

# Die Rückbindung

## Yoga, Meditation und Religion: Wie passt das zusammen?

Yoga ist der Weg zur Einheit – oder sollte es zumindest sein. Das kommt auch in dem Wort »Yoga« zum Ausdruck, das mit unserem Wort »Joch« verwandt ist. Wie das Joch die Rückverbindung der Zugtiere mit dem Pflug oder dem Wagen ist, so stellt Yoga eine Rückverbindung des Menschen dar – aber womit? Man könnte Yoga ganz neutral ohne Zusammenhang mit irgendeiner Religion als Rückverbindung des Menschen mit den Naturgesetzen von Körper, Seele und Geist definieren, wobei es im Rāja-Yoga aber dann doch vor allem auf die Rückverbindung mit dem GEIST ankommt. Das Wort »GEIST« meint natürlich nichts anderes als Gott, der allerdings in verschiedenen Religionen unterschiedliche Bezeichnungen hat. Daher zeigt die Wahl des Wortes »GEIST« die Toleranz von Yoga gegenüber allen Religionen. Die Zwickmühle besteht allerdings darin, dass auch das Wort »Religion« ursprünglich »Rückverbindung« bedeutet. So hat der christliche Kirchenvater Lactantius »religio« auf das lateinische Verb religare (religo) = anbinden, zurückbinden zurückgeführt und als »Zurückbindung (an Gott)« aufgefasst.

Es stellt sich dann doch irgendwann die Frage, wie man diese beiden Formen der »Rückverbindung« voneinander trennen soll – oder sollte man sie vielleicht gar nicht trennen? Unsere westliche Mentalität neigt nämlich dazu, alle Sachgebiete zu trennen und sie fein säuberlich den »zuständigen« Fachleuten zuzuordnen. Das hat zwar Vorteile – aber auch den Nachteil, dass auf diese

Weise die Ganzheitlichkeit verloren geht. Diese Problematik hat der östliche Mensch nicht. Für ihn gibt es keine Trennung von Alltag und Religion, sondern sein Leben ist gelebte Religion, gelebte Rückverbindung – und das gleiche Ziel hat Yoga.

Das Joch, das Jesus im Matthäus-Evangelium meinte, entspricht recht genau dieser Rückverbindung, durch die man inneren Halt und Trost findet – und die auch in dem Wort »Yoga« enthalten ist. Hier haben wir schon einen kleinen Beweis dafür, dass das ursprüngliche Yoga und das ursprüngliche Christentum viele Übereinstimmungen haben. Wir müssen also Yoga und (christliche) Religion nicht trennen, und wir müssen auch nicht buddhistisch werden, um Yoga zu praktizieren. Im Gegenteil: Der Ratschlag fortgeschrittener geistiger Yogis bestand schon immer darin, die Menschen in ihren Wurzeln zu belassen. Yoga ist nicht der Weg der Auflösung, sondern der Vollendung. Genau das hat auch Jesus in unserer Bibel zum Ausdruck gebracht.

Obwohl man Yoga ohne Religion betreiben kann, hängen die beiden Philosophien/Weltanschauungen doch irgendwie zusammen, vor allem im höheren geistigen Rāja-Yoga. Man kann zwar meditieren, ohne irgendeinen Glauben zu haben – aber durch das Erlebnis der Meditation, der Rückverbindung, erwächst irgendeine Form des Glaubens an ein höheres Wesen, an den GEIST in uns und in der Schöpfung. Diese Zusammenhänge wollen wir im Folgenden etwas näher untersuchen.

### Was ist Meditation?

Das Wort »Meditation« bedeutet, dass wir in unsere innere »Mitte« gehen, wobei die Frage ist, was die innere Mitte eigentlich ist. Mit »Mitte« ist nicht unsere körperliche Mitte gemeint, etwa die Magengegend oder das Sonnengeflecht. Es ist die innerste feinstofflichste Dimension unseres innersten Wesen gemeint – das, was wir wirklich sind. Der Mensch ist Geist, der einen Körper hat, heißt es im Yoga. Es ist der Geist, das Selbst, der innere Mensch, zu dem wir durch die Meditation gelangen. Diesen inneren Menschen haben nicht nur die Yogis, sondern auch der Heilige Johannes in der Meditation geschaut. »Ich war im Geist an des Herren Tag (= Meditation) und hörte hinter mir eine große Stimme wie eine Posaune, die sprach: Ich bin das A und das O, der Erste und der Letzte ... Und ich wandte mich um, zu sehen nach der Stimme, die mit mir redete. Und als ich mich wandte, sah ich sieben goldene Leuchter (= sieben cakren) ... Und mitten unter den sieben Leuchtern sah ich einen, der war eines Menschensohne gleich (= der innere Mensch). Sein Haupt aber und sein Haar waren weiß wie weiche Wolle (= sahasrāra cakra, der tausendblättrige Lotos), wie der Schnee, und seine Augen wie eine Feuerflamme (= das einfältige spirituelle Auge) ...« (Offb. Joh. 1,10 ff.)

