Yoga : ein kontemplativer Sport

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum**

Band (Jahr): **41 (1963)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1032063

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Yoga — ein kontemplativer Sport

Eine Sühnetat, die längst fällig war

Seit mehr als einem Jahrzehnt bemüht sich der belgische Benediktinermönch Jean-Marie Déchanet mit Erfolg, ein uraltes indisches System von Leibesübungen, die in hohem Mass die geistige Konzentration fördern, in Europa bekanntzumachen. Wie sehr sein Anliegen einem wirklichen Bedürfnis des modernen Menschen entgegenkommt, beweist der Umstand, dass sein erstes Buch allein schon in der deutschen Übersetzung «Yoga für Christen» (Räber Verlag, Luzern) in wenigen Jahren 6 Auflagen erzielte. Das Werk, das im Original «La voie du silence» heisst, wurde überdies ins Englische, Italienische und Niederländische übertragen. Eine portugiesische und eine spanische Auflage sind in Vorbereitung. Dom Déchanet hat eine mutige Tat vollbracht. Die erste Auflage musste auf Verlangen seiner Obern anonym erscheinen. Ein Vertreter des engelgleichen Lebens als Trainer grossen Stils. Nein, das geht doch nicht — so darf man den altehrwürdigen Benediktinerorden nicht blamieren! Aber gerade diese «Verdemütigung» war längst fällig. Zwar kann man dem heiligen Benedikt nicht die geringsten leibfeindlichen Tendenzen zur Last legen. Aber was sich die Mönche im vorbenediktinischen Stadium zum Teil an Extravaganzen geleistet haben, geht über das Bohnenlied. Von Antonius dem Grossen wird sogar berichtet, er habe sich geschämt, zu essen. Auch im Verlauf des Mittelalters bis in die Neuzeit hinein ist die Tendenz zu einseitiger Intellektualisierung und überstiegener Spiritualisierung immer wieder festzustellen. Das sonst so herrliche Büchlein der «Nachfolge Christi» klagt mit bewegten Worten über den Jammer, den ein frommer Mensch darüber empfindet, dass er soviel Zeit für Essen und Schlafen verwenden müsse. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass gerade die Geistlichen diesen Jammer offenbar heroisch tragen, glaubte doch ein Bub allen Ernstes, bei der Hochzeit von Kana sei der Wein gerade deswegen ausgegangen, weil zu viele Geistliche dabei waren. In Wirklichkeit ist es aber so, dass viele Akademiker geistlichen und weltlichen Standes ihren Leib bloss mit Essen und Schlafen abfertigen und sich im übrigen gar nicht um ihn kümmern. Resultat: Die Muskeln werden schlaff und allenthalben sammeln sich unnötige Fettpolster an. Die mangelnde Blutzirkulation wird mit den Abfallstoffen nicht fertig und der Organismus reibt sich vorzeitig auf. Wer am liebsten als reiner Geist leben möchte, wird bald genug unter

der Tyrannei eines gesundheitlich ruinierten Körpers seufzen. Der Mensch soll die Engel reine Geister sein lassen, er selber hat Mensch zu sein. So ist er von Gott erschaffen, und so sieht ihn auch die Bibel: sehr leibhaftig und erdgebunden. Sie spricht unbefangen von Herz und Nieren, und von den Eingeweiden ist nach unserm Empfinden mehr als genug die Rede — die Heilige Schrift verlegt dorthin den Sitz der menschlichen Gefühle, und wenn wir alles in allem überschlagen, hat sie vollkommen recht damit. Es geht dem belgischen Benediktiner mehr als um ein Hobby, es geht ihm um das rechte Menschenbild!

Aber warum gerade Yoga?

Man kann tatsächlich die Frage stellen: Warum derart exotische Übungen, nachdem doch in Europa Turnen und Sport schon längst gross geschrieben werden. Darüber mag uns der Verfasser selber Auskunft geben: «Der wesentliche Unterschied zwischen Turnen und Yoga besteht im Ziel. Der Turner erstrebt einen schönen und kräftigen Körper, gut entwickelte Muskeln, eine breite Brust und starke Arme. Der Yogi gelangt zwar zu einem ähnlichen Ergebnis, aber sein Ziel liegt anderswo. Er sucht die *Ruhe,* ein Heilmittel gegen Ermüdung, oder besser gesagt, einen gewissen Schutz vor der Müdigkeit. Er will die eine oder andere Untugend ausmerzen, bestimmte Zwangsvorstellungen überwinden, Minderwertigkeitsgefühle oder sexuelle Schwierigkeiten, die von Störungen seines organischen oder psychischen Gleichgewichts herrühren. Er strebt nach einem vollen, überbordenden Leben, das er aber in der Hand behält» (Mein Yoga in 10 Lektionen, S. 16/17).

