

Christian Hackbarth-Johnson

Ruhe des Geistes – im Yoga und in der christlichen Mystik

♦ Im verwirrend großen spirituellen Angebot sowohl literarischer als auch praktischer Art – auch im innerkirchlichen Bereich – braucht es sehr notwendig gründliche Basisinformation zur Orientierung. Der Verfasser, evangelischer Theologe, referiert kurz und prägnant die Grundzüge von drei spirituellen Traditionen, die den Weg zur Erfahrung der göttlichen Gegenwart im eigenen Inneren zeigen und die er selber aus Theorie und Praxis kennt: Yoga, Zen-Buddhismus und Christentum. Er befragt sie auf Unterschiede und Entsprechungen hin sowie auf einen daraus sich ergebenden Beitrag für das interreligiöse Gespräch. (Redaktion)

In der Einleitung seines „Geistigen Wegweisers“ (II, 18)¹ schreibt Miguel de Molinos:

„Nicht ohne Grund sagen die Heiligen, dass die Früchte der Betrachtung [*meditatio*] mit Mühe und Arbeit erhalten werden – die Beschauung [*contemplatio*] aber wirke ohne Mühe, und mit größerem Nutzen, in einem stillen, ruhigen, fried samen und liebreichen Zustand, in welchem Lust und heiteres Vergnügen liegt. Die Betrachtung sät, und die Beschauung erntet. Die Betrachtung sucht, und die Beschauung findet. Die Betrachtung kaut die geistige Speise, und die Beschauung schmeckt sie und nährt sich damit.“

Miguel de Molinos (1628–1696), ein gefragter Seelenführer seiner Zeit, spi-

ritueller Lehrer von Papst Innozenz XI., wurde 1685 des sogenannten Quietismus beschuldigt und zu lebenslanger Kerkerhaft verurteilt. Hinter dem Urteil stand die Furcht, dass die Suche des Seelenheils im eigenen Innern den exoterischen Aspekt der Religion schwächen würde. Christian Ertl weist in seinem Artikel im Bibliographisch-Biographischen Kirchenlexikon² darauf hin, dass die Verurteilung Molinos und damit einer dezidiert am mystischen Gebet orientierten Spiritualität den „Baum der Kirche“ dauerhaft spirituell geschwächt habe, weshalb heute viele suchende Menschen in asiatischen Wegen nach geistlicher Nahrung suchen würden, obwohl „in der eigenen christlichen Tradition ein gangbarer innerer Weg vorhanden wäre“³.

¹ Geistiger Wegweiser. Guia espiritual. Die Praxis des christlichen Ruhegebets. Vollständige deutsche Originalausgabe von 1732 neu übertragen in eine zeitgemäße Sprache mit einer Kurzbiographie und einer Einleitung der Bearbeiter. Graz 2010. Siehe auch die Adaptation von Peter Dyckhoff, Finde den Weg. Geistliche Wegweisung nach Miguel de Molinos, München ³2003.

² Christian Ertl, Miguel de Molinos, in: Traugott Bautz (Hg.), Bibliographisch-Biographisches Kirchenlexikon. Band XXIII, Herzberg u. a. 2004, Sp. 968–978. Siehe auch: http://www.bautz.de/bbkl/m/molinos_m_d.shtml.

³ Ebd.

Mystische Frömmigkeit, die zweifellos zum Kern der christlichen Spiritualität gehört,⁴ war durch die gesamte Kirchengeschichte hindurch immer wieder dem Häresieverdacht unterworfen. Anders als in der Westkirche wurde im Spätmittelalter der Hesychasmus in der Kirche des Ostens zur Kirchenlehre erhoben. Im Westen war mystische Spiritualität nach dem Mittelalter stets eine Unterströmung, die sich oft außerhalb der Kirche, aber auch im kirchlichen Raum, sowohl im Katholizismus (spanische Mystik, Quietismus⁵) als auch im Protestantismus (Pietismus) immer wieder erhob. Selbst im Rahmen der Neuscholastik kam es zu einer Wiederentdeckung der Mystik in der Theologie, die, wie Karl Baier ausführt, mangels einer lebendigen Tradition im Theoretischen stecken blieb.⁶ Erst in der Begegnung mit den asiatischen Religionen, vor allem Hinduismus und Buddhismus, und deren Betonung meditativer bzw. kontemplativer Spiritualität, ist es in der Gegenwart zu einer Neubelebung mystischer Spiritualität im Abendland und auch im abendländischen Christentum gekommen. Schlüsselfiguren dafür sind Pater Hugo Enomiya-Lassalle

le SJ (1898–1990)⁷ für die Begegnung mit dem buddhistischen Zen, und Pater Henri Le Saux, OSB/Swami Abhishiktananda (1910–1973)⁸ für die Begegnung mit dem Hinduismus.

