

## Meine Erfahrungen mit Christentum und Yoga

von Karl Bauer

Als ich in einem Brief mitteilte, dass ich mich entschloss, Yoga-Lehrer zu werden, erstaunte mich die Reaktion einer Bekannten, die sich als engagierte Christin versteht: "Es gefällt mir gar nicht, dass du dich mit Yoga beschäftigst." Ich fragte nach: "Warum nicht? Was weißt du denn von Yoga?" Die Antwort kam prompt und bedenkenlos: "Von Yoga weiß ich nichts. Aber ich weiß, dass Yoga Gott nicht gefällt." Ähnliche Bemerkungen sowie meine Biographie reizen mich, über Zusammenhänge von Christentum und Yoga nachzudenken.

Mein Leben ist maßgeblich vom christlichen Glauben bestimmt. Ich bin als evangelischer Christ getauft, konfirmiert und getraut. Zeitweise las ich täglich in der Bibel und häufig religiöse Literatur. Daher bin ich überzeugt, dass ich etwas mit dem vertraut bin, was zu einem christlichen Leben gehört. Gelegentlich erfüllte mich das Evangelium, die frohe Botschaft von der Liebe und Gnade Gottes, mit Vertrauen und Freude; es bot mir Halt und Orientierung. Doch aus meinem heutigen Empfinden setzte ich mich dabei zu viel mit Worten kritisch auseinander. Vorherrschend war die Kopfarbeit. Im Laufe der Jahre entzog sich mir immer mehr der Sinn von religiösen Worten. Meine Beziehungen zu Glaubensinhalten wurden oberflächlicher und leerer.

Ähnlich erging es mir mit dem, was ich als christliche Moral bei mir und anderen erlebte und erlitt. Zwar zitierte ich mit Vorliebe die christliche Ethik Augustins: Liebe und tue, was du willst! Aber tatsächlich übte ich auf mich und andere penetrant moralischen Druck aus. Das Übermaß an moralischen Forderungen erschwerte mir und meiner Umgebung das Leben. Die Fülle an Imperativen in Bibelübersetzungen wurde mir geradezu unerträglich. Ich geriet immer wieder in Krisen, weil weder ich noch die anderen den idealen Vorstellungen zu entsprechen vermochten. Verzweiflung über die eigene Unfähigkeit und die Unzulänglichkeiten der anderen ergriff und deprimierte mich. Auf meiner Suche nach Auswegen fand ich den „Weg des Yoga“.

Zu diesem Zeitpunkt war ich immerhin schon 30 Jahre als Gymnasiallehrer und davon 15 Jahre als Ethiklehrer tätig. Da hatte sich allerhand an Einbildungen und Fehlhaltungen bei mir angesammelt. Erst jetzt wird mir so einigermaßen klar, wieviel wegzuräumen war, damit ich mich der Disziplin des Yoga öffnen und richtig widmen konnte. Jetzt sehe ich ein, was Deshpande (S.21f.) äußert, dass der Yoga-Lehre >nachgehen< bedeutet neu leben lernen.

Yoga hat bei mir Verwandlungsprozesse in Gang gebracht, die mich mit Staunen und Dankbarkeit erfüllen. Ich fühle mich gesünder, offener, gelassener, verantwortungsbewußter, feinfühlicher und liebesfähiger. Inzwischen forsche ich nach dem rechten Verständnis dessen, was Deshpande (S. 79) so konstatiert:

"Ob der Mensch seine wahre Identität verwirklicht oder sich in der Entfremdung selbst verliert, das ist die zentrale Frage seines Lebens." Und ich taste mich in ein Leben, wie es Deshpande (S. 81) kommentiert: "Man wird wie ein Wesen, das...erfüllt ist von der Energie, die Leben ist. Es ist nun >das Leben selbst<, das die Identität übernimmt."

