

STICHPROBE

Modetrend oder Heilsweg?

Yoga – die neue Welle?

Seit einigen Jahren hält Yoga, der im Hinduismus seinen Ursprung hat, mehr und mehr Einzug bei uns im Westen. In den Volkshochschulen gehört Yoga fast überall ganz selbstverständlich zum Programmangebot. Ist Yoga einfach eine beliebte Form von Gymnastik, ähnlich wie Aerobic? Handelt es sich beim Yoga um einen Zweig des scheinbar allgegenwärtigen New-Age? Invasion des Hinduismus weltweit? Oder verbirgt sich hinter diesem sympathisch-exotisch klingenden Begriff vielleicht eine Spiritualität, von der wir Christen wertvolle Impulse für unser eigenes religiöses Leben schöpfen können? Yoga als eine Hilfe, um von einem oft verkopften Gebet in einen ganzheitlichen Dialog mit Gott zu treten bei dem der ganze Mensch einschließlich Körper integriert ist?

Mit solchen und ähnlichen Fragen habe ich mich auf die Suche gemacht. Ich wollte wissen und erfahren, worin das eigentliche Wesen des Yoga besteht.

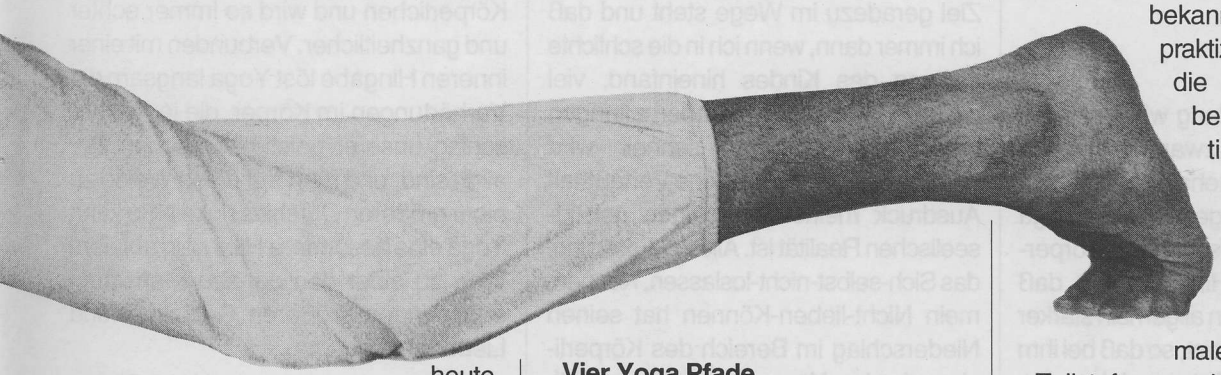


Die Ursprünge

Sie gehen weit zurück bis in die Zeit des urindischen Altertums (d.h. bis 3500 v. Chr.). In dieser Frühzeit wurden die Geheimnisse des Yoga zunächst auf mündlichem Weg tradiert und zwar von



den Tirthankaras, den obersten Meistern der geschichtlichen Periode des Janinismus (3500-1500 v.Chr.). Gemeint ist damit die Furt [tirtha] als Heilsweg. Die Bedeutung dieses Sinnbildes ist zu verstehen aus der wichtigen Rolle, die das Fährboot im Alltag der Hindus spielte. Denn der Kontinent war durchschnitten von vielen großen Flüssen, über die es so gut wie keine Brücken gab. In Stravana Belgola bei Mysore (Mittel-Indien) kann man noch



heute einen solchen Jaina-Meister in Form einer Kolossal-Statue bewundern. In eine oberhalb der Stadt gelegene Felsnadel gehauen, mißt diese Tirthankara-Darstellung 19 Meter in der Höhe und hat einen Hüftumfang von etwa vier Metern. Die ältesten schriftlichen Quellen finden sich erst in den orthodoxen indischen Texten, den jüngeren Upanishadn, 800 v. Chr. und später, und der Bhagavad-Gita, 500 v. Chr. - 400 n. Chr.

Worum geht es nun beim Yoga?