Mystische Erfahrung und die entsprechenden methodischen Wege zu ihr finden sich in der Tat in fast allen religiösen Traditionen. Geschichtliche Prozesse haben diese Praktiken einmal mehr in den Vordergrund gestellt, ein andermal mehr ins Abseits gedrängt. Durch die Begegnung der Religionen und Kulturen, und damit auch der spirituellen Traditionen in ihnen, entsteht heute immer mehr ein Bewusstsein der inneren Verwandtschaft, Ähnlichkeit, wenn nicht gar einer Übereinstimmung im Wesen. Die Übungswege ebenso wie die Erfahrungsstrukturen ähneln sich, wie nicht nur interreligiöse Praktiker, z. B. der 2002 kirchlich gemäßregelte Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger⁹, sondern auch (zugegebenermaßen praktizierende) Theoretiker wie die Psychologen Renaud van Quekelberghe¹⁰ und Harald Walach feststellen und daraus ihre Schlüsse ziehen. In seinem neuesten Buch *Spiritualität. Warum wir die Aufklärung*

⁴ Siehe etwa Kurt Ruh, *Die Geschichte der abendländischen Mystik*, 4 Bde., München 1990–1999, sowie Bernard McGinn, *The Presence of God. A History of Western Christian Mysticism*, 4 Vol., New York 1994–2005.

⁵ Die kirchliche Akzeptanz der spanischen Mystik im Gegensatz zur sogenannten quietistischen Bewegung lag u. a. wohl darin, dass sich der erlaubte Zweig – anders die sog. Alumbrados – mehr auf den Ordensbereich beschränkte, letztere stärker auf Laienkreise ausgriff. Freilich waren auch die kirchlich anerkannten Mystiker Verdächtigungen ausgesetzt. Ignatius von Loyola musste sich der Inquisition stellen, Johannes vom Kreuz war zeitweise inhaftiert.

⁶ Karl Baier, *Meditation und Moderne*. 2 Bde., Würzburg 2009. Siehe insbesondere Kapitel VI, 543–582. Die Gründe für den Traditionsabbruch sind vielfältig. Vollzogen haben ihn letztlich die Französische Revolution und die Säkularisation des späten 18. Jahrhunderts.

⁷ Zu P. Lassalle siehe Ursula Baatz, Hugo M. Enomiya-Lassalle. *Ein Leben zwischen den Welten*. Biographie, Zürich–Düsseldorf 1998.

⁸ Christian Hackbarth-Johnson, *Interreligiöse Existenz. Spirituelle Erfahrung und Identität bei Henri Le Saux (O.S.B.)/Swami Abhishiktananda (1910–1973)*, Frankfurt a. M. u. a. 2003.

⁹ Willigis Jäger, *Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität*, Berlin 2010.

¹⁰ Siehe etwa Renaud van Quekelberghe, *Psychologie der Stille*, Eschborn 2009.

weiterführen müssen¹¹ plädiert letzterer für eine „undogmatische Spiritualität“, die, durchaus aufbauend auf den spirituellen Traditionen der Religionen, den Kontext heutiger wissenschaftlicher Einsichten integriert und sich an den gegenwärtigen menschheitlichen Fragen und Problemen (Energie, Frieden, Armut, Globalisierung, Werte, Fundamentalismus usw.) orientiert. Alle drei sehen in der Kultivierung der Geistesruhe, dem Stillwerden der mentalen Fakultät im menschlichen Geist, das zu einer Öffnung für die transmentalen, spirituellen Dimensionen führt, wie es die spirituellen Traditionen der Religionen über Jahrtausende gepflegt und weitergegeben haben, eine fundamentale Notwendigkeit für die weitere Entwicklung, ja, das Überleben der Menschheit. Zugleich vollzieht sich diese Neuerschließung der spirituellen Dimension undramatisch, undogmatisch, interreligiös¹², in und außerhalb religiöser Traditionen, in den verschiedensten Kontexten, oft aus innerer Not heraus¹³, inkulturiert in die globale Informationsgesellschaft.

Im Folgenden sollen die Basisstrukturen des achthgliedrigen Yoga – mit einem Seitenblick auf die diesem verwandte zenbuddhistische Meditationslehre – und die

Stufen der christlichen Gebetslehre in der nötigen Kürze dargestellt, miteinander verglichen und auf ihren Beitrag für die interreligiöse Begegnung befragt werden.

