

Sebastian Stranz

Christliches Yoga

Irrweg oder Chance?

Auszug: Einleitung + Schlusskapitel

Zitate sind in *kursiv* gehalten.
Begriffe aus dem Sanskrit sind im Text erklärt.
Quellenverweise finden sich im Anhang.

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2017 Sebastian Stranz
www.christliches-yoga.de
Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN 9783739246895

*...prüft aber alles,
das Gute haltet fest!*
1. Thessalonicher 5.21¹

Inhalt

Einleitung.....	5
Westliches und östliches Denken.....	17
Yoga als Wissenschaft von den Wegen zur Erlösung.....	25
Christliche Erlösung richtiggestellt.....	39
Yoga als ein Weg des Handelns.....	53
Ist Yoga mit dem christlichen Glauben vereinbar?.....	59
Gefahren des Yoga-Weges.....	75
Beispiele für eine sinnvolle Synthese.....	97
Erleuchtung und Dienerschaft – die Religion der Zukunft.....	115
Quellenangabe.....	121

Einleitung

Yoga ist nicht mehr eine geheime Technik für bestaubte nackte Yogis, die in einsamen Höhlen sitzen und für ihre Erleuchtung üben. Yoga wird heute vielfach als eine Form von Gymnastik verstanden – mit therapeutischen Effekten und mit dem Touch des Esoterischen, der der Sache erst den richtigen ‚Kick‘ verleiht. Viele gehen nach Feierabend zu ihrer Yoga-Gruppe, statt Bowling oder Angelverein. Sie fühlen sich dadurch ausgeglichener, fitter und gestärkt für den Alltag.

Der Westen hat Yoga für seine Zwecke instrumentalisiert. Viele authentische Yoga-Lehrer bedauern das. Doch muss festgestellt werden, Shiva, der Begründer des traditionellen indischen Yoga, kommt nicht vom Hindu-Himmel hinabgestiegen, um den Westen zu bestrafen. – Wir dürfen das. Wir dürfen uns vom Yoga herausziehen, was uns gefällt und was uns guttut. Und wir dürfen den Yoga auch weiterentwickeln, wie es vor allem in den körperbezogenen Aspekten des Yoga im Westen geschieht.

Andererseits machen die meisten ganz sicher nicht nur Yoga, weil es ihnen körperlich guttut und dem Gemütszustand ein paar Alpha-Wellen verschafft. Bewusst oder unbewusst sucht der westliche Yogi meist auch nach einer authentischen Religion, die ihm eine neue spirituelle Verwurzelung geben soll, die ihm das herkömmliche Christentum nicht zu geben vermag. Durch die yogische Praxis und die unmittelbaren positiven Erfahrungen, die er

dabei macht, erlebt der westliche Sucher – bewusst oder unbewusst – dass er sich endlich auf einem religiösen Weg befindet, der authentisch ist. Auf einer oberflächlichen Ebene ist das Thema Religion in seinem Leben erstmal abgehakt. Aber irgendwann sollte der westliche Yogi sich seine spirituelle Sehnsucht bewusst machen und beginnen, über das tiefere Ziel des Yoga nachzudenken, wie es die indische Philosophie und Religion beschreibt:

Ananda – Innere Glückseligkeit
und Moksha – Erlösung.

Wenn wir die Früchte des Yoga ernten, indem wir dadurch unsere körperliche und geistige Gesundheit stärken und seine vorbeugende und heilende Kraft als alternative Medizin anwenden, dann haben wir auch die Verantwortung als Schüler, die wissenschaftliche Disziplin des Yoga zu studieren. Dies ist zumindest an den kleinen Prozentsatz derjenigen gerichtet, die Yoga schon länger als zehn oder fünfzehn Jahre praktizieren: Es gilt, die Verantwortung zu erkennen, anzunehmen und sich an das erforderliche Studium der Wissenschaft, Philosophie, Religion und Kultur eines Fachs zu begeben, welches uns über die Jahrhunderte überliefert wurde.²

Hier ist offenbar die Hinwendung zu den traditionellen Quellen des Yoga gemeint: zur Wissenschaft, Philosophie, Religion und Kultur des Hinduismus. Die Frage, die ich in diesem Buch stellen und von allen Seiten beleuchten möchte, ist: Ist es nicht möglich, die hilfreiche Praxis des Yoga mit dem westlichen Denken zu verbinden?

