

# ***Erfahrungen als Christ auf dem Yogaweg***

***Werner Vogel***

*Den nachstehenden Text verfasste der Autor für das „Deutsche Yoga Forum“, die Zeitschrift des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland. Er ist später als Nachdruck im Yoga Journal erschienen.*

Mit diesem Beitrag will ich meine Erfahrungen auf dem Yoga-Weg mitteilen, denn ich halte Yoga für einen der wichtigsten spirituellen Wege, um dem Menschen auf seinem inneren Weg zur Vollendung seines Menschseins zu dienen.

## **Ist Yoga eine Hilfe für den christlichen Lebensweg?**

Es ist ja immer noch ungewöhnlich in der heutigen Zeit, dass ein Priester der katholischen Kirche schon über dreissig Jahre Yoga übt und diesen fernöstlichen Weg in seinen eigenen christlichen Weg zu integrieren vermag. So werde ich auch immer wieder gefragt, wie ich Yoga mit dem Christentum verbinden kann. Obwohl diese Frage mir in den letzten Jahren seltener gestellt wurde, ist sie dennoch für viele Yoga-Übende, die aus der christlichen Tradition kommen, wichtig geblieben, ist doch der religiös-kulturelle Hintergrund des westlichen Menschen in der christlichen Religion zu finden.

Wie aus meiner persönlichen Geschichte mit Yoga und der langjährigen Erfahrung auf dem Yoga-Weg zu ersehen ist, kann ich Yoga nicht nur mit meinem christlichen Glauben vereinbaren, sondern ich bin der Meinung, dass der Yoga-Weg und die verwandelnde Kraft des Yoga der christliche Glaubens- und Lebenspraxis dienen und der spirituelle Reichtum des Ostens, der mit dem Yoga verbunden ist, ein Leben in der Nachfolge Christi bereichern kann.

Ich habe bei mir selbst und bei vielen Mitübenden im Yoga wahrnehmen und erfahren dürfen, dass die Yoga-Praxis für den christlichen Lebensvollzug eine grosse Hilfe bedeutet und dass ein tieferer Zugang für die Botschaft Jesu Christi im ursprünglichen Sinne gefunden werden kann. In vielen Berichten und Briefen haben mir Yoga-Übende mitgeteilt, dass sie durch das Üben im Yoga wieder zu ihrer angestammten Religion zurückgefunden haben.

Das entspricht auch den Erfahrungen des mir noch persönlich bekannten spirituellen Lehrers und Arztes Dr. Wladimir Lindenberg. Er bekennt in seinem sehr lesenswerten Buch „Yoga mit den Augen eines Arztes“: „Was wir in der Begegnung mit der Yoga-Lehre erahnen, ist, dass es sich um einen wunderbaren, einen schweren und steilen Weg des Menschen zu Gott, des Menschen zu seinem heiligen, göttlichen Funken, den der Herr der Welt selbst in ihn hineingesenkt hat, handelt. Ein Weg, der, wie wir erfahren, nicht nur den Hindus, den Buddhisten, den Jainisten eigen ist, ein Weg, der für jeden

Menschen offen steht, der nach Vollkommenheit strebt, gleich, welcher Religion er zugehören mag.“

Diese Aussage hat mich schon sehr früh auf meinem eigenen Yoga-Weg inspiriert, wird doch die Erfahrung ausgesprochen, dass Yoga ein Weg des Menschen zu seinem wahren innersten Wesen ist, zur Erfahrung des göttlichen Funkens, ein Weg zu Gott ist.

## **Yoga ist eine religiöse Disziplin und keine Religion**

Ausserdem wird in dem Werk von Dr. Lindenberg indirekt darauf hingewiesen, dass Yoga keine Religion ist, da dieser Weg ja einem jeden Angehörigen einer jeden Religion offen steht. Denn er fährt fort: „So wird ein Hindu durch die Ausübung der Yoga-Praxis ein besserer Hindu, ein Buddhist ein besserer Buddhist, ein Jude ein besserer Jude, ein Mohammedaner ein besserer Mohammedaner, ein Christ ein besserer Christ.“

Yoga ist eine religiöse Disziplin, eine religiöse Praxis, ein spiritueller Weg, aber keine Religion. Yoga kennt keine Glaubenssätze und Dogmen. Yoga hat keinen Kult. Yoga ist nicht in einer kirchlichen Gemeinschaft organisiert. Die philosophischen Grundlagen des Yoga, die Techniken und Übungswege basieren vor allen Dingen auf Erfahrungen, Erkenntnissen und Einsichten von Meistern und grossen spirituellen Persönlichkeiten, die in intuitiver Schau Wahrheiten über den Menschen und die Natur erfasst haben, welche heute immer mehr auch von den modernen Wissenschaften bestätigt werden. Die Yoga-Praxis hat religiöse Wurzeln und hat ein religiöses Ziel, und die Wege und Methoden sind auch von Mitgliedern östlicher Religionen entwickelt worden. Aber Yoga stand immer neben den Religionen und wurde von ihnen als spirituelle Praxis benutzt.

