

Sebastian Elavathingal CMI

P. Sebastian Elavathingal ist seit 47 Jahren Mitglied der Carmelites of Mary Immaculate (CMI). 1980 wurde er zum Priester geweiht. Es folgten Studien der Missionswissenschaft in Rom (Gregorian University) und der Kunstmalerei in Mailand (Accademia di Belle Arti Brera). 12 Jahre war P. Sebastian in der kontextanpassenden Priester-Missionar Ausbildung für seine Kongregation in Indien tätig. Er ist Redakteur der indischen religiösen Zeitschrift *In Christo*. Seit fünf Jahren ist er Kooperator in Hachenburg (Bistum Limburg).



schwerpunkt

Sebastian Elavathingal CMI

Yoga im christlichen Sinn

Yoga und andere asiatische Methoden der Meditation werden heutzutage von vielen Menschen in der westlichen Welt praktiziert. Für viele ist Yoga eine körperliche Disziplin, die die geistigen Fähigkeiten neben der Förderung der körperlichen Fitness erhöht. Die Yoga-Meditation, begleitet von Yoga-Positionen (*Asana*) und Atemübungen (*Pranayama*), soll Stress reduzieren, den Körper reinigen und die Energie anregen. Yoga soll das Gleichgewicht von Körper und Geist bewirken und zur Entspannung und inneren Ruhe führen. Mit verstärkter Achtsamkeit kann Yoga zur Gelassenheit und Harmonie in allen Bereichen des Lebens führen.

Yoga als das Ziel und das Mittel

Abgesehen von den psycho-physischen Vorteilen wird Yoga für sein Potenzial im spirituellen Leben geschätzt. Es gilt als ein spirituelles Ziel sowie als Mittel, um dieses Ziel zu erreichen. Das Ziel von Yoga ist im Grunde die Erfahrung einer Körper-Seele-Vereinigung, wie das Wort Yoga zeigt. Es stammt aus der Sanskritwort-Wurzel „*yuj*“, die die Bedeutung hat zu vereinen, zusammen zu „jochen“. Was unsere menschlichen Erfahrungen angeht, erfahren wir immer die Not, die gestörten Energien des Handelns, des Bewusstseins und der Emotionen zusammenzuführen, damit wir ver-

lorenes Vertrauen, Frieden und Glück wiedergewinnen können. Yoga bedeutet auch die Disziplin, die Methode und die Anstrengungen (*Sadhana*), um die gewünschte Vereinigung zu erreichen.

Die pastoralen Herausforderungen

In diesem Artikel habe ich nicht die Absicht, eine systematische Darstellung der Yoga-Philosophie oder ihrer unzähligen Interpretationen und Anwendungen zu geben. Ich möchte mich dem Thema aus einer pastoralen Sicht im heutigen Kontext nähern. Die pastoralen Herausforderungen heute sind nach meinem Empfinden der Mangel an Begeisterung, Überzeugung und Interesse vieler Christen, um ein tiefes Verständnis ihres Glaubens zu haben und zu üben. Eine große Anzahl von Christen kann sich mit vielen klassischen Traditionen und gewöhnlichen Bräuchen in der Kirche, wie Sakramenten, Andachten und Gebetsformen, nicht verbinden. Sie fühlen sich distanziert von allen traditionellen Riten des kirchlichen Lebens, weil diese anscheinend nur mit den äußeren Strukturen der Kirche zu tun haben und nicht mit ihren inneren spirituellen Sehnsüchten und Fragen. Diese Riten und Formen scheinen den Weg zu Gott nicht zu zeigen, den die suchenden Menschen als Quelle der Erleuchtung, Freude und Freiheit erfahren wollen.

Aber neben dem mangelnden Interesse an den traditionellen religiösen Bräuchen gibt es ein zunehmendes Interesse an der Suche nach Methoden, die Wellness, Achtsamkeit und Entspannung für Körper und Geist ermöglichen. Spirituell orientierte Menschen, die glauben,

dass die christlichen Quellen der Spiritualität stagnieren und trocken sind, suchen andere Religionen, Sekten oder Lehrer, die behaupten, geistige Erfüllung anzubieten. In der Tat finden wir auf der Seite der aufgeklärten Christen eine auffällige Unkenntnis der christlichen Quellen, die eigentlich allen Suchenden geistliche Erfüllung bieten sollen.

