



Der Yogaübungsweg als moderne Art des Religionsverständnisses – ein individueller Weg aus der Entfremdung im Umgang mit Religion

Dieter Fögler

„Der Yogaübungsweg als moderne Art des Religionsverständnisses“ wurde als Referat bei der Tagung der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft vom 20. bis 22. November 2009 im Europa-Gästehaus in Hamburg zum Thema „Wege aus der Entfremdung im Umgang mit Religion“ vorgetragen. Erstveröffentlichung in: *Fromm Forum* (deutsche Ausgabe), Tübingen (Selbstverlag – ISSN 1437-0956) Nr. 15 / 2011, S. 77f.

Copyright © 2011 by Dieter Fögler, St. Wolfgang 9, D-83352 Altenmarkt/Alz; E-Mail: steinfalk[at-symbol]web.de

Das Weltbild des evolutionären Humanismus schließt die Existenz einer geistig göttlichen Welt meiner Meinung nach weitgehend aus. Hier sehe ich den für mein Referat entscheidenden Ausgangspunkt. In meiner Beschreibung des Yogaübungsweges setze ich die Existenz von Geistigen Welten voraus. An diesem Punkt werde ich eine Begriffsklärung bzgl. der Begriffe Yoga, Geistige Welten und Seele versuchen. Im Referat möchte ich den „Yoga aus der Reinheit der Seele“ in seinen Grundzügen beschreiben. Dieser Yoga ist ein Übungsweg zur Sensibilisierung des Bewusstseins mit dem Ziel, den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit zu stärken, und damit steht im Zusammenhang ein „Tätig werden“ in der Welt, und ein stetiges Annähern an den eigenen innersten Lebensauftrag.

Die Seele eines jeden Menschen strebt nach der Erlangung ihres innersten Lebensauftrages. Diese Annäherung sehe ich als eine Art X-Erfahrung, wie dies Erich Fromm benennt. Ein weiterer Punkt wird die Darstellung der Sicht auf die Bhagavad Gita, einer religiösen Schrift aus dem Hinduismus. Als letzten Punkt werde ich auf ein Zitat von Erich Fromm zur X-Erfahrung eingehen und versuchen, eine Brücke zum Yoga zu bauen.

Ich freue mich, heute hier zu dem Tagungsthema „Wege aus der Entfremdung im Umgang mit Religion“ meinen Beitrag hinzufügen zu dürfen. Meine Vorredner sind ja bereits auf Herrn

Schmidt-Salomon und sein „Manifest des evolutionären Humanismus“ eingegangen. Ich werde in meinem Referat versuchen, eine Brücke zwischen dem Yoga – einem spirituell mentalen Pfad der Lebensmeisterschaft – und der X-Erfahrung bei Erich Fromm zu bauen.

Im Yoga wird der Glaube an die Existenz einer Geistigen Dimension oder Geistigen Welt vorausgesetzt. Das folgende Zitat von Heinz Grill, dem Begründer des Yoga aus der Reinheit der Seele, beschreibt das Ziel des Yoga.

„Der Begriff Yoga umschließt jedoch weit-aus mehr als die methodische Praxis von Körperübungen, um ein bestimmtes äußeres Ziel im Leben zu erreichen, der Yoga selbst ist viel mehr eine innere, wachsende Bewusstseins-haltung der Seele, er ist im genau-en Sinne sogar mehr der nach langer Erfahrung entwickelte Reifeschritt des Bewusst-seins zur progressiven, spirituellen und uni-versalen Entwicklung einer Weisheit und Liebe, die den höheren Welten entspricht“.¹

Das Ziel des Yoga ist also ein Weg, die Geistige Welt erfahrbar werden zu lassen, und daraus hervorgehend ein Weg zu einer Haltung im Leben, die den Menschen lehrt, ausgehend von der geistigen Dimension im Leben tätig zu werden. Anders ausgedrückt ist der Yogaübungsweg

¹ Heinz Grill, 2003, *Die Seelendimension des Yoga*, S.13.



ein Individuationsweg, der zur Erlangung und Umsetzung des eigenen innersten Lebensauftrages führt.