Das Wort Yoga ist von seiner Wurzel her mit dem im Deutschen geläufigen Wort "Joch" verwandt und bedeutet soviel wie "Anschirren". Gemeint ist das Anschirren an das Göttliche, die Harmonie mit dem Allumfassenden, Brahman, dem absoluten Selbst. In unseren Kategorien gesprochen ist das die Gleichschaltung mit dem göttlichen Willen. Yoga ist der Weg, auf dem der Mensch dieses höchste Ziel erreicht. Obwohl es konkrete Schritte und Stufen gibt, geht es dabei aber weniger um ein Leisten oder gar Machen, sondern wir haben es vielmehr zu tun mit einem Prozeß der Bewußtwerdung, die den neuen Menschen von innen heraus prägt: Leben aus dem göttlichen Licht.

Vier Yoga Pfade

Man unterscheidet vier Yoga-Pfade: Bakthi-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga und Raja-Yoga.

Bakthi-Yoga ist der Yoga der Hingabe. Er entspricht wohl am ehesten dem Geist unserer Bibel: Folge mir nach! Hingabe an Christus, an den dreifaltigen Gott, inbrünstige Verehrung der personifizierten Gottheit.

Jnana-Yoga ist der Yoga der Erkenntnis, der konkret wird im Studium der Heiligen Schriften, also der Upanishaden, der Yoga-Sutren und nicht zuletzt der Bhagavad-Gita.

Unterstützt und ergänzt werden kann dieser Yogaweg durch den dritten Pfad, den Karma-Yoga. Hier geht es um das gute Handeln, den positiven Lebenswandel, der nicht auf den eigenen Lohn schaut.

Der vierte Yoga-Pfad ist der Raja-Yoga. In ihn fließen Elemente der erstgenannten mit ein. Der Raja-Yoga beschreibt in acht Stufen einen Weg in die mystische Versenkung:

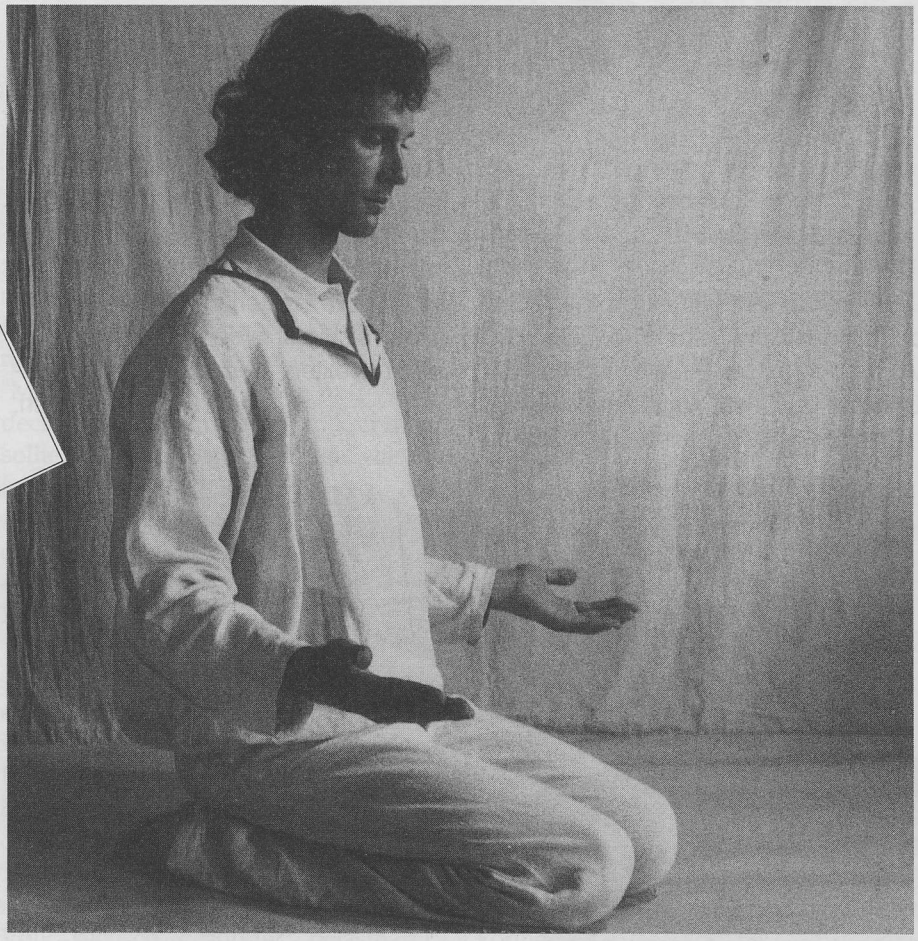
1. **Yama** – die "allgemeine Disziplin" wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, nicht stehlen, ehelos leben und weitgehende Besitzlosigkeit;

