

Yoga und christliche Spiritualität – weitere Anmerkungen zu Ergebnissen des Studientages

Yoga ist keine Religion, sondern eine Methode!

Das ist eine Tatsache, die es besonders zu betonen gilt. Es wird durch das Üben des Yoga keine Religion vermittelt. Die Vermittlung religiöser Inhalte käme erst in einem Folgeschritt. Das beim Üben und Meditieren Erlebte, die möglicherweise spirituellen Empfindungen können religiös interpretiert werden. Hierbei kommt es darauf an, in welchem religiösen Umfeld der Anleiter bzw. der Übende zu Hause ist.

Zudem bietet Yoga einen ganzheitlichen Übungsweg an, der alle Persönlichkeitskräfte des Menschen anspricht.

Deshalb kann Yoga auch für die christlich spirituelle Praxis, insbesondere auch für Exerzitien genutzt werden. Warum?

Der Referent des Studientages, Rainer Griek konnte sehr gut einen sinnvollen methodischen Stufenplan des Yoga darstellen:

1. Durch die Achtsamkeit auf den Körper und Atem bei den Übungen wird bewusstes Erleben eingeübt. Der unmittelbare Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Bewusstseinsverfassung wird spürbar.
Das ist eine Grundvoraussetzung für Exerzitien. Ignatius von Loyola hat darauf hingewiesen, dass es darauf ankäme, auch die kleinsten Gemütsregungen wahrzunehmen.
2. Bei Konzentrationsübungen beim Yoga wird man konfrontiert mit Gedanken und Bildern, die uns davon abhalten zur Stille, also zur Meditation bzw. Kontemplation zu kommen. Man bekommt Hinweise auf seine psychischen Prozesse, die oftmals im Unbewussten ablaufen.
Ignatius spricht in diesem Zusammenhang von „ungeordneten Neigungen“, die uns letztlich daran hindern, den Sinn unseres Lebens, die Erfahrung, im göttlichen Urgrund verwurzelt zu sein, bewusst zu haben. („Gott suchen und finden in allen Dingen!“)
Man lernt zu unterscheiden, was die eigene Persönlichkeitsentwicklung hemmt oder fördert bzw. was mich von dem ablenkt, was Gott mit mir vor hat oder was mich darin unterstützt, seinem Willen zu folgen.
3. Letztlich wird der Yoga Übende in die Stille, in die Kontemplation geführt, in der man zur Ruhe gekommen ist und „nur“ in der reinen Gegenwart des Göttlichen verweilt – ein Zustand, dessen man sich nicht unmittelbar bewusst sein, dessen Wohlklang man aber im Nachhinein noch nachhallen spüren kann.

Helmut Betz