



Yoga auf dem Weg nach Westen

gibt erstmals einen Überblick über die Hauptstationen der Rezeptionsgeschichte des Yoga. Das Buch behandelt unter anderem die Frage nach der Yoga-Kenntnis der Antike, die mittelalterliche Rezeption des Yoga durch Sufismus, Hesychasmus und Kabbala, seine Rolle in der Philosophie des 19. Jahrhunderts und in der modernen Esoterik sowie psychologische und religionshistorische Interpretationen. Am Beispiel des Yoga wird zugleich ein interessanter Einblick in die Geschichte der interkulturellen Begegnung zwischen Indien und der westlichen Welt vermittelt.

KARL BAIER, geb. 1954,
studierte Ethnologie, Philosophie und
Theologie und arbeitet als Philosoph an der
katholisch-theologischen Fakultät der
Universität Wien.
Er ist außerdem als Yogalehrer und Dozent in
mehreren Yoga-Lehrausbildungen tätig.



ISBN 3-8260-1414-6

Königshausen & Neumann KARL BAIER **Yoga** auf dem Weg nach Westen

KARL BAIER

Yoga

*auf dem Weg
nach Westen*

Königshausen & Neumann

KARL BAIER

Yoga auf dem Weg nach Westen

Beiträge zur Rezeptionsgeschichte

KÖNIGSHAUSEN & NEUMANN

VORWORT

Die Arbeit an diesem Buch hat dazu geführt, daß ich in der Schuld vieler Menschen stehe, die mitgeholfen haben, die in ihm zusammengefaßten Studien in Gang zu bringen und zu Ende zu führen.

Mein Dank geht zuerst an CHRISTIAN FUCHS, dessen Vorarbeit mich dazu angeregt hat, die Geschichte des Yoga im Westen zu studieren. Ohne Prof. AUGUSTINUS WUCHERER-HULDENFELD, der mir die Freiheit zu ausgedehnten ost-westlichen Forschungen gewährte und ihren Fortgang stets mit persönlicher Anteilnahme begleitete, wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. PATRICIA ZONKA danke ich für das Besorgen von teilweise schwer zugänglicher Literatur. ERIKA ERBER, HANS SCHELKSHORN, BERNHARD DOLNA und HELMUTH HAUSBERGER waren so freundlich mir beim Korrekturlesen zu helfen. CHARLOTTE und LUI KARNER übernahmen die Formfindung.

Wollte ich all die Freunde und Bekannten anführen, mit denen ich immer wieder einzelne Themen diskutieren konnte und von denen ich wertvolle Anregungen erhielt, so ergäbe das eine lange Liste. Sie mögen mir verzeihen, wenn sie an dieser Stelle nicht namentlich angeführt werden.

Große Teile der Arbeit wurden zunächst als Vorträge präsentiert, vor allem am *Institut Dr. Schmida* in Wien und anlässlich der alljährlich in Linden bei München stattfindenden Sommerakademie für Yoga. Das wache Interesse, das mir von den Zuhörerinnen und Zuhörern entgegengebracht wurde, ihre Fragen und Gesprächsbeiträge haben mich spüren lassen, daß es sinnvoll ist, den Weg des Yoga in den Westen zu erforschen und zu lehren. Der Anteil, den sie dadurch am Entstehen der vorliegenden Studien hatten, ist wohl größer, als sie ahnen.

Ich widme dieses Buch dem Andenken meiner ersten Yogalehrerinnen, ROSEMARIE CODELLI und SUSANNE SCHMIDA.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

BAIER, KARL:

»Yoga auf dem Weg nach Westen«, Beiträge zur Rezeptionsgeschichte
Würzburg: Königshausen und Neumann, 1998

ISBN 3-8260-1414-6

© Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 1998

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

Formfindung und Umschlag: Typografisches Atelier, A-3200 Obergrafendorf

Schrift: Corpus Van Dijck

Bindung: Rimpärer Industriebuchbinderei GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Auch die fotomechanische Vervielfältigung des Werkes

oder von Teilen daraus (Fotokopie, Mikrokopie)

bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages.

Printed in Germany

ISBN 3-8260-1414-6

INHALT

EINLEITUNG	11	1. Das Interesse an Indien zwischen Aufklärung und Romantik	87
1. KAPITEL Die Gymnosophisten – Yogins? <i>Zur Frage der Yoga-Rezeption in der Antike</i>	19	2. A. SCHOPENHAUER und K. CHR. KRAUSE	89
2. KAPITEL Yoga im Mittelalter	27	3. G. W. F. HEGELS Philosophie des Yoga	92
1. Yoga und Sufismus im Mittelalter	27	3.1 Das Verhältnis der hegelschen Yoga-Rezeption zur Epoche der Reiseberichte	92
2. Der Weg zum Ort des Herzens Das hesychastische Gebet und der Yoga	32	3.2 Die Aporien der abstrakten Andacht	95
2.1 Die Hypothese von der Beeinflussung des Hesychasmus durch Yoga-Praktiken	32	4. Innigkeit. Zum Yoga in F. W. J. SCHELLINGS <i>Philosophie der Mythologie</i>	100
2.2 Der <i>Méthodos</i>	35	5. Der Yoga in P. DEUSSENS <i>Allgemeine Geschichte der Philosophie</i>	103
2.2.1 Alter, Herkunft und inhaltlicher Aufriß	35	5.1 Ein Denken im Schnittpunkt von Philosophie und Indologie	103
2.2.2 Analyse der Anleitung zum reinen Gebet	40	5.2 P. DEUSSENS Auslegung der indischen Philosophie	106
2.2.2.1 Text und Gliederung	40	5.3 Eine schopenhauerianische Sicht des Yoga	109
2.2.2.2 Zur Methode der Interpretation	42	5.4 DEUSSENS Entwurf der Geschichte des Yoga im Vergleich mit R. GARBE	112
2.2.2.3 Auslegung der einzelnen Momente des reinen Gebets	45	5. KAPITEL Unter Magiern und Eingeweihten <i>Zum Yoga in Okkultismus und Esoterik</i>	117
a Der Ort der Übung, das Sitzen und der beidem entsprechende Weltbezug	45	1. Die Bedeutung von Esoterik und Okkultismus in der modernen Geschichte der Religion	117
b Die Kopfhaltung	48	2. Der Beginn der okkultistischen Yoga-Rezeption bei ELIPHAS LÉVI	121
c Das Sich-Zentrieren in der Nabelgegend	50	3. Yoga in der Theosophie	125
d Die Atemübung	52	3.1 Einführendes zur Theosophie	125
e Das Suchen des Ortes des Herzens	56	3.2 Charakteristika der theosophischen Yoga-Rezeption	127
f Die Erfahrung des Ortes des Herzens	60	4. GURDJIEFF und OUSPENSKY: Yoga und der Vierte Weg der russischen Esoterik	134
2.2.3 Parallelen zum Prānâyâma	66	6. KAPITEL Ein Blick auf die moderne Reiseliteratur	145
2.3 Zusammenfassung	69	1. H. H. EVERS: <i>Indien und Ich</i>	145
3. Die prophetische Kabbala des ABRAHAM ABULAFIA	72	2. J. A. SAUTER: <i>Unter Brabminen und Parias</i>	148
3. KAPITEL Heiliger Gaukler, Fakir und Bûßer <i>Das Bild des Yogin in den frühen neuzeitlichen Reiseberichten</i>	79	3. P. BRUNTON: <i>A Search in Secret India</i>	151
4. KAPITEL Yoga und die deutsche Philosophie des 19. Jahrhunderts	87		

7. KAPITEL Die psychologische Interpretation des Yoga vor der Tiefenpsychologie	161	3.2.2 Das traumhafte Indien	227
1. Das rationalistische Yoga-Verständnis der Schulpsycho- logie des 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts	162	3.2.3 Indien-Träume	234
2. Das Autogene Training als rationalisierter Yoga	168	3.3 Die Frage nach dem Sinn von Yoga im Westen	239
3. Konzentrationstraining und Willensschulung: Die psychotechnische Variante der Yoga-Rezeption um die Jahrhundertwende	172	3.4 JUNGS Auffassung von der Kluft zwischen östlichem und westlichem Denken	241
3.1 VIVEKĀNANDAS Râja-Yoga	174	3.5 Die szientistische Färbung von JUNGS Yoga-Verständnis	244
EXKURS: Die Lebensreform-Bewegung als soziales Umfeld der Yoga-Rezeption nach dem Ersten Weltkrieg	181	3.6 JUNGS Definitionen des Yoga	245
3.2 H. KEYSERLING: Yoga für den abendländischen Herrenmenschen	185	3.7 Die Kritik an westlicher Yoga-Praxis	249
3.2.1 Zur Bedeutung KEYSERLINGS für die Yoga-Rezeption	185	3.8 Die Notwendigkeit eines westlichen Pendant zum Yoga	253
3.2.2 Das Verhältnis zur Theosophie	187	4. Die Revision des jungianischen Yoga-Verständnisses bei E. NEUMANN	255
3.2.3 Die Interpretation des Yoga	188		
3.2.4 Die Beziehung von Yoga und Tiefenpsychologie bei KEYSERLING	191	9. KAPITEL Die ersten religionsgeschichtlichen Gesamtdarstellungen des Yoga durch J.W. HAUER und M. ELIADE	257
8. KAPITEL Die tiefenpsychologische Rezeption des Yoga	193	1. Yoga und Indogermanentum bei J.W. HAUER	257
1. O. A. H. SCHMITZ und sein Konzept des Yoga als Autosuggestion des ewigen Selbstes	194	1.1 HAUERS Leben und Werk	257
2. Yoga als methodische Regression in der FREUD-Schule	203	1.2 Die Antithese von indogermanischem und semitischem Glauben und ihre Vorgeschichte	264
2.1 F. ALEXANDER: Indische Versenkung als Rückkehr in den pränatalen Narzißmus	203	1.3 Das Indien-Bild HAUERS	270
2.2 Yoga als religiöse Sublimierung des Geburtstraumas bei O. RANK	209	1.4 Die Interpretation des Yoga	272
2.3 S. FREUDS Schwierigkeiten mit dem ozeanischen Gefühl	213	1.5 Der arische Yoga des Kampfes und der Tat	277
3. Der Yoga bei C.G. JUNG	219	2. M. ELIADE: Yoga und die archaische Religiosität der eurasischen Bauernkultur	280
3.1 Die Rolle des Yoga in der Biographie C.G. JUNGS	219	2.1 Die wilden Ursprünge. Der biographische und zeitgeschichtliche Hintergrund für ELIADES Interesse an Indien	281
3.2 JUNGS Verhältnis zu Indien	223	2.2 Erfahrungen mit Yoga in Indien	287
3.2.1 Die Erstbegegnung mit indischer Religiosität	223	2.3 Zurück in Europa	297
		3. HAUER und ELIADE im Vergleich	299
		EPILOG	301
		LITERATURVERZEICHNIS	305

EINLEITUNG

Von demjenigen nun, der die Geschichte irgendeines Wissens überliefern will, können wir mit Recht verlangen, daß er uns Nachricht gebe, wie die Phänomene nach und nach bekannt geworden, was man darüber phantasiert, gewöhnt, gemeint und gedacht habe. Dieses alles im Zusammenhange vorzutragen, hat große Schwierigkeiten, und eine Geschichte zu schreiben ist immer eine bedenkliche Sache. Denn bei dem redlichsten Vorsatz kommt man in Gefahr, unredlich zu sein; ja, wer eine solche Darstellung unternimmt, erklärt zum voraus, daß er manches ins Licht, manches in Schatten setzen werde. J.W. GOETHE

Heute, am Ende des zwanzigsten Jahrhunderts, ist der Yoga in mannigfaltigen Spielarten und Schulbildungen über den ganzen Erdball verbreitet. Es wäre also an der Zeit, einmal eine Weltgeschichte des Yoga zu schreiben. Sind beim gegenwärtigen Forschungsstand die Voraussetzungen dafür schon gegeben?

Die Geschichte des Yoga in seinem Ursprungsland Indien ist seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert in groben Zügen bekannt und die Forschung der letzten hundert Jahre hat ihr durch eine Reihe von Detailstudien noch schärfere Konturen verliehen. Allerdings weist der zu ihrer Rekonstruktion zur Verfügung stehende Textbestand Lücken auf, von denen kaum zu erwarten ist, daß sie eines Tages ganz zufriedenstellend gefüllt sein werden. Die notorischen Datierungsprobleme, mit denen sich die Indologie seit jeher herumschlagen muß, kommen noch erschwerend hinzu. Auch diesbezüglich werden vermutlich auf absehbare Zeit viele Fragen ungelöst bleiben. Die neueren Entwicklungen des indischen Yoga im 19. und 20. Jahrhundert, die für die westliche Rezeption sehr wichtig waren, sind zwar bis heute ein Stiefkind der Forschung, doch stehen wir diesbezüglich nicht vor prinzipiellen Problemen, da die Quellenlage günstig ist.

Insgesamt läßt sich sagen, daß die auf Indien beschränkte Yoga-Geschichte trotz einiger schwerwiegender Probleme doch relativ gut erschlossen ist. Anders sieht die Sache aus, wenn man sich dem Yoga außerhalb Indiens zuwendet. Die Verbreitung des Yoga von Indien aus nach Ostasien (z. B. durch den Buddhismus) ist meines

Wissens noch gar nicht erforscht. Allein schon aus diesem Umstand läßt sich bereits der Schluß ziehen, daß das Projekt einer Weltgeschichte des Yoga derzeit noch nicht im Bereich des Möglichen liegt.

Die vorliegenden Untersuchungen haben sich denn auch ein bescheideneres Ziel gesteckt. Sie versuchen einen Überblick über den Weg zu geben, den der Yoga nach Westen gegangen ist. Beim gegenwärtigen Wissensstand sind dazu hinsichtlich der Antike und des Mittelalters Hypothesen von unterschiedlichem Wahrheitsgrad möglich. Gut dokumentiert ist einzig die islamische Rezeption von Yoga im Mittelalter, wenn auch die genaue Erforschung der Ausbreitung des in Indien durch Sufis angeeigneten Yoga im Raum der muslimischen Ökumene noch aussteht. Ich werde versuchen nachzuweisen, daß sehr viel für die Annahme spricht, daß durch Vermittlung des Sufismus der Yoga im Mittelalter auch in das christlich-orthodoxe Mönchtum eingedrungen ist. Es gibt auch Anhaltspunkte, die dafür sprechen, daß zur selben Zeit Yoga-Praktiken in der jüdischen Mystik rezipiert worden sind.