Diese Tatsache wird bei sehr vielen Christen, die Yoga ablehnen, nicht beachtet. Viele Auseinandersetzungen könnte man sich sparen oder entschärfen, wenn man auf diesen Zusammenhang hinweisen würde. Es würde an dieser Stelle zu weit führen, auf die Argumente einzugehen, die von manchen fundamentalistisch eingestellten Christen und manchen Geistlichen beider Konfessionen gegen das Üben von Yoga angeführt werden. Aber die Hauptursache für Angriffe und Schwierigkeiten besteht im Nichtwissen, in Vorurteilen und in mangelnder eigener Erfahrung. Wer nicht selbst Yoga geübt hat, kann sich ein Urteil über diesen Weg nicht erlauben.

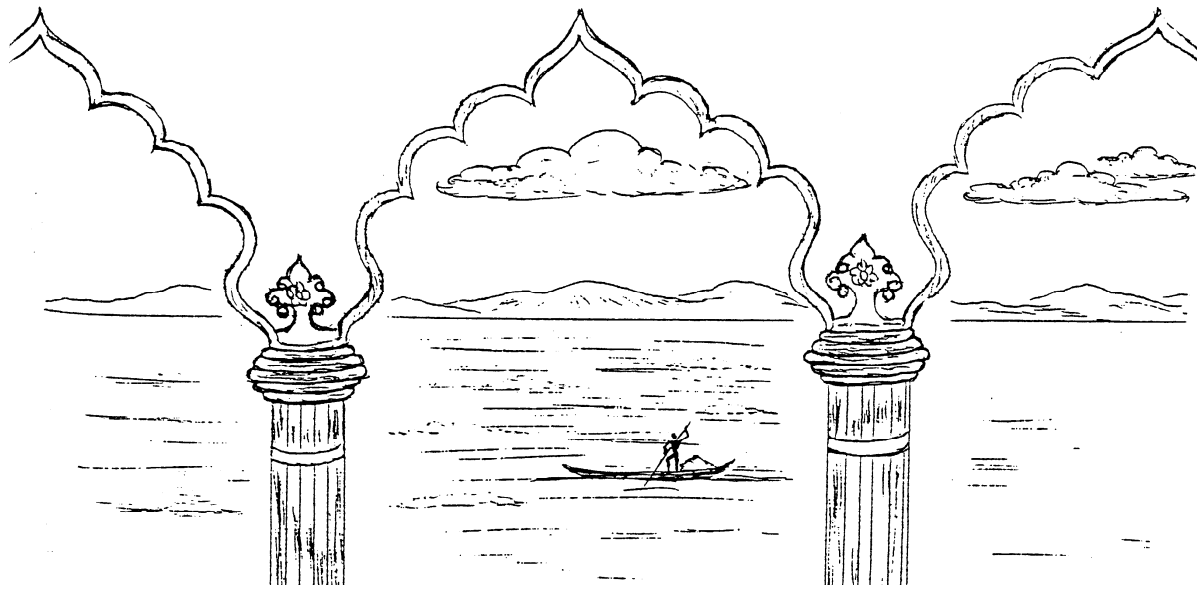
## **Mein eigener Zugang zum Yoga**

In den nun folgenden Ausführungen möchte ich darlegen, warum der Yoga-Weg für mich als Christ eine so grosse Bedeutung gewonnen hat. Auch wenn ich nur gelegentlich in der Ichform schreibe, so stehen doch meine persönlichen Erfahrungen, Einsichten, Erkenntnisse und Transformationsprozesse dahinter.

Mir ist es so ergangen wie den meisten Yoga-Übenden. Sie kommen zu Yoga, um ein Lebensproblem zu lösen, um gesünder und leistungsfähiger zu werden, um körperliche Beschwerden zu beseitigen oder bei der Heilung einer Krankheit unterstützende Hilfe zu bekommen, um Stress und Anspannung bei der Bewältigung des Alltags besser überwinden zu können, um ein glücklicheres Lebensgefühl zu erreichen. Jeder der Yoga übt,

hat erfahren, dass man diese Ziele auch erreichen kann. Auch wenn das ganz allgemein menschliche Bedürfnisse, Zweckvorstellungen und Wünsche sind, die der besseren Lebensqualität dienen, so wird doch auch jetzt schon deutlich, dass sie auch für die Verwirklichung der christlichen Botschaft hilfreich sind.