Alle Weltreligionen stimmen darin überein, dass der (innere) Mensch nach dem Ebenbild Gottes geschaffen ist. Der Fehler des Menschen besteht darin, dass er sich nicht mehr mit dem inneren



## »Denn sehet, das Reich Gottes ist inwendig in euch.«

(Lukas 17,21)

Menschen (Geist) identifiziert, sondern mit dem äußeren Menschen (Körper). Diese Identifizierung ist der Ursprung aller Leiden, wie das auch Patañjali in seinen Yoga-Sūtras ausgedrückt hat: »Unwissenheit, Identifikation mit dem Körper (Egoismus), Anziehung (Gier) und Abneigung (Hass) sowie Furcht (alles zu verlieren) sind die Ursache aller Leiden (kleśas).« (YS II.3) Und: »Durch Unwissenheit hält man das Vergängliche, Unreine, Leidvolle, das Nicht-Selbst fälschlicherweise für das Ewige, Reine, Freudvolle, das Selbst.« (YS II.5)

Erst durch Loslösung von dieser Bindung und Identifizierung mit dem Körper gelangt man zum Geist, zum Selbst – zur inneren Mitte. Das ist jedoch nicht so leicht, weil die Identifizierung mit dem Körper eine lebenslange Gewohnheit ist. Die Loslösung lernt man am ehesten durch Übung der Loslösung von den Körperteilen, wie das in der Entspannung geschieht.

Aber warum sind innere Ruhe und Stille notwendig, um zum Geist zu gelangen? Immer wieder muss man sich im Yoga den Satz bewusst machen: »Der Mensch ist Geist, der einen Körper hat.« Der Körper ist Bestandteil dieser unruhigen, aus kreisenden Atomen

bestehenden, wechselvollen Welt der Materie mit einem ständigen Aufbau, Abbau, Umbau und Verfall. Der GEIST dagegen ist Bestandteil der stillen Unendlichkeit. Daher versteht es sich von selbst, dass man nur über die Brücke der Stille zur stillen Unendlichkeit, dem Geist, gelangen kann. Und genau das geschieht in der Meditation.

### Voraussetzungen für die Meditation

Ohne einen gesunden, ruhigen und zähen Körper ist es nicht möglich, in Stille und mit Ausdauer länger zu sitzen. Jede Bewegung erzeugt eine Welle in der Denksubstanz (Gehirn, citta). Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Wellen in der Denksubstanz (»Yoga citta vṛtti nirodha« YS I.2). Dazu gehört auch eine ruhige, entspannte Sitzhaltung (»Die Sitzhaltung solle fest und bequem sein.« YS II.46). Der Körper darf kein Hindernis für die Meditation sein. Insofern ist Haṭha-Yoga eine wichtige Voraussetzung für die Meditation. Eine weitere Voraussetzung ist die Beherrschung der Sinne und Gedanken durch Konzentration, weil man nur so die Wellen in der Denksubstanz vollständig zur Ruhe bringen kann. Das Wesentliche der Konzentration ist die Sammlung der Aufmerksamkeit im Punkt zwischen den Augenbrauen, dem »einfältigen«

geistigen Auge – und auch hier haben wir eine Beziehung zu unserer Religion, weil das auch Jesus ausdrückte und zwar so: »Das Auge ist des Leibes Licht. Wenn dein Auge einfältig ist, wird dein ganzer Leib Licht sein.« (Lukas 11.34). Man sieht also auch hier, dass Yoga, Meditation und (unsere) Religion gut miteinander in Einklang zu bringen sind – oder anders ausgedrückt, dass in den Schriften des ursprünglichen Christentums viele Wahrheiten des ursprünglichen Yoga enthalten sind. Eine weitere Voraussetzung für die Fähigkeit, die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen, ist es, mit den geistigen Gesetzen (yama und niyama) in Einklang zu leben, die irgendwie auch den Zehn Geboten unserer Religion entsprechen.