In Bezug auf die Wissenschaft geschieht das bereits: Die Effekte des Yoga werden mit der medizinischen Wissenschaft des Westens untersucht und verifiziert. Doch könnte es nicht darüber hinausgehen, könnte es nicht sinnvoll sein, Yoga mit der Philosophie, Religion und Kultur des Christentums zu verbinden?

Dass Sie dieses Buch in Händen halten, könnte ein Zeichen dafür sein, dass die Zeit reif ist für den nächsten Evolutionsschritt

- auf dem Globus,
- in der Gesellschaft
- und auch in Ihrem ganz persönlichen Leben!

Der Geist Gottes strahlt verstärkt in die Materie ein. Seit 1987 oder seit 2012 – welche Jahreszahlen wir auch immer genannt bekommen – sicher ist: Wir leben in einer Umbruchszeit. Um das Jahr 2000 herum und in den nachfolgenden Jahrzehnten vollzieht sich eine Transformation durch die allmählich immer mehr ansteigende Einstrahlung geistigen Lichts aus den himmlischen Welten. Sie zeigt sich in einem Anstieg des Menschheits-Bewusstseins. Immer mehr Menschen öffnen sich spirituellen Lehren, immer mehr Menschen erfahren tiefgreifende Heilung von alten seelischen Verletzungen, immer mehr Menschen finden wieder Zugang zu ihrer Intuition und damit zu ihrer wahren Berufung im Leben, immer mehr Menschen finden zu Frieden und beglückenden Erfahrungen, indem sie Gott im eigenen Inneren näherkommen.

Die verstärkte Einstrahlung des Geistes zeigt sich auch dadurch, dass sich das Rad des Karmas immer schneller dreht:

- Der Grubengräber findet schneller die eigene Grube.
- Der Jäger wird zum Gejagten.
- Der alte Typus des Ausbeuters und gedankenlosen Konsum-Menschen wird immer mehr von Schicksalsschlägen und Krankheiten heimgesucht.
- Der Heuchler und Lügner wird enttarnt.

Die alten Ego-Spiele funktionieren nicht mehr so richtig – scheinbar hat sich da Sand ins Getriebe eingeschlichen.

Aber es ist kein Sand, es ist das einströmende Wasser des Geistes, das bewirkt, dass alte Strukturen aufbrechen und zerbersten. Wir können uns dem Strom der Zeit entgegenstellen, und wir können die Schicksalsschläge ignorieren, die überall um uns herum unsere Mitmenschen heimsuchen – bis sie uns selbst heimsuchen. Oder wir können die Impulse des Geistes aufnehmen und lernen, die Zeichen der Zeit zu deuten, um zu begreifen, was das Leben von uns will. Das kann allerdings bedeuten, alte Muster zu hinterfragen und die Grenzen alter Ordnungen zu überschreiten. In diesem Sinne bitte ich, den provokanten Titel des Buches zu verstehen: Christentum und Yoga gehen eine Verbindung ein. Es ist mir vollkommen klar, dass es etliche Vertreter beider Lager gibt, die die Hände über dem Kopf zusammenschlagen oder zumindest verächtlich die Nase rümpfen.

Mir selber ging es ebenso.