Ein altbekannter theologischer Satz lautet: „Gratia supponit naturam.“ Das heisst übersetzt: „Die Gnade unterstützt die menschliche Natur.“ Es ist sicherlich richtig, dass für die religiöse Lebensordnung die Gnade bei der Entwicklung der menschlichen Natur zu höheren Stufen notwendig und hilfreich ist. Ich möchte aber den Satz umdrehen: „Die Entwicklung der menschlichen Natur unterstützt das Wirken der Gnade.“



## Yoga als Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

Am Beispiel der Gesundheit möchte ich das etwas ausführlicher darstellen, weil für die meisten Yoga-Übenden eine bessere Gesundheit die Eingangspforte für den Yoga-Weg ist. Gerade als ich diesen Artikel schrieb, las ich in der Zeitung von einer Untersuchung, dass die grösste Angst der Menschen die Angst vor Krankheit und Siechtum sei. Schon diese ständig nagende Angst schadet einer guten vertrauensvollen Beziehung zu Gott.

Ich selbst bin zum Yoga schon während meiner theologischen Ausbildung im Priesterseminar gekommen. Das ist schon über vierzig Jahre her. Und ich weiss aus eigener leidvoller Erfahrung, wie sehr ein kranker Körper ein Hindernis darstellt, das Ebenbild Gottes als Fülle des Menschseins zu verwirklichen (vgl. Gen. 1,26).

Je gesünder und leistungsfähiger der Mensch wird, desto leichter und sicherer kann er auch seine Aufgaben und Pflichten im täglichen Leben erfüllen, die Familie, Beruf und christliches Engagement von ihm fordern. Deswegen wird der Christ dankbar sein, wenn er von der Yoga-Praxis her eine hilfreiche Möglichkeit erfährt, seine Gesundheit zu verbessern, wenn ihm eine gesunde Lebensweise vermittelt wird, die alle Ebenen des Mensch-

seins umfasst, und wenn er die wichtigen Lebensgesetze, die das Leben ordnen und neu ausrichten können, kennenlernt.

Das bedeutet auch, dass der Yoga-Übende Verantwortung für seine Gesundheit und sein Wohlergehen übernimmt. Eine solche Person wird nicht mehr die Ursache für Leid und Krankheit auf die Umwelt, auf die Überforderung der modernen Leistungsgesellschaft, auf Aufregung, Ärger, Stress und Überforderung schieben.

Ich persönlich habe dem Yoga-Weg auf gesundheitlichem Gebiet sehr viel zu verdanken. Yoga hat mich ständig motiviert, alles zu tun, um wieder gesund zu werden. Dazu gehören natürlich eine gesunde Lebensweise, eine vollwertige Ernährung, Vermeidung von falschen Gewohnheiten und sonstigen Fehlern in der Lebensführung. Yoga hat mir auch das Tor für spirituelle Heilweisen geöffnet. Heute bin ich gesund wie noch nie zuvor. Scherzhaft sage ich dann manchmal, ich weiss gar nicht, wie es mir geht, denn ich war schon fünf Jahre nicht mehr beim Arzt.

## **Auch der Körper betet**

Im Laufe der Jahre meiner Yoga-Praxis erkannte ich immer klarer und umfassender die Bedeutung des Körpers auf dem spirituellen Weg. Der Körper ist uns näher als das Denken. Er ist ja auch das Instrument, mit dem wir hier auf diesem Planeten als geistiges Wesen leben dürfen. Es ist die Aufgabe eines jeden Menschen, den Körper nicht nur gesund zu erhalten, sondern ihn gleich den übrigen Ebenen des Menschseins in die Evolution zu einem höheren Bewusstsein mit einzubeziehen, zu befreien und ihn rein zu machen für das Einströmen göttlicher Lebensenergie.

Der Körper wird immer noch nicht genügend in den religiösen Vollzug integriert. Ich habe selbst in vielen Gruppen erleben dürfen, dass das Gebet sehr viel intensiver wird, wenn der Körper mit bestimmten Haltungen und Gebärden einbezogen wird. Die Schwingung des Gebetes geht tiefer, die Nähe der Gnade wird stärker empfunden. So können dank solcher Erfahrungen auch die Gesten und Gebärden in Kulthandlungen und in der Liturgie besser verstanden und nachvollzogen werden.