2. **Niyama** – die "besondere Disziplin" wie Sauberkeit von Körper und Gemüt, Sich-Zufriedengeben, Enthaltsamkeit, Studium der Heiligen Texte und Hingabe an den Herrn, das göttliche Wesen in seinem persönlichen Aspekt;

3. **Asana** – das sind die besonderen Körperhaltungen, die in den bekannten Yogaübungen praktiziert werden. Sie sind die körperliche Grundbedingung für Meditation, Betrachtung und Versenkung. Wenn wir im Westen von Yoga sprechen, dann meinen wir normalerweise diese kleine Teilstufe aus einem der vier Yoga-Pfade. Man nennt sie auch Hatha-Yoga.

STICHPROBE

Modetrend oder Heilsweg?



Es folgen die Stufen:

4. **Pranayama** – Rhythmisierung und Kontrolle des Atems;
5. **Pratyahara** – große Ruhe durch Zurückziehen der Sinne;
6. **Dharana** – Konzentration;
7. **Dhyana** – Meditation, zeitweises Verschmelzen mit dem Meditationsobjekt;
8. **Samadhi** – Versunkenheit.

Alle vier Yoga-Pfade ergänzen und unterstützen sich gegenseitig.

Christlicher Yoga

Aus dieser Darstellung wird deutlich, daß der Hatha-Yoga zwangsläufig von seinem eigentlichen Gehalt verliert, wenn er aus dem Gesamtgebilde des Yoga herausgetrennt und isoliert als Körperübung gelehrt wird. Hinzu kommt, daß der Mensch im Westen allgemein stärker willensmäßig orientiert ist, so daß bei ihm der Yoga, wie er im Osten gelehrt wird, leicht in Gefahr ist, in eine Art Leistungssport aus Dehnübungen abzugleiten. Auf meiner Reise zu verschiedenen Ashrams (geistliche Zentren) traf ich in Südindien auf einen christlichen Yoga-Meister, der nicht einfach Körperübungen einstudiert, sondern den originär indischen Yoga in den christlichen Kontext einbindet und dadurch auch den tieferen Gehalt einem westlich geprägten Menschen zugänglich macht. Ganz gegen mein Gefühl mußte ich als erstes einmal lernen, daß es gar nicht so sehr darauf ankommt, wie elegant und vollendet die Übung aussieht, sondern vielmehr wie ich in der Übung Ja sage, gerade an meinen Grenzen, wie die Haltung der Hingabe, das Sich-Verschenken zum Ausdruck kommt. Ich durfte erfahren, wie äußere Willensanstrengung dem eigentlichen Ziel geradezu im Wege steht und daß ich immer dann, wenn ich in die schlichte Haltung des Kindes hineinfand, viel weiter in die einzelnen Körperhaltungen hineingelangte. Sehr schnell wird deutlich, daß die körperliche Verfaßtheit Ausdruck meiner derzeitigen geistig-seelischen Realität ist. Alle Ich-Fixierung, das Sich-selbst-nicht-loslassen, Können, mein Nicht-lieben-Können hat seinen Niederschlag im Bereich des Körperlichen, in den Verspannungen und Widerständen. Dies ist bedingt durch die gegenseitige Abhängigkeit von Körper und Seele. Umgekehrt liegen hier aber auch die wertvollen Chancen eines ganzheitlich praktizierten Yogas. Es gilt also, durch Bejahung und ein kindliches Loslassen langsam tiefer in die Übungen hineinzuwachsen. Wer nur rein technisch trainiert, kämpft praktisch gegen Symptome, die in seiner Persönlichkeit wurzeln, sodaß die gewonnene Elastizität mit dem nachlassenden Training ebenfalls wieder nachläßt. Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder! Durch die liebevolle und zugleich entschlossene Art wird die Übung zum Gebet. Hier versteht man in besonderer Weise, was Paulus meint, wenn er sagt, der Körper ist ein Gefäß des Heiligen Geistes. Was leicht nur schöne Worte sind, realisiert sich nun mehr und mehr auch im Bereich des Körperlichen und wird so immer echter und ganzheitlicher. Verbunden mit einer inneren Hingabe löst Yoga langsam die Verhärtungen im Körper, die ja Niederschlag unserer geistig-seelischen Realität sind, und führt auf diese Weise zu einer größeren Durchlässigkeit. So kann Yoga eine besondere Hilfe sein auf dem Weg zu einer den ganzen Menschen erfassenden größeren Gelöstheit und Liebe.

Markus Thomm