Vom Beginn der Neuzeit an ist die Quellenlage für die Geschichte des Yoga im Westen wesentlich günstiger, harrt aber noch weitgehend einer gründlichen Dokumentation und Auslegung, da die Yoga-Forschung auch in dieser Beziehung noch in den Kinderschuhen steckt. Einen Ansatz dazu liefert die Monographie von CHR. FUCHS über *Yoga in Deutschland*¹. Sie bringt in ihrem ersten Hauptteil einen historischen Abriß der europäischen Rezeption des Yoga, der mit der Epoche der frühneuzeitlichen Reiseberichte beginnt und dem Thema der Arbeit entsprechend den Akzent auf die deutschen Verhältnisse legt. Wie ich im Vorwort bereits erwähnt habe, verdanke ich diesem Buch die Inspiration, mich mit der Rezeptionsgeschichte des Yoga zu beschäftigen. Es vermittelte mir darüberhinaus eine Fülle von Einzelerkenntnissen, auf die hinzuweisen ich an gegebener Stelle noch Gelegenheit haben werde.

Die einzelnen vorderasiatischen und europäischen Länder wie auch der nordamerikanische Kontinent, den man aus geschichtlichen Gründen zu den westlichen Gebieten zählen kann, in denen der Yoga sich ansiedelte, haben ihre eigene Yoga-Geschichte, die

¹ CHR. FUCHS, *Yoga in Deutschland: Rezeption, Organisation, Typologie*, 22–147.

zur Ausbildung einer jeweils etwas anders gearteten Szene führte. Infolge des derzeitigen Forschungsstandes und auf Grund meiner persönlichen Unkenntnis kommen die Rezeptionsvorgänge außerhalb des deutschsprachigen Bereichs Europas, aber auch z. B. in Amerika in diesem Buch immer noch zu kurz und daraus entsteht eine gewisse Verzerrung der Geschichte, auf die ich vorab hinweisen möchte, damit die Leserinnen und Leser dieses Buches ihr nicht erliegen.

Die zum Teil unfreiwillige Fokussierung auf die deutschsprachige Rezeptionsgeschichte bedeutet aber nicht in jedem Fall einen unberechtigten Provinzialismus. In manchen Bereichen, die in diesem Buch behandelt werden, ist sie durchaus berechtigt und unumgänglich, nämlich überall dort, wo im deutschsprachigen Raum Auseinandersetzungen mit dem Yoga stattfanden, die von allgemeiner Bedeutung sind. Es läßt sich etwa in Bezug auf die philosophische Interpretation des Yoga nirgends eine denkerische Bemühung finden, die der deutschen Philosophie des 19. Jahrhunderts ebenbürtig wäre. Auch die in Österreich, Deutschland und der Schweiz entstandenen tiefenpsychologischen Sichtweisen des Yoga sind singulär und haben außerdem die Yoga-Rezeption weltweit beeinflusst. Es handelt sich dennoch bei den vorliegenden Studien nicht um eine in wünschenswerter Breite ausgearbeitete Rezeptionsgeschichte, sondern nur um Beiträge zu einer solchen, die die Grundzüge sichtbar machen sollen. Ich hoffe damit der künftigen Forschung auf diesem Gebiet einige hilfreiche Anregungen und Wegmarkierungen geben zu können.

Die Untersuchung der Rezeptionsgeschichte des Yoga ist von sich aus ein fächerübergreifendes Unternehmen, das auf den Dialog mit den unterschiedlichsten Fachwissenschaften wie z. B. den Geschichtswissenschaften, der Ostkirchenkunde, Judaistik und Theologie, der Philosophie, Indologie, den Religionswissenschaften und der Psychologie angewiesen ist. Niemand ist in der Lage, in all diesen Wissenschaften gleichermaßen beschlagen zu sein. Nun existieren aber derzeit leider keine interdisziplinären Forschungsgruppen in Sachen Yoga. Daraus folgt, daß Mut zum Dilettantismus beim gegenwärtigen Stand der Dinge die wichtigste Tugend ist, um voranzukommen.

Erschwerend für mein Vorhaben wirkte sich besonders auch die heutige Verfassung der Indologie aus, die immer noch zu sehr auf philologische Arbeit konzentriert ist, und sich kaum um die Rezeption indischer Kultur kümmert.² Auch die historische Untersuchung der eigenen Disziplin, die in vergleichbaren Fächern (etwa der Ethnologie) längst zum integralen Bestandteil der Forschung geworden ist, wird in der Indologie noch viel zu wenig betrieben. Das hatte zur Folge, daß ich mich z. B. in den Kapiteln über P. DEUSSEN und J.W. HAUER nicht auf kompetente fachinterne Vorstudien stützen konnte.

Nicht nur in Bezug auf die berührten Fachbereiche, auch hinsichtlich der für die Erschließung des Themas erforderlichen Methode, ist ein pluraler Ansatz unumgänglich. Die an Fakten orientierte Darstellung der Grundlinien des historischen Hergangs bildet dabei nur das Gerüst für das, was man Rezeptionsgeschichte im engeren Sinn nennen könnte. Es geht darin um eine hermeneutische Aufdeckung der Zugangsweisen, die im Lauf der Zeit bezüglich des Yoga von westlicher Seite ausgebildet wurden. Der Begriff der Zugangsweise ist dabei so weit zu nehmen, daß er sowohl die Ausbildung theoretischer Interpretationen, wie auch Formen der praktischen Übernahme und der Integration des erworbenen theoretischen und praktischen Verständnisses in religiöse, gesellschaftliche und kulturelle Zusammenhänge umfaßt.

Mir kam es darauf an, die geschichtlichen Verständnishorizonte und Interessenlagen aufzudecken, die die Rezeption jeweils leiten und durch die dem Yoga von seiten derer, die ihn auf verschiedene Weise kennenlernen und unter Umständen auch zu praktizieren beginnen, eine spezifische Bedeutung verliehen wird. Dazu war es nötig, wichtige Autoren und Texte genauer auszulegen, anhand derer sich die geschichtlich bedeutsamen Zugangsweisen zum Yoga, ihr Wandel und Zusammenhang, zeigen lassen. Im Unterschied zu den eher religionshistorischen und kulturgeschichtlichen Abschnitten mußte ich in diesen Kapiteln den eigenen Verstehenshorizont deutlicher werden lassen. So interpretiere ich etwa das hesycha-

² Ich war sehr froh wenigstens auf einige Ausnahmen, wie etwa auf die einschlägigen Studien von P. HACKER, W. HALBFASS, A. BHARATI und CHR. FUCHS zurückgreifen zu können.

stische Gebet von einem phänomenologischen Verständnis der menschlichen Leiblichkeit und religiösen Erfahrung her.

Die verschiedenen Interpretationen des Yoga entstehen nicht im luftleeren Raum, sondern sind in die Biographien der einzelnen Autoren mit ihren zeit- und milieugeschichtlichen Kontexten eingebettet. Besonders in den Kapiteln zu C. G. JUNG, J.W. HAUER und M. ELIADE habe ich versucht, diesem Umstand durch die methodische Einbeziehung ihrer Lebensgeschichte gerecht zu werden.

Die Yoga-Rezeption ist darüberhinaus Teil der Begegnungsgeschichte zwischen Indien und dem Westen. Oft kommt in ihr ein bestimmtes Indien-Bild zum Tragen, wie umgekehrt der Yoga den westlichen Interpreten immer wieder als Schlüssel zum Verständnis ganz Indiens diente. Besonders seit dem 19. Jahrhundert wird der Yoga oft als das originellste und typischste Phänomen der indischen Kultur betrachtet. Ich habe versucht, von diesen weitgespannten Zusammenhängen, soweit ich sie recherchieren konnte, wenigstens soviel anzudeuten, als mir zur Darstellung der Rezeptionsgeschichte notwendig erschien.

Meine Untersuchung endet mit den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts. Spätere Entwicklungen berücksichtige ich nicht mehr. Das hat zum Teil pragmatische Gründe. Irgendwo mußte ich aufhören, wenn ich mit diesem Buch an ein Ende kommen wollte.

Ein weiterer Grund liegt in meiner persönlichen Biographie. Die Vorgeschichte meiner eigenen Yoga-Praxis endet gewissermaßen in den dreißiger Jahren. Als ich 1976 am Institut von SUSANNE SCHMIDA in Wien eine Ausbildung in Ausdruckstanz, Yoga und Philosophie begann, wußte ich nicht, daß das, was mir dort vermittelt wurde, ein bemerkenswert vitales und niveauvolles Relikt der lebensreformerischen Yoga-Rezeption aus der Zwischenkriegszeit war. Mit den wichtigen Autoren, die für das Yoga-Verständnis dieser Epoche bahnbrechend waren, wie H. ZIMMER, M. ELIADE, J.W. HAUER, H. KEYSERLING, H. SCHMITZ, J. H. SCHULTZ und C.G. JUNG bin ich durch den Unterricht von SUSANNE SCHMIDA bzw. beim Durchstöbern der Institutsbibliothek schon in jungen Jahren bekannt geworden. Der geschichtliche Zusammenhang, in den ich dadurch versetzt wurde, erschloß sich mir freilich erst langsam durch

die Beschäftigung mit der Geschichte des modernen Tanzes, der körperzentrierten Psychotherapien und des Yoga.

Darüberhinaus sprechen auch sachliche Motive dafür, die Studien zur Rezeptionsgeschichte mit diesem Zeitraum zu schließen. Die zwanziger und dreißiger Jahre waren für die Yoga-Rezeption eine sehr fruchtbare Zeit. Nach diesem Höhepunkt bedeutete der Zweite Weltkrieg eine geschichtliche Zäsur, die die Auseinandersetzung mit dem Yoga im Westen für einige Zeit erlahmen ließ. Als seit dem Beginn der fünfziger Jahre die Beschäftigung damit wieder auflebte, versuchte man an das in der Zwischenkriegszeit Erreichte anzuknüpfen und es weiterzuführen. Beispielhaft hierfür sind im Rahmen der wissenschaftlichen Yoga-Forschung J.W. HAUER und M. ELIADE, die beide ihre in den dreißiger Jahren erschienenen Werke über den Yoga in überarbeiteter und erweiterter Fassung neu auflegen ließen.

Es kam aber auch zu bisher nicht dagewesenen Entwicklungen, sowohl fachwissenschaftlicher als auch populärer Art. So sproßten nun z. B. allorts im Westen Yoga-Schulen aus dem Boden und damit zusammenhängend erschien eine Flut von neuen, hauptsächlich praktisch orientierten Yoga-Büchern auf dem Markt. Seit den sechziger Jahren bildeten sich dann in vielen v. a. europäischen Ländern Yoga-Verbände auf nationaler Ebene und in der Folge auch internationale Organisationen, etwa die »Europäische Yoga-Union«. Das Lehren von Yoga ist seither immer mehr zu einem Beruf geworden, für den auch entsprechende Berufsausbildungen entwickelt wurden. Die verschiedenen Vereinigungen setzten und setzten sich für die gesellschaftlich-politische Anerkennung dieses neuen Berufszweiges und natürlich auch des Yoga im allgemeinen ein und erarbeiteten Ausbildungsrichtlinien, in die die verschiedenen, im Westen entwickelten Zugänge zum Yoga einfließen.

Die Geschichte des Yoga hörte damit endgültig auf, eine Geschichte zu sein, die sich primär in Indien zuträgt und im Westen rezipiert wird. Bereits im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert ist es ja nicht nur so gewesen, daß der Westen einseitig von Indien lernte. Es gab auch damals schon westlichen Einfluß auf die indische Yoga-Praxis und -Theorie, z. B. Ansätze, den Yoga durch die Brille westlicher Medizin zu betrachten oder ihn im Stil der modernen

Geschichtswissenschaften zu untersuchen. Bereits westlich beeinflusste indische Konzeptionen des Yoga, z. B. die Yoga-Philosophie VIVEKANANDAS, der ein Kapitel dieser Arbeit gewidmet ist, begannen wiederum in Amerika und Europa eine große Wirkungsgeschichte zu entfalten. Eine eingeleitete Rezeptionsgeschichte stellt also bereits für diesen Zeitraum eine beträchtliche Vereinfachung dar. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist der Yoga aber so sehr ein Phänomen des Dialogs zwischen Indien und dem Westen geworden, in dem sich beide Gesprächspartner verwandeln, daß ein eingeleiteter rezeptionsgeschichtlicher Ansatz der Situation überhaupt nicht mehr entspricht. Darauf werde ich, wie gesagt, nicht mehr eingehen.

Dennoch meine ich, daß die vorliegenden Studien nicht nur von historischem Interesse sind. Die Entwicklung von der Nachkriegszeit bis zur heutigen Yoga-Szene, die vielfältigen Motive und Arten gegenwärtiger Yoga-Praxis, können ohne die frühere Rezeptionsgeschichte des Yoga nicht zureichend verstanden werden. Die im Lauf der Geschichte entstandenen Weisen des Yoga-Verständnisses sind ja nicht einfach vergangen, sondern sprechen immer noch in unsere Gegenwart hinein. Die Auseinandersetzung mit ihnen ist für eine Standortbestimmung des heutigen Yoga notwendig und prägt das, was aus dem Yoga in Zukunft werden kann, mit.

Noch eine letzte Vorbemerkung: *Yoga* im Singular gibt es strenggenommen gar nicht. Unter dem Begriff *Yoga* werden vielmehr eine Vielzahl von Schulen, Praktiken und Lehren subsummiert, die zum Teil auf mehr oder weniger verschlungenen Pfaden miteinander zusammenhängen, zum Teil sich auch erheblich voneinander unterscheiden. Bedingt durch die Thematik dieser Studie mußte die indische Tradition gegenüber ihrer Aufnahme im Westen in den Hintergrund treten. Für den Leser bedeutet das, daß ich ein gewisses Basiswissen vom indischen Yoga und seiner Geschichte voraussetzen muß. Ohne diesen Hintergrund wird manches nur schwer verständlich sein.

I. KAPITEL

Die Gymnosophisten – Yogins?

Zur Frage der Yoga-Rezeption in der Antike

Es ist derzeit keine einzige antike europäische Schrift bekannt, in der der Begriff »Yoga« vorkommt. Auch sind in der Indien-Literatur dieser Epoche keine hinreichend genauen Beschreibungen von religiösen Praktiken und Lehren enthalten, die eine stringente Zuordnung zur Yoga-Tradition erlaubten. In Ermangelung literarischer Zeugnisse wird sich dieses Kapitel auf die Beschreibung eines Spielraums von Möglichkeiten beschränken müssen, innerhalb dessen Begegnungen mit dem Yoga stattgefunden haben könnten. Abgesehen von den spärlichen Hinweisen auf mögliche Berührungspunkte mit der indischen Yoga-Tradition, ist die Zeit des Hellenismus für die Rezeption des Yoga in Europa deshalb wichtig geworden, weil schon damals Sichtweisen Indiens ausgebildet wurden, die das erst viel später historisch greifbare europäische Interesse am Yoga beeinflussten.