Auch der Atem ist eine wunderbare Hilfe für das Gebet und für das Bemühen, in die Tiefe der Meditation zu gelangen. Die achtsame Beobachtung des Atemgeschehens lenkt die zerstreute Aufmerksamkeit der Gedanken zur Sammlung und Konzentration hin. Der erfahrene Rhythmus des Atems führt zur inneren Ruhe und zum Frieden, der die Wellen des Gefühls und der Gedankenwelt glättet und in einen ruhigen See verwandelt. Die Empfindung des Durchströmteins des ganzen Körpers mit der Kraft des Atems vermittelt ein unaussprechbares Gefühl der Harmonie und die unmittelbare Erfahrung des geistigen Wesens im ganzen Körper.

## **Gefühle werden transformiert**

Yoga beeinflusst die Gefühlswelt. Die Überwindung von Körperschwächen oder Schmerzen, das sich einstellende körperliche Wohlbefinden, die Harmonisierung der Körperenergien lässt die Stimmung steigen. Positive, lebensaufbauende Gefühle, wie Friede,

Vertrauen, Hoffnung, innerer Friede und heitere Gelassenheit werden gefördert. Lebenszerstörende Gefühle, wie Trauer Angst, Zorn werden verwandelt.

Jeder Yoga-Übende hat schon am eigenen Leib erfahren, wie vor der Yoga-Stunde dunkle, unangenehme Gefühle und eine schlechte Stimmung vorherrschten und wie sich schon während des Übens die psychischen Energien und Kräfte zum Positiven hin veränderten. Er hat erfahren, wie dann am Ende der Yoga-Stunde die Gefühle geglättet, die negativen Emotionen verwandelt waren, wie sich Freude und Wohlbefinden einstellten und Harmonie vorherrschte. Wer in der Yoga-Stunde gelernt hat, sich entspannt, wach, gelassen und aufmerksam den Haltungen hinzugeben, der wird sie immer mehr verinnerlichen, so dass ihn diese Eigenschaften auch im Leben begleiten.

## **Fähig zur Liebe werden**

Besonders das Gebot der Liebe wird für den Yoga übenden Christen eine neue Dimension bekommen. Viele Menschen können deswegen den anderen nicht in ihre Liebe einbeziehen, weil sie sich nicht selbst lieben und annehmen können. Ich kenne persönlich keinen besseren Übungsweg als Yoga, der den Menschen erfahren lässt, wie er sich selbst zu lieben vermag.

Da Liebe letztlich ein Feld von Liebesschwingung und Liebesenergie ist, gibt es keine Begrenzung und Aussonderung. Liebe meint jeden und alles. Nicht nur die Liebe zu sich selbst, zum Partner, zu Familienangehörigen, zum Nächsten wird durch die Yoga-Praxis immer mehr lebbar und erfahrbar, auch die Liebe zum Tier, zur Schöpfung, zur Um- und Mitwelt, die der Yoga-Übende mit zunehmend wachem Sinn wahrnimmt, wird intensiver und stärker. Schon früh auf meinem Yoga-Weg habe ich erkannt und erlebt, dass im Hatha-Yoga wichtige Grundhaltungen eingeübt werden, die das Werden und Wachsen von Liebe ermöglichen.

Erich Fromm nennt und beschreibt folgende Grundeinstellungen als Voraussetzungen für das Erfahren von Liebe in seinem lesenswerten Buch „Die Kunst des Liebens“: Fürsorge, Verantwortung, Achtung vor der Würde des anderen, Kennenlernen des anderen, Konzentration, Geduld, Disziplin und die Überwindung des Ego. Gerade solche Fähigkeiten und Eigenschaften werden im Yoga entwickelt.

Ich brauche das jetzt nicht im Einzelnen auf den Yoga-Weg zu beziehen, weil schon ein Anfänger erfahren kann, wie die Konzentrationsfähigkeit zunimmt; wie er lernen muss, sich im Übungsprozess in seinem Sosein geduldig anzunehmen und wie gleichzeitig durch die zunehmende Achtsamkeit auf das, was während der Übung in ihm vorgeht, die Achtung vor der Grösse und Würde seines Körpers und auch der übrigen Fähigkeiten der menschlichen Natur zunehmen; wie er immer geduldiger wird mit sich und gleichzeitig erkennt, wieviel Disziplin er aufbringen muss, um regelmässig zu üben und in der rechten Ordnung des Yoga zu leben, und wie es schliesslich im Yoga darum geht, das Egebewusstsein zu überschreiten und in das eigene Seelenbewusstsein einzutauchen.

Nach dem kosmischen Gesetz der Entsprechung wirken sich dann die erworbenen Fähigkeiten auch auf allen anderen Ebenen des Menschseins aus, auf den Umgang mit sich selbst, auf die Begegnungen mit den Mitmenschen, auf die Einstellung zur Schöpfung und es kann sich auch die Beziehung zu Gott vertiefen, den zu lieben uns auch von der christlichen Botschaft aufgetragen ist.