In meinen jungen Jahren verschlang ich voller Begeisterung die Lebensschilderungen östlicher Yogis und befasste mich mit ihren Lehren. Als gläubiger Christ in einer christlichen Gemeinschaft kam ich an einen Punkt, wo ich meinte, mich für einen der beiden Wege entscheiden zu müssen: den östlichen oder den christlichen. Ich entschied mich für den Weg der Urchristen im Universellen Leben. In der äußeren Organisation dieser Bewegung bin ich heute nicht mehr eingebunden, fühle mich aber im Inneren weiterhin als ein gläubiger Anhänger, dem es ein Anliegen ist, die urchristlichen Lehren im eigenen Leben zu verwirklichen. Das verbietet mir jedoch nicht, selber zu denken. Dieses Buch erscheint in eigener Verantwortung, ohne Auftrag oder Legitimation durch eine geistige Schule oder eine Organisation. Die geistige Eigenständigkeit und Unabhängigkeit ist die Voraussetzung für den Autor wie auch für die Leser dieses Buches.

Durch die ausschließliche Ausrichtung auf den christlichen Weg habe ich in mir die Verbindung gestärkt zum Meister aller Meister. Daher bereue ich diese Entscheidung nicht – auch wenn ich heute feststelle, dass mir etwas mehr yogische Praxis entschieden gut tun würde.

Über Jahrzehnte habe ich alles Yogische und Östliche aus meinem Leben verbannt. Auf dem christlichen Weg wurde gesagt, wenn man zwei spirituelle Wege gleichzeitig gehe, dann sei das, wie einen Fluss überqueren zu wollen mit jedem Bein in einem anderen Boot – die ersten Meter mag es gut gehen, aber dann...

Doch meine Entscheidung für den christlichen Weg kam nicht nur aus der Überzeugung heraus, dass man nicht zwei Wege gleichzeitig gehen sollte. Ich stieß außerdem auf ernstzunehmende Warnungen vor den Gefahren der östlichen Wege, von denen ich auch heute noch meine, dass man sie jedem modernen gutgläubigen Yogi mit einem Megaphon ins Ohr rufen sollte (siehe Kapitel „Gefahren des Yoga-Weges“). Dennoch breche ich hier eine Lanze für eine Verbindung von Christentum und Yoga.

Wie heißt es so schön:

„Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.

Ich hatte mich damit eingerichtet, die „östliche Seite“ meiner Spiritualität von mir abzuschneiden und in die Verbannung zu schicken. Aber man kann es immer wieder beobachten:

Der Jünger erwählt nicht seinen Weg,
sondern ein Weg erwählt sich seine Jünger.

Meine Ehefrau hat eine Gehbehinderung und hat mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Ich begleitete sie zu einer von ihr ausgesuchten Ayurveda-Kur, wo sie innerhalb von nur einer Woche eine deutlich sichtbare Reinigung erlebte. Zum darauf folgenden Hochzeitstag schenkte ich ihr einen Gutschein für eine Reitstunde, in der Annahme, es könnte ihr bestimmt guttun und ihr in ihrer Stabilisierung helfen. Sie wählte jedoch anstatt dessen lieber eine Yoga-Stunde. Ich war einverstanden und begleite sie fortan zu ihren Yoga-Stunden, an denen auch ich teilnehme.

Um meinen inneren Konflikt einigermaßen in Schach zu halten, halte ich mich dabei an den paulinischen Grundsatz

„den Römern ein Römer – den Griechen ein Grieche“.

Genauso kann ich doch sagen,
„den Yogis ein Yogi“! – Oder?

Die Yoga-Schule nahm meine Frau trotz ihrer Bewegungseinschränkungen bedingungslos an und stellte sich im Kurs in rührender Weise auf ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Die Art und Weise, in der das geschah, ist nicht anders als „christlich“ zu bezeichnen. Zu beobachten war, dass meine Frau alleine durch die bewusste Körperwahrnehmung in körperlichen Yoga-Übungen enorme Schritte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung machte. Sie wurde toleranter, ihre aggressive Reizbarkeit tauschte sie nach und nach gegen einen schlagfertigen Humor ein. Für mich als Ehemann war das natürlich ein zwingendes Argument, diesen Weg weiterzuverfolgen.