Seit den Eroberungen ALEXANDERS DES GROSSEN im Nordwesten Indiens (327–325 v. Chr.) spielt indische Philosophie und Religion eine deutlich greifbare Rolle im europäischen Geistesleben. Das literarische Indien-Bild im Europa der Spätantike und des Mittelalters, das bis in die heutige Zeit nachwirkt, wurde vor allem durch die frühhellenistischen Biographien von ALEXANDER geprägt.³

Diese alten Lebensbeschreibungen des ALEXANDER berichten, daß während seines Indien-Feldzuges philosophisch interessierte Offiziere und mitreisende Philosophen, wie etwa der Kyniker ONESIKRITOS, auf Geheiß ALEXANDERS, der die Lehren der indischen

³ Die zweite Hauptquelle der antiken Indien-Kenntnis ist das nur in Bruchstücken erhaltene Indienbuch des MEGASTHENES, der mehrere Jahre als Gesandter eines syrischen Herrschers am Hof des Maurya-Herrschers Candragupta im heutigen Patna lebte. Da es in Bezug auf den Yoga unergiebig ist und sein Indienbild für die Yogarezeption nicht von Einfluß war, gehe ich nicht näher darauf ein.

Philosophen kennenlernen wollte, indische Weisheitslehrer aufsuchten. Diese Leute wurden von den Griechen *Gymnosophistai*, »nackte Weise«, genannt. Auch ALEXANDER selbst soll durch Gespräch und Briefwechsel mit ihnen in Berührung gekommen sein.⁴ JOHN DREW legt nahe, daß es sich bei den Gymnosophisten um jainistische Yogins gehandelt haben könnte.⁵ Im allgemeinen ist die Forschung aber zurückhaltend bei der Identifikation der von den Griechen aufgesuchten indischen Weisen.

Die Bezeichnung »Gymnosophisten« wird in späteren Kapiteln dieses Buches noch mehrmals auftauchen, denn die Überlieferung von ihrer Begegnung mit griechischen Philosophen hat eine ganze Traditionslinie des europäischen Indien-Verständnisses geprägt. Bis ins 19. Jahrhundert fanden sie in der Literatur immer wieder Erwähnung und die Frage, ob es sich bei ihnen um Yogins handelte, wird diskutiert seit Informationen über letztere verfügbar geworden waren.

In den Erzählungen von den nackten Weisen verdichtete sich ein bestimmtes Indien-Bild, das sich ebenso zäh wie die Rede von den Gymnosophisten durch die Jahrhunderte hindurch erhalten hat. In dieser von kynisch-stoischer Philosophie geprägten Sicht wurde Indien zum Ursprungsland uralter Weisheit, die sich dort – anders als im Westen – noch unverfälscht erhalten haben sollte, wobei in dieser Traditionslinie weniger der sachliche Gehalt, von dem wir kaum etwas erfahren, als vielmehr die praktische Seite der indischen Lehren interessierte, was dem Konzept von Philosophie, das die Kyniker und die vulgarisierten Formen der Stoa vertraten, entsprach. Die Gymnosophisten gingen als Vertreter einer bestimmten Lebensweise in die griechische und römische Literatur ein. Besonders hervorgehoben wurden von den griechischen Autoren ihre

⁴ Vgl. W. HALBFASS, *Indien und Europa*, Perspektiven ihrer geistigen Begegnung, 24–26 und die dort gegebenen Literaturverweise.

⁵ J. DREW, *India and the Romantic Imagination*, 147: »According to Onesikritos he was himself sent to approach the gymnosophists and found them living some way out of the city, as Europeans have ever since invariably found Indian yogis, naked and in diverse motionless postures in the indurable heat.« Und ebd., Anm. 10: »It is now generally assumed these men were Jains, all of whom in Alexander's time went as naked as the Digambara sect still do.«

asketischen Leistungen, »ihre Immunität gegen Schmerz und Lust, ihre Todesverachtung und Indifferenz gegen Sitte und Satzung«⁶.

Damit wurde eine Lebenshaltung angesprochen, deren Einübung das Zentrum stoisch-kynischen Philosophierens bildete. Es stand für die Griechen, die den nackten Weisen Indiens begegneten, ganz außer Frage, daß es sich bei ihnen wirklich um Philosophen gehandelt hat, ja man sah in ihnen sogar die Verwirklichung des eigenen Weisheitsideals. So stellte etwa ONESIKRITOS den Gymnosophisten MANDANIS ganz im Stil kynischer Zivilisationskritik dar, als Vertreter der *physis*, der naturgemäßen Haltung, der an den Griechen kritisierte, daß bei ihnen an die Stelle eines »natürlichen« Lebens die bloßen *nómoi*, die von menschlicher Willkür gemachten Regeln und entfremdeten gesellschaftlichen Gepflogenheiten getreten seien.⁷ Ein Motiv, das im Indien-Verständnis der Aufklärung und Romantik erneut zum Tragen kommen wird und in der modernen Yoga-Rezeption einen der Gründe für das europäische Interesse an der Yoga-Praxis abgibt.

Nicht nur der philosophische Lebensstil, sondern auch die in den hellenistischen Weisheitsschulen gepflogenen Meditationsübungen, die später zum festen Bestandteil des christlichen Mönchtums werden, weisen in vielerlei Hinsicht Ähnlichkeiten zum Yoga auf.⁸ Sollten die Griechen also wirklich Yoga praktizierenden indischen Weisheitslehrern begegnet sein, dann lag die Identifikation der Yogins mit stoisch-kynischen Philosophen nahe.

Das auf den Berichten der frühen Alexander-Biographen basierende Bild von indischer Weisheit war außerdem geeignet noch ein weiteres Klischee in die Welt zu setzen, das ebenfalls für die Rezeption des Yoga bis in unser Jahrhundert von Belang ist. Ich meine den populären Gegensatz zwischen einem von der Welt abgewandten, den ewigen Dingen zugekehrten Indien und dem materialistisch eingestellten Westen. Der Bericht von der Begegnung der Abgesandten ALEXANDERS mit dem Gymnosophisten MANDANIS

⁶ W. HALBFASS, *Indien und Europa*, 25.

⁷ Siehe W. HALBFASS, ebd., 26.

⁸ Siehe zur meditativen Einübung von Grundhaltungen in der griechischen Philosophie und im frühen christlichen Mönchtum P. HADOT, *Philosophie als Lebensform*, 13–65 und M. FOUCAULT et al., *Technologien des Selbst*.

wurde im Lauf der Zeit zur Legende von einem Zusammentreffen zwischen ALEXANDER selbst und dem indischen Weisen, wobei ALEXANDER zum Vertreter des auf Äußerlichkeiten, Reichtum und Macht ausgerichteten (westlichen) Lebensstils stilisiert wurde, während MANDANIS eine nach innen gekehrte, die eigenen Wünsche und Ängste überwindende und um die Vergänglichkeit der Welt wissende Haltung repräsentierte.

Noch bei einem C. G. JUNG wird über zweitausend Jahre später das stoisch-kynische Indien-Verständnis in einer Typologie des östlichen und westlichen Denkens fortgeschrieben, womit er nicht isoliert dasteht, sondern eine weitverbreitete Meinung wiedergibt. JUNG bezeichnet den westlichen Lebensstil als extravertiert. Der typische Westler sei »unternehmend, gierig und leidenschaftlich im Erraffen von Gütern dieser Welt«. Der östliche Lebensstil andererseits ist für ihn von einer Introversion geprägt, die in reiner Form »Weisheit, Friede, Losgelöstheit und Unbewegtheit einer Psyche« bedeute, die zu ihrem dunkeln Ursprung zurückgekehrt ist und allen Kummer und alle Freude des Lebens hinter sich gelassen habe.¹⁰

Die einzige bekannte antike Schrift, die ausdrücklich von der Unterweisung eines Europäers im Yoga handelt, stammt nicht von griechischer, sondern von indischer Seite. Die Rede ist vom *Milindapañha*, einer in Pāli verfaßten buddhistischen Schrift, die zwar nicht kanonisch geworden ist, aber doch in hohem Ansehen steht. Sie schildert eine philosophische Unterredung des griechischen Königs MENANDROS, der ungefähr von 125 bis 95 v. Chr. in Indien ein eigenes, vom graeco-baktrischen Reich unabhängiges Königtum regierte, mit dem buddhistischen Mönch NĀGASENA. Der Grundstock dieses Werkes ist um die Zeitenwende verfaßt worden und dürfte im Kern authentisch sein. Später wurde es überarbeitet und erhielt Zusätze. Die Dialogform, in der das Werk geschrieben ist, geht wahrscheinlich auf griechischen Einfluß zurück.¹¹

9 C. G. JUNG, *Gesammelte Werke* (GW) XI, 519.

10 Siehe C. G. JUNG, GW XI, 531.

11 Näheres zum *Milindapañha* bei K. MYLIUS, *Geschichte der altindischen Literatur*, 332–334 und H. BECHERT, Einleitung, in: NYANATILOKA (Hg.), *Milindapañha*. Die Fragen des Königs Milinda, 15–22.

NĀGASENA erläutert dem griechischen König in dieser Schrift u. a. ausführlich einen Tugendkatalog, der fünf für die Yoga-Praxis grundlegende Tugenden aufzählt: Vertrauen, *saddhā*, Tatkraft, *vīriya*, Achtsamkeit, *sati*, Einssein, *samādhi*, und Weisheit, *paññā*. Dieselben Begriffe werden in der gleichen Reihenfolge, in der sie im *Milindapañha* aufscheinen, auch im ersten Kapitel der Yoga-Sūtren des PATAÑJALI (I, 20) als Voraussetzung für die Erreichung der höchsten Stufe des Yoga-Weges aufgezählt. Doch wird dort auf jede weitere Erklärung des Aufgezählten verzichtet. Aus diesem Grunde hat P. HACKER zur Interpretation dieser Stelle den betreffenden Abschnitt des *Milindapañha* herangezogen.¹²

Es ist mit einiger Wahrscheinlichkeit anzunehmen, daß in den Gesprächen des Königs MENANDROS mit buddhistischen Mönchen tatsächlich Themen, die auch in der Yoga-Tradition behandelt werden, angesprochen wurden. Darüber hinaus ist es plausibel zu unterstellen, daß Gespräche wie das im *Milindapañha* tradierte kein Einzelfall waren. Eher schon haben wir es hier mit der Spitze eines Eisbergs zu tun, dessen größerer Teil infolge der schlechten Quellenlage unzugänglich ist.

Am Ende des zweiten vorchristlichen Jahrhunderts war die Monsunpassage entdeckt worden. Es entstand ein direkter und reger Handel zwischen Ägypten und Indien auf dem Seeweg, der gegenüber den bisherigen Routen, die mindestens streckenweise über Festland führten, den Vorteil hatte weniger gefährlich und von Zöllen unbelastet zu sein. In Südindien wurden griechisch-römische Handelskolonien gegründet und schon zur Zeit des Historikers STRABON liefen jährlich mehr als hundert Schiffe nach Indien aus. Dadurch kam es sicher zu einer erheblichen Erweiterung der Indien-Kenntnisse, aus denen etwa ein CLEMENS von Alexandrien schöpfen konnte, der in der ägyptischen Hafenstadt Alexandria an

12 P. HACKER, *Sraddhā*, 175–180. G. OBERHAMMER, *Strukturen Yogischer Meditation*, 141–142 ist ihm darin gefolgt. Während HACKER und VALLÉE POUSIN die These vertreten, die Reihe sei aus dem Buddhismus entlehnt, hält es OBERHAMMER für wahrscheinlicher, daß die yogische und die buddhistische Tradition auf eine beiden gemeinsame, ältere Wurzel zurückgehen. In der deutschen Übersetzung von NYANATILOKA kommt der Bezug auf Yoga nicht zum Vorschein, da er Yoga mit »Sammlung« übersetzt. Im Sachregister führt er unter dem Stichwort »Sammlung« aber nur Samādhi als entsprechenden Pālibegriff an.

der Quelle zu den neuesten Nachrichten saß, wie sich durch verstreute, für unser Thema aber unergiebig Hinweise in seinen Werken belegen läßt.¹³

Allerdings ging von diesem Wissenszuwachs kaum etwas in die Literatur ein, da das von der ALEXANDERtradition vermittelte Indien-Bild schon Teil der kanonisch verfestigten hellenistisch-römischen Bildungstradition geworden war, die sich gegenüber Neuerungen resistent zeigte.

Damit ist auch schon umrissen, was sich beim derzeitigen Forschungsstand über die mögliche Yoga-Kenntnis der griechisch-römischen und christlichen Antike sagen läßt. Es wurde und wird zwar immer wieder behauptet, daß mit den Yogins geistesverwandte Gestalten des Altertums wie PYTHAGORAS oder APOLLONIOS VON TYANA direkt vom Yoga beeinflusst worden seien.¹⁴ Die von PHILOSTRATOS im dritten Jahrhundert n. Chr. verfaßte Biographie des Neupythagoreers APOLLONIOS VON TYANA berichtet ja auch von einer Indienreise des APOLLONIOS. Der Inder IARCHAS, mit dem APOLLONIOS nach Auskunft seines Biographen in Indien philosophische Gespräche führte, ist für DREW »offensichtlich ein Vertreter des Yogasystems, das gewöhnlich dem PATAÑJALI zugeschrieben wird«¹⁵, womit, wenn schon nicht die Reise des APOLLONIOS nach Indien, so zumindest Kenntnisse bezüglich der Yoga-Philosophie im spätantiken Mittelmeerraum erwiesen wären.

Allerdings ist die Hypothese von DREWS argumentativ schlecht untermauert. Die heute bekannten antiken Mitteilungen von Indien-Kontakten berühmter Weisheitslehrer, die in Richtung einer

13 Siehe dazu A. DIHLE, *Indische Philosophen bei Clemens Alexandrinus*, 60–69. Der Kirchenhistoriker EUSEBIUS berichtet, daß PANTAEUS die berühmte theologische Schule von Alexandrien, der CLEMENS angehörte, im Jahr 180 nach seiner Rückkehr aus Indien gründete. Wenn dies stimmt, dann darf ein Wissen um indische Philosophie und Religion in der alexandrinischen Schule schon von ihren Anfängen an vorausgesetzt werden.

14 Zu den Übungen, die der endgültigen Aufnahme in die Gemeinschaft der Pythagoreer vorausgingen, zählte das Exercitium langen Schweigens, für W. BURKERT, *Weisheit und Wissenschaft*, 162 »eines der wirksamsten Mittel innerer Sammlung, in gewisser Weise Fortsetzung von Schamanen- und Yogapraxis.«

15 J. DREW, *India and the Romantic Imagination*, 93. Siehe zu APOLLONIOS und PYTHAGORAS auch W. HALBFASS, *Indien und Europa*, 29–30.