Was ist aber nun gemeint mit einer höheren oder geistigen Welt oder geistigen Dimension und mit Seele? Die Geistige Dimension liegt in dem Nichtsichtbaren verborgen; um diese erfahrbar werden zu lassen, bedarf es einer gezielten Schulung. Um sich an den Begriff der Seele anzunähern, spricht man im Yoga aus der Reinheit der Seele von den sogenannten Seelenkräften, dem Denken, dem Fühlen und den Willenskräften. Diese Seelenkräfte werden im Yoga geschult.

Ein klares reines Denken bedarf meines Erachtens einer Schulung, genauso erschließen sich uns wahre Gefühle nur Stück für Stück bzw. sie werden erst durch intensive Auseinandersetzung erfahrbar. Noch verborgener erscheint mir der wirkliche freie Wille. Die Seele ist meines Erachtens nicht mit äußeren Gefühlen oder Emotionen in der Art der Schwärmerei für ein, sagen wir, Fußballereignis zu verwechseln. Ich möchte nun das Denken aus diesen sogenannten Seelenkräften herausnehmen und näher beschreiben.

Unser herkömmliches alltägliches Denken bezieht sich auf die Wahrnehmung durch unsere Sinne. Der Blick fällt auf eine Blume: wir sehen die Farbe Rot, wir sehen einen Stengel mit Dornen, wir sehen viele Blütenblätter usw. daran schließen sich Schlussfolgerungen an: es handelt sich um eine Rose, sie ist schön usw.

Wie ich bereits erwähnt habe, werden die Seelenkräfte im Yoga aus der Reinheit der Seele geschult, eine Schulung des Denkens erfolgt beispielsweise durch die sogenannte Konzentrationsübung. Als Erstes wird der Körper entspannt und zur Ruhe geführt, die Wirbelsäule sollte gerade aufgerichtet sein. Die Atmung wird beobachtet, aber nicht bewusst geführt. Als Zweites versuchen wir, eine Windstille in den Gedanken herzustellen. Wir nehmen eine Beobachterposition gegenüber unseren eigenen Gedanken ein.

Und schließlich als Drittes nehmen wir einen Gedanken in die Konzentration, aber keinen wahllosen, sondern einen Gedanken, der im Yoga als Imaginativer Gedanke benannt wird. Beispielsweise: „Das *Zeichen der Christusliebe lebt*

in der Rose“.²

Dieser Gedanke (Imagination) drückt einen spirituellen Aspekt aus, der nicht sofort mit unserem intellektuellem Wissen oder Verstand aufgenommen werden kann. Wie kann man sich nun an eine solche Aussage annähern, wie kann man sie ergründen?

Die Ausführung der beschriebenen Konzentrationsübung über mehrere Tage hinweg bildet für die Ergründung eine wichtige Grundlage. Durch wiederholte Übung kann sich der tiefere Sinngehalt erschließen. Hier stellt sich eine weitere Frage: Woher kommen diese Imaginationen? Diese Frage ist mit den Fragen, die ich eingangs bereits aufgeworfen habe, verknüpft: Was ist unter einer geistigen Welt und was ist unter Seele im Yoga zu verstehen?

Dieser Gedanke bzw. diese Imaginationen kommen aus der Geistigen Welt und wenn wir sie ergründen, wird uns die Geistige Welt näher rücken. Es passiert sozusagen eine Sensibilisierung, oder anders ausgedrückt: ein „Lichter-Werden der Seele“. Die Seele erfreut sich an dem Lichten Gedanken. Daraus ergibt sich bereits die Antwort auf die Frage: Woher kommen die Imaginationen oder Lichten Gedanken: sie kommen aus der geistigen Welt.

Aber wie kommen diese Gedanken zu uns? Hier sehe ich zwei wesentliche Möglichkeiten:

- durch einen spirituellen Lehrer
- durch inspirative Schriften.

Den zweiten Punkt, die sogenannten *Inspirativen Schriften*, möchte ich in aller Kürze näher beschreiben. Als Beispiele wären zu nennen: die Evangelien oder die Bhagavad Gita, auch Bibel des Ostens genannt.