Wiederentdeckung der christlichen spirituellen Quellen

Die Notwendigkeit einer Wiederentdeckung der vernachlässigten christlichen spirituellen Quellen ist vielfach zu spüren. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger in den pastoralen Diensten in der Kirche müssen genügend Flexibilität und Kreativität zeigen, um die Lethargie zu überwinden und neue Begeisterung unter den Gläubigen, die ihren Glauben kritisch betrachten, zu erwecken, um ihn für ihr Leben relevant zu machen. Hier brauchen sie keine neuen Methoden zu erfinden. Was genügt und notwendig ist, ist, die verborgenen Quellen in der christlichen Tradition wiederzuentdecken.

Aber auch eine Deutung der neutestamentlichen Botschaft im Kontext der indischen philosophischen Tradition des Yoga ist möglich. Eine solche möchte ich im Folgenden versuchen. Dabei geht es mir nicht darum, eine Erklärung der verschiedenen Schulen des Yoga, ihrer Praktiken und ihrer gesetzten Ziele zu geben und dabei zu zeigen, wie sie angepasst werden können, um eine christliche spirituelle Praxis zu entwickeln. Es ist irrelevant, einer bestimmten Yogaschule zu folgen, trotz ihrer Verdienste als systematische



Methode des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Es gibt nichts Absolutes über irgendeine Yogaschule oder einen Meister. Die unzähligen Traditionen, Schulen und Methoden des Yoga, die sich seit jeher entwickelt haben, zeigen, dass es eine universelle Weisheit ist. Sie wird erforscht, entdeckt und interpretiert nach den Bedürfnissen, Zwecken und dem Geschmack der Suchenden eines guten und glücklichen Lebens.

Eine Bewegung von der Peripherie zum Zentrum

Das Grundprinzip des Yoga besteht in einer inneren Erleuchtung. Der Yoga-Mensch erfährt in sich eine Bewegung in seinen Handlungen, seinem Bewusstsein und in seinen Emotionen von der frustrierenden Peripherie zu seinem ungestörten Zentrum. In der inneren Mitte soll man die erleuchtende Offenbarung eines Bewusstseins erfahren, die die Quelle eines beglückenden Lebens wird. Hinweise auf diese Quelle kommen sehr oft in der Lehre Jesu vor. In seinem Gespräch mit der samaritanischen Frau beim Jakobsbrunnen sagte Jesus: „Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt“ (Joh 4, 14). Jesus lehrte die Frau im Laufe seines langen Dialogs mit ihr, in sich selbst zu suchen und die wahre Quelle des lebendigen Wassers zu finden. So konnte sie ihre lange Suche nach Lebensglück mit bitteren Enttäuschungen und Rückschlägen an den Rändern des Lebens beenden. Yoga ist die Disziplin, die den Menschen helfen soll, um die innere

Quelle des Lebens zu entdecken, die erstickt und verstopft geblieben ist - von den verschiedenen Sorgen, Konflikten und Ängsten der Außenwelt.

Das Evangelium Jesu ist gerade eine Einladung, dem inneren Weg zu folgen, der zur Fülle des Lebens und der Freude führt. „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen“ (Mt 11, 28). Jesus vergleicht die innere Mitte der Glückseligkeit mit der Einfachheit und Unschuld eines Kindes. Er preist den Vater, weil er all das den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hat (Mt 11, 25). Nikodemus muss wiedergeboren werden, um in das Reich Gottes zu kommen (Joh 3, 5).

Mit dem Himmelreich meint Jesus den inneren Raum der Möglichkeiten, die entfaltet und verwirklicht werden sollen. Jesus erklärt seine Absicht mit verschiedenen Gleichnissen. Mit dem Himmelreich ist es „wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war“ (Mt 13, 44). Es ist ähnlich wie etwas Wertvolles, das für eine Weile verloren geht, aber nach der Suche gefunden wird. Die Geschichte von der beharrlichen Suche einer Frau nach der verlorenen Münze, ist erzählt von Jesus im Lukasevangelium (Lk 15, 8-9). Ferner ist das Himmelreich wie ein kleines Senfkorn, das in sich einen großen Baum verbirgt (Mt 13, 31-32). Achtsamkeit, Disziplin, Aufmerksamkeit und anhaltende Anstrengung werden von jedem Sucher des Himmelreichs gefordert. Was entscheidend ist, ist die Bereitschaft und Wachsamkeit des Geistes, der sich wie eine Lotusblume entfaltet. Ein vollerblühter Lotus ist das Symbol der Erleuchtung und vollkommener Freude.