Hinzu kam bei ihr eine gesteigerte Freude an der Bewegung – sie verfolgt seitdem ein Gymnastikprogramm, zusätzlich zum Yoga – und ist bei gemeinsamen Ausflügen ausdauernder. Yoga gibt uns die Hoffnung auf weitere Festigung der Psyche, bzw. auch auf eine Harmonisierung im Hormonhaushalt während den Wechseljahren. Diese therapeutischen Erfolge und Aspekte von Yoga konnte ich nicht mehr beiseiteschieben und verachten.

Überdies begann ich (zunächst widerwillig) zu verstehen, dass mir selber Yoga genau das zu geben vermag, was mir auf meinem christlichen Weg fehlt. Durch den christlichen Weg der Selbsterkenntnis (beschrieben unter „Yoga als ein Weg des Handelns“) war ich bis zum Zerfließen nachgiebig und umgänglich geworden – immer bereit, meine Mitmenschen zu verstehen und den Fehler bei mir zu suchen (was ja nicht immer richtig ist). Dieser Weg der Selbsterkenntnis hat mir viel gebracht, vor allem die Fähigkeit, meine Mitmenschen so anzunehmen, wie sie sind.

Was mir auf meinem christlichen Weg fehlte: eine Disziplin. Obwohl ich mich hin und wieder zum Dauerlauf auffrahte, begann ich faul und bequem zu werden, Fett anzusetzen. Meine Beweglichkeit war schon lange gegenüber jüngeren Jahren eingeschränkt, aber auch meine Laufleistung und -lust begann nachzulassen. Ich als Autor von Gesundheits- und Ernährungsbüchern begann, mich ohnmächtig zu fühlen im Kampf gegen Bequemlichkeit und schädliche Essensgewohnheiten, z.B. Kartoffelchips-Essen beim Fernsehen. Ich begann, mich meinen Gewohnheiten mehr und mehr zu ergeben. – Schließlich setzt die christliche Forderung, seinen Nächsten so anzunehmen, wie er ist, voraus, sich selbst so anzunehmen, wie man ist...

Doch chronische Müdigkeit, nicht enden wollende Erkältungserscheinungen und gelegentliche schwere Kopfschmerzattacken sind ein Preis, den ich irgendwann auch nicht mehr zahlen will. Es war Zeit, etwas zu ändern. Und Yoga bot mir genau das Sprungbrett: einen Weg der täglichen Disziplin, um sich besser zu fühlen, wo es auf die Praxis ankommt, auf das Tun!

Wer bereit ist, sein dogmatisches Denken einmal fallenzulassen, muss folgendes feststellen: Sowohl der christliche Weg als auch der yogische Weg in ihren praktischen Ausübungsformen sind nicht starre Konzepte, die ein für allemal für alle Zeiten aufgestellt wurden. Sowohl der christliche Weg als auch der yogische Weg befinden sich in einer Evolution – denn es gibt sie nicht ohne den Menschen, der auf ihnen pilgert. Der Mensch selber befindet sich in einer Evolution, und die Menschen verschiedener Zeitalter haben verschiedene Bedürfnisse an ihre religiösen Wege. So haben sich beide Wege geöffnet und weiterentwickelt. Auch den Buddhismus hätte es nie gegeben, wenn sich der erleuchtungssuchende Prinz Siddhartha vor 2.500 Jahren an die traditionellen Vorgaben seiner hinduistischen Yoga-Lehrer gehalten hätte.

Es gibt in jeder Religion orthodoxe Lager, die diese Entwicklungen ablehnen und als einen Abfall vom „wahren Glauben“ wahrnehmen. Doch diese orthodoxen Lager – im Christentum die alleinseligmachenden Staatskirchen und im Yoga der traditionelle Hinduismus – werden immer mehr zu musealen Hütern eines Grals, der längst weitergewandert ist. Immer mehr Menschen spüren, wenn Religion mehr sein soll als ein Panoptikum längst vergangener Zeiten, dann ist in den orthodoxen Lagern nicht der Ort, wo sie zu finden ist.

