhaften magischen Fähigkeiten der Yogis läßt sich das freilich nicht sagen. Sie lassen den Yogi geradezu selbst als Gott erscheinen. Andere alte Yoga-Texte sagen genau das: Der Yogi kann selbst ein göttliches Wesen (ein „Deva“) werden und, von Ehren umgeben, im Himmel leben. „Der Yogin, der ein Gott geworden ist, kann leben so lang er will“, heißt es in der Yoga-tattva Upanischad (Eliade 139).

In der Bhagavadgita (vor allem 6,11ff) tritt die magische und technische Seite des Yoga dagegen ganz zurück. Yoga erscheint hier als Weg zur unio mystica, zum Einswerden mit Gott, konkret: mit Krishna, der in der Bhagavadgita als Ishvara, als höchster Herr verehrt wird. „Mit heiterer Seele und ohne Furcht ... mit festem Intellekt, der immer an Mich denkt, muß er (der Yogi) den Yoga ausüben und Mich zum höchsten Ziel nehmen. Wenn so seine Seele dauernd der Meditation geweiht, sein Intellekt unterjocht ist, erlangt der Yogin, der in Mir wohnt, den Frieden“ (6,24f). „Die Rede Krishnas bedeutet die Gültigerklärung eines der Andacht dienenden Yoga und damit der yogischen Technik als eines rein indischen Mittels zur mystischen Vereinigung mit einem persönlichen Gott“ (Eliade 170).

In der Yoga-Terminologie ausgedrückt: Die Bhagavadgita lehrt einen Bhakti Yoga, der auf Krishna gerichtet ist, aber, von seiner technischen Seite her, auch der Verehrung eines anderen Gottes dienstbar gemacht werden kann. Als der beste Yogi gilt in der Bhagavadgita derjenige, „der Mir sein tiefstes Wesen zugewendet hat,

der glaubensvoll Mich liebt“ (6,47). Die traditionellen yogischen Mittel – Zählung der Sinne, Stillelegung des Gedankenstroms, Festigkeit des Geistes usw. – dienen hier der Liebe zu einem persönlichen Gott. R. C. Zaehner hat diesen Yoga der Bhagavadgita als den „großen Scheitel“ indischer Mystik gepriesen (Zaehner 181). Christliche Meditation im Stil des Yoga knüpft im allgemeinen an diesem „theistischen Yoga“ an. Sie bedient sich der Mittel yogischer Bewußtseinskontrolle mit dem Ziel, den Geist ganz auf Christus zu richten. Indische Christen wie Sadhu Sundar Singh und Bischof Appasamy haben das Christentum in diesem Sinn als Bhakti Yoga verstanden und gelebt. Yoga kann Gott zum Ziel haben.

Welche Rolle der Bhakti Yoga bei der Begegnung zwischen Hindus und Christen spielen kann, beschreibt der indische Christ Mark Sunder Rao:

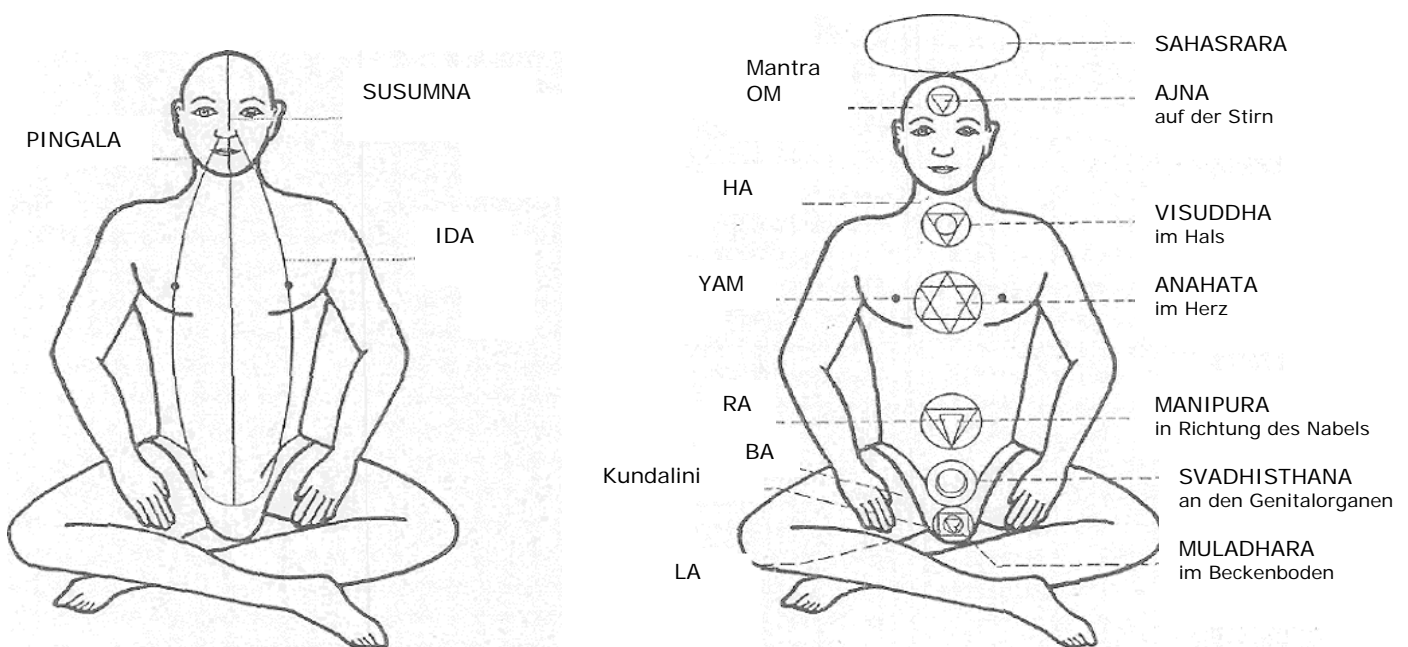
„1951 verbrachte ich einen Monat im Haus meiner Schwester. Dort hatte ich das Vorrecht, einen alten Freund der Familie zu treffen, einen Yogi. Als es für mich Zeit wurde, heimzukehren, äußerte dieser Freund den Wunsch, ich solle die mystische Vision und Erfahrung haben. Tatsächlich sagte er, er wüßte sie mir wegen meiner unerschütterlichen Schülerschaft und Fähigkeit. Wenige Augenblicke, nachdem er mir das gesagt hatte, nahm ich eine merkwürdig anziehende Masse strahlenden, aber kalten Lichts wahr, das sich mir von einer gewaltigen Entfernung näherte. Näher kommend schien es ein Kreis von strahlendem Gold, Blau und Weiß zu sein, mit dem Haupt Jesu Christi in seiner Mitte. Diese Masse näherte sich mit großer Geschwindigkeit und schien mich zwischen den Augenbrauen zu treffen und den Schädel zu durchdringen bis zum hinteren Gehirn. Da hörte ich ein Geräusch wie das Klicken einer Kamera, und ich verlor das Bewußtsein meiner Umgebung, während ich innerlich wach und der unaussprechlichen Einheit mit allem und einer nicht auszudrückenden Freude bewußt war ... Als ich zu mir kam, strahlte der ältere Freund mit einem Lächeln und Tränen in den Augen. Er erzählte mir, daß sein Wunsch in Erfüllung gegangen war und wir mit Freude Abschied nehmen könnten“ (Rao 5f).

Yoga kann also von Gott, wie er im Christentum geglaubt und verstanden wird, wegführen; er kann aber auch als eine Hilfe gebraucht werden, zu ihm zu kommen, bei ihm zu bleiben oder ihn wiederzuentdecken. Klaus Klostermaier hat auf die Ambivalenz des Kaivalya, des yogischen Endzustandes der Isolierung hingewiesen. „Wenn man Yoga als Ende“ (im Sinne von Ziel) „nähme, müßte man ihn als Quietismus einstufen – als Verfehlung des eigentlichen Ziels. Wenn man ihn als Mittel sieht, dann ist Kaivalya nicht als endgültige Isolierung, sondern als Offenheit nach oben zu betrachten. Der Hinduismus hat keine Möglichkeit, ein Ziel auszumachen, wozu Kaivalya ein Mittel sein könnte. Der Sucher wird unbefriedigt sein von der Leere der ‚Einsamkeit‘ – der Selbstgefällige wird sich seiner Errungenschaften brüsten und zufrieden sein“ (Klostermaier 267). „Der Yogi kommt an das verschlossene Tor: Er kann davor stehen bleiben – er kann auch anklopfen. Was er tun wird, hängt nicht von seinem Yoga ab, sondern von dem, was davor und darüber ist – seine eigentliche innerlichste Haltung gegenüber Gott“ (268).

## VI. Tantra und Hatha Yoga

Viele der heutigen Yoga-Bücher enthalten bildliche Darstellungen einer merkwürdigen Physiologie. Viele Kanäle, darunter drei Hauptadern, durchziehen den Körper, eine entlang der Wirbelsäule, je eine links und rechts davon. Sechs bzw. sieben Zentren liegen nahe der Wirbelsäule übereinander, die „Chakras“ (wörtlich: Räder). Die Meinungen gehen auseinander, ob Chakras und „Nadis“ (die Kanäle) physiologische Realitäten darstellen oder im bereits erwähnten „feinstofflichen“ Körper zu lokalisieren sind. Im letzteren Fall könnte man diese „mystische Physiologie“ als ein Deutungsmodell für die körperlichen und seelischen Wirkungen bestimmter Yoga-Praktiken betrachten. Diese Form des Yoga hat sich im Tantrismus, einer seit dem 5. nachchristlichen Jahrhundert anwachsenden religiösen Bewegung entwickelt, die den Hinduismus und Buddhismus nachhaltig beeinflusst hat. Alle heutigen Yoga-Systeme sind mehr oder weniger „tantrifiziert“.

### Tantrische Physiologie



Die drei Hauptkanäle (Nadis). Die beiden äußeren führen von einem der Nasenlöcher hinab, die mittlere hinauf zum Sahasrara Chakra.

Rechts sind die Chakras aufgeführt, links die zugehörigen Mantras. Unten ist der Sitz der Kundalini.