1 Yoga – eine methodische Mystik in wissenschaftlicher Präzision

In der wissenschaftlich-philosophischen Sprache des „Leitfadens des Yoga“ (Yoga-Sūtra) von Patañjali¹⁴ wird Yoga gleich am Anfang definiert als „Zur-Ruhe-bringen (*nirodha*) der Modifikationen (*vṛtti*) des Bewusstseins (*citta*)“. Dann, so heißt es weiter, „ruht der Sehende (*draṣṭṛ*) in seiner eigenen Form (*svarūpa*)“. Und es wird hinzugefügt: „Alle anderen Zustände sind geprägt durch die Identifikation mit den Modifikationen des Bewusstseins.“ (YS I,2–4). Ziel des Yoga ist also das Erreichen einer vollständigen Ruhe des Bewusstseins. Diese Ruhe offenbart die eigene Natur des Bewusstseins, welche unabhängig von der Identifikation mit Bewusstseinsinhalten ist. Wesentlich dafür ist die Übung (*abhyāsa*) der Bewusstseinsammlung (*dhyāna*) bis hin zur Einswerdung (*samādhi*). Zusätzlich zur Übung der Bewusstseinsammlung bedarf es der immer vollständigeren inneren

¹¹ Harald Walach, *Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen*, Klein-Jasedow 2011.

¹² Siehe Reinhold Bernhardt / Perry Schmidt-Leukel, *Multiple religiöse Identität. Aus verschiedenen religiösen Traditionen schöpfen*, Zürich 2008.

¹³ Vergleiche die äußerst interessanten mystischen Erfahrungswege von Stephen Jourdain (areligiöser Kontext), Eckhart Tolle (aus Depression heraus) und Bernadette Roberts (ehem. Karmeliterin). Stephen Jourdain / Gilles Farcet, *Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers*, Bielefeld 1998. Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen*, Bielefeld 2000. Bernadette Roberts, *Jenseits von Ego und Selbst. Erfahrungsbericht einer spirituellen Reise*, Freiamt im Schwarzwald 1997.

¹⁴ Die Lebenszeit des Patañjali wird von der Forschung zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 4. Jh. n. Chr. angenommen. Ich lege folgende deutsche Übersetzung zugrunde: Bettina Bäumer (Hg.), *Patañjali, Die Wurzeln des Yoga. Die Yoga-Sūtren des Patañjali mit einem Kommentar von P. Y. Deshpande. Mit einer Übertragung der Sūtren aus dem Sanskrit*, Bern–München–Wien 1976. Im Folgenden wird mit YS = Yoga Sūtra abgekürzt.

Loslösung (*vairāgya*) (vgl. YS I,12 ff.) von der Erscheinungswelt, was über eine sukzessive asketische Reinigung (*tapas*), der Kultivierung hilfreicher innerer Haltungen (*yama*, *niyama*), insbesondere der Hingabe an Gott (*īśvara praṇidhāna*), schrittweise erlangt wird. Für die konkrete Übung sind eine entspannte und stabile Körperhaltung (*āsana*) und Atemübungen (*prāṇāyāma*) wichtige Grundlagen. Durch die Kultivierung des Einheitsbewusstseins (*samādhi*) erschließen sich die verschiedenen subtilen Welten und Möglichkeiten des Bewusstseins. Es geht darum, bis zum letzten Grund zu gehen und am Ende alle relativen Identifikationen aufzugeben. Dann „bleibt wenig zu erkennen übrig“ (YS IV,31), das Bewusstsein ruht in seiner eigenen Natur (*svarūpa*), in einem Bewusstsein vollkommener Freiheit und Unabhängigkeit (*kai-valya*).

Gehen wir etwas mehr ins Detail: Der zweite Teil der Yoga-Sūtras behandelt den „Übungsweg“ (*sādhana*). Vers II,1 definiert den „aktiven Yoga“ (*kriyā yoga*), welcher aus drei Disziplinen besteht, die später noch einmal im sogenannten achtgliedrigen Yoga unter den fünf „inneren Disziplinen“ (*niyama*) aufgeführt werden: „Askese (*tapas*), eigenes Studium (*svādhyāya*) und Hingabe an Gott (*īśvara praṇidhāna*) machen den aktiven Yoga (*kriyā yoga*) aus“ (YS II,1). Dieser hat zum Ziel, wie im nächsten Vers (YS II,2) angefügt wird, „das Erlangen von *samādhi* und die Herabsetzung der leidvollen Spannungen (*kleśa*)“. Im Abschnitt über den achtgliedrigen Yoga (II,29–III,8) wird „Askese“ (*tapas*) definiert als Aktivität, die zur Beherrschung der Sinne führt, indem die Unreinheiten (in Körper, Seele und Geist) beseitigt werden (II,43). *Svādhyāya*, das eigene Studium, führt zur Verbindung mit der „erwählten Gottheit“ (*iṣṭa-devatā*),