Yoga-Rezeption weisen könnten – auch die Apollonios-Biographie – halten sich in den Grenzen des bloß Legendarischen und Anekdotischen. Sie besitzen zu wenig historische Stichhaltigkeit und sind in ihren Angaben zu vage, als daß eine Rezeption des Yoga aus ihnen stringent abgeleitet werden könnte.

Historisch zuverlässig ist dagegen die Überlieferung, daß sich PLOTIN, der größte Philosoph des Neuplatonismus, um die Weisheit der Perser und Inder kennenzulernen, dem Sassanidenfeldzug GORDIANUS' III angeschlossen hat, der allerdings längst bevor Indien erreicht war, mit der Ermordung des Kaisers in Mesopotamien sein Ende fand. Über das bloße Interesse an indischem Denken hinaus läßt sich die Anwesenheit indischen Einflusses in seinem Denken bisher nicht triftig beweisen. Das gilt auch bezüglich des Yoga, obwohl R. GARBE meinte feststellen zu können: »In unverkennbarer Weise haben nicht nur Samkhya-Ideen, sondern auch die speziellen Yoga-Lehren auf den Neuplatonismus eingewirkt.«¹⁶

Es bestehen zwar unverkennbare Affinitäten zwischen der Yoga-Tradition und dem Neuplatonismus sowie antiken christlichen Autoren, wie etwa CLEMENS ALEXANDRINOS, oder auch dem neuplatonisch-origenistisch denkenden EVAGRIOS PONTIKOS¹⁷, dem Philosophen unter den Gründervätern des christlichen Mönchtums und seiner Mystik. Doch bleiben die möglichen Indizien für eine wirkliche Begegnung mit indischer Philosophie und Meditationspraxis unzureichend. In der gegenwärtigen Forschung ist man deshalb mit diesbezüglichen Aussagen sehr zurückhaltend geworden.

16 R. GARBE, *Sāmkhya und Yoga*, 40. Man hat immer wieder angenommen, daß der Begründer des Neuplatonismus und langjährige Lehrer des PLOTIN, AMMONIOS SAKKAS, ein Inder gewesen ist, doch wissen wir über ihn und seine Lehre zu wenig, um daraus seine Abstammung aus Indien schlußfolgern zu können.

17 H. U. v. BALTHASAR hat in *Metaphysik und Mystik des Evagrius Pontikus* die Behauptung aufgestellt, »daß die Mystik des Evagrius in ihrer völlig konsequenten Geschlossenheit dem Buddhismus wesentlich näher steht als dem Christentum.« (38–39) Heute ist BALTHASARS Sicht des EVAGRIOS ebenso überholt wie seine Sicht der östlichen Religionen. Man müßte die Frage nach dem möglichen östlichen Einfluß auf das evagrianische Denken neu aufzurollen. Ich vermute, daß sich alles Quasi-Indische an EVAGRIOS und der antiken christlichen Mystik im allgemeinen auf neuplatonische Quellen zurückführen läßt. Ob der Neuplatonismus von indischem Denken und speziell vom Yoga beeinflusst wurde, ist wahrscheinlich die entscheidende Frage.

Haltbar ist immerhin, daß das Image, ein Land der Weisheit und der Asketen zu sein, das Indien schon damals besaß, in der Spätantike einschlägige mönchische und philosophische Kreise motiviert hat, sich mit dieser am Rand der bekannten Welt befindlichen Gegend zu befassen. Es läßt sich »für das zweite und dritte nachchristliche Jahrhundert eine allgemeine Tendenz der Zeit feststellen, Weisheitsoffenbarungen bei den Philosophen und Religionen des Ostens, zumal Indiens, zu suchen.«¹⁸

Von diesem Interesse an Indien zeugen nicht nur die legendenhafte Reise des APOLLONIOS nach Indien und der unausgeführte Reiseplan PLOTINS, sondern z. B. auch die Tatsache, daß eine kleine Schrift *Über die indischen Völker und die Brabmanen* als Anhang der *Historia Lausiaca* des PALLADIOS herausgegeben wurde.

Der Bischof PALLADIOS, ein Schüler des EVAGRIOS PONTIKOS, lebte zu Beginn des fünften Jahrhunderts. In seiner *Historia* behandelt er Leben und Lehren der frühen christlichen Mönche in der ägyptischen Wüste. Man nimmt an, daß der erste Teil der Schrift über Indien von PALLADIOS selbst stammt. Der zweite Teil geht auf eine ihm vorliegende Schrift aus dem zweiten Jahrhundert zurück. Offenbar wollte er der Beschreibung des Lebens der christlichen Wüstenmönche, deren Leben und Lehre er in Ägypten selbst kennengelernt hatte, eine Schilderung der indischen Asketen an die Seite stellen, um damit die Bedeutung der Lebensweise der christlichen Einsiedler zu unterstreichen. Er kam nicht dazu, selbst eine Reise nach Indien zu unternehmen und stützte sich in seiner Arbeit auf Nachrichten aus zweiter Hand, Abenteuergeschichten zumeist, die für das eigentliche Thema der *Historia*, die Spiritualität des Eremitentums, nicht viel hergaben. Zumindest wird daraus deutlich, daß man in der Spätantike eine Nähe zwischen den christlichen Wüstenmönchen und indischer Spiritualität verspürte und sich in einer geistigen Atmosphäre bewegte, die der Rezeption von asketischen und meditativen Praktiken aus Indien durchaus gewogen war.¹⁹ Der konkrete historische Aufweis einer Beziehung steht aber noch aus.

¹⁸ E. BENZ, *Indische Einflüsse auf die frühchristliche Theologie*, 193.

¹⁹ Eine kritische Edition des griechischen Textes besorgte W. BERGHOF (Hg.), PALLADIUS, *De Gentibus Indiae Et Bragmanibus*. Vgl. auch B. BERG, *The Letter of Palladius on India*.

2. KAPITEL

Yoga im Mittelalter

Im Zentrum dieses Kapitels steht die Diskussion des Einflusses von Yoga-Praktiken auf eine ab dem 12.–13. Jahrhundert literarisch dokumentierte Gebetsweise des athonitischen Hesychasmus, die man aufgrund ihrer Übereinstimmung mit Formen yogischer Meditation auch schon als »christlichen Yoga« bezeichnet hat und deren Abkömmlinge heute unter dem Namen »Herzensgebet« bekannt sind. Die Anleitungen zu dieser Art von Gebet geben freilich selbst keine Auskunft über ihre Herkunft. Weder fällt der Name »Yoga«, noch ist von indischem Einfluß die Rede. Dennoch lassen sich eine Reihe von guten Gründen angeben, die eindeutig die Hypothese stützen, daß hier eine Rezeption von Yoga stattgefunden hat.

Historisch unbezweifelbar ist dagegen die im Mittelalter stattfindende Rezeption des Yoga im Sufismus. Auf sie ist zunächst einzugehen, da sie zeitlich vor der Entstehung des athonitischen Hesychasmus angesiedelt ist und außerdem die Sufis an erster Stelle als Vermittler von Yoga-Praktiken an die ostkirchlichen Mönche in Frage kommen. Ein letzter Abschnitt bespricht schließlich die Parallelen zwischen Yoga und der kabbalistischen Lehre des ABRAHAM ABULAFIA.

1. Yoga und Sufismus im Mittelalter

Angesichts der geschichtlichen Situation vom Ausgang der Antike bis zum Ende des Mittelalters steht es um die Möglichkeiten einer Berührung der christlichen Bereiche Europas mit indischem Geistesgut auf den ersten Blick nicht zum Besten.²⁰ Das Reich der Parther, die Herrschaft der Sassaniden und die Ausbreitung des Islam

²⁰ Vgl. dazu HALBFASS, *Indien und Europa*, 33–35.

errichteten Barrieren zwischen Europa und dem fernen Osten. Seit den ersten islamischen Invasionen im westlichen Indien zu Beginn des 8. Jahrhunderts n. Chr. war der Handel zwischen Indien und Europa praktisch in arabischer Hand. Da die Handelswege immer auch die Hauptwege der Begegnung der verschiedenen Traditionen waren, fiel damit ein wichtiger direkter Zugang zur indischen Kultur aus. Mit dem Versiegen der Kommunikationsmöglichkeiten erlahmte auch das Interesse an Indien.

Theologisch standen bezüglich der Auseinandersetzung mit anderen Religionen der Islam und das Judentum im Mittelpunkt. Für die Deutung und Kritik des Polytheismus dienten die griechische und römische Religion als Folie, deren Götterwelten weithin bekannt waren und in der abendländischen bildenden Kunst und Literatur immer präsent geblieben sind. Auch philosophisch ist von indischem Einfluß nichts bemerkbar. Es blieb das von den Griechen und Römern stammende Erbe von ausschlaggebender Bedeutung, wobei die arabische Philosophie bekanntlich im Hochmittelalter eine wesentliche Vermittlungsfunktion innehatte.

Der Kenntnisstand in Bezug auf Indien kam nicht über die Alexander-Tradition hinaus, doch wurde mit den darin überlieferten Motiven am Indien-Mythos weitergesponnen. In Volkssprache geschriebene Alexander-Romane verschafften der Phantasie von Indien als Garten Eden eine relativ weite Verbreitung, worauf ERNST BLOCH nachdrücklich hingewiesen hat:

»Der Alexander des französischen und deutschen Alexanderromans stand in Indien vor der Mauer dieses Gartens, verspürte seine Wohlgerüche, gewährte durch flüchtige Öffnungen seinen Glanz, strebte vergebens, Eden zu erobern. Die Wirkung dieser Romane ... kann nicht groß genug gedacht werden; Alexander, Indien, Paradies, diese drei Riesenbegriffe stützten einander fest.«²¹

Neben ALEXANDER gab es noch andere Personen, über die man sich Legenden erzählte, in denen Indien eine Rolle spielte, so den hl. THOMAS als Apostel Indiens, BARLAAM und JOSAPHAT und den

²¹ E. BLOCH, *Das Prinzip Hoffnung*, 889.

Priesterkönig JOHANNES als Herrscher Indiens.²² Diese Geschichten wie auch die wenigen neuen Reiseberichte reproduzierten mehr oder weniger die bekannten antiken Schemata und bringen besonders für das Thema dieser Arbeit keine zusätzlichen Einsichten.

In der islamischen Welt des Mittelalters freilich erlangte die Indienkenntnis ein Ausmaß, das die Griechen bei weitem in den Schatten stellte und von Europa zur Zeit eines HEGEL noch nicht erreicht, vielmehr erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eingeholt werden konnte. Herausragend in dieser Hinsicht ist der Universalgelehrte AL BIRUNI (973–1048).²³ Von der Präsenz des Yoga im islamischen Bereich vor ihm ist nichts Stichhaltiges bekannt. Zwar bezeugen arabische Quellen aus dem 8.–9. Jahrhundert die Existenz nicht genau identifizierbarer indischer Wandermönche in Syrien und Mesopotamien, die zu ersten Begegnungen mit indischer Spiritualität führte, doch ist ungewiß, ob dies auch schon eine Berührung mit der Yoga-Tradition bedeutete.²⁴

AL BIRUNI beherrschte das Sanskrit und war in der wissenschaftlichen und religiös-philosophischen Literatur Indiens beschlagen. Er übersetzte die Yoga-Sütren des PATAÑJALI samt Teilen eines dazugehörigen Kommentars ins Arabische. Sein Vorwort zu dieser Übersetzung läßt durchblicken, daß es zu seiner Zeit mindestens in Persien heftige Diskussionen darüber gegeben haben muß, inwieweit die Übernahme religiöser Anschauungen und Praktiken aus Indien mit der muslimischen Rechtgläubigkeit zu vereinbaren seien, woraus man mit J. W. HAUER den Schluß ziehen kann, »daß

²² Siehe dazu U. KNEFELKAMP, *Das Indienbild in Reiseberichten des späten Mittelalters*, 100.

²³ Zur Bedeutung von AL BIRUNIS Indiendarstellung siehe B. B. LAWRENCE, *Al Biruni's Approach to the Comparative Study of Indian Culture*, sowie A. SHARMA, *Studies in »Alberuni's India«* und W. HALBFASS, *Indien und Europa*, 37–43, dort auch weitere Literaturhinweise.

²⁴ Dazu M. E. HAQ, *A History of Sufi-ism in Bengal*, 120: »The presence of itinerant Indian monks in Mesopotamia and Syria is one of the leading factors that made the relation between India and Arabia much closer. As early as the time of the Abbasides in Mesopotamia these monks were a factor of practical importance to the adherence of Islam.« Die Quellen sind allerdings mit Vorsicht zu behandeln. Es ist keineswegs sicher, daß ein Mönch, der damals in Syrien als Inder bezeichnet wurde, deshalb auch schon aus dem Gebiet kommen mußte, das wir heute als Indien bezeichnen.

geistige Einströmungen von Indien her schon seit längerer Zeit im Gange waren«²⁵.

AL BIRUNI wollte mit seinen Werken dezidiert zu einer Versachlichung der Diskussion beitragen, indem er sich um die fundierte Vermittlung der indischen Lehren bemühte. Wie wichtig ihm dabei der Yoga war, zeigt außer seiner Übersetzung der Yoga-Sûtren auch sein Indienbuch, in dem er nicht nur oftmals PATAÑJALI zitiert, sondern darüber hinaus mehrfach auf die Verwandtschaft des Yoga mit den Lehren der Sufis verweist.²⁶ Das kann als religionspolitisches Votum für eine Integration yogischer Meditationsformen in die Sufi-Praxis verstanden werden. Hat nun diese Integration nach dem, was wir heute wissen, stattgefunden?

Der indische Einfluß auf den Sufismus wird in der neueren Forschung seit M. HORTEN²⁷ diskutiert, der Argumente für einen weitreichenden indischen Einfluß auf den Sufismus vorbrachte. M. ELIADE, der in seinem Buch über die Geschichte des Yoga die Ähnlichkeiten zwischen dem *dhikr*, der sufischen Gebetsübung und Meditationsformen des Yoga behandelt²⁸, ist in seinem Urteil auf Grund der negativen Ergebnisse der Arbeiten von MASSIGNON und MORENO zurückhaltend.²⁹ Ebenfalls zurückhaltend, aber doch bestätigend, äußert sich ANNEMARIE SCHIMMEL:

»Man kann nicht genau feststellen, wie weit die Atemkontrolle, die die frühen Sufis in ihren *dhikr*-Übungen anwandten, sich unter dem Einfluß indischer Strömungen entwickelt hat. ... Für die spätere Zeit können wir jedoch annehmen, daß gewisse Aspekte des indischen Sufi-Lebens von einem tieferen Interesse an den asketischen Praktiken ihrer Hindu-Nachbarn beeinflusst sind.«³⁰

²⁵ Siehe dazu J. W. HAUER, *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst*, 268–270, hier 269.