Die tantrische Yogaphysiologie nimmt an, daß es im menschlichen Körper die erwähnten sechs bzw. sieben übereinanderliegenden Zentren gibt, die miteinander durch Adern bzw. Kanäle verbunden sind. Im untersten Zentrum, in der Nähe der Sexualorgane, wird die „Kundalini“, die aufgerollte „Schlangenkraft“ schlummernd gedacht. Durch verschiedene Techniken, vor allem durch einen Atemstau und durch Rezitieren von Mantras, soll sie erweckt und nach oben geführt werden. Auf diesem Wege durchbohrt sie, während der Körper von unten her erkaltet, die höheren Zentren, absorbiert die Elemente der materiellen Welt und gelangt schließlich zum obersten Chakra, dem Scheitelzentrum. Dieser Vorgang löst Licht- und Glückserfahrungen



aus. Die Kundalini wird als „Shakti“, als heilspendende weibliche Gottheit verehrt. Am Scheitelzentrum kommt es zur Vereinigung der Shakti mit der dort residierenden Gottheit Shiva. Weibliches und männliches Prinzip verschmelzen in einer überwältigenden Einheitserfahrung. So wird mit Hilfe eines physiologischen Vorganges jene Einheit erfahren und verwirklicht, die in der monistischen All-Einheitslehre theoretisch vorgegeben ist. Insoweit unterscheidet sich das Ziel des tantrischen Yoga nicht von dem vieler anderer Yogawege.

Der Atemstau wird dadurch hervorgerufen, daß alle neun Körperöffnungen verschlossen werden und der Atem immer länger angehalten wird. In dieser Yoga-Physiologie existiert die Lunge gar nicht (Zimmer 124). Vielmehr soll der Atem durch die „Kanäle“ zum unteren Ende der Wirbelsäule geführt und durch die mittlere nach oben gepreßt werden. Für diese Atemtechnik sind raffinierte Yogapositionen entwickelt worden. (Im Zen-Sitz oder gar auf dem Stuhl sitzend funktioniert der Hatha Yoga überhaupt nicht.) Da sie mit Zwang und Gewalt (auf Sanskrit: hatha) arbeitet, spricht man von Hatha Yoga. Der ursprüngliche Hatha Yoga lehrt gerade nicht das natürliche Atmen. Er ist nicht einfach ein religiös neutraler „sportlicher Yoga“. Vielmehr zielt er auf einen riskanten „Umbau des Organismus“ (Zimmer 125), um ihn dem Streben nach Freiheit und Unsterblichkeit dienstbar zu machen. Der letzte Schritt auf diesem Wege (vom sechsten zum siebten Chakra) wird häufig nicht mehr Hatha Yoga, sondern Raja („königlicher“) Yoga genannt.

Jedem der genannten Zentren sind bestimmte Mantras und diesen wiederum eine bestimmte Gottheit zugeordnet. Der Tantriker richtet seine Meditation auf jeweils ein Zentrum, rezitiert das zugehörige Mantra und zaubert damit die entsprechende Gottheit vor sein inneres Auge, er „visualisiert“ sie. So kann der Tantrismus auch dem Bhakti-Yoga, dem Yoga der Gottesliebe dienen. Faktisch hat er den hinduistischen Götterhimmel in den Yoga hineingeholt. (Auch Jesus hat darin Platz.) Über die Realität der visualisierten Gottheiten gibt es unter den Tantrikern hinduistischer und buddhistischer Prägung verschiedene Theorien. Viele westliche Anhänger der tantrischen Meditation betrachten die visualisierten Gottheiten als reine Projektionen, über deren Wirklichkeit sie sich keine Gedanken zu machen brauchen.

Im Hintergrund der tantrischen Praktiken steht die Theorie, daß der menschliche Körper ein Mikrokosmos ist, ein genaues Abbild des Makrokosmos. Sonne und Mond, die Sterne und die fünf Elemente, die Gottheiten und kosmischen Kräfte wohnen alle im Körper und werden dort dem menschlichen Zugriff verfügbar. Im Tantrismus glaubt der Mensch, den Makrokosmos, d. h. die Natur kontrollieren zu können, indem er auf den Mikrokosmos, also auf die Chakras durch jene Techniken einwirkt, die von den tantrischen Gurus gelehrt werden. Alle Probleme können und müssen von innen her gelöst, die Natur muß durch Selbsterforschung erkannt und beherrscht werden. Für den vollkommenen Tantriker wird die Gotteserfahrung, wie er sie versteht, jederzeit reproduzierbar. Häufig genießt er den Ruf eines Zauberers, dem alle Elemente untertan sind.

Bestimmte tantrische Methoden sind zu dem Zweck entwickelt worden, den Körper selbst unsterblich zu machen, statt Unsterblichkeit der Seele durch Befreiung von ihm zu suchen. Da man annahm, daß die Lebenskraft – außer im Atem – auch im männlichen Samen enthalten ist, wurde dessen Bewahrung und Vorwandlung in geistige Energie ein wichtiges Ziel. (C. F. von Weizsäcker und Gopi Krishna haben über diese „biologische Basis religiöser Erfahrung“ ein gemeinsames Buch verfaßt.)

Techniken, auch Sexualtechniken, wurden entwickelt, um den Samen durch die Wirbelsäule hinauf zur Schädeldecke zu führen und von dort – als „Nektar der Unsterblichkeit“ – durch die Nasenkanäle nach unten tropfen zu lassen. Die bekannte yogische Technik, die Zunge (mit Hilfe eines kleinen operativen Eingriffs) nach hinten in den Rachenraum zu führen, kann (neben dem dadurch produzierten Atemstau) auch die Aufgabe haben, diesen „Nektar der Unsterblichkeit“ zu schmecken. Dieser wiederum gilt im tantrischen Hatha Yoga als verwandelte „Samenkraft“ und soll zur Verlängerung des Lebens und zur alchemistischen Verwandlung des Körpers in einen Leib der Unsterblichkeit beitragen. Diese Vorstellungen spielen im taoistischen Yoga Chinas eine zentrale Rolle.

Man kann die indischen Yoga-Wege nach dem Gesichtspunkt einordnen, welche Chakras in ihrer Meditation die entscheidende Rolle spielen.

Tantriker wie Swami Muktananda, aber auch die Transzendente Meditation (TM) konzentrieren sich auf die beiden unteren Zentren und mobilisieren vor allem vitale Energien.

Andere Meditationstechniken, z. B. diejenige Aurobindos, lassen die unteren Zentren in Ruhe und setzen bei den mittleren, dem Nabel- und dem Herz-Zentrum ein. Sie aktivieren emotionale Kräfte der Liebe und Hingabe. Häufig stellen sich Visionen der Gottheit ein. Es ist aufschlußreich, daß im Christentum Aufgewachsene bei dieser hinduistischen Meditationsform Christusvisionen gehabt haben. Offenbar aktiviert sie frühe, ins Unbewußte versunkene religiöse Eindrücke.

Die Mobilisierung der oberen Chakras, des Kehlkopf-Zentrums und vor allem des „Dritten Auges“ (zwischen den beiden Augen), setzt Bewußtseinskräfte frei. Die Radhasoami-Meister verwerfen die Aktivierung der unteren und mittleren Zentren und setzen erst beim Dritten Auge ein. Viele Gurus benutzen je nach Persönlichkeit der Anhänger die ganze Breite der Möglichkeiten und verbinden den tantrischen Kundalini-Yoga, der bei den unteren Zentren einsetzt, mit dem Bhakti-Yoga, der sich auf die mittleren Zentren konzentriert, und dem Raja-Yoga, der die oberen Chakras aktiviert.

Das Ganze ist ein nicht ungefährliches Spiel auf der eigenen physiologischen und psychischen Apparatur und ein Hantieren mit Kräften, von denen die meisten Menschen sich keine Vorstellung machen. Wenngleich der echte Tantriker sie alle dem letzten Ziel der Heilssuche dienstbar macht, können sie auch zur Befriedigung niedrigerer Bedürfnisse verwendet werden. Das häufig zu beobachtende Interesse von Schauspielern und Künstlern an tantrischen Techniken erklärt sich nicht zuletzt aus dem Verlangen nach starken Erfahrungen und Emotionen, die im normalen Leben einem Verschleißprozeß unterworfen sind. Tantrischer Yoga kann vielen Göttern dienen.

Der tantrische Yoga begründet seine Fragwürdigkeiten mit dem Anspruch, der Heilsweg für das Kali-Yoga, das gegenwärtige, schlechteste der vier Weltzeitalter zu sein. Die Menschen seien nicht mehr fähig, die Anforderungen früherer Heilswege zu erfüllen. Jetzt müsse Gift mit Gift bekämpft werden. Im Westen wird vor allem geltend gemacht, daß der tantrische Yoga das Leibliche und Sexuelle nicht verdrängt, sondern in die Heilssuche einbezieht – oder, fern jedem Heilsstreben, einfach genießt.

Wo Yoga von christlicher Seite abgelehnt wird, stößt man sich verständlicherweise vor allem an den tantrischen Fragwürdigkeiten und Zweideutigkeiten: An der Verehrung der großen Göttin, am Streben nach Macht und Genuß, dem er oft dienen muß, an seiner Tendenz zur Selbstvergottung und Selbsterlösung, an seinem sexuellen Libertinismus und, in seiner linkshändigen Spielart, seiner männlich-egoistischen Benutzung des weiblichen Körpers, an seiner Angst vor Alter und Tod, an seinen gesundheitsgefährdenden Techniken usw. „Das Ganze beginnt im Körper und endet im Körper“ (Klostermaier, 248). P. Chenchiah, ein südindischer Laienchrist und Befürworter einer christlichen Yoga-Praxis, hat im Blick auf den tantrischen (oder tantrifizierten) Yoga festgestellt: „Yoga erobert das Reich Gottes mit Gewalt. In diesem Vorgang liegen Gefahren. Er verletzt den Eroberer und den Eroberten. Man kann eine Kiste nicht öffnen, ohne sie zu beschädigen“ (Thangasamy, 274). „Yoga ist eine gewaltsame Umzingelung und Belagerung des Lebens, er öffnet die Siegel mit Gewalt“ (275).

Die vom „Arbeitskreis Religiöse Gemeinschaften“ der VELKD herausgegebene, von Johannes Aagaard verfaßte Stellungnahme „Was ist Yoga wirklich ...“ geht von den klassischen Texten des tantrischen Hatha Yoga aus, zählt die erwähnten Kritikpunkte auf und weist mit Recht darauf hin, daß der Kundalini-Yoga mit Sexualkräften arbeitet. Die Stellungnahme macht darauf aufmerksam, daß Yoga etwas anderes ist als derjenige meint, der ihn um der Gesundheit willen treiben möchte; Yoga führe den Menschen, wohin er nicht will. Christliche Meditation sei dem Yoga diametral entgegengesetzt.