Jesus der Yoga Meister

Als Inder und Christ würde ich die Yoga-Erfahrung von Jesus selbst als Ideal in die Mitte stellen. In seiner Lehre, Haltung und Handlung hat Jesus gezeigt, dass er ein vollendeter Yoga-Meister ist. Das Yoga-Bewusstsein Jesu hat den Höhepunkt in seinen eucharistischen Gesten und Worten erreicht - als er das Brot nahm, dankte, brach, es seinen Jüngern gab und sagte: Das ist mein Leib. Und über den Kelch tat er in gleicher Weise und sagte: Das ist mein Blut. Ich würde hier feststellen: Die eucharistische Erfahrung Jesu beweist hier das höchste Ideal von *Jnana Yoga*, *Karma Yoga* und *Bhakti Yoga*:

Jnana Yoga ist der Weg der Erkenntnis und Selbstverwirklichung, in dem man die existentielle Ignoranz und ihre Konsequenzen überwindet. *Karma Yoga* ist der Weg der richtigen und selbstlosen Handlung, die sich bemüht, die Anhänglichkeit an die Früchte der Aktionen zu überwinden. *Bhakti Yoga* ist der Weg der Liebe und Hingabe, in dem der erleuchtete Mensch in seinem Bewusstsein Harmonie, Liebe und Freude erfährt, in der Einheit mit Gott und der Welt. In *Bhakti* wird das Leben ein Fest der Freude.

Jesus ein Jnana Yogi

In der Eucharistie wird Jesus sich als ein *Jnana Yogi* beweisen. Er erkennt seinen eigenen Leib und Blut in Brot und Wein - die Früchte der Natur und die Werke menschlicher Hände. Es ist ein Bewusstsein von seinem kosmischen Körper, in dem er seine lebendige Einverleibung mit der ganzen Schöpfung findet. Im eucharistischen Körper überwindet

Jesus die Feindseligkeit und Entfremdung der Natur, die im Paradies die Sünde des Ungehorsams verursachte (Gen 3, 17-18). Jesus versöhnt die ganze Schöpfung mit seinem Körper. Das verlorene Paradies wird wiedergewonnen und ein neuer kreativer Raum wird offenbart. Er nannte es das Reich Gottes - ein dynamischer Raum der Beziehungen in jedem Herzen. Der eucharistische Körper erleuchtet unsere Vision, um unsere mystische Beziehung mit dem ganzen Kosmos wieder zu entdecken.

Autoreninfo

Die Kontaktdaten finden Sie in der Druckausgabe.

Jesus ein Karma Yogi

In der Eucharistie ist Jesus ein *Karma Yogi*. Die Eucharistischen Gesten - das Brot zu nehmen, Gott zu loben, das Brot zu brechen und das Brot zu geben - zeigen die höchste Bedeutung des Handelns, die das *Karma Yoga* zu erreichen strebt. Es ist eine Opfer-Aktion, die ohne Erwartungen der Früchte der Handlung vollzogen wird. Es ist ein Selbstgeschenk, eine uneigennützig Handlung, ein *Nishkamakarma*. In den eucharistischen Gesten befreit Jesus die menschliche Arbeit aus dem Zustand eines Fluches. Der Mensch wurde aus dem Paradies vertrieben mit dem Fluch, dass seine Arbeit für ihn hart, mühsam und unfrei werden soll (Gen 3, 19). Jesus stellt die verlorene Freiheit, die Würde

und die Kreativität der menschlichen Arbeit wieder her, indem er sie von allen möglichen, berechneten, egoistischen Interessen und Wünschen befreit.