Mein Bemühen geht nun dahin, wie ich meine tägliche Yoga-Praxis mit meinem Streben nach einem christlichen Lebensvollzug verbinden kann. Dabei stimme ich Werner Vogel zu, wenn er schreibt: "Viele Yoga-Übende haben wieder zum Christentum zurückgefunden und haben mit der Ausrichtung auf das Wesentliche und der Hinwendung nach innen einen neuen Zugang zu ihrer angestammten Religion bekommen. ... Yoga war für sie der Schlüssel zu einem besseren Verständnis ihres Glaubens. ... Dem Suchenden kann Yoga helfen, tiefer in das Wesen der Religion einzudringen und aus den erfahrenen Wirkungen die Essenz des Christentums zu erkennen." (Der Weg des Yoga, S. 237)

Das kann ich aus meiner Lebenserfahrung mit Dankbarkeit und Freude bestätigen. Diese Einsicht will ich nun im Hinblick auf meinen Versuch, christliche und yogische Lebensweise in fruchtbarer Beziehung zu praktizieren, an zentralen Aspekten untersuchen: Religion, Gott, Gnade, Glaube, Gebet, Liebe, Toleranz, Spiritualität.

Religion kommt von dem lateinischen Verbum „religare“ und bedeutet „zurückbinden, emporbinden, festbinden, verbinden“. Damit weisen „Religion“ und „Yoga“ auf eine gleiche Grundbedeutung hin: „Verbinden, vereinigen“. Die Vorsilbe „re“ bedeutet „zurück, wieder, erneut“. Daraus ergibt sich erstaunlicherweise das gleiche Anliegen für Religion und Yoga: „Die Wiederverbindung mit dem Göttlichen“. Diese Entdeckung machten wir, Christian Schmidt und ich, als wir an seinem Buch „Erfahrungsweg Yoga“ (S. 97) arbeiteten.

Dabei wurde mir auch klar, dass Yoga zwar eine „religiöse Bemühung“ ist. „Aber er ist keine Religion im herkömmlichen Sinne, der ein bestimmtes Bekenntnis und verbindliche äußere Formen zugrunde liegen. Es gibt weder ein heiliges Buch des Yoga noch einen Religionsstifter noch ein Dogma noch eine verfaßte Kirche. Es gibt auch keine Sakramente oder gar einen Missionsbefehl. Yoga ist vielmehr die ernsthafte Bemühung um die (Wieder-) Vereinigung mit Gott, die Verwirklichung der >Gotteskindschaft<. Ziel ist die Erfahrung der göttlichen Realität“.( ebenda, S. 97) Auf diese religiösen und auch christlichen Spuren brachte mich Yoga zurück.

Vorher traf auf mich als einem evangelischen Christen in besorgniserregender Weise zu: „Wenn sich Religion nur auf der Verstandesebene abspielt, kann sich die verwandelnde Kraft des christlichen Glaubens nicht bis in die Tiefe des Menschen auswirken. Trockene Worttheorie kann nicht das Herz erheben und nicht die Gefühlswelt berühren.“ (Der Weg des Yoga S. 238) Ich fühlte mich ziemlich ausgetrocknet.

Mit der Vorstellung von Gott als dem Großen Vater, der mich ständig beobachtet, weil er mich liebt und beschützt, konnte ich nicht mehr umgehen. Aus dieser Vorstellung war eine moralische Instanz geworden, die mich ständig kontrollierte und mich meine Sündhaftigkeit empfinden ließ. Davon befreite mich nach und nach die religiöse Praxis des Yoga. Dieser geht zwar bei Patanjali von der Existenz Gottes aus (sutra II/1), aber „ein bestimmtes Gottesbild ist dem Yoga fremd.“ (Erfahrungsweg Yoga, S. 99)

Mir entspricht es heute, wenn „die ewige Philosophie Gott nicht als Große Person definiert, sondern als Wesen alles dessen, was ist. Gott ist dann nicht eine Große Person, sondern die Ganzheit und das Sosein alles dessen, was ist. ... Da diese Ganzheit mit dem Bewußtsein in Übereinstimmung ist, können wir auch sagen: Geschichte ist die Entfaltung des menschlichen Bewußtseins ... in Richtung auf jene Höchste Ganzheit. ... In diesem Sinne ist Geschichte ein langsamer und mühsamer Pfad zur Transzendenz.“ (Ken Wilber, Halbzeit der Evolution, S.19 bis 21.) Auf diesem Pfad gibt es nach meinem Überblick für mich keinen besseren Wegweiser und Wegbegleiter als Yoga.