Der dänische Professor J. Aagaard hat sich dabei an der dänischen Yoga-Szene orientiert, die, anders als die deutsche, von tantrischen Gurus wie Swami Narayana-nanda dominiert ist. Aagaards Ablehnung des tantrischen Yoga ist berechtigt. Alle Yoga-Praktiken sind unakzeptabel, die die kreatürlichen Körpervorgänge und -rhythmen wie Atem und Sexualität stören und umfunktionieren, um Erleuchtungserlebnisse zu produzieren und die Grenzen des geschöpflichen Daseins zu sprengen. Auf dem Hintergrund des christlichen Schöpfungsglaubens und Menschenbildes sind integrierende und harmonisierende Meditationswege am ehesten sinnvoll. Nur ist der Titel der Stellungnahme irreführend. Wer wissen will, „was Yoga wirklich ist“, darf sich nicht auf einige Schriften und Ideen des tantrischen Hatha Yoga beschränken, die aus der Zeit zwischen dem dreizehnten und sechzehnten nachchristlichen Jahrhundert stammen. Yoga ist mehr als das.

Aagaards Stellungnahme ist auf jeden Fall im Recht, wenn sie auf den tantrischen Charakter des Hatha Yoga und auf den grundlegenden Unterschied zwischen ihm und dem westlichen Gesundheits-Yoga hinweist. Der indische Hatha Yoga zielt gerade nicht auf ein besseres Funktionieren natürlicher Körpervorgänge, sondern letztlich auf Transformation (Gentschy 38), auf den bereits erwähnten physiologischen Umbau zu mystischen und magischen Zwecken. Mit Therapie hat dieser Yoga schlechterdings nichts zu tun. Diese notwendige Unterscheidung bedarf freilich einer Einschränkung. Nur ein gesunder, kräftiger Körper hat eine Chance, den „Umbau“ und die Umfunktionierung physiologischer Vorgänge heil zu überstehen. Eine Anzahl hatha-yogischer Techniken dient denn auch der „Reinigung“ des Körpers (des Darms vor allem) und der Kanäle („nadis“) der mystischen Physiologie.

Theos Bernard hat in seinem bekannten Bericht über seine anspruchsvollen Hatha Yoga-Übungen unter Anleitung indischer Yogis beides erwähnt: gelegentliche körperliche Probleme (vor allem Körperzuckungen), zu deren Lösung er der Anleitung

erfahrener Yogis bedurfte, aber auch eine Steigerung seines Wohlbefindens. Daß die klassischen Hatha Yoga-Texte die gesundheitlichen Auswirkungen der Yoga-Positionen hervorheben, ist nicht verwunderlich angesichts ihrer Verheißungen, sogar körperliche Unsterblichkeit zu bewirken. Der yogische Kopfstand zum Beispiel soll den Haarwuchs fördern. Vor allem der Reinigung der „Kanäle“ werden positive Wirkungen zugeschrieben: strahlender Teint, Leichtigkeit des Körpers, Besserung der Verdauung und des Appetits, angenehmer Körpergeruch, auch attraktive Wirkung auf Frauen, Steigerung der sexuellen Potenz usw. Gemessen an den mystischen Erfahrungen und dem Erwerb magischer Fähigkeiten sind die gesundheitlichen Auswirkungen in den Hatha Yoga-Texten allerdings nur Nebeneffekte. Es ist aber nicht verwunderlich, daß sich daraus ein Gesundheits-Yoga entwickelt und gegenüber dem yogischen Gesamtkomplex verselbständigt hat. Das hat freilich schon in Indien begonnen, nicht erst im Westen. In Indien ist es ganz normal, am Morgen einige Yoga-Übungen zu machen, die für beides gut sind: für das Heil und für die Verdauung.

## VII. Paranormale Fähigkeiten

Der große Yogi, vor allem der Tantriker, gilt in Indien auch als großer Zauberer und kann Bewunderung, aber auch Angst und Grauen hervorrufen. Daß Entsagung, Verzicht und Buße dem Menschen außerordentliche Kräfte zuwachsen lassen, ist ein uraltes Gefühl. Der Glaube an die paranormalen Fähigkeiten der Yogis hängt darüber hinaus mit dem beschriebenen Weltbild des Yoga zusammen, genauer: mit der Ansicht, die Außenwelt sei nur ein Produkt des Bewußtseins und könne von diesem beherrscht und überwunden werden. Heute betont man noch stärker als früher, der wahre Yogi würde auf den Besitz und die Anwendung yogischer Kräfte verzichten und alle Energien auf seinen spirituellen Fortschritt konzentrieren. Man bemüht sich, das Bild des Yogi vom Schatten des Magisch-Okkulten zu befreien. Die Vorstellung, daß er freiwillig auf seine magischen Fähigkeiten verzichtet hat, erlaubt es außerdem, auch ohne Beweise an ihre Existenz zu glauben.

Die christliche Kritik am Yoga bewertet die paranormalen Kräfte häufig als okkult im Sinne des Dämonischen. Als okkult im weiteren Sinn des Geheimnisvollen kann auch das tantrische Weltbild gelten, weil es „verborgene“ Zusammenhänge zwischen Mensch und Welt, Mikrokosmos und Makrokosmos herstellt und die Möglichkeit behauptet, die Außenwelt durch yogische Manipulation der Chakras zu beeinflussen. So wird der Yoga insgesamt, ja alles kulturell Fremde, in den Bereich des Dämonisch-Okkulten verwiesen. Dieses Pauschalurteil kann sich nicht auf die biblische Sicht anderer Religionen und Kulturen berufen.

Es gibt genug Berichte, in denen auch Heiligen der Christenheit paranormale Fähigkeiten wie etwa Levitation zugeschrieben werden. Franz von Assisi z. B. sei manchmal eine, manchmal zwei Ellen hoch und manchmal „höher als eine Buche“ geschwebt. Gerade Levitationsberichte scheint es überall zu geben, wo Meditation geübt wird; wahrscheinlich weil intensives Meditieren ein subjektives Gefühl körperlicher Leichtigkeit und des Schwebens auslöst. Die Levitation, wie sie bei der Transzendentalen Meditation geübt wird, greift auf verbreitete, althergebrachte Techniken des Hüpfens durch unwillkürliche Muskelkontraktion zurück. Die den indischen Yogis zugeschriebenen Fähigkeiten überschreiten das Maß des physiologisch

und psychologisch Erklärbaren freilich bei weitem und dürften insoweit in den Bereich frommer Erfindung und Allmachtsphantasien gehören. „Indien hat nie vergessen, daß der Mensch unter bestimmten Umständen ‚Gottmensch‘ zu werden vermag“ (Eliade 98). In diesem Zusammenhang ist es aufschlußreich, daß man dem Yoga-Sutra (4,1) zufolge paranormale Fähigkeiten (genauer: siddhis, d. h. Vollkommenheiten) auf fünffache Weise erlangen kann: Aufgrund von Veranlagung, durch Kräuter (d. h. Drogen!), durch Mantras, durch Askese und durch Versunkenheit (Samadhi). Der Yogi hat also kein Monopol auf die Siddhis. Wohl aber gilt yogische Meditation als ein wichtiges Mittel zu ihrer Erlangung.

Die ambivalente Haltung gegenüber den Siddhis kommt auch schon im Yoga-Sutra zum Ausdruck: „Vollkommenheiten“ sind sie nur im normalen Wachzustand; im Samadhi dagegen Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung (3,37). Beides, Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und paranormale Fähigkeiten, wird also auf ganz ähnliche Weise erlangt, nämlich durch Samadhi (bzw. im letzten Fall durch Samyama einschließlich des Samadhi). Das Gemeinsame liegt darin, daß der Meditationsgegenstand, vereinfacht ausgedrückt, von innen her angeeignet wird. Wie das im Samadhi geschieht, ist schwer zu beschreiben und überdies Gegenstand von Kontroversen. Die Beschreibung im Sinne einer Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung ist recht ungenau. Ein moderner Text schildert den Übergang von der Meditation zum Samadhi folgendermaßen (Erläuterungen und Sanskritbegriffe habe ich in Klammern hinzugefügt):

„Der Schüler nähert sich dem gütigen Lehrer und spricht zu ihm mit den Worten Shankaras: ‚Errette mich vom Tode, der ich ergriffen bin von dem Feuer, das heftig lodert unter dem Wind der bösen Taten, die ich in meinem früheren Leben vollbracht habe ... Ruhe, mich zu retten, und sage mir genau, wie ich ein Ende machen kann der ewigen Wiederholung von Geburt und Tod, begleitet von Leid und Enttäuschung.‘ – ‚Fürchte dich nicht, o Gesegneter‘, ermutigt der Guru den betrübten Schüler, ‚es gibt einen Weg ... Das Feuer der Erkenntnis, entzündet durch die Unterscheidung zwischen dem Selbst (Atman) und dem Nicht-Selbst, verzehrt die Unwissenheit und ihre Folgen.‘“

„Während der Schüler über seine Einheit mit dem Brahman meditiert (dhyana), gerät er in eine Gemütsverfassung, die ihn fühlen läßt, daß er Brahman ist, immer frei, immer selig, immer erleuchtet. Dieser Zustand zerstört gradweise seine Unwissenheit und Zweifel über das Brahman. Selbst jetzt ist Brahman für ihn nur ein Geisteszustand oder eine Welle in seinem Verstand. Mit dem Tieferwerden der Meditation wird der Verstand, der eine Manifestation der Unwissenheit und eine Form der Materie ist, zerstört, und nach dem Verschwinden des reflektierenden Mediums wird der im Brahman reflektierte Verstand von dem höchsten Brahman absorbiert, das aus sich selbst strahlt (Übergang von der ‚Meditation‘ zur ‚Versunkenheit‘, von Dhyana zu Samadhi); es ist ähnlich der Rückkehr des in einer Schüssel Wasser sich spiegelnden Sonnenlichts zur Sonne, wenn die Schüssel zerstört wird. So werden das Subjekt und das Objekt, das reine Bewußtsein und das individualisierte Bewußtsein eins. Diese Einheit, unbeschreibbar mit Worten, kennt nur der, der es erlebt“ (Nikhilananda 127).

Im Samadhi, dem der Erleuchtung entsprechenden höchsten Bewußtseinszustand, kommt es Eliade (104) zufolge zur „vollkommenen Absorption des Erkannten im Erkennenden“, zur „Assimilierung des reinen Seins“. Sucht der Yogi dagegen Macht und bedient sich ihrer, so erfolgt die innere Aneignung nicht zum Zweck der Befreiung,

sondern der Beherrschung bzw. des Besitzes und wird so zum Anlaß neuer Verklavung.