Jesus ein Bhakti Yogi

In der Eucharistie offenbart sich Jesus als ein *Bhakti Yogi*. *Bhakti* ist die Vereinigung der Liebe. Sie wird weiter im gemeinsamen Mahl mit Tanzen und Singen gefeiert. Die eucharistischen Speisen – das Brot und der Wein – werden als ein Festmahl angeboten. Es ist eine freie, offene Einladung zur grenzenlosen, universalen Teilnahme. Das eucharistische Mahl steht für ein neues Selbstbewusstsein für jeden Teilnehmer, wie es Jesus selbst erlebte, als er seinen Leib und sein Blut verschenkte wie Brot und Wein. Es ist eine Feier der Gemeinschaft mit kosmischen Proportionen. Durch den Tanz einer grenzenlosen Freude wird eine neue Gemeinschaft um die Eucharistie aufgerufen. In der *Bhakti Yoga* Haltung ist Jesus ein „tanzender Herr“, der sich bewegt in Freude, in der Fülle des Heiligen Geistes.

Die Eucharistie – ein Wandlungsmuster

Yoga im christlichen Sinne ist ein Weg, der beharrliche „Imitation“, Nachfolge benötigt. Das Ziel des Weges ist die „Wandlung“ des Bewusstseins. Die Eucharistie dient dem Suchenden (*Sadhaka*) als das Modell zu „imitieren“, weil in ihr die Vollendung des *Jana-Karma-Bhakti* Yogas auf der höchsten Ebene ist. Die Rede von der Eucharistie als dem Gipfel und der Quelle des christlichen Lebens ist hier berechtigt. Die Feier der Eucharistie kann mit Recht ins

Zentrum der Yoga-Übungen gesetzt werden. Ihr „Wandlungsmuster“ soll das Denken, Handeln und Verhalten jedes Yoga-Schülers (*Sadhaka*) inspirieren. Nur ein „inspiriertes“ Modell kann „sinnvoll“ imitiert werden. „Imitation“ als ein Bewusstseinsprozess ist eine schöpferische Entfaltung der Seele von innen. Jede Yoga-Übung ist in diesem Sinne die „Nachahmung“ eines Ideals, in der der innere Kern des Selbst ständig verwirklicht wird. Sie wird zur Quelle der unendlichen Energie und Ressourcen, die sich allmählich zur Fülle entfalten wie ein Lotus mit tausend Blütenblättern.

Yoga kann eine Methode anbieten, die uns hilft, in die inneren und tieferen Schichten des menschlichen Bewusstseins in einer progressiven Weise einzugehen. Die verschiedenen Schichten des menschlichen Bewusstseins werden in der indischen philosophischen Tradition durch die „*Panchakosha*“ (Fünfschicht) Theorie in *Taittiriya Upanishad* erklärt. Es ist die Form eines *Mandalas* – ein Feld der Energie mit fünf Ebenen des Bewusstseins. Sie werden als Hüllen (*Kosha*) bezeichnet. Ein achtsamer Sucher tritt Hülle nach Hülle ein, um die innerste Hülle der reinen Freude zu erreichen.

Die Hüllen des Bewusstseins

Die äußerste Hülle des Bewusstseins ist die *Annamaya-Kosha*, die auf der physischen, körperlichen Ebene ist. Physische Übungen des Yoga können dieses Bewusstsein erwecken. Der Mensch wird sich als Teil der elementaren Welt erkennen. *Annamaya-Kosha* umhüllt die *Pranamaya-Kosha*, in der der Kreislauf der Lebensenergie das menschliche

Bewusstsein kennzeichnet. Atemkontrollübungen bringen uns zu dem geschärften Bewusstsein dieser Schicht. Die dritte Hülle des Bewusstseins ist die *Manomaya-Kosha*, bei der es sich um die emotionalen und geistigen Erfahrungen handelt. Diese Hülle wird durch Selbstbeherrschung und meditative Betrachtung erleuchtet. Die vierte Hülle, *Vijnanamaya-Kosha* erreicht man mit Selbsterkenntnis. Das Bewusstsein wird mit geistiger Weisheit erleuchtet. Die innerste Hülle ist die *Anandamaya-Kosha*, die Hülle der Glückseligkeit. Es ist das reine Bewusstsein, in dem der Subjekt-Objekt Konflikt übertroffen und die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem höchsten, universalen Selbst, Gott, verwirklicht wird.