Beide Wege – der westliche wie der östliche – haben sich weiterentwickelt, haben eine Evolution durchlaufen und haben in den Speerspitzen ihrer vorwärtstreibenden Kräfte Formen angenommen, die sich weit von den orthodoxen Lagern entfernt haben. Als markanteste Beispiele seien hier zu nennen:

- die Öffnung für Neuoffenbarungen, Pazifismus und Vegetarismus auf dem christlichen Weg
- und die Öffnung für weltanschaulich neutrale, wissenschaftlich fundierte therapeutische Gymnastik und Meditation auf dem östlichen Weg.

Heute stehen wir an einer historischen Wegmarke: Es zeigt sich, dass sich sowohl der westliche als auch der östliche Weg in einer Sackgasse befinden. Es hakt mit der Evolution, es geht einfach nicht weiter... – wenn nicht... – ja, wenn sich nicht beide Wege verbinden!

In diesem Buch sammelt ein Grenzgänger seine kritischen Fragen, dem es schon sein Leben lang ein Anliegen war, über den Tellerrand zu schauen. Wäre es nicht eine verpasste Chance, wenn christliche Religion und Yoga länger als zwei getrennte Wege fortbestehen? Yoga und Religion meinen dem Wortsinn nach das Gleiche: Vereinigung. Alle Religionen sind ja nur Formen einer einzigen Religion, mit dem Ziel der Rück-Vereinigung (lat. re-ligio) des Menschen mit Gott.

- Vielleicht ist heute der historische Punkt in der Menschheitsgeschichte erreicht, wo die Evolution beider Wege auf eine Verschmelzung zusteuert.
- Vielleicht liegt hierin das Geschenk, das die verstärkte Einstrahlung des Geistes uns macht. Wir können die Entwicklungen, die nun einmal da sind, leugnen, oder sie endlich akzeptieren und das Geschenk annehmen.

- Vielleicht können wir uns von einer Welle tragen lassen, auf der wir erleben, dass Yoga uns Christus näherführt und dass Christus uns dem erklärten Ziel des Yoga – Moksha=Befreiung/Erlösung – näherführt.
- Vielleicht kann es – für jene, die es wollen – fortan EIN Weg sein.
- Vielleicht...

In diesem Buch wäge ich ab, beleuchte Argumente für und gegen eine Verbindung von Yoga und Christentum.

Im letzten Kapitel wird zusammenfassend aufgezeigt, dass die Aspekte des Yoga bereits in der christlichen Lehre angelegt sind und sie dadurch zur Erfüllung bringen, und wie umgekehrt die christliche Lehre den Yoga-Weg befruchten kann. Bebilderte praktische Anleitungen für körperliche Yoga-Stellungen und -Übungen gibt es bereits unzählige. Hier soll es einmal darum gehen, den Weg aufzuzeigen zu einer tieferen weltanschaulichen Grundlage in einer modernen „unorthodoxen“ Form.

Es geht um den Weg zu einer „gelebten Alltagsmystik“, die das ganze Leben mit all seinen Verrichtungen durchdringt. Insofern ist der Inhalt des Buches durchaus auch als eine praktische Anleitung zu verstehen.

Letztlich muss die Frage „Christliches Yoga – Irrweg oder Chance?“ jeder für sich selbst beantworten. Dieses Buch möchte niemanden zu etwas überreden oder eine Empfehlung aussprechen, es so zu halten und Christentum und Yoga zu verbinden. Ich persönlich sehe darin eine Chance und werde mich im Selbstversuch weiter vortasten.

Wer es genauso halten will, tut dies in eigener Verantwortung! Es ist wichtig, dass keine Verwirrung gestiftet wird und dass wir die Fallstricke beider Wege – des westlichen wie des östlichen – kennenlernen und umgehen.

Dieses Buch möchte sich beschäftigen mit den Fallstricken und besonders mit den Chancen des *West-östlichen Divans*, den Goethe bereits beschwor.