d. i. die individuell bevorzugte Gestalt des Göttlichen (II,44). Und *īśvara praṇidhāna*, die „Hingabe an Gott“, führt zur vollkommenen Versenkung (*samādhi*) (II,45). Diese drei aufeinanderfolgenden Begriffe zeigen deutlich die Grundstruktur, wie sie auch in der christlichen Mystik zu finden ist. *Tapas* entspricht der „Reinigung“ (*via purgativa*), *svādhyāya* der „Erleuchtung“ (*via illuminativa*), und *īśvara praṇidhāna* der „Einung“ (*via unitiva*). Sie gehören zu den sogenannten „inneren Disziplinen“, *niyama* (Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott), die zusammen mit den „äußeren Disziplinen“, *yama* (Nicht-Töten, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Keuschheit und Nicht-Besitzer greifen), die Basis des yogischen Lebens darstellen. Ihre Bedeutung besteht in der notwendigen umfassenden Vor- und Zubereitung von Körper, Seele und Geist für die spirituelle Erfahrung. Ohne Ausrichtung auf die Transformation des ganzen Menschen wird die danach beschriebene meditative Praxis keine bleibenden Früchte zeitigen. Insofern sind diese Haltungen der notwendige Kontext für eine sinnvolle Meditationspraxis.

Die Meditationspraxis als solche wird dann in den folgenden sechs Gliedern beschrieben: 1) Die Körperhaltung (*āsana*) soll stabil und angenehm sein. Man soll schmerzfrei über lange Zeit unbeweglich sitzen können, sich dabei völlig entspannen und sich so auf „das Unendliche“ ausrichten können (YS II,46 f.). Danach folgt 2) die Atemregelung (*prāṇāyāma*), durch die der Atem lang und subtil gemacht werden soll (II,49 f.). Die Aufmerksamkeit auf den Atem bindet das Denkbewusstseins. Dadurch wird das Bewusstsein still, es kommt 3) zur Verinnerlichung (*pratyāhāra*) (II,54). Der Schleier vor dem inneren Licht wird durchlässig (II,52); es

entsteht die Fähigkeit zu 4) yogischer Konzentration (*dhāraṇā*).

Damit geht die Praxis über zu den „übernatürlichen Fähigkeiten“ (*vibhūti*), was dadurch angedeutet wird, dass die drei letzten Stufen des achthgliedrigen Yoga im dritten Teil der Yoga-Sūtras behandelt werden, der *Vibhūti Pāda* überschrieben ist, „Über die übernatürlichen Kräfte“. *Dhāraṇā* ist hierzu der Einstieg, welche die Fähigkeit ist, den Geist an einem Ort zu halten, d. h. mühelos beim Sammlungsobjekt (Gott bzw. ein Symbol für das Göttliche) zu verweilen. Das dadurch 5) einsetzende Zusammenströmen zwischen dem Sammlungsobjekt und dem Meditierenden wird *dhyāna* genannt (III,2), was am besten mit Kontemplation übersetzt wird. *Samādhi*, vollkommene Geistessammlung oder Einswerdung, ist sodann der Zustand, in dem die Einheit mit dem Göttlichen vollständig wird, das Gefühl des abgetrennten, unabhängigen Seins verschwindet. Diese drei zusammen werden *saṃyama* genannt (III,4), „vollkommene Disziplin“. Die Meisterung von *saṃyama* ist die Voraussetzung dafür, dass sich das Sein in seiner Struktur und seinem Sinn schrittweise (III,6) erschließt (III,5; s. a. I,48).¹⁵

Betrachten wir die heutige populäre westliche Praxis des Yoga, finden wir, dass zumeist der Zugang über den körperlichen Aspekt (*āsana*) im Zentrum steht. „Yoga“ wird häufig nur als eine Methode zur Ent-

spannung, eine ganzheitliche Fitness, eine Hilfe zur inneren Harmonie praktiziert. Diese Aspekte sind zweifellos auch im ursprünglichen Yoga vorhanden (siehe die Verse im YS über *āsana*, II,46–48), sie dienen aber einem ungleich wichtigeren, spirituellen Zweck. Yoga ist letztlich nur „Yoga“ (wörtl. „Verbindung“ mit dem Göttlichen), wenn es eine Praxis ist, die auf die Erfahrung der Einheit mit dem Göttlichen abzielt.