Der indische Yoga hat, innerhalb seines (ambivalenten) Weltbildes und seiner inhärenten Logik, seine eigenen eingebauten Bremsen gegenüber der okkulten Versuchung. Daß sie oft genug versagen und daß die Ausübung magischer Kräfte zum Beweis des yogischen Fortschritts gemacht wird, hängt freilich doch mit der Ambivalenz seines okkulten Weltbildes zusammen. Im Unterschied zum christlichen Welt- und Menschenbild macht das Weltbild des Yoga den vollendeten Menschen zum uneingeschränkten Herrn des kosmischen Geschehens und erlaubt ihm die Illusion, seine geschöpflichen Grenzen sprengen zu können. Verzichtet der Yogi nicht freiwillig, aufgrund der erwähnten religiösen Bedenken, auf die Entwicklung paranormaler Fähigkeiten, sondern bemüht sich, den Ruf eines Wundertäters zu erringen, so geht er das Risiko des Scheiterns ein. Nicht selten wird er bei Schwindel und frommer Nachhilfe erwischt und gezwungen, sein allzu optimistisches Weltbild zu korrigieren.

## VIII. Guru, Initiation und Mantra

Der religiöse Charakter des indischen Yoga zeigt sich vor allem darin, daß die yogische Meditation im persönlichen Verhältnis zwischen Guru und Jünger gelehrt wurde und daß im Anfang die Initiation stand. Umgekehrt erweist sich die Säkularisierung des Yoga im Westen darin besonders deutlich, daß er heute in Kursen und Klassen gelehrt wird, losgelöst vom Guru-Jünger-Verhältnis und von der Initiationsstruktur. Diese Wandlung ist für die christliche Sicht des Yoga natürlich wichtig. Die Auseinandersetzung mit der Transzendentalen Meditation drehte sich weitgehend um den religiösen Charakter der Einführungszeremonie und der dabei mitgeteilten Mantras sowie um die Bedeutung der Guru-Tradition, in die der TM-Gründer Maharishi Mahesh Yogi sich ganz bewußt stellte. Alles das berührte religiöse Sensibilitäten und macht die Transzendente Meditation für Christen unakzeptabel.

Auch unter Yogalehrern bricht immer wieder das Unbehagen am schulmäßig durchgeführten Yogatraining durch. Vermittelt eine Yoga-Ausbildung ohne echten Guru, ohne erleuchteten Meister, wirklich mehr als ein oberflächliches Wissen über technische Aspekte? Wird damit nicht das spirituelle Ziel und der spirituelle Charakter des ganzen Yogaweges verraten? Diese Diskussion wurde 1988/89 in der BDY-Information unter dem Titel „Der Weg ist das Ziel“ dokumentiert. Dieser Satz stammt aber aus der Zen-Meditation und dürfte eigentlich nicht dazu dienen, die Frage nach dem Ziel des Yoga-Pfades zu relativieren. Die indischen Yogatraditionen haben keine Hemmungen, ihr Heilsziel zu formulieren, und machen zugleich deutlich, daß Guru und Initiation auf dem Weg dahin unverzichtbar sind.

Der enge Zusammenhang zwischen Yoga und Guru ist uralte, wurde aber durch die erwähnte „Tantrifizierung“ des Yoga noch verstärkt. Im Tantrismus gehören der Guru, die Einweihung bzw. Initiation und das Mantra eng zusammen. Der Erfolg der yogischen Meditation hängt nach tantrischer Auffassung daran, daß dem Jünger das richtige Mantra mitgeteilt wird. Das geschieht im Geheimen, nämlich in der Initiation,

die eine religiöse Zeremonie ist. Ohne solch eine Einweihung bleibt das Mantra wirkungslos. Initiieren kann nur ein anerkannter Guru, der – in der Regel – selbst einmal Schüler eines anderen Guru war und dadurch in einer ununterbrochenen Traditionskette steht. Diese reicht bis in die mythische Vorzeit zurück und vermittelt der Gegenwart deren Geheimnisse und Kräfte. Am Anfang der Kette steht in der Regel der göttliche Urlehrer des Yoga, nämlich Shiva. Insofern ist für das tantrische Yoga-Verständnis der Guru die „Wurzel der Initiation“, die Initiation die „Wurzel des Mantra“ und auf diesem „ruht die Gottheit, die dem Eingeweihten den höchsten Erfolg verleiht“. Der Guru gilt also nicht nur als Lehrer einer Meditationstechnik – das ist jeder Yoga-Lehrer – sondern auch als Träger esoterischen Wissens und esoterischer Kräfte. Als solcher hat er Anspruch auf göttliche Verehrung. Er ist Gott selbst oder sogar „größer als Gott“. Denn „wenn Shiva zornig ist, ist der Guru der Retter, ist aber der Guru zornig, so kann keiner retten“. Der Guru ist die Schlüsselfigur auf dem yogischen Weg zur endgültigen Befreiung.

Auch im Buddhismus hat der Lehrer des buddhistischen Meditationsweges eine guruartige Stellung, vor allem der tibetische Lama. Dieser entspricht in seiner Funktion am ehesten dem tantrischen Guru. Der Schüler nimmt auch bei ihm „Zuflucht“, nicht nur beim Buddha, bei der Lehre und beim Mönchsorden (Buddha, Dhamma, Sangha). – Ein Gegengewicht gegen die Übermacht des Guru bildet der „innere Guru“ im Herzen und Gewissen des Schülers. Trotzdem gilt für das klassische Verständnis des Yoga: Der Yoga-Schüler muß Jünger eines Guru sein. Yoga-Weg und Jüngerschaft sind erst in der neueren Zeit auseinandergerissen worden.

In der westlichen Yoga-Szene wird das Lernen bei einem Guru immer mehr durch standardisierte Kurse ersetzt, und viele Yoga-Lehrer wollen keine Gurus sein. Nicht selten sind sie freilich in eine hinduistische oder buddhistische (bzw. lamaistische) Tradition initiiert worden und stehen in einem Jüngerverhältnis zu einem ihrer Repräsentanten. Weitere Einflüsse aus dem hinduistisch-buddhistischen Bereich werden über Vorträge, Bücher und Kleinschrifttum vermittelt. In welchem Umfang Mantras verwendet und aus welchen Traditionen sie genommen werden, ist schwer festzustellen. In dem Maße, wie die Grundstruktur von Guru, Initiation und Mantra zerbrochen wird und die einzelnen Elemente an Bedeutung verlieren, wird die Yoga-Praxis ihres religiösen Inhalts beraubt und in den Säkularisierungsprozeß hineingerissen, der heute auch schon Indien, das Ursprungsland des Yoga, erreicht hat. Da aber das Bedürfnis nach dem, was früher „Seelenführung“ genannt wurde, sich nicht ausrotten läßt und die Meditationspraxis überdies die Bereitschaft und das Bedürfnis nach Hingabe stärkt, nisten sich – oft unausgesprochen – Guruverehrung und Jüngerhaltung auch in diesem säkularisierten Bereich des westlichen Yoga wieder ein. Der normale Yoga-Lehrer kann für einen engen Schülerkreis zum Guru werden (Distelbarth 49ff).

Die Selbsteinschätzung und Selbstdarstellung des Yoga-Lehrers und seine religiös-weltanschaulichen Bindungen haben, über das verbal Vermittelte hinaus, eine erhebliche prägende Kraft. Yogische Erfahrungen entwickeln eine eigene, individuelle Dynamik und sind nicht im voraus planbar. Wohl aber wirkt der Yoga-Lehrer prägend auf sie ein. Erfahrungen in Guru-Bewegungen haben überdies gezeigt, daß der meditierende Mensch für Beeinflussungen und für das offen ist, was R. J. Lifton „mystische Manipulation“ genannt hat.

Für den Lehrer eines sich christlich verstehenden Yoga gilt das gleiche, was H. Waldenfels im Zusammenhang mit der Zen-Meditation geäußert hat. Auch er spricht von der Ambivalenz dessen, was in der Meditation erfahren wird; im Zusammenhang des Zen von der Ambivalenz der in ihr erfahrenen „Leere“. Wer meint, auf dem Weg über die asiatische Meditation zum Geheimnis Gottes führen zu sollen und zu dürfen, sollte „selbst ein im christlichen Glauben festverankerter Mensch sein. Denn wie keiner, der nicht auf dem Zen-Weg erfahren ist, einen anderen auf diesen Weg führen kann, so kann auch niemand, der nicht selbst auf dem Wege der Nachfolge Christi geht, andere überzeugend auf diesen Weg rufen“ (Waldenfels 414f). Die Frage nach Person und Einstellung des Yoga-Lehrers ist in diesem Zusammenhang gewiß nicht die einzige, die zu stellen ist. Sie ist aber wichtig, weil der Meditationslehrer eine Schlüsselfigur ist.

Das Guru-Jünger-Verhältnis des indischen Yoga kann also entweder säkularisiert, d. h. durch ein Lehrer-Schüler-Verhältnis im westlichen Sinn ersetzt, oder es kann verchristlicht werden. In beiden Fällen wird die traditionelle Autorität des Guru bzw. Lama zurückgenommen und die Eigenverantwortlichkeit des Lernenden gestärkt. Auch yogische Meditation in einem christlichen Kontext steht unter dem Jesus-Wort: „Ihr sollt euch nicht Meister nennen lassen; denn einer ist euer Meister, Christus“ (Matth. 23,10). Christus bleibt, gerade als der Unsichtbare, der eigentliche Guru (Hummel 132ff).

Läßt sich auch das Mantra aus seinem hinduistischen Kontext herauslösen und in einen christlichen Meditationsweg hinübernehmen? Häufig werden dabei, im Sinne des ostkirchlichen Jesus-Gebets, einzelne Anrufungen mit dem Ein- und Ausatmen verbunden: Herr Jesus – erbarme dich; Jesus – Abba u. ä. Ein Mantra im ursprünglichen Sinn ist allerdings kein Gebetsruf, sondern (bei richtiger Rezitation) ein aus sich selbst wirksames, machtgeladenes Wort. Gewiß handelt es sich in beiden Fällen um eine Technik der Wiederholung, die das Bewußtsein auf einen Punkt konzentriert und „einspitzig“ macht, wie es im indischen Yoga heißt. Trotzdem gibt es gute Gründe, eine wiederholte Anrufung mit Gebetscharakter nicht als Mantra zu bezeichnen, zumal die Assoziation „Zauberformel“ dabei naheliegt. Den christlichen Entsprechungen zur indischen Mantra-Praxis (Mantra Japa) fehlt überdies in der Regel eine Eigentümlichkeit vieler Mantras, vor allem aus der tantrischen Tradition, nämlich der Nasallaut wie bei Om, Kring, Hring usw. Die nasale Aussprache ist besonders geeignet, die „Chakras“ zu mobilisieren und physiologische Prozesse in Gang zu setzen. Solche Wirkungen stehen jedoch nicht im Zentrum einer christlichen Meditationspraxis.