²⁶ Siehe zur Yogarezeption AL BIRUNIS außer der in der vorigen Fußnote angegebenen Stelle bei HAUER noch H. RITTER, *Al Birunis Übersetzung des Yoga-Sutra des Patanjali*. AL BIRUNIS Gegenüberstellung von Yoga und Sufismus behandelt S. A. A. RIZVI, *A History of Sufism in India*, Vol. I, 323–326.

²⁷ M. HORTEN, *Indische Strömungen in der islamischen Mystik*.

²⁸ M. ELIADE, *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*, 71 und 225–228.

²⁹ Weitere Literaturangaben siehe ELIADE, a.a.O., 71.

³⁰ A. SCHIMMEL, *Mystische Dimensionen des Islam*, 506. Ihr einführendes Werk »Der Islam im indischen Subkontinent« behandelt den Einfluß des Yoga auf den Sufismus nur am Rande und enthält nichts Weiterführendes.

Die in den letzten Jahrzehnten in Indien veröffentlichte Literatur zum Thema geht wieder eher in die Richtung HORTENS. M. E. HAQ spricht von einem »überwältigenden Einfluß des Yoga auf den indischen Sufismus«³¹ und RIZVI³² weist mit reichen Textbelegen überzeugend die umfassende Aufnahme von Lehren und Praktiken des Yoga schon für den frühen indischen Sufismus auf. Auch JÜRGEN FREMDGEN meint:

»Vom Panjab bis nach Bengalen haben Derwische aus den tantrischen Lehren Indiens geschöpft, und ihre Aktivitäten gleichen denen der wandernden Hindu-Samnyasin und Yogi. Von ihnen übernahmen sie spezielle Atemübungen und andere Yoga-Praktiken.«³³

Vom 11. Jahrhundert an werden die Beziehungen zwischen Sufis und Yogins unbestreitbar immer häufiger und greifbarer. In dieser Zeit breiten sich die Hatha-Yoga praktizierenden Nâth-Yogins in ganz Nordindien aus und bereisen von ihrem Zentrum in Peshawar aus alle Teile Zentralasiens und des Iran, wobei sie Sufigemeinschaften beeinflussen. Der legendäre Gründer des Ordens der Nâth-yogins GORAKHNÂTH, der auch als Begründer des Hatha-Yoga gilt, wird bis heute im Panjab von den Muslimen der Unterschicht als Heiliger verehrt.³⁴ Literatur des Hatha-Yoga wird ins Arabische übersetzt, so z. B. im 13. Jahrhundert das Amrita-Kunda, »Der Quell der Unsterblichkeit«, eine Schrift, die im 16. Jahrhundert auch ins Persische übertragen wurde. RIZVI faßt ihren Inhalt folgendermaßen zusammen:

»Das Amrita Kunda betont den menschlichen Leib als mikrokosmische Entsprechung zum Makrokosmos und behandelt die Bedeutung dieser Ansicht relativ ausführlich. Darauf folgen Anweisungen zu Übungen, durch die man das Ziel der im Nath-Yoga erstrebten Verwandlung des Leibes in den Zustand des Samadhi erreichen kann. Die Betonung liegt auf einer Disziplin des Leibes, der Sinne und des Geistes und sie beschreibt dafür

³¹ M. E. HAQ, *A History of Sufi-ism in Bengal*, 127.

³² Siehe Fußnote 26.

³³ J. FREMDGEN, *Derwische. Gelebter Sufismus*, 68.

³⁴ Siehe S. A. A. RIZVI, *A History of Sufism in India*, Vol. I, 332–333. Zur heutigen Goraknath-Verehrung mehr bei J. FREMDGEN, *Derwische*, a.a.O.

Methoden für das andauernde Anhalten des Atems, die bestimmte Weisen des Ein- und Ausatmens umfassen ... um eine Vereinigung des Lebensodem, der im Leib wohnt, mit jenem Atem, der die gesamte Natur durchdringt, zu bewirken.«³⁵

Es sind besonders die im Hatha-Yoga entwickelten Atemübungen, die es den Sufis angetan haben, aber auch die Lehre von den vor allem durch Atemschulung erweckbaren Zentren der Leiberfahrung, den *cakras*. Beides übernehmen sie in ihre Gebetsübung³⁶, was in Bezug auf eine mögliche Yoga-Rezeption im Hesychasmus besonders interessant ist, da gerade diese zwei Elemente für die zur selben Zeit in der Ostkirche aufkommende Gebetsweise besonders charakteristisch sind. Darauf ist nun näher einzugehen.

2. Der Weg zum Ort des Herzens Das hesychastische Gebet und der Yoga

2.1 Die Hypothese von der Beeinflussung des Hesychasmus durch Yoga-Praktiken

Unter Hesychasmus versteht man Anleitungen zur Buße (Befreiung von belastenden Leidenschaften), Gebet und Meditation, die auf das ägyptische Mönchtum der Väterzeit und vor allem auf das Werk des EVAGRIOS PONTIKOS zurückgehen. Obwohl er auch schon früh in Westeuropa teilweise bekannt wurde und Einfluß auf das Ordensleben ausübte, prägte der Hesychasmus doch vor allem die Frömmigkeitspraxis des ostkirchlichen Mönchtums. Im Mittelpunkt der hesychastischen Spiritualität steht die *hesychía*, das als Gebet verstandene Stillsein und Schweigen, das ein von ablenkenden Gedanken freies Verweilen in der Gegenwart Gottes erlaubt.³⁷

Im sogenannten athonitischen Hesychasmus (12.–16. Jahrhundert), dessen Name darauf hinweist, daß er am Berg Athos sein Zentrum hatte, tauchten Anleitungen zum Gebet auf, die sich von allen

³⁵ S. A. A. RIZVI, *A History of Sufism in India*, 335–336.

³⁶ Näheres bei S. A. A. RIZVI, a. a. O., 335–341; und M. E. HAQ, a. a. O., 138–140.

³⁷ Einen guten Überblick zum Hesychasmus gibt FAIRY VON LILIENFELD, Art. »Hesychasmus«.

früheren signifikant unterschieden. Die neue Weise des Betens entstand in der Sinai-Region und wurde im 14. Jahrhundert von sinaitischen Mönchen auf den Athos gebracht, wo sie bis in die Gegenwart weitertradiert wurde. Außerdem verbreitete sie sich in den slawischen Balkangebieten und in Rußland, wo besonders NIL SORSKIJ (gest. 1507) viele Anhänger für sie gewann.³⁸

Innerhalb der Sinaitradition ist die Rekonstruktion einer kontinuierlichen Entwicklung, die zu der neuen Form der Gebetsübung führte, nicht möglich, da zwischen der letzten großen Gestalt der sinaitischen Spiritualität, nämlich JOHANNES KLIMAKOS im 7. Jahrhundert, und den hochmittelalterlichen Texten eine Lücke von mehreren Jahrhunderten klafft. In diesem nicht dokumentierten Zwischenraum mußte etwas geschehen sein, das schließlich zu den historisch greifbaren Veränderungen im Gebetsleben führte. Die Neuerungen weisen nun eine dermaßen auffallende Ähnlichkeit mit Elementen des Yoga auf, daß mit großer Wahrscheinlichkeit eine Übernahme indischer Tradition angenommen werden kann.³⁹

Die Sinairegion kann schon wegen ihrer Randlage in bezug auf das politisch-religiöse Machtzentrum des byzantinischen Reiches für eine interreligiöse Begegnung, die bis zur Übernahme von religiösen Praktiken führte, durchaus in Betracht kommen. Hier konnte Neues und Ungewohntes erprobt werden, ohne gleich von der mißtrauischen Zentralgewalt unterdrückt zu werden.

Als Vermittler der Yoga-Lehren kommen Sufis in Frage, sind doch von der Geburtsstunde des Sufismus an Kontakte zu christlichen Mönchen nachweisbar.⁴⁰ Es entbehrt deshalb nicht der histo-

³⁸ Zur Geschichte des Hesychasmus siehe I. HAUSHERR, *La Méthode d'Oraison Hétychaste*, 101–210.

³⁹ Nach dem möglichen Einfluß des Yoga auf das hesychastische Gebet ist bereits früher gefragt worden. Vgl. E. v. IVANKA, *Byzantinische Yogis?*, wieder abgedruckt in: Ders., *Plato Christianus*, Einsiedeln 1964, 418–425; siehe auch A. BLOOM, *L'Hétychisme, Yoga chrétien?*, und M. ELIADE, *Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit*, 71–75. Der erste Autor, der meines Wissens auf Parallelen zwischen ostkirchlichem Gebet und Yoga hingewiesen hat, ist H. WALTER in seiner 1893 erschienenen deutschen Übersetzung der *Hathapradīpikā*. Ich verdanke die im Folgenden vertretene Hypothese Prof. E. CHR. SUTTNER, der sie im Seminar »Zur spirituellen Tradition der Philokalie« im SS 1991 am Institut für Patrologie und Ostkirchenkunde der Univ. Wien vorgetragen hat.

⁴⁰ Vgl. zu den Beziehungen von Sufis und christlichen Mönchen in der Frühzeit des

rischen Plausibilität anzunehmen, daß z. B. Sufis, die Indien besucht hatten oder von anderen in Indien gewesenen Derwischen im Yoga unterrichtet worden waren, auf der Durchreise nach Nordafrika am Sinai Station machten und den christlichen Mönchen etwas von den erworbenen yogischen Übungsformen mitteilten.

Die Lebensgeschichte des berühmten Sufi ABU MADYAN, der im heutigen Westalgerien lebte und lehrte, zeigt, daß der Yoga im 12. Jahrhundert tatsächlich bis nach Nordafrika vorgedrungen ist. ABU MADYAN stammte aus Sevilla und hatte auf Reisen durch Nordafrika den Sufismus kennengelernt. Anschließend an seine Pilgerfahrt nach Mekka hielt er sich in Bagdad auf, wo er RIFA'I begegnete, dem Gründer eines Ordens, der bis zum Ende des letzten Jahrhunderts bestand.

»Von diesem Scheich wie auch von der Begegnung mit Derwischen, die aus Indien kamen, erhielt er starke Anregungen, die er später in seiner Weise an die Schüler im Maghreb weitergab. Es heißt, daß er Yoga- und Atemtechniken lernte, die seinen persönlichen Lebensstil prägten.«⁴¹

Als Vermittler von Yoga-Praktiken kommen innerhalb der verschiedenen Gruppierungen des Sufismus besonders Bi-shar'-Derwische in Frage, also die Mitglieder der »freien« Bruderschaften, die man auch Fakire genannt hat. Auf sie wird im nächsten Kapitel zurückzukommen sein, weil sie in den Reiseberichten der frühen Neuzeit nicht ohne Grund mit Yogins identifiziert wurden. Anders als die gut organisierten orthodox geprägten Bruderschaften, füh-

Sufismus: A. SCHIMMEL, *Mystische Dimensionen des Islam*, 60–61; sowie T. ANDRAE, *Islamische Mystiker*, 13–44. Die goldene Zeit des Dialogs von christlichen Mönchen mit islamischen Mystikern ist allerdings in der für eine Übermittlung von Yoga-Praktiken ans hesychastische Gebet hauptsächlich in Frage kommenden Periode schon vorbei. »Der idyllische Zustand, da ein vertraulicher Austausch zwischen Christen und Muslimen nicht ungewöhnlich war, gehört den ersten beiden Jahrhunderten des Islam an. Gewiß zeichneten sich schon damals einzelne orthodoxe Fanatiker durch schroffe Unverträglichkeit aus. [...] Aber erst um das Jahr 800 tritt im Verhältnis zu Christen und Juden ein Wandel ein. Die abbasidischen Herrscher beginnen, mit dem Eingreifen des Staates in religiöse Fragen und strengen Ausnahmegesetzen für mißliebige Minderheiten eine Religionspolitik im Stile von Byzanz einzuführen.« (T. ANDRAE, *Islamische Mystiker*, 41)

⁴¹ U. TOPPER, *Sufis und Heilige im Maghreb*, 44–45.

ren diese Sufis bis zum heutigen Tag meistens ein freies Wanderleben, kommen also mitunter weit herum. Sie fühlen sich auch nicht an die strikte Einhaltung der islamischen Normen gebunden und waren für Entlehnungen aus dem Hinduismus besonders offen. Speziell die Wanderderwische der Qualandar-Bewegung, die im 13. Jahrhundert aus Persien und Mittelasien nach Indien kamen, wurden stark vom shivaitischen Nâth-Kult beeinflusst, in dessen Umfeld, wie schon gesagt, der Hatha-Yoga entwickelt und tradiert wurde.⁴² Doch erstreckte sich, wie ebenfalls oben schon erwähnt, die Übernahme von Hatha-Yoga-Praxis im Mittelalter auf die verschiedensten Sufi-Gemeinschaften.

Möglich, wenn auch unwahrscheinlich, wäre auch, daß neben bzw. statt der Vermittlung durch Sufis ein direktes Zusammenreffen zwischen christlichen Mönchen und den durch arabische Quellen bezeugten indischen Wandermönchen stattgefunden hat und zur Übernahme yogischer Übungsweisen führte.

2.2. Der *Méthodos*

2.2.1 Alter, Herkunft und inhaltlicher Aufbau

Die Ähnlichkeit zwischen den neuen Elementen des hesychastischen Gebets und dem Yoga beruht vor allem auf der Art und Weise wie der Leib durch Haltung, Atmung und ein Hinlenken der Aufmerksamkeit auf bestimmte Leibbereiche in den Vollzug des Betens einbezogen wird. Diese leiblichen Momente werden im Folgenden anhand eines Abschnittes der unter dem Namen *Méthodos* bekannten Schrift herausgearbeitet und mit entsprechenden Aussagen aus der Yoga-Tradition verglichen, bevor abschließend anhand der in der Detailanalyse gewonnenen Einsichten noch einmal die Frage einer möglichen Yoga-Rezeption durch die sinaitischen Mönche behandelt wird. Zuvor ist aber noch auf das Alter, die Herkunft und die inhaltliche Gliederung des Textes einzugehen.

⁴² Vgl. zum Thema »freie« Bruderschaften des Sufismus J. FREMDGEN, *Derwische*, 65–139.