## Entwicklung wichtiger Seelenqualitäten

Noch viele andere wichtige Fähigkeiten und Seelenqualitäten werden entwickelt: das Vertrauen bis hin zum Urvertrauen, in dem man sich ganz loslassen kann, um in der Hingabe des Herzens sich ganz Gott zu übergeben; die Wachheit des Geistes und die zunehmende Fähigkeit wahrzunehmen, was ist. Die Öffnung der Sinne für Schönheit und Harmonie lassen eine grössere Freude am Leben aufkommen.

Der Yoga-Übende wird vor allem ein dankbarer Mensch und es wird ihm bewusst, wie sehr er in jedem Augenblick ein Beschenkter, ein Begnadeter ist. Oft weise ich meine Schüler darauf hin, sich bewusst zu machen, dass jede Blume für jeden Einzelnen von uns zu unserer Freude wächst und blüht.

„Alles in der Schöpfung ist für dich gemacht.“ Ein dankbares Herz ist immer eine wichtige Grundlage für eine lebendige Verbindung zu Gott und gibt Kraft, die sittlichen Forderungen des Christentums leichter erfüllen zu können. Wenn diese wichtigen Seelenhaltungen sich immer mehr entfalten, wird dem Yoga-Übenden auch nach dem Gesetz der Resonanz immer mehr positive, aufbauende und heilende Lebensenergie geschenkt.

## Aus dem wahren Selbst leben

Der Yoga-Übende führt seine Haltungen und sonstigen Yoga-Übungen von dem Standpunkt des Beobachters aus. Er identifiziert sich nicht mit den körperlich-seelischen Vorgängen, die durch die Yoga-Praxis angeregt und beeinflusst werden, sondern er beobachtet wachen Sinnes, was in der Haltung geschieht und wie sie ihn verändert und verwandelt. Und er erkennt immer mehr: Ich bin nicht das zu betrachtende und zu beobachtende Objekt. Ich bin nicht der Körper, die Gedanken, die Emotionen. So kommt der Übende auch immer intensiver zu seiner inneren Freiheit, zu der Erfahrung des wahren Selbst, von dem ja diese achtsame Haltung des Beobachters ausgeht. Für jeden ist es das einzig Wichtige, sich selbst in seiner Inwendigkeit als Seele, als ein geistiges Wesen, als Lichtfunke Gottes - in der christlichen Sprache würde das heissen als Ebenbild Gottes - zu erkennen. Aus diesem inneren Seelenzentrum, aus dem atman, immer mehr zu leben und zu wirken und sich nicht mehr mit dem vordergründigen Ichbewusstsein zu identifizieren, das ist ein wesentliches Ziel des Yoga. In der Bibel steht das Wort: „Das Himmelreich ist inwendig in euch.“ (Lk 17,21)

## Yoga ist ein Weg nach innen

Die religiösen Probleme vieler Christen rühren doch daher, dass sie sich in der äusseren Sinnenwelt verlieren, unfähig sind, zur Stille und zur Ruhe zu kommen, um im Raum des Schweigens ihre Seele zu Gott zu erheben. Die Heilige Schrift mahnt: „Denn so spricht Gott, der Herr, der Heilige Israels: ‚Wenn ihr umkehret und stille bleibet, so würde euch geholfen. Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein‘“ (Jes. 30,15).

Yoga schafft die Voraussetzungen, dass Christen wieder zur Stille und zum Schweigen finden. Die innere Sammlung, die Konzentration und wache Achtsamkeit, die im Yoga entfaltet werden, die innere Einkehr, die sich besonders in der Meditation ereignet, das

Zur-Ruhe-Kommen der Gedankenmühle öffnet das Herz für Gott und seine liebende Berührung, die verwandelt und heilt. Der Meditierende kommt immer mehr in seine Mitte. Das Bewusstsein verlagert sich immer mehr von aussen nach innen, vom Ego zum Selbst. So lässt der Übende immer mehr los, was ihn auf diesem Weg nach innen hindert: Bilder, Gedanken, Wünsche, Begehungen, Sinnesreize, Gefühle und Schwingungen auf der vitalen Ebene.

Unlieben Gedanken zwanghaft ausgeliefert zu sein, gehört zu den grössten Problemen und Leiden des Menschen. Die Zerstreuung und Konzentrationsschwäche, die Nervosität und innere Spannung, die mit der Unfähigkeit, seine Gedanken unter Kontrolle zu halten, einhergehen, hindern Menschen oft, ihre Aufgaben in dieser Welt, in Arbeit und Beruf und ihre Pflichten in Familie und Gesellschaft zu erfüllen. Auch die liebende Begegnung unter Mitmenschen und die lebendige Beziehung mit Gott im Gebet und im Hören seines Wortes wird dem Christen dadurch oft schwer gemacht.