Es wäre also zumindest nach außen mißverständlich und für den Meditierenden mißleitend, Mantras aus der hinduistischen Tradition in einer christlichen Meditation zu verwenden. Selbst wenn man die Furcht für unbegründet hält, der Christ könnte durch die Verwendung von Klangformeln, die in der hinduistischen Meditation mit Gottheiten assoziiert werden, unter eine „okkulte Belastung“ geraten, sollten in der christlichen Meditation solche Zweideutigkeiten vermieden werden. Das spricht auch gegen einen christlichen Gebrauch des hinduistischen Urmantras Om, obgleich man argumentieren kann, daß „Om“ ein hochabstraktes Klangsymbol ist, das das Göttliche in seiner allgemeinen, universal gültigen Form darstellt.



## IX. Yoga im Westen

Die westliche Welt fordert und fördert ein aktives Leben, und das Christentum betont Mitmenschlichkeit, Weltverantwortung und soziales Engagement. Aus der Sicht beider steht der indische Yoga im Geruch der Weltabgewandtheit, der heils-egoistischen Beschäftigung des Menschen mit sich selbst sowie der Lebens- und Sexualfeindlichkeit. Selbst C. G. Jung, sonst ein Freund asiatischer Religiosität, hielt den Yoga für ungeeignet, die Krisen der westlichen Kultur zu lösen und warnte vor seiner kurzschlüssigen Übernahme.

Diese Gegenüberstellung von Ost und West erscheint allerdings zu pauschal, um den Realitäten auf beiden Seiten gerecht zu werden. Außerdem kann sie auch im Sinne einer wechselseitigen Ergänzung und Befruchtung gedeutet werden. Die östliche Kultur der Stille, der Gelassenheit und der Einkehr nach innen wird in der Tat häufig als hilfreiches Gegengewicht gegen westliche Hektik und Weltbeherrschung betrachtet. Die moderne Propagierung des Yoga liegt ganz auf dieser Linie: Yogische Meditation als Mittel zur Entspannung, Entstressung (lt. Maharishi Mahesh Yogi als „Stoßdämpfer der Seele“) und somit letztlich als Lebenshilfe in der Hetze des westlichen Lebens. Dem Yoga kann in dieser Situation aber auch eine vorbereitende religiöse Funktion zugeschrieben werden, nämlich als Hilfe zur Sammlung und zu jener Stille, in der der Christ wieder zum Hören, Bibellesen und Beten fähig wird. Der Yoga kann ferner, zusammen mit anderen Meditationsformen, als Mittel zur Bewußtseinserweiterung und zur tieferen Ausschöpfung des eigenen Potentials empfohlen werden, als „Bewußtseinstechnologie“ im Sinne des New Age. Ein Teil der Faszination des Yoga rührt von seiner Exotik her. Yoga-Praxis kann aber auch Tendenzen zur Weltflucht, zur Selbstisolierung und zum Realitätsverlust verstärken. Offensichtlich hängt viel von der richtigen Anwendung ab.

Der Yoga, wie er in den meisten klassischen indischen Schriften dargestellt ist, will nicht für das Leben in der Welt tüchtig machen. Entspannung und Entstressung sind nicht seine Themen. Der klassische indische Yoga zielt auf Karma-Vernichtung, Karma-Vermeidung und Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. Er ist eine Vollzeitbeschäftigung für religiöse Profis. Das wird eingeschränkt, aber indirekt auch bestätigt, wenn von der einen oder anderen Yoga-Form festgestellt wird, sie sei auch für Familienväter brauchbar und hilfreich. Das versteht sich eben nicht von selbst.

„Auf den ersten Blick könnte die vom Yoga auferlegte *Ablehnung des Lebens* schrecklich erscheinen ...“ „Der Yogin bemüht sich um eine totale ‚Umkehrung‘ des normalen Verhaltens ... Er tut auf allen Ebenen des menschlichen Erlebens das *Gegenteil* von dem, was das Leben verlangt“ (Eliade 370f). Kann man daraus die generelle „Lebensfeindlichkeit“ des Yoga oder zumindest *dieses* Yoga folgern? Eliade macht darauf aufmerksam, daß der „vorweggenommene Tod ein Initiationstod ist, das heißt, daß ihm notwendig eine Wiedergeburt folgt“. Das profane Leben, dem der Yogi entsagt, sei eben nur Leiden und Illusion. Der Yoga stehe in einer universalen Tradition, „die durch Vorwegnahme des Todes sich Wiedergeburt in einem geheiligten ..., *real* gemachten Leben sichert. Die initiationshafte Wiedergeburt besteht für den Yoga in dem Erlangen der Unsterblichkeit und der absoluten Freiheit“ (Eliade 371).

Der westliche Yoga-Übende kann mit Recht darauf verweisen, daß der hiesige Yoga in der Regel um die seelischen und körperlichen Bedürfnisse der Menschen kreist

und daß ihm deren Unterdrückung und Vernichtung fernliegt. Was als positive Entwicklung der Yoga-Geschichte erscheint, kann freilich auch als Verflachung und Verharmlosung, als billiger Ausverkauf eines Erbes von großer Radikalität beurteilt werden. Bilder westlicher Yoga-Treibender (wie Kareen Zebroff) haben oft mehr Ähnlichkeit mit Kosmetikreklame als mit den gezeichneten Gesichtern echter indischer Yogis. Auch wenn Yoga-Übungen, die die kreatürlichen Vorgänge umkehren und umfunktionieren, aus christlicher Sicht abzulehnen sind, so kann doch ein gewisses Maß an Gemeinsamkeit zwischen der Initiationsstruktur des indischen Yoga und dem christlich (speziell paulinisch) verstandenen Sterben und Auferstehen im Leben der Christen nicht übersehen werden. (Beides ist in westlichen Yoga-Kreisen denn auch weithin unpopulär.) Auch die Distanz zur eigenen Person und zur Welt, wie sie in indischen Yoga-Traditionen gefordert wird, hat in ihrer Radikalität eine neutestamentliche Parallele in der Haltung des „Habens als hätte man nicht“ von 1. Korinther 7, 29-31 und ihrer Begründung: „Das Wesen dieser Welt vergeht.“

Der Unterschied liegt vor allem im christlichen Schöpfungsglauben begründet. Er läßt nicht zu, das leib-seelische Dasein nur als Rohmaterial für den Umbau im Dienst mystischer und magischer Ziele zu benutzen. Einen inneren Gebrauch der fünf Sinne (inneres Schmecken, Hören usw.) im Dienst der mystischen Erfahrung gibt es freilich auch in der christlichen Mystik. Schon Augustin beschreibt ihn in seinen „Konfessionen“. Trotzdem sollte auf dem Boden des christlichen Schöpfungsglaubens ein größerer Respekt vor natürlichen leib-seelischen Vorgängen in der Meditation wachsen.

In der Bhagavadgita wird das Verhältnis zwischen (yogischem) Heilsstreben und Leben in der Welt thematisiert. Das Problem der Bhagavadgita lautet: Wie kann ein Mensch handeln, ohne neues Karma zu produzieren, d. h. ohne in die *Folgen* seines Handelns verstrickt zu werden und es in weiteren Leben aufarbeiten zu müssen? Die Bhagavadgita löst die Spannung zwischen Yoga und Handeln in der Welt, indem sie den Yoga selbst als „Geschicklichkeit im Handeln“ definiert (2,50): Nur das Begehren bewirkt, daß durch Handeln Karma produziert wird. Leidenschaftsloses Handeln, als Erfüllung der Pflicht und Opfer für Gott, bleibt ohne karmische Folgen (4,16ff). Dann handelt nicht der Mensch, sondern, wie bereits an früherer Stelle erwähnt, ausschließlich die „Natur“ mit ihren drei Qualitäten (gunas). Dieser Karma Yoga der Bhagavadgita verkündet das Ideal eines gelassenen, innerlich distanziierten Handelns, das im besten Fall einen politischen Heiligen wie Mahatma Gandhi, im schlechtesten einen gleichgültigen, in bürokratischer Routine erstarrten Beamten hervorbringt.

Genau genommen handelt es sich um ein Problem des indischen Geistes, das durch die Verbindung von Yoga und Karma entsteht. Es erhebt sich gar nicht erst, wo Yoga ohne Karma-Ängste geübt wird, d. h. wo gar nicht erst die Sorge aufkommen kann, man könne durch Handeln (auch durch gutes Handeln!) in neue karmische Verstrickungen fallen. Aber auch wenn man sich klarmacht, daß die Spannung zwischen Yoga und Handeln in der Welt, die das indische Denken beherrscht, primär nicht mit dem Yoga zusammenhängt, sondern aus der Karma-Vorstellung entsteht, bleibt doch die Affinität, die innere Nähe zwischen Yoga-Praxis und Karma-Vorstellung. Beide fördern jene vollkommene Distanz zu allen Sphären der eigenen Person, von der H. Zimmer sprach, und zur Um- und Außenwelt.

Im westlichen Yoga hat man deshalb partnerschaftliche Yoga-Übungen entwickelt und den Bereich der Mitmenschlichkeit in den Yoga einzubeziehen versucht, ebenso in

die Zen-Meditation. Im Westen bedarf es in zweifacher Hinsicht eines Gegengewichts: Einerseits braucht der von Lärm und Hektik geplagte abendländische Mensch einen Raum meditativer Stille; andererseits muß er darauf achten, daß die Einsamkeit der Meditation ihn nicht noch mehr in soziale Isolierung treibt, als das im modernen Leben ohnehin geschehen kann. Yoga darf nicht zum Fluchtweg aus der Wirklichkeit werden.

Anneliese Harf hat 1971 das Ziel eines westlichen Yoga-Weges darin gesehen, „aus dem trennenden, eng begrenzten und ängstlichen Ich-Bewußtsein zu einem freien, allumfassenden und furchtlosen Selbst-Bewußtsein zu gelangen“ und „die Einheit allen Lebens in sich zu erfahren und durch das eigene Leben zu verwirklichen“: Yoga als ein Entwicklungsweg zur Selbstwerdung. Das Mittel dazu ist in ihren Augen „die bewußte Konzentration auf geistige Kräfte und Werte“ mit „unserem geistigen Selbst“ als Konzentrationsobjekt. Wie viele andere Yoga-Lehrer glaubt sie, „daß wir im Westen indischen Yoga nicht schadlos kopieren können“, sondern nach geeigneten Übungen suchen müssen, und das seien „überwiegend vorbereitende und im Grunde nur selten wirklich anspruchsvolle Yoga-Systeme“ (122ff).

Seit 1971 hat sich der Einfluß östlicher Religiosität im Westen ungemein verstärkt. Mehr Menschen als früher suchen im Yoga die ekstatische Erfahrung und das mystische Erlebnis. Manche entnehmen der Theosophie, Anthroposophie und ähnlichen esoterischen Systemen die Bausteine zu einem yogagemäßen Weltbild. Trotzdem dürfte die Anpassung des indischen Yoga an die geistigen Ideale der bürgerlichen Kultur, wie A. Harf sie vorgenommen hat, immer noch die häufigste Art der Verpflanzung in den Westen sein.