Besonders das innere Hören in der Stille der Meditation kann die innere Stimme wieder hörbar werden lassen, „die aus dem Wesenskern des Menschen kommt. Es wird wieder die feine Stimme des Gewissens vernehmbar, die auf den Weg zu Gott hinführt und den Menschen anleitet... entsprechend der Botschaft des Evangeliums. „Ich will mein Gesetz in ihr Inneres legen“, sagt der Prophet (Jer. XXXI,33).“ (Der Weg des Yoga, S. 240) Dieser gemeinsamen Orientierung von Christentum und Yoga will ich gerne folgen.

Dazu bedarf ich der göttlichen Gnade. Yoga als Selbsterlösung halte ich für ein Missverständnis. „Wenn der Christ den Yoga-Weg geht, setzt er alle seine Kräfte ein. ... Er öffnet sich aber zugleich für die Gnade und das Heilswerk Gottes.“ (Weg des Yoga S. 247)

„Erlösung ist also weder reines Menschenwerk noch ausschließlich Gotteswerk. Es ist eine göttlich-menschliche Partnerschaft, in der beide Teile zum Gelingen beitragen (müssen).

Ramana Maharshi drückte dies einmal so aus: „Die göttliche Gnade ist wesentlich zur Gott-Erkenntnis. Doch wird diese Gnade nur dem gewährt, der beharrlich und keine Mühe scheuend dem Ziel zustrebt.“ (Erfahrungsweg Yoga, S. 128)

Dies bringt auch Dietrich Bonhoeffer in seiner „Nachfolge“ (S. 16f.) zum Ausdruck, indem er „teuere Gnade“ von „billiger Gnade“ unterscheidet:

„Billige Gnade heißt Gnade als Schleuderware. .. Weil Gott doch alles allein tut, darum kann alles beim alten bleiben.“ .....

„Teuere Gnade ist der verborgene Schatz im Acker, um dessentwillen der Mensch hingeht und mit Freuden alles verkauft, was er hatte.“

Das schafft ein Mensch nur mit einem fundierten Glauben. Damit kann er lernen, einfach zu sein. Er vertraut dann nicht mehr auf etwas oder jemanden, sondern ruht gleichsam „in bedingungslosem Vertrauen“. (Trungpa, S. 185 f.) In diesem Sinne glaube bzw. vertraue ich auf das göttliche Wirken, auf den Sinn der Welt und des Lebens, auch meines eigenen Lebens.

Dazu verhilft mir auch das Gebet, das aus der Stille der Meditation erwächst. Dabei empfinde ich tiefe Dankbarkeit und Demut und lebendige Verbundenheit zu Gott, meist ohne Worte zu machen. Der Atem ist eine wohltuende Hilfe.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Unzählige Male bedachte ich diesen christlichen Imperativ. Doch vermochte ich ihn nicht echt und freudvoll zu leben. Immer wieder verfiel ich Idealismen und Moralismen und Altruismen.

Dadurch gelang es mir häufig nicht, mich und andere so wahrzunehmen, wie wir nun einmal sind. Erst die vertiefte Selbsterkenntnis, die durch Yoga in oft schmerzlicher, aber insgesamt wunderbarer Weise gefördert wird, machte mich fähiger, mich und andere zu tolerieren, zu akzeptieren und mehr und mehr auch zu lieben.

Wie schwer das Lieben sein kann, ist bei Dietrich Bonhoeffer aus christlicher Sicht dargestellt: „Zur Freiheit des Anderen gehört all das, was wir unter Wesen, Eigenart, Veranlagung verstehen, gehören auch die Schwächen und Wunderlichkeiten, die unsere Geduld so hart beanspruchen, gehört alles, was die Fülle der Reibungen, Gegensätze und Zusammenstöße zwischen mir und dem Anderen hervorbringt. Die Last des Anderen tragen heißt hier, die geschöpfliche Wirklichkeit des Anderen ertragen, sie bejahen und in ihrem Erleiden zur Freude an ihr durchdringen.“ (Nachfolge, S. 87) Dorthin will ich mit der Hilfe von Yoga unterwegs sein

