

Aus der Begegnung von Ost und West, dem hinduistischen Erfahrungswissen mit dem christlichen Glauben, ist ein neuer Yoga-Weg entstanden. Dieser christliche Yoga bleibt weder beim rein Körperlichen stehen, noch geht er eine beliebige Mischung mit dem Glauben der Hindus ein. Vielmehr bietet er den Christen eine Hilfe, ihren Glauben ganzheitlich, mit Leib und Seele, zu leben und dabei vergessene Dimensionen neu zu entdecken. In der konkreten Anleitung eines Übungszyklus wird deutlich, wie der Vollzug des christlichen Yogaweges ein leibseelischer Ausdruck dessen ist, worum es der Glaubenspraxis des Christentums geht.



Markus Thomm, geb. 1966, ist Schönstatt-Pater, Yogalehrer und Meditationsleiter. Studium der katholischen Theologie in Trier, Münster, Newcastle (England) und Pune (Indien). Seit 2000 ist er als Jugendseelsorger und in der Erwachsenenbildung tätig. Über zehn Monate hat er in Indien verbracht und dort in mehreren christlichen und hinduistischen Ashrams und an der Hochschule der Jesuiten in Pune die Spiritualität der Inder kennen gelernt.

Butzon & Bercker
3-7666-0662-X



9 783766 606624

Patris Verlag
3-87620-264-7



9 783876 120264

Markus Thomm **Spiritualität mit Leib und Seele** Yoga für Christen



Markus Thomm

Spiritualität mit Leib und Seele

Yoga für Christen

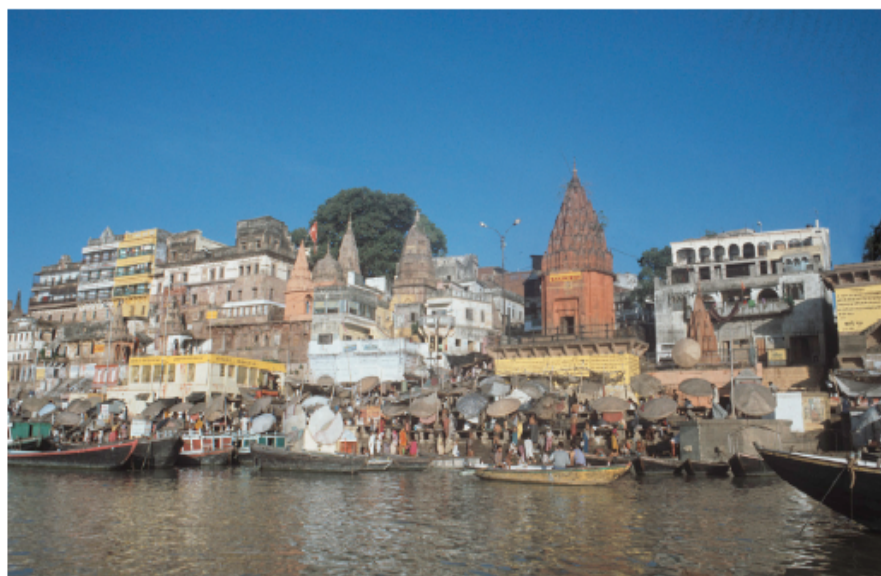


butzon & bercker

PATRIS
VERLAG

Vorwort

Yoga, ein für viele exotisch klingender Begriff, hat in den letzten Jahren immer mehr Anklang gefunden im westlichen Kulturbereich, nicht zuletzt in Deutschland. Fragt man etwas genauer nach,



was sich hinter diesem Begriff verbirgt, so kann man die verschiedensten Antworten bekommen, angefangen von Beschreibungen als einer Art populärer Gymnastik über vage Vermutungen hinsichtlich Bewusstseinerweiterung, Chakren und paranormalen Fähigkeiten bis hin zu konkreten Erfahrungen in Indien, dem Ursprungsland des Yoga, oder auch Erfahrungen in der eigenen Pfarrei, in der Jugendarbeit oder der Erwachsenenbildung vor Ort. Die Frage, die sich dabei aufdrängt und immer

wieder gestellt wird, ist, ob Yoga mehr darstellt als eine rein körperliche Übungspraxis, wie es mit dem religiös-spirituellen Gehalt aussieht und wie sich Yoga mit dem christlichen Glauben vereinbaren lässt.

Nach eigener mehrjähriger Erfahrung mit Yoga in verschiedenen Schulungen in Indien und einer zweijährigen Yoga-Lehrerausbildung bin ich darangegangen, diesen Weg theologisch zu reflektieren und aus christlicher Sicht zu beleuchten.

Die Frucht, die dabei entstanden ist, aus der Verbindung der uralten Erfahrung der Hindus mit dem Kern des christlichen Glaubens und seinem Vollzug ist ein neuer Yoga-Weg, der nicht die Theologie der

Hindus übernimmt, wohl aber ihren Jahrhunderte alten kostbaren Erfahrungsschatz aufgreift und ihn aus christlicher Theologie interpretiert und erklärt. So wurde ein neuer Yogaweg formuliert, ein christlicher Yoga, der weder auf das rein Körperliche verkürzt noch eine beliebige Mischung mit dem Glauben der Hindus eingeht, sondern uns Christen eine Hilfe ist, unseren Glauben ganzheitlich, mit Leib und Seele, vertieft zu leben und dabei längst vergessene Dimensionen neu zu entdecken.

Der Kern des Christlichen - in den Asanas entfaltet

Ich möchte in drei Perspektiven zeigen, wie im Bereich der Asanas der Kern des Christlichen eingeübt, entfaltet und exemplarisch gelebt werden kann:

1. In den Asanas werden christliche Grundvollzüge eingeübt.
2. Asanapraxis führt zur Erfahrung des Göttlichen im Menschen.
3. Die Ausrichtung der Asanas ist die Kontemplation¹.