Die in den Yoga-Sūtras beschriebene Erfahrungsdynamik liegt ebenso der buddhistischen Zen-Meditation zugrunde, die heute auch im Christentum weit verbreitet ist und dort zu einer Neubelebung des kontemplativen Gebets geführt hat.¹⁶ Das Wort *zen* ist lediglich die japanische Aussprache des Sanskritworts *dhyāna*, das wir mit Kontemplation übersetzt haben. Zentrum der Zen-Praxis ist *zazen*, das ausgedehnte stille Sitzen in der kontemplativen Versenkung. Dabei ist die aufrechte Sitzhaltung wichtig, ganz im Sinne der *āsana*-Verse aus YS. Die grundlegende Übung besteht dann in der Achtsamkeit auf den Atem, die schließlich zum bloßen Sitzen in reiner Gegenwärtigkeit führt (*shikantaza*), wenn die Sammlung keinen Anhaltspunkt mehr braucht. In diesem Zustand offenbart sich *kenshō*, das „Schauen des Wesens“ bzw. *satori*, das „Erwachen“. Dabei sind auch sogenannte Kōans hilfreich, Kontemplationstexte, die systematisch vor allem in der Rinzai-Schu-

¹⁵ YS III,5: Aus der Beherrschung von *saṃyama* entsteht vollkommenes Wissen über alles, was es wahrzunehmen gibt. III,6: Die Anwendung von *saṃyama* vollzieht sich schrittweise. I,48: Dort empfängt man Weisheit, die der kosmischen Ordnung voll ist.

¹⁶ Siehe im deutschsprachigen Bereich die Kontemplationslinie *Wolke des Nichtwissens* und die *Würzburger Schule der Kontemplation* des Benediktiners und Zen-Meisters Willigis Jäger, die *Via integralis* von Pia Gyger (ktw) und Niklaus Brantschen (SJ). Die *Via contemplativa* nach Franz Jalics (SJ) ist nicht direkt vom Zen inspiriert; er hatte aber Kontakt zum Yoga. Siehe auch das kürzlich erschienene Buch des Bildungsleiters des Lassallehauses *Christian Rutishauser* (SJ), *Vom Geist ergriffen, dem Zeitgeist antworten*. Christliche Spiritualität für heute, Ostfildern 2011.

le benutzt werden, um erst zur Wesensschau zu führen, diese dann zu kultivieren und zu integrieren.¹⁷

2 Die christliche Gebetslehre – vom gewöhnlichen zum mystischen Gebet

Ein ähnlicher wissenschaftlicher Anspruch wie bei Patañjali liegt der christlichen Gebetslehre, wie sie der Jesuit Auguste Poulain (1836–1919) in seinem „Handbuch der Mystik“ – so der Titel der deutschen Ausgabe seines *Des Grâces d'oraisons. Traité de théologie Mystique* (1901 u. ö.) – zusammengestellt hat, zugrunde, insofern er auf der Basis der gesamten christlich-mystischen Tradition die wesentlichen Strukturen des mystischen Gebets herausgearbeitet hat. Das in der Einleitung erwähnte „Gebet der Ruhe“ stellt darin die erste Stufe des „mystischen Gebets“ dar, welches dem „gewöhnlichen Gebet“ gegenübergestellt wird.

Poulain wendet sich gegen die besonders von den Quietisten getroffene strenge Unterscheidung in aktive und passive Gebetsformen. Vielmehr betont er den organischen Zusammenhang im Gebetsleben: Sowohl die gewöhnlichen Formen des Gebets seien bereits inspiriert vom göttlichen Geist und nicht nur Aktivität von Seiten des Menschen; und auch die mystischen Gebetsweisen erfordern ihrerseits eine Aktivität des menschlichen Geistes, welche jedoch

weder zu viel noch zu wenig sein solle.¹⁸ Darum unterscheidet er nicht in „aktive“ und „passive“ Formen des Gebets, wie dies in der Tradition, und besonders bei den Quietisten häufig gemacht wird, sondern in das „gewöhnliche“ und das „mystische“ Gebet.