## **X. Zur Frage der Vereinbarkeit**

In den letzten Jahrzehnten ist viel geschrieben worden über christlichen Yoga, Yoga für Christen, christliche Meditation im Stil des Yoga und ähnliches. Solche Bücher sind häufig aus der Praxis für die Praxis geschrieben und geben sich nicht gern mit den religionswissenschaftlichen Fragen ab, die uns hier beschäftigt haben. In diesem abschließenden Abschnitt soll nicht versucht werden, einen weiteren Entwurf dieser Art vorzustellen oder gar als verbindlich hinzustellen. Es sollen nur, in der gebotenen Kürze, einige Orientierungspunkte gesetzt werden, die dem Zweck dienen, Möglichkeiten eines verantwortlichen christlichen Umgangs mit dem Thema Yoga aufzuzeigen. Das betrifft nicht nur kirchliche Stellen und Einrichtungen, die, mit dieser Frage konfrontiert werden, sondern auch individuelle Christen, die, Yoga praktizierend oder nicht, nach einer christlichen Antwort auf die Herausforderung des Yoga suchen. Bei diesen Überlegungen soll an der bisher gewonnenen Einsicht festgehalten werden, daß Yoga sich unterschiedlichen Kontexten anpassen und unterschiedlichen Zwecken dienen kann. So etwas wie eine allgemeingültige Yoga-Dogmatik, die man mit der christlichen Dogmatik vergleichen könnte, gibt es nicht. Andererseits ist es unrealistisch, die yogische Meditationstechnik – die es übrigens auch nur im Plural gibt – völlig für sich nehmen und als eine leere Schale betrachten zu wollen, die man beliebig mit jedem Inhalt füllen kann. Es geht also zunächst um das Grundproblem, ob Yoga (wie auch Zen und andere Meditationswege asiatischer Religionen) eine untrennbare Ganzheit von Praxis und Theorie darstellt, die man nur insgesamt annehmen oder ablehnen

kann, oder ob man die Methode vom theoretischen Rahmen trennen bzw. bestimmte Elemente der Methode herauslösen und in einen christlichen Kontext verpflanzen kann.

Ein Blick auf die verschlungene Geschichte des indischen Yoga hat gezeigt, daß viele der gängigen christlichen Argumente sich auf halbe Wahrheiten stützen und darum nicht überzeugen können. Es gibt zwar Belege für die Behauptung, Yoga sei unlösbar verbunden mit einem monistischen Welt- und Gottesverständnis, mit einem unpersönlichen Gottesbild, mit dem Streben nach Selbsterlösung und nach okkulten Kräften u. a. m. Es gibt aber auch Gegenbeweise. Teilweise handelt es sich nur um *Tendenzen*: Jede Form der Mystik *neigt* zu einem unpersönlichen Gottesbild und zum Monismus; Yoga-Praxis *tendiert* dazu, zum Vehikel für hinduistisch-buddhistische Inhalte zu werden. Soll dem widerstanden werden, muß die yogische Meditation fest im christlichen Boden verwurzelt sein.

Übrigens gibt es auch auf seiten des ernsthaft betriebenen Yoga einen Widerwillen gegen alle vorschnellen Versöhnungsversuche. Aghananda Bharati, ein zum Hindu-Mönch gewordener Österreicher, hat mit dem Eifer des Konvertiten gegen den Verkauf des Yoga zu Schleuderpreisen im Westen Front gemacht: „Ein Abgrund klafft zwischen dem wirklichen indischen Yoga-Training, seiner Durchführung und Tradition und dem, was man den westlichen Konvertiten vormacht, daß es sei: ein leichtes, aufregendes, humanistisches, tolerantes Unternehmen. Es ist nichts davon. Yogisches Training in Indien ist stumpfsinnig und hart. Es ist eine Sieben-Tage-inder-Woche-Angelegenheit, und Ausrutscher werden bestraft ...“ (Bharati 155f). M. Distelbarth gesteht Kritikern des Yoga wie W. Schmidt zu, daß sie Yoga besser verstehen als die meisten seiner Befürworter. Sie würden ihn nicht vereinnahmen und für ihre Ziele einspannen. M. Distelbarth (S. 152f) stimmt Schmidts These ausdrücklich zu, daß Yoga nicht von seinem weltanschaulich-hinduistischen Rahmen zu trennen sei. Wer diese Weltanschauung nicht möchte, solle nicht Yoga üben. – Es gibt übrigens auch Zen-Buddhisten, die sich gegen die Loslösung des Zen aus seinem buddhistischen Mutterboden wehren. Es ist aber abzusehen, daß diese Yoga- und Zen-Puristen von der Entwicklung überrollt werden.

Ob yogische Meditation mit dem christlichen Glauben vereinbar ist, ist eine sehr allgemein gestellte, abstrakte Frage. In Wirklichkeit stehen Theologie und Kirche in dieser Sache vor einer Reihe recht konkreter Fragen, die präzise formuliert werden müssen, wenn sinnvolle Antworten gefunden werden sollen.

Alle diese Fragen stellen sich im modernen Spannungsfeld zwischen Christentum, Religion (bzw. Religiosität) und Säkularität. Der christliche Glaube hat es auf der einen Seite mit der weithin säkularisierten Gesellschaft zu tun, auf der anderen Seite mit dem Einströmen außerchristlicher Religiosität in den Westen und mit neu-religiösen Erscheinungen. Yoga im Westen bewegt sich in beiden Sphären: als Gesundheits- und Entspannungs-Yoga in der säkularen Welt von heute, als Suche nach mystischer Erfahrung und nach Lebenssinn sowie im Kontext missionierender Gurubewegungen im religiösen Bereich. Die Übergänge zwischen beiden sind fließend. In beiden Sphären ist Yoga präsent, ob es der Kirche paßt oder nicht.

1. Damit stellt sich zunächst die Frage nach dem Umgang mit Menschen, die bereits Erfahrungen mit Yoga gemacht haben. Manche haben dabei Erfahrungen im religiösen Bereich oder im Grenzbereich zum Religiösen gemacht und empfinden selbst die Spannung zwischen hinduistischem bzw. buddhistischem und christlichem Glaubensverständnis.

Nicht selten haben sie den Wunsch, „sich meditativ christianisieren“ zu lassen (Lorenz 110). Sie suchen einen meditativen Zugang zu christlichen Glaubensinhalten und finden, wenn überhaupt, fast ausschließlich katholische Angebote. Oft hat die Yoga-Praxis die Menschen nicht kirchlicher, wohl aber religiöser gemacht. Ist die religiöse Differenz so groß, daß der Weg zu einer erstmaligen oder erneuten Begegnung mit dem christlichen Glauben für solche Menschen nur über den Verzicht auf Yoga führt?

Eine Antwort auf diese Fragen muß die Vielfalt der Yogawege und ihrer Kontexte berücksichtigen. Wer seinen Yoga in einer indischen Gurubewegung lernte, hat mit ihm zusammen eine religiöse Weltanschauung und einen ganzheitlichen Lebensvollzug übernommen, in dem Guruverehrung, Glaube an Karma und Reinkarnation, ein hinduisiertes Jesusbild und andere, dem Hinduismus entstammende und dem christlichen Glauben fremde Inhalte eine zentrale Rolle spielen. Oft hat die Meditation dazu gedient, diese Inhalte zu internalisieren, vor allem das Bild des Guru. Ohne einen Bruch mit diesem Gesamtkomplex, also auch mit dem „sektarischen“ Yoga der Gurubewegung, ist ein christlicher Lebensvollzug kaum möglich.

Das bedeutet nicht unbedingt, daß dieser Teil der eigenen Biographie als reiner Verlust abgeschrieben werden müßte. Erika Lorenz hat in einem Buch über ihre Erfahrung mit Transzendentaler Meditation berichtet. Sie hatte um 1970 die TM-Praxis begonnen, nachdem sie bereits 1957 zum Katholizismus konvertiert war (Lorenz 80, 106ff). Ihre Konflikte entzündeten sich an der Guru-Autorität Maharishi Mahesh Yogis, seiner Stellung zum Christentum, an seiner Utopie des „Zeitalters der Erleuchtung“ und an der TM-Weltanschauung als ganzer. Sie brach schließlich mit beidem, der TM-Weltanschauung und -Organisation, und wandte sich der professionellen Beschäftigung mit der christlichen Mystik Spaniens zu. Ihr Rückblick auf diese Erfahrung ist keineswegs nur negativ. Offensichtlich kann die Bekanntschaft mit einer Form yogischer Meditation – und das ist die TM – ein Umweg zu einem neuen Verständnis des christlichen Glaubens werden, in der Regel einem mystischen Verständnis. Das ist um so eher möglich, wenn man die eigene innere Freiheit nie ganz an die Meditationsbewegung verloren hatte.

Wiederum anders stellt sich die Sache in der freien Meditationsszene dar, in der mit unterschiedlichen Meditationsformen hinduistischer, buddhistischer und sonstiger Herkunft experimentiert wird. Die Meditierenden verstehen sich in der Regel als Menschen, die „einen Weg gehen“. Sie folgen einer bestimmten individuellen Lebenspraxis mit einer Meditationsform als Mitte und gestalten von ihr her ihren Alltag: Tagesbeginn und -ende, soziale Kontakte, Ernährung und Gesundheitspflege, Freizeitgestaltung usw. Das alles wird nicht im Sinne der säkularisierten Massenkultur und Konsumgesellschaft, sondern im Geist einer religiösen Tradition gestaltet und damit sakralisiert. Die östlichen Religionen kommen diesem Suchen nach einem persönlichen Weg entgegen, weil sie selbst „Religionen des Weges“ sind. Auch im Christentum suchen diese Menschen vor allem einen Weg, d. h. eine Lebenspraxis, weniger eine allgemein-verbindliche Glaubensforderung.

Wie stellt sich das Christentum dar, wenn man es in diesem Sinne als „Weg“ deutet? A. Frenz (S. 42ff) hat gezeigt, daß man Patanjalis achtgliedrigen Yogapfad als Modell für einen christlichen Meditationsweg verstehen und zu einem „christlichen Yoga“ umgestalten kann: Die beiden ersten Glieder enthalten eine Ethik, die der christlichen nahesteht: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Enthaltensamkeit, Forschen in den heiligen Schriften, Hingabe an Gott usw. Die drei

mittleren Glieder beschreiben den körperlichen bzw. physiologischen Teil der Disziplin: Wie der Mensch sitzt, den Atem kontrolliert und die Sinne von der Außenwelt zurückzieht. Solche Anweisungen sind zwar nur in bestimmten mystischen Traditionen des Christentums zu finden, können aber als Hilfe verstanden werden, die Gedanken aus der Zerstreuung zu sammeln und auf das Eine zu richten, das not ist. Die letzten drei Glieder beschäftigen sich mit dem geistigen Aspekt der yogischen Meditation, von der Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt bis hin zur Verschmelzung mit ihm; als religiöse Meditation also hin zur unio mystica, der Verschmelzung mit Gott.