Der Méthodos⁴³ ist die älteste überlieferte Quelle der für den athonitischen Hesychasmus charakteristischen Gebetsübung. Es handelt sich um eine kleine Schrift, bei der sowohl die Verfasserschaft als auch die Datierung umstritten sind. Früher wurde sie irrtümlich SYMEON, dem neuen Theologen, zugeschrieben, eine These, die heute als überholt gilt.⁴⁴ HAUSHERR hat nachgewiesen, daß der Méthodos in seinen Grundgedanken direkt von der mystischen Lehre der sinaitischen Tradition, genauer gesagt von JOHANNES KLIMAKOS und seinen Schülern, abhängt. Er vertritt außerdem die umstrittene Hypothese, daß NIKEPHOROS EREMITES der Verfasser gewesen sei.⁴⁵ Auch PHILOTHEOS SINAITES wurde als Kandidat für die Autorschaft in Erwägung gezogen. Man kann beim derzeitigen Stand der Forschung davon ausgehen, daß der Verfasser unbekannt ist.⁴⁶ Was die Datierung anlangt, so hat man das älteste Manuskript in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts ansiedeln wollen. F. VON LILIENFELD geht von einer Entstehungszeit zwischen dem 12. und 13. Jahrhundert aus.⁴⁷ K. DAHME vermutet, er sei im 13. Jahrhundert verfaßt worden.⁴⁸

Der Text ist in vier, durch Struktursignale deutlich voneinander geschiedene Abschnitte geteilt: Einleitung (150,1–151,14), erster Hauptteil (151,15–165,17), zweiter Hauptteil (165,18–171,9) und Schluß (171,9–172,5). Der Übergang von der Einleitung zum ersten Hauptteil wird durch die Überschrift »Über die erste Art des Betens« (151,15) angezeigt. Der Beginn der zweiten Darlegung des Gebetsweges ist durch die einzige im Text vorkommende Frage, die auch eigens als solche gekennzeichnet wird, markiert: »Frage: Warum können die erste und die zweite Wache den Mönch nicht vollkommen machen?« (165,18) Der Text endet mit einer kurzen Zusam-

⁴³ Der genaue Titel der Schrift lautet: »Μέθοδος τῆς ἱερῶς προσοχῆς καὶ προσευχῆς«, *Wegweisung zum heiligen Gebet und zur heiligen Achtsamkeit*, manchmal scheint der Text auch unter dem Namen *Die drei Arten des Gebetes* auf. Kritische Textausgabe: I. HAUSHERR, *La Méthode*, 150–172.

⁴⁴ Zuletzt plädierte M. JUGIE, *Les origines de la méthode d'oraison des hesychastes* für SYMEON als Verfasser.

⁴⁵ Siehe I. HAUSHERR, *La Méthode*, 129–134.

⁴⁶ Vgl. zur Verfasserfrage E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites als Lehrer des Gebetes*, 374–375 (Anm. 201).

⁴⁷ FAIRY VON LILIENFELD, Art. *Hesychasmus*, 282.

⁴⁸ K. DAHME, *Byzantinische Mystik. Ein Textbuch aus der Philokalia*, Bd. 2, 78.

menfassung der Stufenordnung des Betens, die mit dem Bau eines Hauses verglichen wird. Dieser Vergleich geht nahtlos in eine als Schlußformel gebräuchliche Doxologie über, die Jesus Christus als den preist, in dem sich das Gebet vollendet. Es ergibt sich also folgende Gliederung:

1. EINLEITUNG: Gebet, Achtsamkeit und Nüchternheit
2. ERSTER HAUPTTEIL: Die drei Weisen des Betens
3. ZWEITER HAUPTTEIL: Nochmalige Erörterung der drei Gebetsformen
4. SCHLUSS: Zusammenfassung des zweiten Hauptteils und Doxologie

Um den Zusammenhang erkennen zu lassen, in dem das unten genauer analysierte Textstück steht, folgt zunächst eine kurze Zusammenfassung des Inhalts der vier Abschnitte des Gesamttextes.

Die EINLEITUNG beinhaltet eine kurze Darlegung des Verhältnisses von *proseuchè*, »Gebet« *prosochè*, »Wachsamkeit, Achtsamkeit« und *nepsis*, »Nüchternheit«. Auf diese drei Grundworte des hesychastischen Betens, ohne die auch der Méthodos nicht zu verstehen ist, muß kurz eingegangen werden.

Die *Proseuchè* ist im Hesychasmus etwas anderes als das, was heute durchschnittlich als Gebet gilt. Für das Gebet in seiner geläufigen Bedeutung haben die ostkirchlichen Mönche ein eigenes Wort: *psalmodía*, »das Psalmodieren«, ein lautes, in der Regel singendes Beten. Der Méthodos unterscheidet beide ausdrücklich: »Das Gebet ist ja von der Psalmodie verschieden, wie der reife Mann vom jungen Mann und vom Jüngling.«⁴⁹

Im Unterschied zum gesprochenen oder gesungenen Gebet ist die *Proseuchè* im Kern *apóthesis noemáton*, »das Ablegen der Gedanken«, wie es schon bei EVAGRIOS heißt⁵⁰ und deshalb mit dem Einüben der *hesychía*, »völliger Gedankenstille«, gleichbedeutend.⁵¹

Nüchternheit und Wachsamkeit werden vom Méthodos und in der gesamten hesychastischen Tradition nahezu als Synonyme behandelt. Sie bilden, und auch dies ist Gemeingut dieser Tradition,

⁴⁹ I. HAUSHERR, *La Méthode*, 167, sowie 20–24.

⁵⁰ Vgl. dazu E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 148–150.

⁵¹ Mehr zur Herkunft und Bedeutung der *Hesychía*, von der die Bewegung des Hesychasmus ihren Namen hat, bei E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 105–110.

mit dem Gebet eine Einheit, die im Einleitungsteil des Méthodos mit der Einheit von Seele und Leib verglichen wird: Eines kann ohne das andere nicht sein und erst miteinander bilden sie ein sinnvolles Ganzes.⁵² Die Funktion von Nepsis und Prosochè wird mit der einer Wache verglichen, die der Prosochè vorausseilt und die ablenkenden Gedanken einfängt. Im Gebet selbst sind die Gedanken dann völlig zum Schweigen gebracht.

Am Schluß des Einleitungsteiles wird der Grund für die Darlegung der drei Arten des Gebetes angegeben. Jemand, der die Absicht hat, sich der Gebetspraxis zu widmen, soll das Bessere auswählen können, anstatt sich unwissend an das weniger Gute zu halten. Dieses Motiv steht in einer Spannung zum Schlußteil, da der Gedanke eines sukzessiven Durchlaufens der drei Stufen fehlt. Der Beter wird eingeladen, sofort die beste Weise des Betens aufzunehmen.

IM ERSTEN HAUPTTEIL unterscheidet die Schrift in Anlehnung an ein evagrianisch-platonistisches Aufstiegsschema drei Arten des Gebetes:

Die erste Art des Betens verbindet mit dem Erheben der Hände und Augen zum Himmel eher naive Vorstellungen religiösen Inhalts, in die der Betende sich bis zum Halluzinieren hineinsteigert. Er verfällt dabei heftiger emotionaler Bewegtheit (Tränen der Reue, brennende Sehnsucht nach dem Göttlichen etc.), und ist von all dem, was er erlebt, so begeistert, daß er es unbesehen für göttliche Eingebung hält. Diese Art des Gebetes präsentiert der Autor des Méthodos zunächst nicht als eine erste Stufe auf dem Gebetsweg, sondern als gefährliche Abirring.

Die zweite Art des Betens nennt der Méthodos verständiger als die erste, da sie bereits die Erfahrung der Stille erstrebt und von Visionen und spektakulären Emotionen nichts mehr hält. Der Beter versucht seinen Geist von den sinnhaften Dingen und den Leidenschaften zurückzuhalten, gerät aber doch immer wieder unter die Herrschaft ablenkender, von schlechten Motiven bewegter

Gedanken. Er verwickelt sich mit ihnen in unselige, seine Gemütsruhe zerstörende Kämpfe.

Die dritte Weise des Gebets ist für den Autor eindeutig die beste. Es handelt sich um den Vollzug dessen, was seit EVAGRIUS PONTIKOS »reines Gebet« genannt wird. Rein heißt es deshalb, weil das Ablegen der Gedanken darin ans Ziel kommt und der Betende ganz leere Offenheit wird, frei für das Vernehmen der Anwesenheit Gottes. Der Geist dessen, der im reinen Gebet verweilt, heißt bei EVAGRIOS *nous gymnós*, »nackter Geist«, weil er aller eigenen Vorstellungen entblößt ist und deshalb dem beseligenden Licht Gottes Raum geben kann, damit es im Innersten des Menschen als dessen eigenes Licht aufleuchte. Biblischer Bezugspunkt für diese Erfahrung ist im Hesychasmus das Licht der Verklärung Jesu am Berg Tabor (Mt 17,1-13). Der Betende wird nach Meinung der Hesychasten von demselben Licht durchstrahlt, in dem Jesus auf dem Tabor vor den drei Jüngern erschien. Die Lichte Erfahrung in der Meditation wird also als Partizipation an der göttlichen Seinsweise des Verklärten aufgefaßt.

Die Darlegung der dritten Weise des Gebetes schließt mit einer Anleitung zu dessen Praxis, die durch ihre in der Tradition bisher nicht bezugten Elemente auffällt. Dieser Abschnitt wird unten ausführlich zitiert, interpretiert und mit dem Yoga verglichen werden. Mit ihm endet der erste Hauptteil des Méthodos.

Der mit der Frage nach den Mängeln der ersten beiden Gebetsweisen einsetzende ZWEITE HAUPTTEIL bringt eine erneute Darlegung der drei Gebetstypen. Er geht von einer Stelle bei JOHANNES KLIMAKOS aus, die zu Beginn des Abschnittes zitiert wird.

Die nun gegebene Gebetsanleitung weicht in einigem von der bisherigen Unterweisung ab und könnte gut als konservative Abdämpfung der vorher eingeführten Neuerungen später angefügt worden sein. Wesentliches kommt jedenfalls nicht hinzu. Die leibliche Seite des Vollzugs des reinen Gebetes durch Haltung und Atmung wird nicht mehr thematisiert. Das Erheben der Augen zum Himmel, im Hauptteil nur als Quelle der Verwirrung behandelt, wird nun dem fortgeschrittenen Beter, soweit es nicht oft und reinen Herzens geschieht, erlaubt. Durch den Vergleich des Gebetsweges mit dem Durchlaufen der verschiedenen Lebensalter und

⁵² Dazu E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 150: »Die enge Verbindung zwischen der Achtsamkeit und dem Gebet wurde sogar wegen ihres ähnlichen Wortlauts, Prosoche/Proseuche, quasi als Wortspiel unter den Vätern verbreitet: „Ohne Prosoche, keine Proseuche“ oder auch „Die Proseuche ist die Tochter der Prosoche“.

dem Besteigen einer Leiter werden die drei Arten des Betens nun als verschiedene Phasen eines Reifeprozesses bzw. eines stufenweisen Aufstieges gedacht, was, wie oben schon angedeutet wurde, der Einleitung und dem ersten Hauptteil fremd ist, obwohl auch in diesen Abschnitten die Charakteristika der einzelnen Gebetsweisen aus bekannten Stufenschemata entlehnt sind. Doch drängt sich die dritte Weise des Betens als allen anderen überlegene dort so sehr in den Vordergrund, daß die zwei ihr vorausgehenden Stufen den Charakter von Irrwegen annehmen, wodurch das Aufstiegsschema gesprengt wird.

Der SCHLUSSTEIL bringt inhaltlich nichts Neues. Das Bild vom Hausbau unterstreicht noch einmal die Notwendigkeit eines geordneten, keine Stufe überspringenden Fortschreitens im Gebet.

2.2.2 Analyse der Anleitung zum reinen Gebet

2.2.2.1 Text und Gliederung

Für den Vergleich mit dem Yoga ist die Anleitung zur dritten Art des Gebetes von Interesse. Sie enthält, wie gesagt, die gegenüber der bisherigen sinaitischen Tradition neuen Elemente und lautet folgendermaßen:

»Nachdem du dich in einer ruhigen Zelle abgesondert in eine Ecke gesetzt hast, tue, was ich dir sage. Schließe die Tür und ziehe deinen Geist von jedem eitlen, d. h. vergänglichen Gegenstand weg. Dann lehne deinen Bart an die Brust und richte das leibliche Auge mit dem ganzen Geist auf die Mitte des Bauches, d. h. auf den Nabel. Komprimiere nun den Atemzug der Nase, um nicht leicht aufzuatmen, und durchforsche geistig die Eingeweide auf der Suche nach dem Ort des Herzens, in dem sich alle Seelenkräfte von Natur aus finden.

Zu Beginn wirst du Finsternis und hartnäckige Dichte finden, aber wenn du diese Übung beharrlich Tag und Nacht durchführst, wirst du, oh Wunder, eine unaufhörliche Freude finden. Denn sobald der Geist den Ort des Herzens entdeckt hat, sieht er plötzlich, was er noch nie erfahren hat. Er sieht nämlich die

Luft mitten im Herzen, und sich selbst gänzlich in Licht gehüllt und voll mit der Unterscheidungsfähigkeit.

Und von jetzt an, sobald ein Gedanke auftaucht, wird er ihn, bevor er Gestalt annimmt oder zum Bild wird, durch die Anrufung Jesu Christi vertreiben und vernichten. Daraufhin wird der Geist, der den Dämonen grollt, den naturgemäßen Zorn erwecken und die geistigen Feinde verjagen. Wer Jesus im Herzen bewahrt, wird das übrige lernen mit Gott durch Bewachung des Herzens.

„Setz dich“, so sagt man, „in deine Zelle, und sie wird dich alles lehren“.⁵³

Der Text läßt sich folgendermaßen gliedern:

A DIE VORBEREITUNG DER ÜBUNG

1. Ort
2. Sitzhaltung
3. Innere Haltung

B DIE LEIBLICHE SAMMLUNG

1. Kopfhaltung
2. Ausrichtung des Blickes auf den Nabel
3. Die Atemübung
4. Das Suchen des Ortes des Herzens
5. Die Erfahrung des Ortes des Herzens
 - 5.1 Freude
 - 5.2 Luft im Herzen
 - 5.3 Erfülltsein von Licht und
 - 5.4 Unterscheidungsvermögen

C DAS JESUSGEBET

1. Die Anrufung Jesu Christi zur Vertreibung aufkommender Gedanken
2. Die Bewahrung Jesu Christi im Herzen

⁵³ Es handelt sich bei dieser Übertragung um eine unveröffentlichte Übersetzung des Textes von E. HISAMATSU, die näher am Original bleibt als die Übersetzung von K. DAHME, *Byzantinische Mystik*, Bd. 2, 83–84. Wer eine Übersetzung des ganzen Méthodos lesen möchte, sei auf dieses Buch verwiesen. Der Originaltext steht bei I. HAUSHERR, *La Méthode*, 164,6–165,17.

Der Interpretation der einzelnen für den Vergleich mit dem Yoga besonders relevanten Gliederungspunkte A.1 bis B.5 sind noch Anmerkungen zum Prinzip meiner Auslegung voranzuschicken.