Die Formen des *gewöhnlichen* Gebets sind 1) das mündliche Gebet, 2) das „diskursive“¹⁹, methodische oder erwägende Gebet (*meditatio*), sowie 3) das sich aus diesem heraus entwickelnde „affektive Gebet“, in dem sich das Herz in innerer Bewegung direkt an Gott wendet. Wenn die innere Bewegung sich nur mehr auf eine Grundidee oder wenige Worte beschränkt, spricht man 4) vom „Gebet der Einfachheit“, bei dem sich die Seelenkräfte immer mehr der göttlichen Gegenwart überlassen. Hier kommt es zum Übergang von den gewöhnlichen zu den *mystischen* Formen des Gebets, beginnend 1) mit der „unvollkommenen mystischen Vereinigung“ oder dem „Gebet der Ruhe“²⁰, einem stillen Verweilen in der göttlichen Gegenwart, „wenn die göttliche Gnadenhilfe noch zu schwach ist, alle Zerstreuungen fernzuhalten, wenn (...) die Einbildungskraft noch ihre Freiheit bewahrt“.²¹ In den weitergehenden Formen wird „(d)ie Mitteilung (...) um soviel klarer und bestimmter, je höher der Grad der mystischen Vereinigung ist.“²² Es folgt zunächst 2) die „volle“ oder „halb ekstatische Vereinigung“, in der „die Seele ganz vom göttlichen Gegenstand erfüllt, also durch keinen Gedanken davon abge-

¹⁷ Steven Heine / Dale S. Wright, *The Kōan. Texts and Contexts in Zen-Buddhism*, New York u. a. 2000.

¹⁸ Auguste Poulain, *Handbuch der Mystik*. Zweite und dritte, gekürzte Auflage, Freiburg i. Br. 1925, 71–75.

¹⁹ Der Begriff „diskursiv“ findet sich nicht in der deutschen Übersetzung, sondern in der englischen Fassung.

²⁰ Siehe auch Peter Dyckhoff, *Einübung in das Ruhegebet. Eine christliche Praxis nach Johannes Cassian*, München 2006. Siehe auch die Kurzfassung: *Ders., Ruhegebet*, München 2009.

²¹ Auguste Poulain, *Handbuch der Mystik* (s. Anm. 18), 64.

²² Ebd., 77.

zogen wird“, wobei aber die Sinne weiter tätig sind und man weiterhin mit der Welt in Verbindung ist.²³ Als *drittes* folgt die „ekstatische Vereinigung“ oder „mystische Verlobung“. Darin erhält „die göttliche Wirkung eine solche Kraft (...), dass jede Verbindung mit der Außenwelt vollständig oder wenigstens fast vollständig unterbrochen ist.“²⁴ Höhepunkt ist, als *vierte* Form, die „umwandelnde“, „vergöttlichende Vereinigung“ oder „mystische Vermählung“ der Seele mit Gott, welche einen Zustand der „fast ständige(n) Vereinigung mit Gott auch während der äußeren Beschäftigung“ darstellt, wobei „diese zwei so verschiedenen Verrichtungen sich gegenseitig nicht hindern“²⁵. Es kommt zudem zu einer Transformation des menschlichen Wesens, die Poulain auf die „höheren Seelenkräfte“ beschränkt sieht.²⁶ Poulain erläutert alle diese Stufen mit einer Fülle von Beispielen und Erscheinungsformen aus der christlich-mystischen Tradition.

3 Ein mystischer Weg in unterschiedlichen Gestaltungen

In einem Vortrag von Swami Bhashyananda, einem indischen Mönch des Ramakrishna-Ordens, berichtete dieser, wie er in seiner Novizenzeit in die Meditation im Sinne des Yoga eingeführt wurde. Er nahm jedoch in seinem Üben keinen Fortschritt wahr. Es kam ihm die Idee, eine Stufe herunterzusteigen und es mit dem zu versuchen, was einfache Menschen tun, wenn sie sich an Gott wenden, nämlich

mit dem gewöhnlichen Gebet. In der Tat stellten sich dadurch die erhofften Fortschritte ein. Weil er mehr über das Gebet wissen wollte, bat er seinen Guru um Literatur. Dieser gab ihm das oben genannte Buch von Auguste Poulain, denn Christen hätten sich mehr mit dem Gebet beschäftigt als Hindus. Er fand große Anregung in diesem Buch. In dem Vortrag, den er im März 2009 vor einer Gruppe von christlichen Menschen hielt, die das Zentrum des Ramakrishna Ordens in Kolkata besuchten,²⁷ stellte er die Parallele zu den Stufen des Yoga dar, besonders in den höheren Stufen *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*. *Dhāraṇā*, die yogische Konzentration, entspreche dem „Gebet der Ruhe“. *Dhyāna*, die meditative Versenkung, entspreche der „beginnenden Vereinigung“, und *samādhi* der „vollkommenen Vereinigung“. In den Yoga-Sūtren finden sich zudem weitere Unterscheidungen für verschiedene Formen und Grade von *samādhi*, und das dritte und vierte Buch der Yoga-Sūtren beschreiben ausführlich die Prozesse der Transformation des Bewusstseins durch die fortgesetzte Anwendung von *saṁyama*, der yogischen Versenkung, auf alle möglichen Aspekte des Daseins, was dem Prozess der „vergöttlichenden Vereinigung“ entspricht. Auch die „gewöhnlichen“ Formen des Gebets finden ihre Parallele im Yoga. Das „diskursive Gebet“ (*meditatio*) entspricht *svādhyāya*, dem eigenen Studium, dem „Gebet der Einfachheit“ das Mantragebet, indem nur ein einzelner Satz oder ein Wort wiederholt wird, was häufig von tiefer emotionaler Bewegung („affek-

²³ Ebd., 64.