Ein wesentliches Ziel der Yoga-Praxis liegt darin, den Zustand der Zerstreuung zu überwinden, der meist der Ursprung der Probleme und Schwierigkeiten im menschlichen Leben ist. Wenn der Geist befriedet ist, so sagt das Yoga-Sutra des Patanjali, tritt der Zustand des Yoga ein. Deswegen bemüht sich der Yoga-Übende, das durch die Sinnesreize nach aussen fliegende Umherschweifen der Denktätigkeit, das die Lebenskraft verzehrt, zu kontrollieren und zu unterbrechen.

Das Denken wird ständig zwanghaft durch Bilder der Vergangenheit genährt, die nicht mehr der Gegenwart entsprechen, und wird oft in eine falsche Richtung geführt, die nicht mehr der jeweiligen Situation gerecht wird. So entstehen falsche Vorstellungen und Ideenverbindungen, werden falsche Worte ausgesprochen, falsche Entschei-

dungen gefällt und falsche Handlungen vollzogen. Daraus entsteht das, was die Christen Sünde nennen.

Je mehr ich aber in der Gegenwart lebe und mich von den Verhaftungen der Vergangenheit löse, desto grösser ist die Freude am Leben und an der Schöpfung, desto weiter öffnet sich die Möglichkeit für die Erfahrung der Präsenz Gottes. Andreas Gryphius sagt: „Mein sind die Tage nicht, die mir die Zeit genommen, mein sind die Tage nicht, die etwa werden kommen. Der Augenblick ist mein, und nehm ich den in Acht, so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht.“

## Entwicklung der inneren Sinne

Gleichzeitig werden durch diese Übungsweise auch die inneren Sinne entwickelt, das innere Schauen, das innere Hören, das innere Fühlen und Schmecken. Für den Christen sind die dadurch sich allmählich entwickelnden Fähigkeiten eine grosse Hilfe auf dem Weg zu Gott.

Besonders wichtig ist das innere Hören. Im Zurücknehmen der Sinne, in der Stille der Meditation, in der schweigenden Einkehr wird wieder die innere Stimme hörbar, 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 zu rechtem Tun entsprechend der Botschaft des Evangeliums. „Ich will mein Gesetz in ihr Inneres legen“, sagt der Prophet (Jer. 31,33).

## Richtiges Verhalten von innen

So öffnet der Yoga-Weg dem Übenden auch eine höhere Ethik. Die Gebote und Weisungen werden Teil des Lebens, das ein Ganzes ist. Aus dieser Ganzheit entstehen die kosmischen Gesetze, die einen wesentlichen Bereich des „dharma“ ausmachen. Je mehr der Übende sich auf dem Weg nach innen mit der Ganzheit verbindet und eins damit wird, je feinfühlicher und verantwortungsbewusster er wird, umso mehr werden diese Gesetze und Gebote eins mit ihm, eins mit dem Leben werden. Sie kommen dann nicht mehr von aussen, werden nicht mehr von aussen auferlegt. Das Innere, das eigene Herz, das Wesen erkennt deren Bedeutung für das Ganze und fordert ihre Beachtung, bis es eins mit dem kosmischen Gesetz geworden ist und aus ihm heraus leben kann. Das ist der tiefste Sinn von yama und niyama.

Gewaltlosigkeit (ahimsa) wird zum Wesen des Menschen. Er kann nicht mehr verletzen und er hört die Mahnung der Bergpredigt „Selig sind, die keine Gewalt anwenden, denn sie werden das Land erben“ (Math 5,5) als Widerhall im eigenen Herzen. So wird der Yoga-Übende im Laufe des Übungsprozesses so eins mit der Wahrheit (satya), dass er nicht mehr die Unwahrheit sagen kann. Mit der Übung von brahmacharya fällt der Yoga-Übende eine Grundentscheidung, sein Leben auf das Absolute, auf das Höchste, auf Gott, das Ziel menschlicher Sehnsucht, auszurichten und sich aller Dinge zu enthalten, die diesem Streben entgegenstehen. Hierzu zählt unter anderem, den Alkohol zu meiden, das Rauchen aufzugeben und die Triebnatur unter die Kontrolle seines Willens zu bringen. Er kann niemanden mehr etwas wegnehmen (asteya) und wird nicht unnötig Besitz halten (aparigraha).