Erleuchtung und Dienerschaft – die Religion der Zukunft

Von der Tradition her kann man den westlichen Weg – insbesondere das Christentum – als einen Weg des Dienens bezeichnen, während der östliche Weg – insbesondere der Buddhismus, aber auch der Hinduismus – sich eher als ein Weg zur Erleuchtung darstellt.

Im Christentum erscheint es als anmaßend, die Erleuchtung anzustreben. Zwar gibt es auch im Christentum den Begriff der ‚unio mystica‘ – der bewussten Vereinigung mit dem Göttlichen – jedoch wird das Gotteserlebnis im Christentum üblicherweise auf das Jenseits verschoben. Im Diesseits, als Erdenmenschen, haben wir zu dienen und ein anständiges Leben zu führen, um im Jenseits für das große Gnadenerlebnis bereit zu sein. Bis dahin feiern wir sinnliche Gottesdienste mit Goldgepränge, Musik und Weihrauch und elektrisch illuminierte Weihnachtsfeste oder beten ins Dunkle, doch geistige Erlebnisse sind im christlichen Kulturkreis eher suspekt.

Der buddhistische Weg bezeichnet sich ausdrücklich als der Weg zur Erleuchtung und hat kein anderes Ziel. Im Hinduismus gibt es zwar auch den Weg des Dienens. Doch der hierfür verwendete Begriff des ‚Karma Yoga‘ gibt ihm etwas Abwertendes: Denn das Karma ist das, was ein Mensch „abzuarbeiten“ hat, was ihn „noch“ belastet. Hier ist impliziert, der Weg des Dienens sei etwas Niederes, eben für die, die durch ihr Karma noch gebunden seien.

Der eigentliche Kern des hinduistischen Yoga ist die Meditation, und das Ziel der Meditation ist die Verschmelzung des Betrachters mit dem Objekt der Betrachtung: die Erleuchtung.

Entsprechend diesem verbreiteten Ansatz haben sich in beiden Kulturkreisen eigene Fehlentwicklungen herausgebildet.

Der westliche Kulturkreis ist durch die Doktrin des Dienens geprägt. Die *vita activa* ist gegenüber der *vita contemplativa* überbetont, vom ‚Bete und arbeite‘ ist nur noch das ‚Arbeite‘ übriggeblieben. Es ist der Stolz der westlichen Gesellschaft, eine Tatkraft entwickelt zu haben, die alle äußeren Schranken überwindet. Cat Stevens hat das in seinem Lied „Where do the children play“ unübertroffen ausgedrückt. Die Doktrin des Dienens misst uns an unserer Leistung. Der Mensch ist gefordert, fleißig zu sein, sich zu bilden und über sich hinauszuwachsen, um für die Gesellschaft etwas beizutragen. Da jedoch im christlichen Kulturkreis das Göttliche vom irdischen Leben abgetrennt wurde, ging das übergeordnete Ziel verloren. Der religiöse Focus konnte nicht gehalten werden. Irgendwann kämpfte der westliche Mensch in seiner täglichen Arbeit nicht mehr „für den Nächsten“ und auch nicht mehr „für die Gesellschaft“, sondern bewegte sich zumeist in dem Feld zwischen Kampf ums eigene Überleben und Kampf um ein bisschen mehr Wohlstand für sich und die Familie. Da das Gefühl fehlt, einer größeren Sache zu dienen, bleibt nur noch das Gefühl, in der Materie verstrickt zu sein und von ihr versklavt zu werden.

„Wo sollen unsere Kinder spielen?“ heißt auch

„Wo ist unsere Freude geblieben?“. Was uns beim Besuch armer exotischer Länder immer wieder erstaunt: Menschen, die einfach grundlos lachen und fröhlich sind!