2.2.2.2 Zur Methode der Interpretation

Für den Vergleich des vom Méthodos beschriebenen Gebetsweges mit dem Yoga verdienen besonders die Anweisungen zu Haltung, Atmung und leiblichen Wahrnehmungen genaue Beachtung. Sie sollen phänomenologisch interpretiert werden, das heißt im Lichte der erfahrbaren Haltung und Atmung. Ich sehe keine andere Möglichkeit, den Text zum Leben zu erwecken, als diese. Eine Anweisung zu einer bestimmten Haltung und Atmung im Lichte der erfahrbaren Haltung und Atmung zu interpretieren, scheint eine banale Selbstverständlichkeit zu sein, ist es aber nicht. Gerade in der Auslegung von Texten wie dem vorliegenden wird von den Interpreten oft die leibhaftige Erfahrung, von der doch im Text ausschließlich die Rede ist, übersprungen.

Um die Bedeutung von Haltung und Atem für die Hesychía, die Ankunft, die unendliche leuchtende Stille, wie sie E. KÄSTNER einmal nannte, zu verstehen, ist es notwendig diese Dimensionen der Leiblichkeit als gesamt menschliches Phänomen zu erfahren und zu denken, ohne ihre Erfahrung als subjektives Erlebnis mißzuverstehen, das mit objektiven Vorgängen (physiologischen und anatomischen Tatsachen) irgendwie zusammenhängt. Nicht was man in einer bestimmten, von außen beschriebenen, also vergegenständlichten Form der Haltung und Atmung innerlich, subjektiv erleben kann, ist Thema, sondern diese Weisen des Sichhaltens und Atmens wie sie sich im Vollzug zeigen. Darin liegt schon ihr ganzer Sinn, d. h. es zeigt sich an ihnen selbst, wohin sie einen Menschen führen können, der sich auf sie einläßt. Der Sinn dieser leiblichen Übungen liegt nicht in durch sie bewirkten psychischen Zuständen, sondern im Atmen und der Haltung als gesamt menschlichen Phänomenen, deren Tiefendimension im Lauf der Übung immer mehr entdeckt wird. Haltung und Atmung sind elementare Weisen das Menschsein leibhaftig und persönlich zu vollziehen. Wer auf sie

achtet, konstatiert und manipuliert nicht einen körperlichen Vorgang, wobei interessante Erlebnisse auftreten, sondern stimmt sich als Ganzer auf eine intensive Beziehung zur Welt und ihrem göttlichen Ursprung ein.⁵⁴

Eine psychosomatische Erklärungsweise geht am Phänomen dieser Art des Gebetes vorbei. Das Mißverständnis der hesychastischen Atemübung als einer psychosomatischen Methode (dem ein weitverbreitetes, gleichgeartetes Mißverständnis bezüglich der Yoga-Praktiken entspricht) ist so allgemein, daß ich hier auf die Nennung ehrwürdiger Namen der Ostkirchenkunde verzichten kann. Der Leser möge nur ein beliebiges einschlägiges Handbuch zu Rate ziehen.⁵⁵

Wer Atem und Haltung als psychophysische Zwitterwesen denkt, also als physische Vorgänge, die psychische Wirkungen hervorbringen oder als Begleiterscheinungen zeitigen, der steht neben der Erfahrung des Atmens und Sichhaltens nicht in ihr. Für so Danebenstehende wird die Atemübung zu einer Technik im neuzzeitlichen Sinn, also ein Verfahren zur willkürlichen Erzeugung gewünschter psychischer Effekte aufgrund experimentell beobachtbarer, regelmäßiger psychophysischer Wechselwirkungen. Da nun der Effekt im Fall des Herzensgebetes Einssein mit Gott sein soll, muß es sich bei diesem Verfahren aus der Sicht einer psychosomatischen Wechselwirkungstheorie im Grunde um eine Blasphemie handeln, angesichts derer man froh sein kann, daß die ostkirchlichen Mönche nach einer kurzen Phase der begeisterten Befürwortung die Atem- und Haltungstechniken bald wieder in die spirituelle Ecke stellten, wo sie bis zum heutigen Tag eine bescheidene Randexistenz in der christlichen Gebetspraxis fristen.

Indes bleibt zu bedenken, daß die ostkirchlichen Mönche des Mittelalters, wenn sie von Méthodos sprachen, dabei nicht an das dachten, was wir neuzzeitlich unter Methode verstehen. Als griechisch Sprechende hörten sie aus dem Wort noch das darin enthal-

⁵⁴ Die Frage nach dem Wesen des Atmens wird weiter unten bei der Erörterung C.G. JUNGS noch einmal auftauchen.

⁵⁵ Besonders bedauerlich ist es, daß die Glaubenskongregation in ihrem »Schreiben an die Bischöfe der katholischen Kirche über einige Aspekte der christlichen Meditation« vom 14. 12. 1989 in dem Kapitel »Psychophysische-körperbezogene Methoden« das genannte Mißverständnis lehramtlich verfestigt.

tene *bodós*, »Weg«, heraus, so daß für sie eher von einer Wegweisung, von der Anleitung zum Gang auf einem Weg die Rede war als von einem technischen Verfahren.

Der Méthodos bezeichnet dementsprechend bei der Behandlung der dritten Weise des Betens das Gebet als Weg, der Lehrer des Gebetsweges wird *bodegós*, »der den Weg Weisende«, genannt.⁵⁶

»Weg« verweist dabei auf die grundlegende Vollzugsform religiösen Lebens, die über die ganz untaugliche, platte Alternative von Fremd- und Selbsterlösung, Gehorsam oder Selbstbestimmung immer schon hinaus ist, weil in ihr Gnade als geschenkte Freiheit gelebt wird.

»Weg ist Übereinkunft, Übereinkunft von Vorgabe und Leistung, Gnade und Tat, Notwendigkeit und Freiheit. Vielleicht gibt es nichts Höheres als diese Übereinkunft. Die Grunderfahrung »Weg« besagt, daß der Mensch durch die Gunst des Gelingens über sich hinausgeführt werden kann, jedoch so, daß er nicht unter Zwang einer fremden Macht, sondern überhaupt erst in der Freiheit seiner selbst steht.«⁵⁷

Als ein so geartetes Unterwegssein, nicht als psychosomatische Technik, ist auch die leibliche Übungsweise, die im Folgenden behandelt werden wird, zu betrachten und mit ihren indischen Entsprechungen zu vergleichen.

Nach diesen, den Verständnishorizont der folgenden Analyse umreißenden Bemerkungen sollen nun die verschiedenen Momente der Übung, auf die der Text hinweist, im Einzelnen durchgegangen werden. Ich ziehe an gegebener Stelle auch andere verwandte Texte des athonitischen Hesychasmus und der ostkirchlichen Tradition heran. Sie sind geeignet Sinnbezüge aufzuzeigen, die in der sehr knappen Beschreibung der Übung, die der Méthodos gibt, unausgesprochen bleiben, die vorausgesetzt werden kön-

⁵⁶ Vgl. I. HAUSHERR, *La Méthode*, 156.

⁵⁷ H. ROMBACH, *Leben des Geistes*, 174. Es ist kein Zufall, sondern im Wesen der Sache begründet, daß der Yoga in Indien als *mārga*, »Weg«, verstanden wird. In Asien ist es anders als in Europa zu einer ausgefalteten Philosophie und Theologie des Weges gekommen. Vgl. dazu jetzt die Arbeit des japanischen Theologen K. KADOWAKI, *Erleuchtung auf dem Weg*. KADOWAKI wirft der europäischen Theologie nicht ganz zu Unrecht eine Wegvergessenheit vor, die der heideggerschen Seinsvergessenheit vergleichbar sei. Vgl. KADOWAKI, 70.

nen, das sie zu der Welt der damaligen Mönche gehören, aus der heraus auch der vorliegende Text spricht.

2.2.2.3 Auslegung der einzelnen Momente des reinen Gebets

a Der Ort der Übung, das Sitzen und der beidem entsprechende Weltbezug

»Wenn die Fische auf dem Trockenen liegen bleiben, dann verenden sie. So auch die Mönche. Verweilen sie außerhalb des Kellions, oder geben sie sich mit Weltleuten ab, dann lösen sie sich vom Ort der Hesychia. Wie also der Fisch sich ins Wasser, müssen wir uns ins Kellion zurückziehen.«⁵⁸

Dieser Ausspruch des ANTONIOS aus den *Apophthegmata Patrum*, einer Sammlung von Aussprüchen und Geschichten der ägyptischen Wüstenmönche, zeigt, daß das *kellion*, »die Zelle«, seit den antiken Einsiedlern als Ort der Hesychia beschrieben und gepriesen wird. Zur Zeit des Méthodos gehört die Zelle als hüttenartige Einzelwohnung längst nicht mehr zu einer Streusiedlung von Eremiten, wie das im alten Ägypten der Fall war. Seit der justinianischen Klostergesetzgebung (535) war das freie Einsiedlertum praktisch verboten, wenn es auch realiter nicht völlig aus der Welt geschafft werden konnte. Die Hesychasten wohnten in der Regel innerhalb des Bereiches einer Klostereinfriedung und konnten, wenn sie sich dem Schweigen und Gebet widmen wollten, eine zum Kloster gehörige Zelle bewohnen. Auch die zurückgezogen lebenden Mönche nahmen zu festgelegten Zeiten am Gemeinschaftsleben teil. Das Leben in völliger Einsamkeit lehnt der Méthodos und die ganze Tradition, in der er steht, außer bei weit fortgeschrittenen Mönchen, ausdrücklich ab. Besonders Anfänger laufen seiner Meinung nach Gefahr, in der Einsamkeit wahnsinnig zu werden.⁵⁹

⁵⁸ B. MILLER, *Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum*, 16. Statt der etwas abstrakten Übersetzung von MILLER »aus dem Zug der Beschauung« halte ich mich an die wörtlichere Wiedergabe von HISAMATSU »vom Ort der Hesychia«.

⁵⁹ Vgl. I. HAUSHERR, *La Méthode*, 152, 15–20.

Die Angabe und Beschreibung des Ortes, an dem die Übung zu erfolgen hat, ist auch in der indischen Literatur ein Topos, der sich seit der ältesten überlieferten Yoga-Unterweisung in fast allen einschlägigen Texten der Folgezeit findet.⁶⁰ Der Ort soll ruhig, einsam, und in jeder Hinsicht ungestört sein. Empfohlen werden abgeschiedene Stellen in der Natur, aber auch, wie in der *Hatha-Pradīpikā* eigens für den Yoga vorgesehene Zellen.⁶¹

Auch das Sichsetzen zum Gebet verdient Beachtung. Sitzen stellt die typische Haltung des mittelalterlichen hesychastischen Betens dar. Hierzu paßt gut, daß sich das Wort *Hesychia* möglicherweise etymologisch von *bestai*, »sitzen«, ableitet.⁶² Schon bei EVAGRIOS PONTIKOS ist gelegentlich bereits vom Sitzen in der Zelle die Rede. Vom *Méthodos* an ist der Verweis darauf üblich. GREGORIOS SINAITES etwa empfiehlt das Sitzen auf einem kleinen Schemel und kommentiert das regungslose Sitzen mit einem Hinweis auf die Erdung des Beters und seines Betens:

»... achte darauf, daß du nicht aus Ungeduld deine Stellung änderst; denn Bäume die zu oft umgepflanzt werden, fassen keinen Boden.«⁶³

Die sitzende Gebetshaltung ist im Kontext der ostkirchlichen Tradition auffallend. Das Sitzen war unüblich, wurde sogar bisweilen abgelehnt. Die gewöhnliche Haltung beim Gebet war das Stehen.⁶⁴

Im Yoga dagegen ist das Sitzen, wobei die Arme und Beine verschiedene Haltungen einnehmen können, die Meditationshaltung

⁶⁰ Mit der ältesten Yogaunterweisung ist die zwischen dem 6. und 2. Jahrhundert v. Chr. angesiedelte *Shvetāshvatara Upaniṣad* gemeint. Zur Beschreibung des Ortes vgl. dort 2, 10. Siehe auch *Bhagavadgītā* 6, 11. Im buddhistischen Pali-Kanon finden sich eine Anzahl sehr ähnlicher Beschreibungen.

⁶¹ »Die Zelle sei mit einer kleinen Thüre versehen, aber ohne Fenster, Vertiefung und sonstige Oeffnungen; sie sei weder zu hoch, noch zu tief, noch zu lang; sie sei vorschriftsgemäß mit Kuhdung dick bestrichen und frei von jeglichem Ungeziefer. Außen sei sie durch Laube, Altar und Brunnen verschönt und von einer Mauer umgeben; so wird von den Vollendeten, welche den Hathayoga üben, das Aussehen einer Yogazelle beschrieben.« (*Hatha-Pradīpikā*, 1,13 in der Übersetzung von H. Wälter)

⁶² Vgl. E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 106–107.

⁶³ Zit. nach M. DIETZ, *Kleine Philokalie*. Belehrungen der Mönchsväter der Ostkirche über das Gebet, 148.

⁶⁴ Vgl. I. HAUSHERR, *Hésychasme et Prière*, 145–148 und E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 380–382.

schlechthin und darf in keinem die Übungsweise beschreibenden Text fehlen. Möglicherweise ist bereits die Sitzhaltung des athonitischen Hesychasmus auf indischen Einfluß bzw. muslimische Gebetspraxis zurückzuführen. Auch im Sufismus ist das Sitzen mit geneigtem Kopf die übliche Gebetshaltung:

»Die ideale Sitzhaltung des Sufi und Derwisch ist das Ruhen auf den nach oben weisenden Fersen, [...] Die Arme hängen entspannt herunter, die Hände werden im Schoß zusammengelegt, der Kopf ist leicht gebeugt und ein wenig nach rechts geneigt.«⁶⁵

Die Änderung des Weltbezugs, die durch das Schließen der Tür und das Hinsetzen leibhaftig angebahnt und durch das Wegziehen des Geistes von allem vergänglich Seienden vollendet wird, wird im hesychastischen Schrifttum auch als Erlangen der *amerimnía*, »Sorgenfreiheit« bezeichnet. Darunter versteht man zunächst das sich Aufhalten in einer Umgebung, in der störende Geräusche und sonstige ungünstige Umstände wegfallen. Dann aber gehört zur *Amerimnía* besonders auch die Achtsamkeit, die darin besteht, sich während der Gebetszeit von nichts Ablenkendem mehr so ansprechen zu lassen, daß man über der Beschäftigung damit das Thema des Gebetes, die verborgene Anwesenheit Gottes verliert.⁶⁶

Diese Haltung ist im Yoga bekannt als *pratyāhāra*, meist etwas unglücklich mit »Abziehen, Trennen der Sinne von der Außenwelt, den Objekten« etc. übersetzt. In *Yogasūtra* II, 54 heißt es dazu:

»Wenn die Sinne sich von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand das „Zurückhalten der Sinne“«⁶⁷.