¹ *Kontemplation, lat. Schauen, meint den Zustand und die Übung der Versenkung, wobei sich der Begriff nicht nur auf die konkrete Meditationszeit beziehen muss, sondern Kontemplation zum Lebensstil werden kann: Kontemplatives Leben, ein Leben in der Gegenwart, aus dem Hier und Jetzt.*

Christliche Grundvollzüge - in den Asanas eingeübt

Grundlage für die Entfaltung einer christlichen Asana-Praxis ist die bereits beschriebene leibseelische Einheit des Menschen, die den Körper zum realen Symbol der Seele und ihrer Vorgänge macht bzw. durch die ich mit dem Körper meine innerseelische Verfasstheit verändern und prägen kann. So unterscheidet sich eine christliche Yogapraxis von reiner Gymnastik darin, dass letztere primär bloße Körperübungen sind, während in den Asanas christliche Grundvollzüge eingeübt werden. Aus der leibseelischen Einheit des Menschen ergibt sich, daß jede körperliche Bewegung durch die jeweils vorherrschende seelische Haltung und Gestimmtheit geprägt wird und diese damit in gewissem Sinn ausdrückt. Doch geht es hier nicht um eine unbewusste, unwillkürliche Auswirkung des



Seelischen im Körper, wie es sich z.B. im spontanen Gesichtsausdruck, dem Gang oder der Handschrift zeigt. Es geht um ein willentliches, bewusst beseeltes

Das Ziel ist die Kontemplation

In den beiden vorherigen Abschnitten, zum Einüben christlicher Grundvollzüge und über die Erfahrung des Göttlichen im eigenen Innern, habe ich vor allem die dynamischen Aspekte und deren leib-seelische Implikationen gezeigt, die zum Tragen kommen, wenn sich die Dynamik gelebter Liebe im eigenen Leben entfaltet.

In diesem Kapitel soll nun die Dimension der Ruhe als Ort der Begegnung mit dem Göttlichen in den Blick genommen werden. Das Schweigen und die Stille dienen der Erkenntnis des göttlichen Urgrundes im eigenen Selbst und dem damit verbundenen Frieden. Spätestens jetzt wird unmittelbar deutlich, warum Yoga, um sein Ziel zu erreichen, letztlich die Kontemplation erstrebt. Die Ruhe des Geistes ist letztes Ziel der Yoga-Praxis. Keine Methode, die nicht die Ruhe des Geistes anstrebt, hat ein Recht, in irgendeiner Weise als „Yoga“ bezeichnet zu werden. Denn der Weg zur Gottese Erfahrung führt über die Kontemplation und die innere Stille auf dem Weg des Yoga. Im Blick auf den hier gewählten Schwerpunkt der Asanas, der Teil des Yogaweges ist, kann man noch spezifischer formulieren: Der Weg zur Gottese Erfahrung führt

über die Kontemplation und die innere Stille auf dem Weg der Asanas. Das stellt an die Asanas den Anspruch, diese Ruhe des Geistes vorzubereiten bzw. schon zu realisieren. Aus einer religiösen Grundhaltung heraus werden Denken, Fühlen und Wollen geprägt, werden Asanas zum stillen, hingebungsvollen Gebet, während sich der Übende der Welt des Dehnens und Spannens, des Öffnens und Schließens der Bewegung unmittelbar hingibt. Durch dieses bewusste Erleben erfolgt eine heilsame Reinigung des Nervensystems, und ein Empfinden der Ruhe erwacht.

Diese innere Ruhe kann sich also schon im Praktizieren der Asanas entfalten und damit deren Qualität und Ausdruck prägen. Zugleich können die Asanas auch eine Vorbereitung der Kontemplation bedeuten, die sich in den Bereichen Pranayama, Prathyahara, Dharana und Dhyana mit dem Ziel des Samadhi fortsetzt. In der ursprünglichen Bedeutung von Asana als Körperhaltung (für die Meditation), die

besonders den Lotus-Sitz (Padmasana) hervorhebt, fallen beide Möglichkeiten zusammen. Hier ist die Körperstellung unmittelbarer Ausdruck und Hinführung zu Sammlung, Meditation und Versenkung.



4. Die Waage (Virabhadrasana)

Erst wenn die Fixierung der Gedanken gelöst wird und die Körperwahrnehmung sich stärker entfaltet, gelingt ein müheloses, sicheres Stehen in dieser Haltung. Das gedankliche Hinterfragen, ob das Gleichgewicht wohl gelingt, will ersetzt werden durch eine nicht mehr hinterfragende, sondern sorglose, kindlich vertrauende Haltung. „Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet ...“ (Mt 18,3). „Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, (...). Euch jedoch muss es um sein Reich gehen; dann wird euch das andere dazugegeben.“ (Lk 12,22-31)



Aus dem aufrechten Stand werden beide Arme gestreckt über den Kopf geführt, wobei sich die Handflächen berühren. Nachdem das Gewicht des Körpers ganz auf den rechten Fuß verlagert wurde, wird das linke Bein gestreckt nach hinten in die Höhe geführt, während zugleich der Oberkörper, verlängert durch die gestreckten Arme, nach vorne in die Waagerechte gebracht wird. Die Konzentration richtet sich auf die Wahrnehmung

des Körpers in der Hüftgegend, dem Drehpunkt und Zentrum der Bewegung.

Diese Übung erfordert und fördert eine große innere Ausgeglichenheit, sowohl was den emotionalen Bereich angeht, wie auch im Blick auf das Verhältnis von Denken und Körperwahrnehmung. Wer in Gedanken verhaftet oder gar abgehoben ist, wird das Gleichgewicht dieser Übung kaum halten können.