

Yoga“ gerechtfertigt sei? Kann Yoga den christlichen Glauben bereichern - oder führt die Yoga-Praxis in den Kirchen zu einem Verlust der Klarheit und des christlichen Profils?

**Wir sollen nicht von christlichem Yoga sprechen, es sei denn er zeigt wirklich eine Mischung von Christentum und Hindusimus.**

*Dr. Georg Feuerstein*

*Die Rede von einem „christlichen Yoga“ ist aus mehreren Gründen problematisch:*

- Yoga betont immer die **Anstrengung des Menschen**, die dieser anwenden muss, um sich für Gott oder das Göttliche zu öffnen.

Der christliche Glaube dagegen betont die **Anstrengung Gottes**, der dem Menschen entgegenkommt und ihn durch reine Gnade erlöst.

- Yoga betont den Weg der **Innerlichkeit** und der mystischen Vereinigung mit Gott oder dem Göttlichen, die am Ende des Weges erlangt werden soll.

Das Christentum gründet dagegen im **historischen Ereignis** der Menschwerdung Gottes. Die Erlösung liegt nicht in einem innerlichen Erleben der Erleuchtung, sondern im Akt des **Glaubens** an Jesus Christus. In den Sakramenten - vor allem im Sakrament der Eucharistie - wird der ganze Mensch mit Leib und Seele mit Gott vereint.

Das christliche Bemühen um Heiligkeit kann deshalb nicht wirklich mit den Mühen des Yoga verglichen werden, denn für den Christen liegt in diesem Bemühen nicht die Suche nach Erlösung, sondern es ist die Antwort auf die bereits geschehene Errettung.

- Das Heilsziel des Yoga ist die Überwindung der menschlichen Kondition und die Erlangung eines besonderen Bewusstseinszustandes, der Erleuchtung und der Ich-Auflösung in der All-Einheitserfahrung.

Der christliche Glaube verkündet in der Menschwerdung Gottes dagegen das endgültige Ja Gottes zum Menschen, der nicht *von* seinem Leib, sondern *in* seinem Leib erlöst und geheiligt werden soll. Errettung bedeutet nicht die Auflösung des Individuums, sondern dessen Heiligung. Das Heilsziel des Christen ist nicht *Erleuchtung*, sondern der ewige *Dialog* der Liebe.

*Quellen (Auswahl):*

Eliade, Mircea, Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt a. Main 1985

Feuerstein, Georg, Die Yoga Tradition. Geschichte Literatur, Philosophie&Praxis, Yoga Verlag Wiggensbach 2009

Hummel, Reinhart, Yoga - Meditationsweg für Christen? Probleme einer christlichen Yoga-Rezeption, EZW-Informationen Nr. 112, Stuttgart 1990

Michaelis, Axel, Der Hinduismus. Geschichte und Gegenwart, München 2006

Waesse, H., Kyrein M., Yoga für Einsteiger, Gräfe und Unzer Verlag, München o. J.

**Eine kirchliche Stellungnahme zum Thema „New Age“ hält weitere Informationen für Sie bereit:**

„Jesus Christus, der Spender des lebendigen Wassers. Überlegungen zu New Age aus christlicher Sicht“, Rom 2003. Dieses Schreiben kann als PDF-Datei auf folgender Internetadresse heruntergeladen werden: <http://nazaret.juengergemeinschaft.at> (downloads)

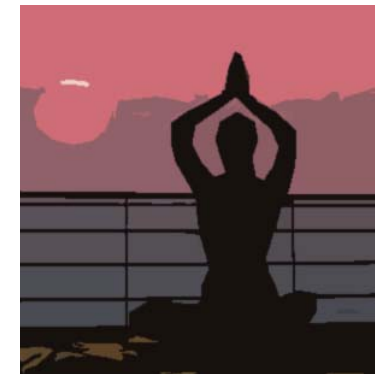
Impressum: P. Dr. Clemens Pilar COP  
Gebrüder Lang Gasse 7, A -1150 Wien,  
clemenspilar@gmx.at Tel. u. Fax: 01/893 43 12 47  
homepage: <http://nazaret.juengergemeinschaft.at>  
Für Deutschland: Pfr. Martin Ramoser, Hofberg 9,  
D-94413 Reisbach FAX 08734 - 932921  
E - Mail: martin.ramoser@vr-web.de

Stichwort

# Yoga

Viele denken heute bei Yoga zunächst an Körperübungen und Entspannungstechniken. So verwundert es nicht, dass Yoga oft nur noch als indische „Wellness-Strategie“ verstanden wird.

Doch wer sich länger mit Yoga befasst, entdeckt, dass Yoga weit mehr ist und ohne seine spirituelle Dimension gar nicht verstanden werden kann. Jene Inder, die vor etwa 100 Jahren Yoga in den Westen brachten, ließen nie den geringsten Zweifel daran, dass Yoga der religiöse Heilsweg hinduistischer Glaubensvorstellungen ist. In den letzten Jahrzehnten wurde Yoga auch vielfach von Christen übernommen und das Interesse ist steigend. Dadurch stellen sich einige wichtige Fragen: Kann man Yoga wirklich völlig von seinen religiös-philosophischen Voraussetzungen loslösen und „neutral“ als reine Wellness-Strategie ausüben? Oder lässt sich vielleicht die religiöse Bedeutung des Yoga so umdeuten, dass man gar von einem „christlichen Yoga“ sprechen kann?