Sein Leben wird von innen rein und diese Reihheit wirkt sich als reiner Lebenswandel auf das äussere Leben aus (sauca). Genügsamkeit und Zufriedenheit sind nicht nur mehr Wünsche, sondern werden Wirklichkeit (samtosa). Vor allem erkennt der Übende die Bedeutung der regelmässigen Übung für den spirituellen Weg (tapas). Wie sehr viel tiefer könnte die Botschaft Christi die Herzen der Menschen berühren, wenn sie einen inneren Übungsweg gehen würden. Thomas von Aquin hat einmal gesagt: „Die Übung ist der mühevollste Dienst an einem Zustand, an dessen Ende die Fülle des Seins aufrauscht.“

Dem Yoga-Übenden wird es zu einem inneren Anliegen, die Weisheit der Heiligen Schriften und die Erkenntnisse der grossen Meister zu studieren (svadhyaya). Obwohl ich so viele Jahre Theologie studiert habe, sind mir manche Bibelstellen erst auf dem inneren Weg in ihrer Tiefe erschlossen worden. Die Erkenntnisse der Philosophie und das vertiefende Beschäftigen mit den Lebensgesetzen und Lebensweisheiten der Yoga-Meister eröffnen neue Perspektiven im Leben und zeigen neue Zielvorstellungen sodass alte, überlebte Lebensformen, Modelle und Verhaltensmuster losgelassen werden können. Das geschieht besonders dann, wenn die Erkenntnisse aus Philosophie und Lebensweisheit im Leben angewandt werden und dann Wahrheit aus Erfahrung erkannt wird.

Schliesslich öffnet sich der Übende immer mehr der Hingabe an Gott (isvara-pranidhana). Sri Aurobindo macht die Übung der Hingabe geradezu zu einer Grundübung seines integralen Yoga. So schreibt er: „Der erste Prozess im Yoga ist der: entschieden sich selbst hingeben wollen. Lege dich mit deinem ganzen Herzen und mit all deiner Kraft in Gottes Hände. Mache keine Bedingungen, bitte um nichts, nicht einmal um Vollkommenheit im Yoga, um überhaupt gar nichts ausser um das eine, dass in dir und durch dich sein Wille direkt getan werden möge.“

## **Empfindsam werden für Energiefelder**

Wichtig auf dem Yoga-Weg ist die Fähigkeit des Yoga-Übenden, föhlsam für die Energie zu werden, die ihn durchdringt und umgibt, ob sie ihm zum Beispiel wohl tut und ihn weitert oder eher eingrenzt und behindert, ob sie hell, lichtvoll oder mehr dumpf und schwer ist, ob sie aufbauend und lebensfördernd ist oder ihn herunterzieht und Probleme und Schwierigkeiten macht, ob sie feinstofflich oder mehr grobstofflich ist.

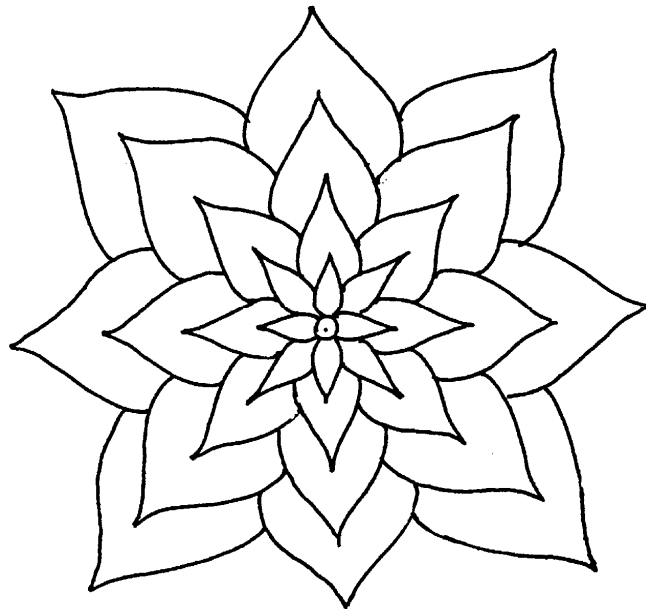
Gerade das Einüben in die Wahrnehmung der feinstofflichen Energie und die Entwicklung der Feinstoffhüllen (kosas), öffnet einen neuen Weg zur Gotteserfahrung. Wir wissen heute von der Naturwissenschaft, dass letztlich alles Energie ist, dass es Materie an sich, d.h. als festen Stoff, wie es uns die Sinne zeigen, nicht gibt. Materie ist „tanzende Energie“, wie es einmal Max Planck formuliert hat, eine Wechselwirkung von nichtmateriellen Informationsfeldern.