²⁴ Ebd., 64 f.

²⁵ Ebd., 272.

²⁶ Ebd.

²⁷ Die vom Autor geleitete interreligiöse Pilgerreise war organisiert von der Evangelischen Stadtakademie München.

tives Gebet“) begleitet ist. Eine Form desselben ist der *japa*, das andauernde innere Rezitieren eines göttlichen Namens, wie z. B. der Silbe Om (siehe YS I,28), wozu häufig, wie beim Rosenkranzgebet, eine Perlenkette (*māla*) als Hilfe benutzt wird. Das „affektive Gebet“ ist auch enthalten in *īśvara praṇidhāna*, der Hingabe an Gott, welche aber mehr als umfassende Haltung gesehen wird, die zu *samādhi*, also zum Gebet der Einung, führt.

Die Ausführungen von Swami Bhashyananda machten deutlich, dass, wenn auch die Interpretationen und Inhalte mystischen Erlebens in beiden Kontexten durchaus unterschiedlich sein können, die Erfahrungsstrukturen des christlichen Gebets mit denen des indischen Yoga mindestens parallel sind. Er selbst jedenfalls erlebte sich durch die christliche Gebetslehre in seinem yogischen Weg angeregt und bestärkt. Und, wie am Anfang erwähnt, fühlen sich viele Christen in ihrer spirituellen Suche angeregt und bestärkt durch die asiatischen spirituellen Traditionen und Praktiken.

Eine große Zahl westlicher Menschen fühlt sich zu asiatischen spirituellen Wegen hingezogen – auch als Alternative zum Christentum. Interessant ist, dass gerade asiatische Spirituelle, wie Swami Bhashyananda, sich in der Regel keineswegs als Konkurrent zum Christentum sehen, sondern vielmehr als Partner. Besonders im Yoga ist die Ausrichtung auf Gott zentral, was im westlich praktizierten Yoga meist wenig betont wird. Ein Grund dafür ist sicherlich, dass man Yoga oft auf seinen körperlichen Aspekt reduziert, der als solcher einfach nur eine Form gymnastischer

Körperübung wäre. Diesen körperlichen Aspekt könnte man aber, wenn man ihn in die Terminologie der christlichen Gebetslehre übersetzen würde, als „Gebet des Körpers“, die Übung des Atems als „Gebet des Atems“ verstehen. Körper- wie Atemübung zielen auf die Bewusstseinsruhe und wären so eine weitere Form des *Gebets der Einfachheit*. Der Geist wird durch die Aufmerksamkeit auf Körper und/oder Atem gebunden und dadurch in den Zustand des Nicht-Denkens, und so in die Offenheit für die transmentalen Ebenen geführt. Zugleich ermöglicht die Achtsamkeit auf Körper und Atem die Erschließung der spirituellen Aspekte von Körper und Atem. Der aus *prāṇa* (Lebenskraft) bestehende „Energieleib“ ist die nächste, über die physische Ebene hinausgehende Wahrnehmungsebene, sein ins Bewusstsein Kommen der Einstieg in die Wahrnehmung der über das Physische hinausgehenden Wirklichkeitsbereiche. Durch die Übung von Körper und Atem wird die Transformation dieser Ebenen vorbereitet. Hier, so könnte man sagen, fügt der Yoga der christlichen Gebetslehre neue Dimensionen hinzu. Sowohl Körper wie Atem können, entsprechend geübt, Zugänge zum mystischen Gebet sein, und die Transformation würde, was vor allem auch im Integralen Yoga von Sri Aurobindo (1872–1950) betont wird,²⁸ nicht nur die höheren Seelenkräfte umfassen, sondern auch die Ebene der Vitalenergien, also die sogenannten „niederen Seelenkräfte“, und den Körper.²⁹ Die Bedeutung der Übung des Körpers und des Atems wird in den neueren kontemplativen Schulen des westlichen Christentums

²⁸ Siehe sein „The Synthesis of Yoga“, Pondicherry 1955 (u.ö.). Beinahe das gesamte schriftliche Werk von Sri Aurobindo lässt sich kostenlos aus Internet herunterladen; siehe <http://www.sri-aurobindoashram.org/ashram/sriauro/writings.php>.