Denn dadurch kann sich meine Fähigkeit erhöhen, echte Toleranz zu üben. Diese ist gegenüber anderen Menschen ebenso lebensnotwendig wie gegenüber anderen religiösen Positionen. Die Zeit der Einbildung, das Christentum sei die allein seligmachende Religion, sollte nach meiner Überzeugung vorbei sein. Der Benediktinerpater Jean-Marie Dechanet vertrat sogar die Ansicht, „dass Yoga das bietet, was für eine völlige Erneuerung des christlichen Wesen notwendig ist.“ (Der Weg des Yoga, S. 1)

Spiritualität heißt das Zauberwort für die aktuellen Versuche der Erneuerung des christlichen Wesens. Das lateinische Wort „spiritus“ bedeutet: das Atmen, der Atem, der Lebenshauch, das Leben; Seele, Geist; Sinn, Gesinnung; Begeisterung; Selbstbewußtsein; spiritus sanctus heißt der Heilige Geist. Wer diesen Bedeutungen nachspürt, der kann rasch erfassen, welcher fundamentalen Sinn „Spiritualität“ haben kann. Er kann auch begreifen, auf welchen Mangel im heutigen Leben dieses Wort hinweist. Modewörter signalisieren immer Mangel und Bedürftigkeit. Von nichts spricht ein Mensch mehr als von dem, was er vermisst.

Wonach trachtet nun ein Christ, ein Yogi, ein wacher und offener Mensch mehr als nach einer lebendigen Beziehung zu Gott oder, allgemeiner ausgedrückt, zum Transzendenten? Dabei ist unter Transzendenz (lat. transcendere - überschreiten, übersteigen) das zu verstehen, was die Grenze des Gegebenen und Verfügbaren übersteigt.

Demnach ist ein spiritueller Mensch einer, der an Kräfte, Energien, Wirkungen, Erfahrungen, Wahrnehmungen usw. glaubt und ihnen vertraut, auch wenn sie seine alltägliche Fassungskraft und Verfügbarkeit übersteigen. Spirituelles Ziel ist es folglich, bei allem Fühlen, Denken, Reden und Handeln den Bezug zum Göttlichen, zum Transzendenten, zum Absoluten zu kultivieren.

Was das bedeuten kann, drückt für mich vorbildlich Werner Vogel aus, der erkannt hat, dass es darauf ankommt, „ im Glück und in der Freude des gegenwärtigen Augenblicks die Fülle des Lebens zu erfahren, in dem Gott allein sich schenken kann ... Der in der Gegenwart lebende Mensch ist ein liebender und freier Mensch und offen für die Begegnung mit Gott.“

(Der Weg des Yoga, S. 246)

Wenn ich nun überlege, was eine meditative, yogische, spirituelle, christliche Lebensweise gemeinsam kennzeichnet, dann fokussiert sich das Gemeinsame für mich in dem Ausdruck „authentische Gegenwart“. (Trungpa, S. 181 f.)

Einen Menschen, der in diesem Sinne authentisch und gegenwärtig zu leben vermag, zeichnen unter anderem aus: Freundlichkeit zu sich und Güte gegenüber anderen, Bescheidenheit, Disziplin, Vertrauen, Freude, Kraft und Lebenslust, Klarheit und Entschiedenheit, Wachsamkeit und Entspanntheit. Zu diesen Eigenschaften rechnet Trungpa (S. 187) das Bewußtsein: „Weite des Geistes besteht darin, daß man die Großartigkeit des eigenen Platzes in der Welt sieht.“ Eine solche Einsicht bietet für mich Ermutigung zum konkreten Leben. Abschließend möchte ich bekennen, dass ich mit großer Anteilnahme darauf achte, ob es stimmt, „daß die eigentliche Entdeckung des Yoga für die christliche Glaubenspraxis erst noch bevorsteht, vielleicht gerade begonnen hat.“ (Christian Schmidt, Erfahrungsweg Yoga, S. 99)

#### Literatur:

Bonhoeffer, Dietrich: Nachfolge, München 1961, 7.Aufl.

Deshpande: Kommentar zu Patanjali, Die Wurzeln des Yoga. Barth 1990, 6.Aufl.

Schmidt, Christian: Erfahrungsweg Yoga, München 1993

Trungpa, Chögyam: Das Buch vom meditativen Leben, rororo 18723, 1998

Wilber, Ken: Halbzeit der Evolution, Frankfurt am Main 1997

Vogel, Werner: in „Der Weg des Yoga“, Seite 236 ff, Hrsg. BDY