### Auswirkungen der Meditation

Wenn man meditiert, soll man es in selbstloser Weise tun, ohne Spekulation auf irgendeinen Erfolg. In der vollkommenen und selbstlosen Hingabe muss sich der ganze Mensch in Körper, Seele und Geist öffnen. Durch dieses Geöffnetsein stellt er eine Verbindung zum wahren Leben her. Durch regelmäßige Meditation entwickelt man allmählich ein meditatives Bewusstsein und lernt, mit diesem Bewusstsein seine Lebenssituationen zu meistern. Der westliche



Mensch läuft durch sein überwiegend intellektuelles Denken und seine intellektuellen Analysen den Lösungen und Antworten seiner Lebensprobleme ständig hinterher und muss sie festhalten, um sie zu durchdenken und intellektuell zu analysieren. Er versucht, sein Leben durch den Intellekt in den Griff zu bekommen. Der östliche Mensch dagegen findet durch sein meditatives Bewusstsein die Antworten und Lösungen intuitiv, von innen her, aus der inneren Mitte. Vielleicht ahnt der westliche Mensch etwas von dieser inneren Mitte und spricht vom »Bauchgefühl« – und drückt dadurch gleichzeitig seinen Irrtum aus, indem er seine innere Mitte im Körper sucht, weil er sich mit ihm identifiziert. Durch die Meditation öffnet sich der Mensch nach innen zu seinem göttlichen Selbst – zu der verborgensten Mitte und dem Heiligtum, wo der Mensch allein mit Gott ist, wie es auch im 2. Vatikanischen Konzil beschrieben wurde: »Im Innern seines Gewissens entdeckt der Mensch ein Gesetz, das er sich nicht selbst gibt, sondern dem er gehorchen muss und dessen Stimme ihn immer zur Liebe und zum Tun des Guten und zur Unterlassung des Bösen anruft und, wo nötig, in den Ohren des Herzens tönt: Tu dies, meide jenes. Denn der Mensch hat ein Gesetz, das von Gott seinem Herzen eingeschrieben ist, dem zu gehorchen eben seine Würde ist und gemäß dem er gerichtet werden wird. Das Gewissen ist die verborgenste Mitte und das Heiligtum im Menschen, wo er allein ist mit Gott, dessen Stimme in diesem seinem Innersten zu hören ist.« (2. Vatikanisches Konzil GS 16).

Auch hier sieht man, wie die Verbindung der Yoga-Meditation zu unserer Religion ganz zwanglos geschehen kann. Durch die Verbindung zum göttlichen Selbst erwacht die innere Stimme, die uns führt, und die Lösungen kommen von dieser inneren Führung auf uns zu. Dadurch handeln wir nicht mehr aus rein intellektuellen, ich-bezogenen, egoistischen und materiellen Motiven, sondern wir werden von einer neuen Lebensschau und geistigen Einstellung bestimmt. Natürlich trifft auch jemand, der meditiert, manchmal falsche Entscheidungen – aber nicht so oft wie jemand, der seine Entscheidungen auf rein intellektueller Basis fällt. Und wenn ein Yogi wirklich einmal eine falsche Entscheidung trifft, hat er durch sein meditatives Bewusstsein die Geduld, die Folgen zu tragen, den Fehler zu erkennen und ihn in Zukunft zu vermeiden. Durch das Erzeugen richtiger und guter Ursachen kann er die Folgen und damit sein Schicksal zum Besseren beeinflussen. Durch Meditation wird Egoismus abgebaut und das Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen, nimmt zu. Denn es genügt nicht, nur für sich und seine Familie zu leben, sondern man sollte für alle Menschen leben und seine Liebe auf sie ausdehnen, auch auf die, die uns nicht lieben. Die Meditation ist ein Energieprozess, der uns für das Gute sensibilisiert, Egoismus abbauen und die Liebe zu den Mitmenschen wachsen lässt. Fast spontan fallen einem da wieder Worte Jesu Christi ein: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.«