Die Bhagavad Gita liegt uns im Westen lebenden Menschen wohl nicht so nahe, sie stellt aber für den Yoga eine wichtige Quelle dar. Eine Annäherung an diese große Botschaft, die den Weg der Lebensmeisterschaft des Yoga darstellt, geschieht über eine jahrelange Auseinandersetzung, wobei einzelne Verse leichter zugänglich, andere wiederum als sehr mysteriös erscheinen. Die Bhagavad Gita ist in der Ursprache Sanskrit verfasst und ungefähr 2000 Jahre alt. Die Verse

² Heinz Grill, 1996, *Die Heilkraft der Seele und das Wesen des selbstlosen Dienens*, S. 7.



tragen ein tieferes Geheimnis in sich und sind ein Ausdruck für die Gesetzmäßigkeiten der geistigen Welt, die für uns Menschen durch eine Schulung zugänglich werden können. Ein Beispiel für einen Vers aus der Bhagavad Gita ist das folgende Zitat:

„Darum tue immer das Werk, das getan werden muss (zum Wohl der Welt, loka-sangraha, wie nachher ausgeführt wird), ohne Verhaftung! Denn durch Handeln ohne Verhaftung gelangt der Mensch zum Höchsten.“³

Dieses Handeln ohne Verhaftung erscheint mir wie eine große Kunst.

An dieser Stelle möchte ich an Erich Fromm anknüpfen. Der Vers drückt ein Ziel des Yoga aus, das Erich Fromm meines Erachtens ebenfalls auf seine Art beschreibt. In einer Beschreibung zur X-Erfahrung schreibt Erich Fromm:

„Noch spezieller kann man die X-Einstellung auch folgendermaßen beschreiben: als ein Loslassen des eigenen ‚Ich‘, der eigenen Gier und damit der eigenen Angst, als das Aufgeben des Wunsches, sich an das ‚Ich‘ zu klammern, als ob dieses ein unzerstörbares, separates Gebilde wäre; als ein Leerwerden, um sich mit ‚Welt‘ füllen zu können, um auf sie zu reagieren, mit ihr eins zu werden, sie zu lieben. Leer werden ist kein Ausdruck von Passivität, sondern von Offenheit. Wenn man nicht leer werden kann, wie kann man dann auf die Welt reagieren? Wie kann man sehen, hören, fühlen, lieben, wenn man ganz vom eigenen Ich erfüllt ist, wenn man von Gier angetrieben wird?“⁴

Was versteht Erich Fromm unter „Leerwerden, um sich mit ‚Welt‘ füllen zu können,“ unter Loslassen der eigenen Gier? Warum schreibt er den Begriff Welt in Anführungszeichen? Welche Welt meinte er?

In meiner Vorbereitung zu diesem Referat ist mir an diesem Punkt etwas aufgefallen. Wenn wir nun Teile der drei Zitate nebeneinanderstel-

len, ergibt sich meines Erachtens eine Annäherung oder vielleicht sogar eine Übereinstimmung – was meinen Sie?

Heinz Grill spricht von einem „*Reifeschritt des Bewusstseins zur progressiven, spirituellen und universalen Entwicklung einer Weisheit und Liebe, die den höheren Welten entspricht.*“ In der Bhagavadgita heißt es: „*Denn durch Handeln ohne Verhaftung gelangt der Mensch zum Höchsten.*“ Und Erich Fromm spricht vom „*Leerwerden, um sich mit ‚Welt‘ füllen zu können, um auf sie zu reagieren, mit ihr eins zu werden, sie zu lieben.*“

In allen drei Zitaten ist meines Erachtens die Rede von einer Entwicklung, die der Mensch leisten soll, mit dem Ziel, sich mit Allem verbunden zu fühlen. – Ich hoffe, ich konnte einen Hauch von dem Unnennbaren oder Ungreifbaren in meinem Referat zum Ausdruck bringen.

³ Sri Aurobindo, 1998, *Bhagavadgita* IIIA, Vers 19.

⁴ Erich Fromm, 1966: *Ihr werdet sein wie Gott*, GA VI, S. 93-121, hier S. 119.