Wie ich schon sagte, ist auch Liebe ein feinstoffliches Energiefeld, auch Leben und Bewusstsein ist nichts anderes als Energie, die sich dann in den verschiedenen Formen manifestiert. Da gerade diese wichtigen Energiefelder dem Menschen nicht verfügbar sind in dem Sinne, dass er sie erschaffen kann, kann er sich nur für sie öffnen, vermag er sie nur zu erleben als etwas, das ist, als eine Kraft, die er nicht machen, sondern nur annehmen kann. Selbst die Physiker sagen uns heute, dass diese Urenergien

aus einer Urquelle stammen, aus der alles hervorgegangen ist. Es ist eine erstaunliche Tatsache, dass uns heute die Naturwissenschaft mit ihren Forschungsergebnissen wieder zu Gott führt.

## Gott erfahren

Je mehr ich also föhlsam werde für diese Urenergiefelder, je lebendiger und bewusster ich werde, desto näher komme ich dem Ursprung und kann immer mehr in Resonanz gehen zum reinen Bewusstsein, zur reinen Liebe und zur reinen Lebenskraft, sodass mir die reine Schwingung der göttlichen Sphäre immer mehr als Erfahrung geschenkt wird, bis schliesslich in der zunehmenden Feinföhligkeit, vielleicht in einer Seinserfahrung, oder im Aufleuchten des inneren Lichtfunkens oder in einem Erleuchtungserlebnis die Wirklichkeit Gottes oder die Einheit mit Gott geschenkt wird.



Das meint wohl auch Graf Dürckheim, wenn er auf die Frage nach dem Sinn des Lebens antwortet: „Der Sinn des Lebens besteht darin, dass der Mensch transparent wird für die Transzendenz, die sich in ihm und durch ihn zum Ausdruck bringen will.“ Ich kenne keine bessere Methode als den Yoga-Weg, der die Voraussetzungen schafft, dass dies geschehen kann.

Yoga bedeutet ja Einheit, und letztthin ist die Einheit mit Gott gemeint. Alle Stufen der Erfahrung der Einheit, Einheit im Körper, Einheit mit sich selbst, Einheit mit den Mitmenschen, Einheit mit der Natur föhren zu diesem Endziel des Menschen. Im Hohenpriesterlichen Gebet bittet Jesus: „Damit alle eins sein, wie du, Vater in mir und ich in dir, dass sie eins sein in uns, damit die Welt glaube, dass du mich gesandt hast“ (Joh. 17,21). Oder an anderer Stelle sagt Jesus: „Ich und der Vater sind eins“ (Joh. 10,30). Genau in die gleiche Richtung geht ein Wort aus der Bibel, das mich immer schon tief berührt hat: „Wisset ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt“ (Kor. 3,16).

## Gottes Wohnung unter den Menschen

Diese Wahrheiten werden für mich immer wichtiger, weil sich Gott immer tiefer und umfassender und auch beglückender mitteilen will. Karl Rahner hat die Notwendigkeit, dass sich der Christ der Gotteserfahrung öffnen muss, in dem berühmten Satz ausgedrückt: „Wenn der Christ der Zukunft kein Mystiker sein wird, wird er nicht mehr sein.“ Der grosse Yoga-Meister Sri Aurobindo hat in prophetischer Schau diese neue Zeit als Zeitalter des supramentalen Lichts bezeichnet. Es ist jene göttliche, schöpferische Energie, die jetzt verstärkt in die Welt, in die Herzen der Menschen einströmt und die nächste Evolutionsstufe eines höheren Bewusstseins schafft. So wird das Bibelwort wahr: „Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen! Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein“ (Offb. 21,3).

Ich habe in meinen Seminaren in zunehmendem Masse erleben dürfen, dass viele Teilnehmer von dieser Wirklichkeit berührt werden. Alle Methoden des Yoga-Weges können und sollen dieser Erfahrung bis hin zum Durchbruch in die Einheitserfahrung einer Erleuchtung dienen, denn das Ziel des Yoga ist samadhi, die Vereinigung mit Gott.

*Die Bilder im vorstehenden Artikel wurden den Yoga Übungsblättern von Selvarajan Yesudian entnommen.*



Werner Vogel studierte an verschiedenen Universitäten Philosophie, Theologie, Geschichte und politische Wissenschaften. Er ist katholischer Priester und unterrichtete nach kurzer seelsorgerischer Tätigkeit über 30 Jahre an einem Gymnasium. Schon während seiner Studienzeit beschäftigte er sich intensiv mit dem Yogaweg und erteilt seit 1970 selbst Yogaunterricht. Sein Yoga Übungsbuch „Yoga mit Heilwirkungen“, das zur Zeit vergriffen ist, hat 11 Auflagen erreicht. Als Gründer und Verleger des spirituellen Verlages Via Nova, konnte er eine Vielzahl von wichtigen Yoga Büchern und viele bedeutende spirituelle Werke mit den Themenbereichen Meditation, Mystik, spirituelle Lebenshilfe und Transpersonale Psychologie herausgeben.