An dieser Stelle setzt natürlich die tiefgreifendste Korrektur am indischen Verschmelzungs-Yoga an – eine Korrektur, die freilich im theistischen Yoga der Bhagavadgita einen Anhalt hat. A. Frenz, Bischof Sundaresan, Friso Melzer und andere Autoren stellen denn auch den personalen Charakter der Gemeinschaft des Christen mit Gott im Unterschied zur Identitätsmystik im Sinne der vedantischen All-Einheitslehre heraus. Das Ziel eines so verstandenen christlichen Yogaweges ist die Gemeinschaft mit Christus und die Öffnung des Menschen für Gott und seinen Geist, der sich der Person bzw. des Leibes als seines Tempels bemächtigt. Damit erhalten das „Üben“ und die Disziplin einen hohen Stellenwert – Elemente, die im Neuen Testament und in der Kirchengeschichte unübersehbar, heute aber weitgehend verlorengegangen sind.

Man kann also, wenngleich nur mit Hilfe von Umdeutungen, christliche Einsichten und Zielsetzungen wie Perlen auf die Schnur des achtgliedrigen Yogapfades ziehen und dem suchenden Menschen der Gegenwart das Christentum als individuellen Weg nahebringen. Freilich läßt sich nicht übersehen, daß der Weg Christi, um den das Glaubensbekenntnis kreist, und die Dimension des göttlichen Handelns dabei aus dem Zentrum, wenn nicht sogar aus dem Blick geraten. Auch die gemeinschaftliche Dimension im Sinne von Kirche, Gemeinde und Reich Gottes treten dabei zurück.

Es gibt zu denken, daß Lukas 17,21 in der mißverständlichen, inzwischen revidierten Übersetzung M. Luthers der Lieblingsvers vieler Yoga-Anhänger ist: „Das Reich Gottes ist inwendig in euch.“ Wer vom Yoga herkommt, muß begreifen, daß mystische Vereinigung und Erleuchtung nach christlichem Verständnis nicht Ende und Ziel der Wege Gottes mit den Menschen sind.

Trotz solcher Einschränkungen sollte die Kirche Verständnis dafür zeigen, daß Menschen über die (zum Teil östlichen) Meditationswege einen neuen Zugang zur Religion, zu religiöser Praxis und Erfahrung finden. Sie sollte diese Menschen und ihr Suchen ernst nehmen und nicht ins kirchliche Abseits drängen. Sie sollte sich auch jenen kritischen Anfragen aussetzen, die im Dialog mit den vielen Formen des Yoga auf sie zukommen, und zum Lernen bereit sein, auch wenn über den Inhalt des hier zu Lernenden die Meinungen auseinandergehen mögen.

2. Etwas anders stellt sich der Sachverhalt dar, wenn nach dem Wert von Yoga und anderen östlichen Meditationswegen zur Wiedergewinnung der weithin ausgetrockneten christlichen Spiritualität gefragt wird. Können sie wirklich befruchtend wirken und einen legitimen Platz in der christlichen Frömmigkeit finden? Oder handelt es sich nur um fragwürdige Anleihen, die etwas Fremdes in das Leben der Christenheit bringen?

Von einem indischen Kirchenmann wird folgendes berichtet oder anekdotisch erzählt: Sein Vater, ein praktizierender Yogi, war Christ geworden und hatte eine Weile versucht, Christsein und Yoga miteinander zu vereinen. Schließlich schnürte er alle seine Yoga-Bücher zusammen, trug sie in den Keller und machte Schluß mit Yoga. Sein Sohn wurde Geistlicher, fing an, unter dem Mangel an spirituellem Leben in der Kirche zu leiden, holte eines Tages das Bücherpaket wieder aus dem Keller, vertiefte sich in Theorie und Praxis des Yoga und entwickelte eine christliche Form yogischer Meditation im Dienst christlicher Spiritualität. Beides, der Bruch des Vaters mit dem Yoga, der für ihn noch ein Stück des alten, vorchristlichen Lebens war, und die Anknüpfung des Sohnes an das spirituelle Erbe der eigenen Kultur erscheinen sinnvoll und machen damit zugleich die Komplexität dieses Prozesses von Abstoßung und Übernahme deutlich.

Für den abendländischen Christen stellt sich zunächst die Frage nach der kulturellen Kluft. Ist sie so groß, daß man, wenn überhaupt, nur indischen Christen Yoga empfehlen kann? Keinesfalls sollte die Antwort im Geist eines, hoffentlich vergangenen, westlichen Überlegenheitsbewußtseins gegeben werden. Es widerspricht dem Geist und Wortlaut der Bibel, wenn so argumentiert wird, als sei Gott fern von allem, was auf dem Boden außerchristlicher Kulturen gewachsen ist.

Auch die religiöse Kluft ist nicht so groß, daß Formen von Spiritualität aus anderen Religionen für eine Übernahme in das Christentum nicht in Frage kämen. Solche Übernahmen hat es schon immer gegeben. In allen Religionen wird gebetet und meditiert; in der einen vielleicht mehr gebetet, in der anderen mehr meditiert. Christliches Beten läßt sich nicht exklusiv gegen hinduistisches Meditieren stellen. Beides, Beten und Meditieren, vollzieht sich im Kontext der einen oder anderen Religion und wird von ihr her geprägt. Darum kann die Frage nach der Übernahme außerchristlicher Meditationswege nur nach dem biblischen Grundsatz entschieden werden, alles zu prüfen und das Gute zu behalten. Nicht jeder Zweig läßt sich auf den Baum christlicher Spiritualität aufpfropfen; manches wird abgestoßen. Aber das Aufpfropfen als solches ist keineswegs illegitim. Östliche Meditationsformen passen natürlich nicht in jeden christlichen Frömmigkeitsstil. Aber keiner von ihnen kann einen Absolutheitsanspruch erheben. Es gibt unterschiedliche Formen christlicher Spiritualität; man kann sogar von unterschiedlichen christlichen Spiritualitäten sprechen. Darum wird man dem Experimentieren mit Meditationsformen, die auf dem Boden anderer Religionen gewachsen sind, nicht den kirchlichen Freiraum versagen dürfen. Die kulturelle und die religiöse Differenz zwischen Yoga und dem westlich geprägten Christentum dürfen nicht unterschätzt werden, sind aber auch nicht unüberwindlich.

Das Hauptproblem eines „Yoga für Christen“ liegt weniger beim Yoga selbst als vielmehr beim weithin entkirchlichten Menschen des Westens. Dieser sucht im Yoga häufig eine umfassende Lebensorientierung und -erfüllung, nicht die Bereicherung einer vorgegebenen christlichen Glaubenspraxis. So kann Yoga zur Ersatzreligion mit einem hinduistisch geprägten religiösen Weltbild werden. In einem religiösen Vakuum praktiziert, bleibt der Yoga häufig der ihm innewohnenden hinduistischen Dynamik überlassen. Unter diesen Bedingungen führt er zu Erfahrungen und Bewußtseinszuständen, die dann im Sinne des hinduistischen Heilszieles oder eines west-östlichen Synkretismus gedeutet werden. Sie dienen dann nicht der Festigung und Vertiefung des christlichen Glaubens, sondern können sogar von diesem weg-führen.

Werden yogische Praktiken dagegen in einen christlichen Lebensvollzug integriert, auf den Baum christlicher Spiritualität aufgepfropft und überdies zu einem Bestandteil eines kommunitären Lebens gemacht, so können sie als Bereicherung und Vertiefung dieser weithin ausgetrockneten christlichen Spiritualität erfahren werden. „Ich bejahe darum die belebenden ‚Transfusionen‘ aus kontemplativ bestimmten Hochreligionen, sofern sie uns helfen können, unsere eigenen christlichen Traditionen wiederzuentdecken und zu erwecken“ (Lorenz 151). Man wird darum für ein verantwortungsvolles Experimentieren mit wichtigen Elementen yogischer Praxis im Bereich der Kirche plädieren müssen. Man darf darauf vertrauen, daß, bildlich gesprochen, der Baum abstößt, was ihm unzutraglich ist, und das übrige bei sich behält.

Zu dem Unzutraglichen gehört, neben manchem, das bereits erwähnt wurde, auch der Glaube an die Machbarkeit spiritueller Erfahrungen. Die Faszination des Yoga im Westen hängt nicht zuletzt damit zusammen, daß er als funktionierende „Technik“, als „Bewußtseinstechnologie“ verstanden wird. Aus Kreisen, in denen Yoga mit einer religiösen Zielsetzung betrieben wird, wird dem Christentum immer wieder der Vorwurf gemacht, ihm fehle die zuverlässige „Methode“, um jene Erfahrungen hervorzurufen, die als Kennzeichen der Erleuchtung oder der mystischen Vereinigung gelten. Aus christlicher Sicht ist aber gerade die Reproduzierbarkeit solcher Erfahrungen ein wichtiges Argument gegen ihre Deutung als Gotteserfahrung. Man hat vermutet, daß im Zen-Buddhismus die Verwendung von Koans, von Rätselfragen als Mittel, Erleuchtung zu erlangen, erst zu einer Zeit aufkam, als die ursprüngliche Erfahrung verlorengegangen war. Die Koans können also als ein Mittel betrachtet werden, um durch den Aufbau einer immer stärkeren inneren Spannung den Durchbruch zur Erleuchtungserfahrung zu erzwingen oder zumindest zu unterstützen. Werden solche Meditationsformen im christlichen Kontext angewendet, muß von vornherein klar sein, daß das Entscheidende der christlichen Existenz jenseits der Grenze des Machbaren und Verfügbaren liegt. Es bleibt aber immer noch genug, was dem Menschen zu tun bestimmt ist und wozu Formen oder Elemente östlicher Meditation helfen können: Die Stille herstellen, in der Gott vernehmbar wird und der Beter ihm antworten kann, und manches andere mehr.

3. Die dritte Frage bezieht sich auf den Stellenwert von Meditation im christlichen Leben. Häufig wird Meditation, auch Yoga, als Quelle tieferer Einsicht in Anspruch genommen: Dies oder jenes erfährt man in der Meditation; als Meditierender weiß man es eben. Verfügt der Meditierende – als moderner Gnostiker – über tiefere Erkenntnisse und gehört damit zu einer religiösen Elite, an der gemessen andere Christen nur „äußerlich“ ihrer Religion angehören – Christen zweiter Klasse?

