

## Braucht ein orthodoxer Christ Yoga?

4. März 2010

[Andrej Shishkov](#)

In der heutigen Zeit entwickelt sich die gesunde Lebensweise zu einem wahren Kult, besonders ist dies in den fortgeschrittenen Ländern zu beobachten. Eine von den sich rapide ausbreitenden Praktiken, die auf Förderung der Gesundheit einen Akzent setzt, ist das Yoga. Diese östliche Praxis ist aus einer religiösen Tradition entsprungen und hat sich in der säkularisierten Kultur des Westens fest verankert. Es bleibt aber die Frage offen: hat sich Yoga von ihrer religiösen Last lösen können oder unterjocht es weiterhin die Menschen den geistigen Traditionen, die es geformt haben? Und wie sollte ein orthodoxer Christ auf diese Erscheinung reagieren, die auf die Alltäglichkeit in unserem Leben den Anspruch erhebt?

Nicht selten, kann man unterwegs in Moskau Werbeplakate erblicken, von denen junge Männer und Frauen, die vor Gesundheit nur so strotzen, uns anbieten sich mit Yoga zu beschäftigen. Ihr strenger Aufruf „Macht mit!“ und ihre tatbereite Ausstrahlung lassen keine Gelegenheit für Zweifel über die Lebensnotwendigkeit dieser von ihnen proklamierten Praxis. „Gesundheit, Gesundheit und nochmal Gesundheit. Entwicklung und Erhaltung neuer Eigenschaften“, - lesen wir auf der Internetseite der reklamierten Moskauer „Yogaföderation“. Indem viele Menschen dieser Werbung vertrauen, glauben sie, dass Yoga nur eine östliche Fitnessvariante sei. Nicht selten ist diese Meinung auch unter den orthodoxen Christen verbreitet. Doch in Wirklichkeit sieht alles eher anders aus.

An sich ist Joga eine Lehre, die ein System von Übungen gebraucht, die auf die Kontrolle der Psyche und Psychophysiologie des Menschen gerichtet ist, um dadurch einen höheren psychischen und geistigen Zustand zu erreichen. Wenn wir also glauben, dass wir Yoga ausschließlich zum Nutzen der körperlichen Gesundheit betreiben können, so sind wir auf einem Irrweg. Yoga ist vor allem ein Konzept geistiger Ansichten, und seine Ziele sind geistig, und nicht physisch. Ein bekannter orthodoxer geistlicher Kämpfer, Priestermonch Seraphim Rose, schrieb einst: "Ein Mensch, der Yoga ausschließlich wegen der leiblichen Gesundheit betreibt, bereitet sich schon somit auf gewisse geistige Ansichten und Gemütsbewegungen, von denen er selbst nichts ahnt". Es ist anzumerken, dass Vater Seraphim über das Wesen des Yoga nicht nur vom Hörensagen wusste, da er in seiner Jugend (vor seiner Bekehrung zum orthodoxen Glauben) sich aktiv mit Joga beschäftigte.

Weder die körperlichen Übungen, noch die verschiedenen Stellungen und Bewegungen bilden das Wesen des Yoga. In dem Zentrum des Yoga steht die Meditation. Der Körper hilft hier nur sich zu konzentrieren. Vater Seraphim schreibt: "Das Ziel der Yoga-Übungen ist es den Menschen ‚loszubinden‘ (zu entspannen), ihn friedfertig zu machen, gedankenlos und passiv, d.h. aufnahmefähig für geistige Ideen und Gemütsbewegungen". Schon nach ein paar Wochen Yoga-Training kann der Mensch Ruhe und Ausgeglichenheit bei sich selbst bemerken, indem er auch besseres Auffassungsvermögen und geistiges Wachstum wahrnehmen kann. "Im Endeffekt ist Meditation eine ‚innerliche Solo-Reise‘, und die gesamte Palette der äußerlichen Abhängigkeit muss mit dem Ziel der Auffindung der innerlichen Quelle verworfen werden", - lesen wir wieder auf der Internetseite der „Yogaföderation“. Doch das vermeintliche Wohlergehen ist trügerisch. Der vom Menschen erreichte Zustand macht ihn aufnahmefähiger für die Spiritualität, die im Yoga enthalten ist. Und die "Solo-Reise" kann sehr traurig enden.

Das Problem ist, dass im Yoga jede geistige Erfahrung als positiv zählt, sie möge nur stattfinden. In Yoga gibt es keine Unterscheidung der Geister, zu der jeder Christ berufen ist. Eine Erfahrung, die von einem Christen als trügerisch verstanden werden könnte, kann im Yoga als positiv gedeutet, sogar empfohlen werden. Wir nehmen mal ein Beispiel aus der heute so populären Kundalini-Yoga. Es spricht vom Öffnen mittels verschiedener psychischer Techniken einer gewissen „Kundalini-Energie“, die sich in einem Schlafzustand in der unteren Spitze der Wirbelsäule befindet. Ein Yogi "erweckt" diese Energie, der Mensch nimmt dabei eine Wärme wahr, die am Wirbelsäulenanfang ihre Quelle nimmt. Doch die heiligen Väter Asketen sind sich einer Meinung, dass jegliches Empfinden beim Beten, das von den Bereichen unterhalb des Herzens ausgeht, zu verwerfen ist. Ein Christ, der die orthodoxe Lehre über das Gebet nicht kennt, könnte leicht von der „Spiritualität“ gefangen genommen werden, die über ihn Herr wird.