### **Glaube und Meditation**

Durch die Meditation wird der Mensch feinfühler, empfindsamer und durchlässiger in allen Schwingungsbereichen. Um richtig meditieren zu können, ist es ausschlaggebend, welchen Schwingungen wir uns im täglichen Leben öffnen. Je reiner wir in Körper und Geist, in Gedanken, Worten und Taten werden, desto stärker wird unsere Konzentrationskraft und desto besser unsere Meditation. Wir erleben, wie sich in unserem Inneren das Endliche mit dem Unendlichen, die Seele mit Gott, unser Geist sich mit dem Weltgeist berühren. Wir erleben das Göttliche in seinem persönlichen und unpersönlichen Aspekt, das höchste Überbewusstsein, die Berührung mit der göttlichen Wirklichkeit. Aus dieser transzendentalen Erfahrung, aus den Tiefen des eigenen Erlebens erwächst der Glaube an Gott, auch wenn der Glaube an Gott nicht Voraussetzung der Meditation war. Dabei geht es nicht um den intellektuellen Glauben, den man im Englischen mit »to believe« bezeichnet - im Sinne von etwas für wahr halten. So ist es zum Beispiel für die Meditation völlig unwichtig, darüber zu diskutieren, ob Jesus zu Fuß über den See Genezareth gegangen ist oder nicht. Im übrigen wäre das für einen Yogi überhaupt nichts Ungewöhnliches. Denn die Überwindung der Schwerkraft gehört zu den »normalen« übernatürlichen Fähigkeiten (siddhis) der Yogis (siehe YS, III). Aber für den »normalen« Menschen scheint, so etwas zu glauben, ein Problem zu sein. Aber dieser Glaube ist nicht gemeint sondern der Glaube, der im Englischen



## »Ich und der Vater sind eins.«

(Joh. 10,30)

»faith« heißt und so etwas wie Vertrauen bedeutet, zum Beispiel in Personen. Es ist der Glaube, das Vertrauen, das zum Beispiel Kinder in ihre Eltern haben. Und dieser Glaube, dieses Gott-Vertrauen, entsteht und wächst in der Meditation – und es vermittelt das Gefühl, dass niemand tiefer fallen kann als in Gottes Hand.

### Konfession, Religion, Meditation

Das Wort »Konfession« kommt aus dem Lateinischen (confessio = ich gestehe, bekenne mich). Konfessionen sind Bekenntnisse. Sie sind in verschiedenen Epochen durch die Interpretation der Geisteslehren durch Menschen verschiedener Rassen und Kulturen entstanden. So hatten zum Beispiel die Römer, Griechen, Ägypter, Azteken oder Inkas bestimmte Interpretationen der geistigen Lehren, die eigentlich »Konfessionen« waren. Diese Konfessionen gingen mit dem Zerfall der betreffenden Kulturen zu Ende. Daraus ersieht man, dass Konfessionen Veränderungen unterliegen. Das gemeinsame Fundament aller Konfessionen entspringt dem Ur-Bedürfnis der »religio«, der Rückverbindung, und bedeutet die Rückverbindung des menschlichen Geistes mit dem ewigen allgegenwärtigen göttlichen GEIST.

Um dieses Ur-Bedürfnis nach Rückverbindung zu erfüllen, gibt es verschiedene Wege, die durch die so genannten Religionsstifter formuliert wurden, zum Beispiel durch Krishna (Hinduismus), Buddha (Buddhismus), Abraham und Moses (Judentum), Christus (Christentum), Mohammed (Islam). Wenn Krish-

na, Buddha, Abraham, Moses, Mohammed und Jesus Christus zur gleichen Zeit gelebt hätten – hätten sie sich wahrscheinlich umarmt. Nur die Menschen streiten sich mit dem Intellekt um ihre Lehren. Denn das wahre und gemeinsame Ziel aller Religionen ist immer dasselbe: die Rückverbindung mit dem Göttlichen. Somit gibt eigentlich nur eine einzige Religion im wahren Sinne des Wortes, eine Rückverbindung mit der einen göttlichen Macht im Universum, die zugleich in jedem von uns lebendig und gegenwärtig ist. Der wahre Inhalt von »religio« ist unveränderlich, das Ziel ist immer dasselbe.

Meditation ist die ganz natürliche Methode, die die »religio« erlebbar macht, die Rückverbindung zur eigenen Mitte, zu unserem göttlichen Wesen. Durch diesen Weg in die Tiefe unseres inneren göttlichen Wesens finden wir unsere wahre geistige Kraft – und dadurch verlieren wir das Gefühl des Alleinseins und Getrenntseins vom Leben. Wir erleben die Fülle der unerschöpflichen göttlichen Quelle in uns und dadurch den Inhalt und den Sinn des Lebens. Damit verschwinden Gefühle wie Angst, Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit immer mehr aus dem Dasein des Menschen – unabhängig von jeder Religion und Weltanschauung.

*Dr. med. Peter Konopka*