## Was ist Yoga?

Der Begriff Yoga leitet sich von der Sanskritwurzel *yuj* ab, was soviel wie „anbinden“, „anschirren“ „ins Joch spannen“ oder „vereinigen“ bedeutet.

Allgemein gesehen bezieht sich Yoga auf den enormen Korpus von Werten, spirituellen Haltungen und Methoden, der im Lauf von 5000 Jahren in Indien entwickelt wurde und als eigentliche Grundlage der indischen Zivilisation betrachtet werden kann. Insofern ist Yoga eine „psychospirituelle Technik“, die für Indien spezifisch ist.

Die spirituelle Tradition Indiens basiert auf den vier Grundbegriffen *Karma*, *Maya*, *Nirvana* und *Yoga*.

**Karma** beschreibt das Gesetz von Ursache und Wirkung, durch welches das Rad der Wiedergeburten angetrieben wird.

**Maya** ist die kosmische Illusion, die der Mensch so lange aufrechterhält, so lange er sich seiner wahren göttlichen Natur nicht bewusst ist.

**Nirvana** beschreibt die höchste, nicht beschreibbare Wirklichkeit, das reine Sein, in der alle Individualität und Persönlichkeit ausgelöscht sein wird.

Mit dem Begriff **Yoga** werden alle Methoden und Techniken bezeichnet, durch die der Mensch seine Unwissenheit überwinden, zum Göttlichen aufsteigen und die endgültige Befreiung vom Rad der Wiedergeburten durch die Erleuchtung (Samadhi) erlangen kann.

Es gibt zahlreiche Yoga-Wege: Von reinen Erkenntniswegen (z.B. Jnana-Yoga), über Yogas des rechten Tuns (Karma-Yoga), Yogas, in denen die Verehrung und Liebe zu einer Gottheit im Mittelpunkt steht (Bhakti-Yoga), bis hin zu den Formen des Tantra-Yogas und dessen Ableger, dem vor allem



Im Kundalini-Yoga soll die „Schlangenergie“ durch die Chakren geleitet werden.

Im Zentrum steht dabei die notwendige *Anstrengung des Menschen*, ohne die eine Befreiung von der Unwissenheit und damit Erlösung nicht erlangt werden kann. Damit kann man Yoga in seiner ursprünglichen Form als den *Weg der Selbsterlösung* durch die psychospirituellen Techniken der Selbst-Transzendierung bezeichnen.

Selbst die Lehren des Bhakti-Yoga, welche die endgültige Vereinigung mit einer erwählten Gottheit als Gnadenakt der entgegenkommenden Gottheit verstehen, gehen davon aus, dass die Initiative der Verehrung vom Menschen ausgehen muss.

### Gibt es einen neutralen Yoga?

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass zahlreiche Anhänger des Yoga im Westen zunächst nicht

aus religiöser Motivation Yoga betreiben, sondern lediglich zu Zwecken des körperlichen Wohlbefindens. Fachleute nennen solchen Yoga abfällig „westlichen Pop-Yoga“. Dieser Yoga - egal ob es sich um

im Westen verbreiteten Hatha-Yoga, dessen Körperübungen ursprünglich zur Vorbereitung und Unterstützung der Meditation dienen sollten.

Im Zentrum

Rückengymnastik oder Atemübungen handelt - rührt vordergründig an keine religiösen Fragen.

Wer jedoch nicht an der Oberfläche bleibt und sich ernsthafter mit Yoga befasst, wird rasch den Atem des Hinduismus spüren. Ein Blick in gängige Einsteigerliteratur wird immer auch

Hinweise auf die religiöse Welt Indiens finden, und sei es bloß, dass bestimmte Asanas (Körperhaltungen) nach indischen Gottheiten benannt sind. Die Inhalte der bekanntesten Yoga-Magazine, die am Kiosk erhältlich sind, befassen sich zu einem guten Teil mit spirituellen Fragen. Yoga hat sich damit in den letzten Jahrzehnten für viele als Weg erwiesen, auf dem sie sich für die religiösen Vorstellungen des Hinduismus geöffnet haben. Nur an der Oberfläche erscheint Yoga neutral. In seiner Essenz ist er integraler Bestandteil der östlichen Religionen.

### Kann es einen „christlichen Yoga“ geben?

Da der Begriff Yoga sehr weit gefasst ist und alle Formen der Meditation und Askese beschreibt, auf denen der Mensch des Ostens sich dem Göttlichen nahen und mit ihm vereinigen will, kann die Frage gestellt werden, ob Yoga nicht so weit umgedeutet werden kann, dass die Rede vom „christlichem

**Die Hatha-Yoga-Übungen dienen ursprünglich nicht der Entspannung, was auch dem Begriff des Yoga logisch entgegensteht - sondern der gewaltsamen Umformung der gesamten Körperphysiologie des Menschen. Dabei sollen auch paranormale und übermenschliche Fähigkeiten erweckt werden. Wiewohl selbst indische Yogis vor dem Gebrauch solcher Kräfte warnen, geht man davon aus, dass Yoga zu deren Erlangung dient.**

**Yoga stellt sich als wesentlich indisches Phänomen dar, und die spirituellen Traditionen anderer Kulturen sollten mit ihrem eigenen Namen klar davon unterschieden werden.**

Dr. Georg Feuerstein