Der Unterschied zwischen dem Beten und einer Meditation besteht in seinem Wesen. "Die Meditation kann uns, als eine Ablenkung unseres Denkens von jeglichen Gestalten, ein Empfinden der Ruhe, des Friedens, des Ausgangs aus dem Raum-Zeit-Verhältnis dienen, doch sie entbehrt das Stehen vor dem Antlitz eines persönlichen Gottes, d. h. von Angesicht zu Angesicht", schreibt ein anderer herausragender orthodoxer Theologe und Asket Sophrony (Sacharov). Das Beten aber äußert im Gegenteil einen entschlossenen Glauben an Gott, es ringt, klopft bei Gott an, im Beten kann es keine unpersönlichen Verhältnisse geben - es stellt immer einen Dialog dar. Hier kann man die Worte des Starzen Siluan des Athoniten anführen: "Für die Menschen beten heißt sein Blut vergießen".

Wozu führt nun eine Meditation? Vater Sophrony, gleich dem Priestermonch Seraphim (Rose), der sich in seinen jungen Jahren für östliche Meditation begeisterte, antwortet hierauf: "Sie kann dazu führen, dass ein Meditierender sich mit dem Resultat solcher Experimente zufrieden gibt, und, was das allerschlimmste ist, die Wahrnehmung eines lebendigen Gottes, des ‚Persönlichen Absolute‘,<sup>1</sup> für ihn fremd wird". Was kann für einen Christen entsetzlicher sein, als Gott fremd zu werden?

Bei der Abwesenheit einer persönlichen Bewegung mit Gott, lenkt der Yoga-Praktizierende seinen Blick auf sich selbst. "Die Kunst des Yoga besteht darin, sich in die völlige Stille zu versenken. Die Kunst bedeutet alle Gedanken und Illusionen zu verwerfen, abzulehnen und

alles außer der Weisheiten zu vergessen: das wahre Wesen des Menschen ist göttlich; sie ist Gott, von allem Übrigen kann man nur schweigen", lesen wir im Buch des Benedikttermönchs Jean-Marie Dechanet, der vor einem halben Jahrhundert die Kompatibilität zwischen Yoga und Christentum zu zeigen versuchte. Doch sogar schon in diesen Worten kann man die prinzipielle Unverträglichkeit der Yoga-Lehre mit dem Christentum erblicken.

Indem der Mensch seinen Blick auf sein Wesen wendet und es vergöttert, wiederholt er in der Yoga-Praxis die Sünde des Adams, der Gott zu werden suchte, und über die Grenzen dessen hinaus zuschreiten gewünscht hat, die Gott für ihn setzte. Aber "die Errettung geschieht nicht ‚im Selbst oder durch sich selbst‘, sondern in Gott", schreibt ein orthodoxer Theologe und Metropolit Hierotheos (Wlachos). Ein bekannter Moskauer Meister des Zen-Yoga Boris Orion spricht offenkundig: "Was ist Zen? Es ist eine Religion, wo es keine Idee von ‚Gott‘ oder einem ‚Schöpfers‘ gibt, das Wichtigste ist hier nicht das Gebet, sondern die Hinwendung zu seinem Bewusstsein".

Außerdem verspricht das zeitgenössische weit verbreitete Yoga seinen Adepten das schnelle Erreichen der "geistigen Früchte". Diese Taktik stellt die Menschen auf ein Konsumverhältnis zu so genannten „geistlichen Gütern“ ein, führt zu Euphorie und Stolz, was wiederum mit einer hohen Meinung über sich selbst und seine Möglichkeiten verbunden ist. Archimandrit Sophrony warnt: "Der Pfad unserer Väter verlangt einen festen Glauben und Langmut. Unsere Zeitgenossen dagegen versuchen alle geistigen Gaben, mitsamt der unmittelbaren Schau des absoluten Gottes, mit Gewalt und dazu in einer kurzen Zeit zu bekommen". Die zeitgenössischen Gurus bieten eine "Erleuchtung" schon nach ein paar Übungsstunden und natürlich für eine entsprechende Bezahlung an.

Was kann nun ein orthodoxer Christ im Yoga suchen? Findet er dort die Ruhe, die Harmonie mit dem Selbst, den geistigen Komfort, die physische Gesundheit oder die Perfektion? Das alles ist so begehrt und so attraktiv, und vor allem so angenehm. Doch die Vitas (Lebensbeschreibungen) der heiligen Asketen demonstrieren uns ein ganz anderes Lebensideal. Sie suchten keine harmonisch und bequem Koexistenz mit der Welt und mit sich selbst, sondern ein freiwilliges Martyrium für Christus. Dadurch wird die Vollkommenheit erreicht, nur dadurch kann der Mensch zu Gott aufsteigen. Machen Sie mit!

---

1. das „Persönlich Absolute“ - Bei den lateinischen Kirchenvätern wird das Absolute bereits zur Kennzeichnung Gottes benutzt. Ab Anselm von Canterbury (Monologion) wird es direkt mit Gott gleichgesetzt.

Quelle: [Portal Bogoslov.Ru](http://PortalBogoslov.Ru)