Andererseits führt das östliche Suchen nach der Erleuchtung nicht selten in eine Gleichgültigkeit gegenüber den äußeren Umständen. Die Askese, die von allen äußeren Einflüssen befreien soll, führt nicht selten in einen tatenlosen Fatalismus. So gibt es in Indien manche Notleidende, denen bewusst nicht geholfen wird, denn sie müssten schließlich ihr Karma abarbeiten. Eine Organisation von gemeinschaftlicher Anstrengung zur Verbesserung der Lebensumstände, wie zum Beispiel Armenspeisungen oder Bau von Bewässerungsanlagen, wird vielfach nicht unternommen, obwohl es möglich wäre. Wissenschaftlicher und technischer Fortschritt, oder auch nur Verbesserung der Bildungschancen für die Armen, sind vielfach keine Ziele östlicher religiöser Gemeinschaften.

Sowohl der östliche Weg als auch der westliche Weg offenbaren ein unvollständiges Verständnis von dem, was Religion für den Menschen bedeutet. Dabei sind die Religionen alle in ihrem Ursprung ganzheitlich und umfassen sowohl das Dienen als auch die Erleuchtung.

Der Hinduismus kennt nicht nur den leicht als abwertend verstandenen Begriff des ‚Karma-Yoga‘, sondern auch den wunderschönen Begriff ‚Seva‘, der mit ‚Dienstbarkeit‘ übersetzt werden kann.

Die indischen Mystiker Swami Sivananda (1887-1963) und Sathya Sai Baba (1926-2011) haben durch ihre Lehre und ihr eigenes Vorbild das Dienen wieder in den östlichen religiösen Weg integriert.

Der Buddha hat nicht nur selber sein ganzes Erdenleben nach der Erleuchtung dem Dienst am Mitmenschen gewidmet, der ‚Edle achtfache Pfad‘ beinhaltet auch das ‚Rechte Handeln‘, das Sich-Nützlichmachen für die Gesellschaft und den Dienst am Nächsten.

Im Christentum ist es verwunderlich, dass derjenige, der als ‚das Licht der Welt‘ bezeichnet wird, nicht auch als Erleuchteter gesehen und wahrgenommen wird. Kann ein Mensch in seinem Leben Licht aussenden, ohne selbst erleuchtet zu sein? Das Anstreben der Erleuchtung ist demnach nicht eine unchristliche Anmaßung, sondern ergibt sich ganz folgerichtig aus dem Gebot der Nachfolge Jesu. Die Siebenzahl, die in der Bibel und besonders im Johannesevangelium eine so große Rolle spielt, steht in enger Beziehung zu den sieben Bewusstseinszentren, die im Hinduismus als Chakras bezeichnet werden. Sollte in einem mystischen Christentum nicht ebenso wie in einem mystischen hinduistischen Yoga die Erweckung dieser sieben Bewusstseinszentren das Ziel sein?

Im Christentum wird gelehrt

...das Reich Gottes ist inwendig in euch (Lukas 17,21¹⁰).

Einkehr und Meditation führen den Menschen nach Innen. Sie sollen daher auf einem vollständigen christlichen Weg ebenso ihren Platz haben wie Dienstbarkeit und Fleiß, wie Gesänge und Predigten. Darauf zielt ein „christliches Yoga“ ab, egal ob man es so nennen will, oder nicht.

Der dienende Mensch macht sich bereit für die Erleuchtung. Der Erleuchtung anstrebende Mensch macht sich bereit für das Dienen. Die ganze wunderschöne Botschaft der Religion eröffnet sich nur, wenn beide Aspekte als Einheit verstanden werden.