Das eucharistische Yoga-Bewusstsein

Die Feier der Eucharistie kann zu einem Yoga-Erlebnis werden. Der Teilnehmer der Eucharistiefeier kann Schritt für Schritt das Heiligtum seines innersten Selbst betreten, wo er eine Erleuchtung durch die Begegnung mit Gott erfahren wird.

Die äußerste Hülle des Selbst ist das Bewusstsein der elementaren Welt. Die Symbole wie Wasser, Feuer, Weihrauch, Blumen und Musik zusammen schaffen eine Atmosphäre, in der die Sinne das Bewusstsein von der elementaren Welt im körperlichen Selbst erwecken. Die Teilnehmer sollen eine physische Haltung (*Asana*) einnehmen, die für körperliche Disziplin und Achtsamkeit geeignet ist. Mit der Einführung in die Feier werden die Teilnehmer in den zweiten Bereich des körperlichen Bewusstseins eintreten, wo man die Strömung

der Lebensenergie im Körper erfährt. Atemkontrolle (*Pranayama*) ist das Mittel, um sich der Lebenskraft, die im Körper fließt, bewusst zu werden. Durch bewusste und regulierte Atemübung wird man an die Quelle der Lebensenergie kommen und sich in der Gegenwart Gottes in Verbindung mit allen Lebewesen finden. Alle schöpfen aus der gleichen Quelle des Lebens. Die Teilnehmer bekennen diese Wahrheit und kehren zur Quelle um, durch Versöhnung mit der ganzen Schöpfung. Dabei überwinden sie ihre innere Entfremdung.

Die dritte Ebene des Bewusstseins betrifft den Bereich der emotionalen und geistigen Erfahrungen. Sie werden durch das Hören des Wortes Gottes erweckt. Die Teilnehmer erfahren Erleuchtung und Einsicht durch die Schriftlesungen, Predigt (*Pravachan*), Gebete (*Mantra*) und Hymnen (*Bhajan*). In der vierten Ebene des Bewusstseins werden die Teilnehmer bereit, in den inneren Kernbereich ihres Selbst einzutreten. Auf dieser Ebene wird das Bewusstsein mehr und mehr subjektiv in seiner Bewertung der Dinge. Eine Änderung des Sinnes, der Intention, ist sichtbar, wenn „die Früchte der Erde und der menschlichen Arbeit“ zum Altar getragen werden. Es wird wie die Handlung eines Opfers durchgeführt.

Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer erreicht eine transzendente Ebene mit der Präfation der Messe. Die Sanctus Hymne öffnet die Vision zum Himmel und zum Bereich der Engel. Das Herabrufen des Heiligen Geistes in der Epiklese bedeutet die Strömung der dynamischen und verwandelnden Energie, die durch die Worte Jesu eindringt, als er die Wandlungsworte über Brot und

Wein spricht. Die eucharistische Wandlung feiert die Einheit des Schöpfers mit seiner Schöpfung. Die Gebete, die folgen werden, drücken die neue Ordnung des Daseins aus, die alle in die eine Familie Gottes vereint. Sie fällt mit einer Umwandlung in den eucharistischen Elementen und im Bewusstsein der Teilnehmer zusammen.

Die fünfte und die innerste Schicht des Bewusstseins ist die der Freude und der Feier. Sie ist die Gemeinschaftserfahrung des eucharistischen Mahles. Es ist charakteristisch für das christliche Verständnis der wahren Freude, dass sie in Gemeinschaft entsteht, durch eine Begegnung der Personen. Die Begegnung mit Jesus, die Entdeckung seines Gesichtes in jedem Geschöpf ist die Ursache einer enthusiastischen Freude, die sich zu einer Mission entwickelt, um

diese Freude überall zu verbreiten. So steht Yoga im christlichen Sinne nicht für eine einsame, isolierte Erfahrung von Frieden und Freude, sondern für eine gemeinschaftliche Erfahrung, die in einem Leben der Liebe und des Dienstes, des selbstlosen Engagements, verwirklicht wird.

Durch ihn, mit ihm und in ihm für die vollkommene Freude

„Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe! Wenn ihr meine Gebote haltet, werdet ihr in meiner Liebe bleiben, so wie ich die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe. Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.“ (Joh 15, 9-11).