Im Gegensatz zum Sport verlangt Yoga keineswegs nach Publizität. Hier gibt es keine Wettkämpfe auszutragen und keine Lorbeeren zu erringen. Yoga ist Askese und verlangt einen Raum der Stille. Die Übungen sind schmerzhaft, bisweilen eine wahre Folter. Wehleidige und zimperliche Typen kommen damit nicht an den Rand. Die vorgeschriebenen Körperstellungen regen die Funktion der Drüsen an, beleben die Blutzirkulation, und die damit systematisch verbundenen Atemübungen versorgen den Organismus mit der so notwendigen Zufuhr von Sauerstoff. Die Folge davon ist ein bisher nie gekanntes körperliches Wohlbefinden, das überstrahlt in das Leben der Seele. Der Gutgelaunte nimmt die Härten der täglichen Pflicht nicht mehr so tragisch. Er freut sich an den guten Eigenschaften des Nächsten, statt sich über dessen Fehler zu ärgern. Wer Yoga treibt (im rechten Geist und im rechten Mass), erfährt eine innere Ruhe und eine innere Helle, die das Gebetsleben nicht bloss erleichtern, sondern zu einem wahren Bedürfnis gestalten.

Es kommt darum nicht von ungefähr, dass selbst Kartäuser in steigendem Mass Yoga betreiben. Sie sehen darin ein ausgezeichnetes Mittel, die Hindernisse, die dem kontemplativen Leben von seiten einer ungezügelten Sinnenhaftigkeit erstehen, abzubauen und alle körperlichen und geistigen Kräfte auf die Innewohnung Gottes im innersten Grund des geläuterten

Herzens zu konzentrieren. Das reine Gebet, das ersehnte Hochziel des mönchischen Lebens, steht nicht mehr in unerreichbarer Ferne. Der Christ betreibt freilich Yoga nicht als ein Mittel der Selbsterlösung, sondern als ein Mittel, sich immer mehr für die Gnade zu bereiten und offenzuhalten.

Im Räber Verlag zu Luzern ist unlängst das zweite Buch von Dom Déchanet erschienen unter dem Titel: «Mein Yoga in 10 Lektionen». 53 Abbildungen führen den Leser gründlich und sorgfältig in die Technik des Yoga ein. In leicht verständlicher Weise zeigt der Autor den Aufbau der einzelnen Übungen, ihre wohltuenden Auswirkungen für den Körper und ihre Bedeutung für das innerliche Leben. Diese zweite Publikation von Déchanet ergänzt in glücklicher Weise die erste. Eine hervorragende Medizin gegen Managertum und Herzinfarkt!

Wer Yoga treibt, hat mehr vom Leben! P. Vinzenz

«Es braucht viel zu einem vollkommenen Menschen. Wir alle spüren und bemerken, dass uns etwas zu jenem Wesen fehlt, das wir sein möchten. Wir stossen immer wieder auf Hindernisse, die unserer vollen Entwicklung im Wege stehen.

Mancher Mensch ist kränklich. Es fehlt ihm an natürlicher Spannkraft. Ein schlechter gesundheitlicher Zustand, dessen Ursache oft ungewiss ist, äussert sich bei ihm durch das Fehlen der normalen Spann- und Entschlusskraft.

Andere Menschen wiederum sind nicht krank, tragen aber ein oft ererbtes Gebrechen mit sich herum, zum Beispiel Reizbarkeit, Manien, Neurosen, Grössenwahn, Pessimismus, versteckten Stolz, schamlose Begierden, versteckte Wollust.

Allen fehlt es an Spannkraft und Charakterstärke. Alle bleiben auf halbem Weg zum vollen Menschen stecken.

Alle diese seelischen Leiden, die wie Krankheit und Tod eine Folge der Erbsünde sind, kommen oft von körperlichen Gebrechen, von einer gewissen, oft weitverzweigten Gleichgewichtsstörung des Organismus. Magen, Leber, Nerven, endokrine Drüsen (Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren, Schleimdrüsen, Keimdrüsen) sind in diesem Fall stärker beteiligt als der geistige Organismus, Herz, Seele und Gewissen. Indem man also den Körper pflegt, beugt man seelischen Fehlern und Entgleisungen vor. Pflegt man den Körper *umsichtig* und *mit Mass,* so gibt man der menschlichen Person ihr Gleichgewicht wieder und flösst sowohl der Seele als auch dem Geist neues Leben ein.»

Aus *Jean-Marie Déchanet, «Mein Yoga in 10 Lektionen».* Räber-Verlag, Luzern. (Sn. 44/45).