Am Anfang des Christentums steht, im Unterschied zum Buddhismus und vielen Hindu-Traditionen, nicht die Gestalt eines Meditierenden unter dem Baum der Erleuchtung oder an anderer Stätte. Wie zu Abraham und Mose das „Wort des Herrn geschah“, so steht auch am Anfang des Christentums ein Akt göttlicher Selbstmitteilung, vom „Vater“ zum „Sohn“ und von ihm weiter an die Jünger. Der Glaube der Christen ist kein Ergebnis meditativer Einkehr nach innen; die Botschaft von der Versöhnung des Menschen mit Gott kommt nicht aus dem Inneren des Menschen.

Dem entspricht, im Vergleich zu den östlichen Religionen, ein geringerer Stellenwert von Meditation im Neuen Testament und in der gesamten Geschichte des Christentums. Bezeichnend ist die distanzierte Art, in der Paulus in 2. Korinther 12



eine Erfahrung berichtet, die er als „Entrückung in den dritten Himmel“ beschreibt. Er schreibt nur deshalb davon, weil in Korinth Konkurrenten um die Apostelwürde aufgetaucht waren, die sich zu ihrer Legitimierung auf Erfahrungen solcher Art beriefen. Es gab sie übrigens auch in der religiösen Umwelt, auch Anweisungen, wie man sie mit yoga-ähnlichen Techniken herbeiführen konnte. In einer Mithrasliturgie heißt es: „Hole von den Strahlen Atem, dreimal einziehend, so stark du kannst, und du wirst dich sehen aufgehoben und hinüberschreitend zur Höhe ... Dann öffne die Augen und du wirst die Türen geöffnet sehen und die Welt der Götter, die innerhalb der Türen ist, so daß von der Lust und Freude des Anblicks dein Geist mitgerissen wird und in die Höhe steigt.“ (A. Dieterich: Eine Mithrasliturgie, 1903, S. 7) Paulus kann sich auf ähnliche „Visionen und Offenbarungen des Herrn“ berufen wie seine Konkurrenten – das gibt seiner Argumentation Gewicht – er legitimiert und versteht seine Aufgabe aber nicht von daher. Er hat den Auftrag, den gekreuzigten und auferstandenen Christus zu verkünden und dessen Kraft gerade in seiner eigenen „Schwachheit“ wirksam werden zu lassen. Darin liegt seine Legitimation, nicht in der Demonstration allgemeinreligiöser Erfahrungen, die es, in entsprechender Gestalt, auch in der außerchristlichen Religionswelt gibt.

Angewendet auf die Meditation, speziell auf Yoga: Meditation mag die allgemeinreligiöse Rezeptivität erhöhen und gerade heute eine Hilfe zur inneren Sammlung und Zwiesprache mit Gott sein. Sie erschließt aber gerade nicht das, was das Zentrum und das Spezifische des christlichen Glaubens ausmacht. Nicht umsonst fallen meditative Praxis und Neigung zu Inhalten östlicher Religionen wie Karma und Reinkarnation häufig zusammen. Diese leben zu einem erheblichen Teil von dem, was Meditation vermuten läßt. Die Gestalt Jesu Christi, sein Sterben und Auferstehen, können zwar meditativ angeeignet und vertieft werden, und vielleicht sollte das viel mehr als bisher geschehen. Aber das Wissen darum entstammt nicht meditativer Einkehr, sondern anderen Quellen. Es ist nicht die Aufgabe der Kirche, den Menschen zu sagen: Du sollst meditieren. Meditation erschließt, christlich verstanden, kein höheres Wissen. Je nüchterner vom Gewinn gesprochen wird, den man vom Meditieren haben kann, um so besser.

4. Auch kirchliche Einrichtungen stehen immer wieder vor der Frage, ob und in welcher Weise sie den Wünschen nach Yoga-Kursen nachkommen sollen. Entspricht es nicht purer Supermarktmentalität, wenn sie sie in ihr Angebot aufnehmen? Oder würde eine Ablehnung die Suchenden nur fragwürdigen Anbietern in die Arme treiben? Wird überhaupt ein pauschales Ja oder Nein der heutigen Situation und dem komplexen Phänomen Yoga gerecht?

Nach dem bisher Gesagten sollte deutlich sein, daß das Wort „Yoga-Kurs“ wenig über das aussagt, was darin stattfindet, wenig vor allem über die religiösen Implikationen, die dabei im Spiel sein können. Erläuterungen zu den Angeboten sind im allgemeinen vage und erwähnen häufig Entspannung, Selbstfindung und die „tieferen Quellen in uns“. Über die wichtige Person, die den Unterricht erteilt, ist häufig wenig bekannt, so daß der Außenstehende – manchmal auch die Leitung der Einrichtung – nicht weiß, was faktisch angeboten wird: Yoga-Gymnastik (oft fälschlich und entgegen dem Sinn der klassischen Hatha Yoga-Schriften als „Hatha Yoga“ ausgegeben); meditative Entspannungsübungen im Stil des Yoga (mit einem ähnlichen Effekt wie beim autogenen Training); Yoga im New Age-Stil, irgendwo zwischen Therapie und Religion angesiedelt; Sivananda-Yoga auf dem Hintergrund des hinduistischen Menschen- und Gottesbildes, wie er im einleitenden Kapitel zu

Wort kam; oder ein synkretistischer Yoga mit ungeklärtem Selbstverständnis, der von allem etwas bietet. Manchmal wird auch (unbemerkt) der „sektarische“ Yoga einer indischen Gurubewegung durch einen ihrer Anhänger(innen) gelehrt.

Diese Unklarheit wird durch die ungeheure Vielfalt östlicher und westlicher Yoga-Praktiken begünstigt und läßt eine Atmosphäre der Unsicherheit entstehen, die zu Verdächtigungen und Gegenverdächtigungen geradezu einlädt. Es kann natürlich geltend gemacht werden, daß im indischen Yoga alle diese Aspekte fast untrennbar miteinander verbunden sind. Christlicher Gebrauch yogischer Techniken setzt aber gerade eine Unterscheidung voraus.

Pauschale Verurteilungen aller Yogapraktiken (oder gar alles dessen, was als Meditation bezeichnet wird) sind kein geeigneter Weg aus diesem Dilemma, zumal sie sich sachlich nicht rechtfertigen lassen, wie die Analyse gezeigt hat. Der einzig sichere Weg ist ein Stamm bewährter christlicher Meditationslehrer (beider Konfessionen, auch der evangelischen), die mit yogischen Praktiken vertraut und in der Lage sind, sie sinnvoll in einen christlichen Lebensvollzug zu integrieren. (Ob nicht Zen und andere Meditationsformen dem Yoga vorzuziehen sind, soll hier nicht erörtert werden.) Auf diese Weise könnte christliche Meditation im Stil des Yoga in einer vertrauenerweckenden Weise gelehrt werden. Soweit es bei Yogakursen nicht um Meditation im eigentlichen Sinn geht, sondern um Entspannungsübungen oder Gymnastik im Stil des Yoga, sollte das deutlich angezeigt werden.

Das setzt einen offenen Dialog zwischen Kirchen und yoga-treibenden Christen voraus, in dem die beiderseitigen Besorgnisse ausgesprochen werden. Dabei sollte den Kirchen das Recht zugestanden werden, sich kritisch mit dem auseinanderzusetzen, was sich im christlichen Kontext und aus christlicher Sicht als Meditationswildwuchs darstellt. Umgekehrt sollte vermieden werden, zusammen mit dem Meditationsunkraut auch den Weizen auszureißen.

## Zitierte und angegebene Literatur

*Aagaard, Johannes*: Was ist Yoga wirklich? Hrsg. vom Arbeitskreis „Religiöse Gemeinschaften“ der VELKD, 1981

*Bernard, Theos*: Hatha Yoga. The Report of a Personal Experience, London 1968

*Bharati, Agehananda*: The Light at the Center. Context and Pretext of Modern Mysticism, New Delhi u. a. 1976

*Distelbarth, Margret*: 108 Gespräche über Yoga und Christentum, München 1985

*Eliade, Mircea*: Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit, Zürich 1960

*Frauwallner, Erich*: Geschichte der indischen Philosophie, 1. Band, Salzburg 1953

*Frenz, Albrecht*: Christlicher Yoga. Christliche Begründung einer indischen Meditationsweise, Stuttgart 1985

- Fuchs, Christian:* Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie, Stuttgart 1990
- Gentschy, Michael:* Yoga und christliche Spiritualität, München 1989
- Harf, Anneliese:* Erfahrungen einer deutschen Yogalehrerin, in: Yoga heute. Hilfe für den Westen, hrsg. von Ursula von Mangoldt, Weilheim/Obb. 1971
- Hummel, Reinhart:* Gurus in Ost und West, Stuttgart 1983 (als Taschenbuch: Gütersloh 1987)
- Klostermaier, Klaus:* Hinduismus, Köln 1965
- Lorenz, Erika:* Vom Karma zum Karmel. Erfahrungen auf dem inneren Weg, Freiburg i. Br. u. a. 1989
- Melzer, Friso:* Konzentration – Meditation – Kontemplation, Kassel 1974
- Nikhilananda, Swami:* Der Hinduismus, Berlin 1960
- Rao, Mark Sundar:* Ananyatva. Realisation of Christian Nonduality, Bangalore 1964
- Sivananda Sarasvati, Swami:* Übungen zu Konzentration und Meditation, München-Planegg 1952
- Sundaresan, C. S.:* Christlicher Yoga – eine Erklärung, Ulm 1981
- Thangasamy, D. A.:* The Theology of Chenchiah, with Selections from his Writings, Bangalore 1966
- Waldenfels, Hans:* Christlicher Glaube und Zen, in: munen muso. Ungegenständliche Meditation. Festschrift für Pater H. M. Enomiya-Lassalle SJ, hrsg. von Günter Stachel, Mainz 1978, S. 405-418
- Zaehner, Robert C.:* Mystik. Harmonie und Dissonanz, Olten/Freiburg i. Br. 1980
- Zimmer, Heinrich:* Yoga und Buddhismus. Indische Sphären, Frankfurt/M. 1973

Reinhart Hummel, geb. 1930, nach Studium der Theologie und Promotion im Fach Neues Testament tätig als Gemeindepastor in Schleswig-Holstein, 1966-1973 als Principal eines Theologischen Colleges in Kotapad/Indien. 1979 in Heidelberg habilitiert für Religions- und Missionswissenschaft mit einer Arbeit über indische Gurubewegungen im Westen. Seit 1981 Leiter der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen. Veröffentlichungen hauptsächlich über östliche Religionen, neureligiöse Bewegungen, neue Religiosität und New Age.