²⁹ Der Integrale Yoga Sri Aurobindos betont die der Bewegung des Aufstiegs zum Göttlichen komplementäre Bewegung des Herabstiegs der göttlichen Gnade bis in die pranisch-vitale und die

heute durchaus erkannt und integriert.³⁰ Die Basis für die spirituelle Praxis ist jedoch, bei Sri Aurobindo³¹ genauso wie im klassischen Yoga und der mystischen Tradition des Christentums, die Geistesruhe, das Stillwerden des Geistes, wohin alles vorbereitende Beten, Meditieren, Üben der Achtsamkeit hinführt und die das Eingangstor ist zu einem kontemplativen Erfahren der göttlichen Gegenwart.

Es steht im heutigen Zeitalter der Globalisierung und der Begegnung der Religionen ein unglaublich reichhaltiges Material der Inspiration für das spirituelle Leben zur Verfügung. Wichtig ist dabei, die grundlegenden Strukturen zu erkennen und sie in die jedem Einzelnen mögliche individuelle Praxis zu übersetzen. Es gibt nicht den *einen* Weg – äußerlich gesehen –, jedoch innerlich gesehen: die Struktur der inneren Erfahrung ist ähnlich, gleich wel-

chen äußeren Weg man wählt. Dies heute zu sehen, gerade auch im interreligiösen Dialog, schafft auch für die Religionen neue Horizonte ihrer (möglichst „undogmatischen“) Selbstexplikation im Sinne ihrer Ur-Intention, nämlich die Erfahrung des Göttlichen zu kultivieren.

Der Autor: Christian Hackbarth-Johnson, geb. 1964, 1984–1993 Studium der Evang. Theologie mit Schwerpunkt interreligiöser Dialog zwischen Christentum und asiatischen Religionen in Tübingen, Wien, München. 1994–1996 Vikariat in der Ev. Luth. Kirche v. Bayern. 2002 Promotion zum Dr. theol. im Fach Religionswissenschaft. Seit 2004 freiberuflich tätig als Theologe, Yoga- und Zenlehrer in eigener Praxis und verschiedenen Meditationshäusern. Er lebt mit seiner Familie in Dachau/Deutschland. Siehe www.wege-der-transformation.de. Publikationen (Auswahl): *Interreligiöse Existenz. Spirituelle Erfahrung und Identität bei Henri Le Saux (O.S.B.)/Swami Abhishiktananda*, Frankfurt a. M. 2003; *Spirituelle Erfahrung und ihre Deutung bei Sri Ramana Maharshi und Henri Le Saux*, in: Friedo Ricken (Hg.), *Religiöse Erfahrung. Ein interdisziplinärer Klärungsversuch*, Stuttgart 2004, 199–214; *Einheit der Wirklichkeiten. Festschrift für Michael von Brück*, München 2009 (hg. gem. m. Eva-Maria Glasbrenner).

Weiterführende Literatur:

Auguste Poulain SJ, Handbuch der Mystik, Freiburg i. Br. 1925.

Sri Aurobindo, Letters on Yoga. Vol. I–III, Pondicherry 1958 u. ö.

Harald Walach, Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen, Klein Jansow 2011.

physische Ebene. Er avisiert eine evolutionär über die bewusste Persönlichkeit sich gestaltende Transformation der Materie und damit auch der Geschichte, was für die christliche Mystik und Theologie neue Dimensionen eröffnen könnte, insbesondere in Bezug auf das Verständnis der Theologoumena des „Reiches Gottes“ und der „Auferstehung des Fleisches“.

³⁰ Siehe dazu Henri Le Saux, Die Gegenwart Gottes erfahren. Erneuerung christlichen Betens in Begegnung mit dem Hinduismus, Mainz 1980. Ders., Innere Erfahrung und Offenbarung. Theologische Aufsätze zur Begegnung von Hinduismus und Christentum. Mit einer Einführung von J. Dupuis (SJ), hg. von Christian Hackbarth-Johnson, Bettina Bäumer und Ulrich Winkler, Innsbruck–Wien 2005.

³¹ Sri Aurobindos *Synthesis of Yoga*, wie auch die 3 Bände *Letters on Yoga*, und neuerdings die 3 Bände *Record of Yoga* stellen eine reiche Quelle dar für das Verständnis der Dynamik des spirituellen Weges, wie auch eine Weiterführung des bisherigen Verständnisses spiritueller Erfahrung.