Quellenangabe

¹ alle Bibelzitate, wenn nicht anders bezeichnet, gemäß der *Elberfelder Bibel*, Witten, 1985/1991/2006/2013

² Otto Stricker / Isabell Lütkehaus / Fotos: Coni Hörler, *Zu den Quellen des Yoga – Echtes indisches Yoga erleben*, Irisiana Verlag, München, 2015

³ Albert Schweitzer, *Die Weltanschauung der indischen Denker*, Verlag C.H. Beck, München, 2. Auflage, 2010

⁴ T.K.V. Desikachar, *Yoga – Heilung von Körper und Geist jenseits des Bekannten, Leben und Lehren Krishnamacharyas*, Theseus Verlag, Bielefeld, 2012

⁵ Artikel über den Begriff „Guru“ auf wiki.yoga-vidya.de

⁶ Artikel über den Begriff „Yoga“ auf wiki.yoga-vidya.de

⁷ Artikel über den Begriff „Hatha Yoga“ auf wiki.yoga-vidya.de

⁸ *Das Friedensevangelium der Essener*, aus dem Aramäischen übersetzt von Dr. E. Bordeaux Székely, Verlag Neue Erde, Saarbrücken, 2002

⁹ *Gymnastik und Tanz durch die Jahrtausende Teil 1: Von der Urzeit bis zur Renaissance*, C.+Ch. Grämiger kann bestellt werden unter gymnos@bgb-schweiz.ch

¹⁰ Lutherbibel 1912

¹¹ Anleitungen für eine christliche Meditation finden sich in folgenden Quellen:

- John Main, *Das Herz der Stille – Einführung ins Herzensgebet*, Claudius Verlag, München, 2015

- Peter Campelo, *Christliches Mantra: Auf einfache Weise Frieden finden*, Stellaazul Verlag, Barcelona, 2016

- Sebastian Stranz, *Christus wiederentdecken – Befreit von alten Dogmen zu den Wurzeln der eigenen Kultur finden*, Books on Demand, Norderstedt, 2014

- Weltgemeinschaft für christliche Meditation unter www.wccm.de

¹² Artikel über den Begriff „Svadyaya“ auf wiki.yoga-vidya.de

¹³ Tara Stella Deetjen, *Unberührbar*, FISCHER Krüger, Frankfurt am Main, 2016

¹⁴ Paramahansa Yogananda, *Der Yoga Jesu*, eine Zusammenstellung aus seiner zweibändigen Schrift *The Second Coming of Christ: The Resurrection of the Christ Within You*, Self-Realization Fellowship Publishers, 2009 (Der Verlag verbietet eine Wiedergabe von Passagen aus dem Buch, so dass nur eine sinngemäße Wiedergabe möglich ist.)

¹⁵ - *Die Strahlungsfelder – Die Entstehung der Fallwelten und die Zukunft der Menschheit, Eine Offenbarung und eine Prophetie, die die Welt nicht kennt, gegeben der Prophetin im Herrn durch das Innere Wort im Herbst 1981, leider nur noch gebraucht erhältlich;*

- *Das ist Mein Wort - Alpha und Omega*

- *Das Evangelium Jesu. Die Christus-Offenbarung, welche inzwischen die wahren Christen in aller Welt kennen, Gabriele-Verlag Das Wort*

¹⁶ www.achtung-lichtarbeit.de

¹⁷ Anna Trökes/Dr.med. Detlef Grunert, *Mit Yoga und Ayurveda ganzheitlich heilen*, Gräfe und Unzer, München, 2014

¹⁸ *Sehr geehrter Herr Stranz,
(...) Vielleicht wäre es für den Interessenten dienlich, meine neuen Ausführungen zum Wertequadrat im Band „Miteinander reden, Fragen und Antworten“ (rororo, 2007) zu kennen. Hier wird die Eignung dieser Denkfigur für existenzielle Fragen schön deutlich. Herzliche Grüße
Ihr F. Schulz von Thun*

¹⁹ *Die Gefahren durch östliche „Meister“*, Universelles Leben e.V., Würzburg, 1993

²⁰ www.lassalle-haus.org

²¹ www.ramakrishna.de

²² Georg Feuerstein, *Das Geheimnis des Lichts – Leben und Lehre von Omraam Mikhael Aivanhov*, Prosveta Verlag, Fréjus, Cedex (Frankreich), 1992/1997, Sn. 273-274

²³ www.aivanhov.de