Das *Pratyāhāra* gilt bei PATAÑJALI und seinen Kommentatoren als Folge gelungener Atemregelung, wird aber in anderen Anweisungen gelegentlich auch vor die Behandlung des Atems gesetzt, was dem Ansatz des *Méthodos* entspricht und von der Übung selbst her ebenso einleuchtet wie die umgekehrte Variante. Ein ungesammel-

⁶⁵ J. FREMDGEN, *Derwische. Gelebter Sufismus*, 154. Siehe dazu auch A. SCHIMMEL, *Mystische Dimensionen des Islam*, 242–243.

⁶⁶ Ausführlich dazu E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 125–134.

⁶⁷ Übersetzung von B. BÄUMER in: B. BÄUMER, *Die Wurzeln des Yoga*. Die Yogasūtra des PATAÑJALI mit einem Kommentar von P. DESHPANDE, 122.

ter Mensch ist nicht fähig, sich auf das achtsame Atmen einzulassen, und wer beginnt sich auf seinen Atem zu sammeln, wird achtsam.⁶⁸ Achtsames Wachsein und gesammeltes Atmen entfalten sich zugleich, wechselseitig sich steigernd, in einem Kreisgang. Es geht in beidem um dasselbe: um eine bestimmte Verfassung des Meditierenden, die in der Übung immer leibhafter vollzogen wird.

b Die Kopfhaltung

Der Text gibt keine direkte Begründung für das Senken des Kopfes. Es ist natürlich eine Vorbedingung für das folgende Richten des Blickes auf den Nabel, hat aber auch für sich betrachtet Sinn. Durch GREGORIOS SINAITES erhalten wir näheren Aufschluß über das Verständnis dieser Haltung bei den Hesychasten. Sie dient bei ihm dazu, den Geist aus seinem »Führungssitz«, *begemonikón*, hinab ins Herz zu bringen.⁶⁹ Der Begriff *begemonikón*, lat. *principale mentis*, stammt aus der Stoa. Er bedeutet dort die Seelenmitte, den Quell aller einzelnen Vermögen und Sitz der letzten geistigen Entscheidungen.⁷⁰

In der antiken Psychologie war es eine Streitfrage, wo dieses *Hege-monikón* anzusiedeln sei, im Kopf oder im Herzen. Bei GREGORIOS sitzt es faktisch im Kopf, soll aber ins Herz verlegt werden, was nicht leicht ist, da die »Luft der Geister, die vom Herzen aufsteigt«, den Geist immer wieder vom Herzen nach oben abdrängt. Für GREGORIOS gehört damit die Führungsrolle des Kopfes offenbar zur leiblichen Seite des Beherrschterwerdens von den Verhaltenszwängen, die in der Mönchstradition Laster oder Dämonen

⁶⁸ Der Atemübung vorausgehendes Pratyāhāra findet sich in *Sbvetāśvatara Upaniṣad* 2.8. Auch in *Bhagavadgītā* 6.12 erfolgt unmittelbar nach der Beschreibung von Ort und Haltung die Sammlung des Denkens und die Zügelung der Sinne. Allerdings fehlt die Regulierung des Atems in dieser Yoga-Anweisung ganz. Siehe zu dieser Frage auch U. BRÄUTIGAM, *Prānāyāma in der Yogatradition*. BRÄUTIGAM geht auf die philosophischen Hintergründe der yogischen Atemübungen ein und zeigt, daß in den einzelnen Schulen das Verhältnis von Atembewegung und Geistesbewegung verschieden gedacht wurde, was z. T. die Unterschiede im methodischen Ansatz des Übens verständlich macht.

⁶⁹ Vgl. E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 376–377, 382.

⁷⁰ Vgl. E. V. IVANKA, *Apex mentis*, 149–154.

genannt werden. Das mag damit zusammenhängen, daß der Hochmut, den GREGORIOS für das erste und schlimmste aller Laster ansieht, traditionell im Kopf beheimatet wird.⁷¹ Die Körpersprache des Hochmuts ist ein krampfhaftes Obenhalten des Kopfes, der nicht losgelassen und gebeugt werden kann.

Das Absenken des Kopfes, wodurch sich das Kinn dem Brustbein nähert, oder – bei der unter den Mönchen damals üblichen Bartracht – der Bart wirklich auf der Brust zu ruhen kommt, hat, wie bereits H. WALTER, der erste Übersetzer der *Hatha-Pradīpikā* ins Deutsche, bemerkte, im Hatha-Yoga ein Pendant: den sogenannten *jālandhara bandha*.⁷² Dieser Terminus technicus der Yoga-Sprache ist ein Kompositum aus *bandha* »Fessel, Verbindung, Haltegriff«; *jala* »Netz, Gewebe, Geflecht« und *dharma* »tragend, haltend«. Das Netz, das durch einen solchen Kinnverschluß zusammengehalten wird, ist das Gewebe der *nāḍīs*, d. h. der vom Atem ins Strömen gebrachten Empfindungsbahnen.

Der Jālandhara Bandha ist für das *prānāyāma*, die yogische Atemübung, grundlegend. Bei Atemverhaltungen ist er obligatorisch. Er hilft bei längerem Atemanhalten Druck im Kopf zu verhindern und den Herzschlag ruhig zu halten. Die im Yoga übliche Beschreibung der Funktion des Jālandhara Bandha lautet, daß der Nektar des im Kopf oberhalb des weichen Gaumens sich befindenden Mondes davor bewahrt wird nach unten zu fließen und von der im Nabelbereich brennenden Sonne verzehrt zu werden. Hier wird vermutlich die Erhaltung der wohltuenden und belebenden kühlen Befindlichkeit des Kopfes angesichts der im Bauchraum erfahrbaren, bei der Atemübung noch verstärkten, Wärme angesprochen. Die Rede vom Verbrennen des Lebenselixirs in der Sonne des Bauches, nach dem Hatha-Yoga die menschliche Normalverfassung, deutet wohl auf die leibliche Dimension einer Ruhelosigkeit hin, die zu den bekannten burn-out-Phänomenen, dem Gefühl des Ausgebrannt- und Leerseins führt. Der Jālandhara Bandha unterbricht dieses Aus-

⁷¹ Vgl. zum Hochmut bei Gregorios E. HISAMATSU, *Gregorios Sinaites*, 260–261.

⁷² Siehe H. WALTER, *Svāmārāma's Hathayogapradīpikā*, XXVI. WALTER, der an dieser Stelle eine Beschreibung des hesychastischen Betens bei DEMETRIUS VON KYDONE zitiert, die im Wesentlichen dem Méthodos entspricht, meint dazu: »Das klingt beinahe wie ein Abschnitt aus der Hathapradīpikā!« (ebd.)

brennen und steigert eine wohlthuende, regenerierende Stille im Kopfbereich, ohne die feurig-warme Lebendigkeit im Rumpfbereich zu mindern.⁷³

Die geneigte Kopfhaltung begünstigt das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken und das ruhige Achten auf die Regungen im Rumpfbereich. Sie ist eine Gebärde des Aufgebens der Selbstbehauptung und versetzt den Übenden in eine demütig-horchende Stimmung, worauf wohl auch GREGORIOS SINAITES in seiner oben zitierten Auslegung hinweisen will. Wie auch andere im Yoga bekannte Bandhas trägt sie dazu bei, den im Rumpf gespürten Atemstrom zu intensivieren und zu zentrieren.⁷⁴

c Das Sich-Zentrieren in der Nabelgegend

Der Blick soll nicht dahin und dorthin sich wenden, was nur ein Abschweifen der Aufmerksamkeit von der Übung wäre, sondern soll durch seine Ausrichtung der Sammlung dienen.⁷⁵ Das Richten des Blickes auf den Nabel ist meines Wissens ohne eine direkte Analogie in den Yoga-Schriften. Die Ausrichtung des Blickes spielt zwar dort auch eine Rolle, doch werden durchwegs die Nasenspitze bzw. die Mitte zwischen den Augenbrauen als Ziel der Ausrichtung angegeben.

Die Nabelgegend als Ausgangsort einer Meditation, die sich nach oben zum Herzen hinbewegt, ist aber in der Yoga-Tradition nachzuweisen. In der *Ksburikā-Upanisad* wird durch vertieftes und verlangsamtes Atmen sukzessive der ganze Leib mit *prāna*, »Lebenshauch, Atem« durchströmt. Schließlich soll man ihn in den Nabel-

bereich fließen und dort ruhen lassen. Dann läßt der Yogin den Prāna durch die Mitte des Leibes aufsteigen »zu dem glänzenden roten Lotos, dem Sitz des Herzens«, um ihn zu öffnen. Wir haben es bei dieser späten Upanisad mit einer Art einfachen Vorstufe zum späteren Kundalinī-Yoga zu tun, die für unseren Zusammenhang wegen der Hervorhebung von Nabel- und Herzbereich wichtig ist.⁷⁶

Als Orte, an die der Geist zur Übung der einspitziigen Aufmerksamkeit, *ekāgratā*, gebunden werden kann, nennt VYĀSA in seinem Kommentar zu *Yogasūtra* III,1 an erster Stelle den Nabelkreis und das Herz, wobei der Subkommentar von Pseudo-Shankara erläuternd hinzufügt, der Nabelkreis heiße so, weil dort alle Lebensströme in Form eines Kreises zusammenträfen.⁷⁷

Der Nabelbereich gilt demnach als geeigneter Ausgangsort der Meditation, weil sich von hier aus der ganze Rumpf von innen her auf den verschiedenen Bahnen des Lebenshauchs, den Nāḍīs durchspüren läßt und die gesamte Leiberfahrung dort eine einigende Mitte findet. Auch der Méthodos spricht nicht nur von einem Zum-Nabel-hinschauen, sondern von einer Bewegung des ganzen Geistes dorthin, was wohl nichts anderes heißen kann, als daß der Meditierende den Nabel nicht wie einen vorhandenen Gegenstand mit dem Blick fixiert, sondern selber in dem erblickten Leibbereich präsent wird und von dort her leibt und lebt. Das entspricht durchaus der auf die Cakras gerichteten Meditation des Yoga.

Auch die seit BARLAAM für die Vertreter des athonitischen Hesychasmus geläufige, verächtlich gemeinte Bezeichnung *omphalópsychoi*, »die mit der Seele im Nabel« weist noch auf die Zentrierung der gesamten Lebendigkeit des Meditierenden im Vollzug der Sammlung hin und hätte von den Hesychasten anders als das später aufgekommene Schimpfwort »Nabelbeschauer« gut als Ehrentitel und Selbstbezeichnung übernommen werden können. In jüngeren An-

⁷³ Vgl. zum Jālandhara Bandha: Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lebende*, 177–180.

⁷⁴ Die *Hatha-Pradīpikā* behandelt diesen Bandha in 2, 45 und 3, 70–73. Deutsche Übersetzung bei H. WALTER, *Svātmārāma's Hathayogapradīpikā*, 17 und 31. Auch in den anderen Hatha-Yoga-Schriften, etwa der *Gheranda-Sambitā*, der *Shiva-Sambitā* und dem *Goraksha-Sbatāka* findet dieser Bandha im selben Sinn Erwähnung. Vgl. auch die sich auf die alten Quellen stützenden Aussagen eines zeitgenössischen Yogins in B. K. S. IYENGAR, *Licht auf Pranayama*, 124–129.

⁷⁵ So begründet GREGOR PALAMAS die Ausrichtung des Blickens. Vgl. M. DIETZ, *Kleine Philokalie*, 183.

⁷⁶ Eine Übersetzung dieser für die Geschichte der Yoga-Praxis bedeutenden Upanisad findet sich bei P. DEUSSEN, *Sechzig Upanisad's des Veda*, 633–636. Siehe dazu auch Übersetzung und Kommentar bei G. FEUERSTEIN, *Yoga. The Technology of Ecstasy*, 243–245.

⁷⁷ Vgl. A. HARIHARĀNANDA, *Yoga Philosophy of Patañjali*, 144–245. und T. LEGGETT, *The Complete Commentary by Sankara on the Yōga Sūtras*, 282.

weisungen zum hesychastischen Beten fehlt diese Phase der Übung (vielleicht schon als Reaktion auf spöttische Kritik) und allein die Sammlung im Herzbereich mittels Atemführung ist von Bedeutung.

d Die Atemübung

Eine Verbindung der Anrufung Jesu mit dem Atem ist schon vor dem Méthodos bei HESYCHIOS dem Sinaiten, einem anderen Wegbereiter des Herzensgebetes, zu finden. HESYCHIOS, der von den Herausgebern der *Philokalia*, der maßgebenden Sammlung hesychastischer Schriften, mit HESYCHIOS von Jerusalem (erste Hälfte des 5. Jahrhunderts) identifiziert wird, muß in Wirklichkeit im 8.–9. Jahrhundert gelebt haben, da sich eine Abhängigkeit seiner Spruchsammlung von MAXIMUS CONFESSOR und JOHANNES KLIMAKOS zeigen läßt.⁷⁸

HESYCHIOS nimmt die Unablässigkeit des Atmens zum Vorbild für die Unablässigkeit des Betens und des Gedenkens an den Tod. Er rät die Wachsamkeit, den Namen Jesu, die Betrachtung des Todes und die Demut mit dem Atem zu verbinden. Dies führe in kurzer Zeit zu der von Gedanken freien Ruhe des Herzens. »Dann wirst du angesichts Jesu Christi den Heiligen Geist in deiner Seele entspringen fühlen, durch den der menschliche Geist erleuchtet wird«. Ebenso wie der Méthodos sagt HESYCHIOS man solle »mit dem Atemzug der Nase« atmen, gibt aber noch keine Anleitung zu einer speziell geführten Atmung.⁷⁹ Die Anweisung des HESYCHIOS stellt somit den von der Tradition her sich anbietenden Haftpunkt für die neue Gebetsweise dar. Andererseits unterscheidet sich der Méthodos aber vom Bisherigen wesentlich hinsichtlich der erhöhten Aufmerksamkeit, die dem Atmen nun gewidmet wird, sowie der Rolle des Atmens im Kontext der ganzen Gebetsübung.

Die Art des Atmens wird erstmals eigens beschrieben. Sie soll nicht einfach in beliebiger Weise geschehen und die Anrufung mit

einem zu ihr passenden Rhythmus begleiten, vielmehr wird eine spezielle, von der alltäglichen Atmung unterschiedene Weise des Atmens gelehrt. Dieses geführte Atmen wird als eigene Übungsphase der Anrufung Jesu vorangestellt und steht in unmittelbarer Verbindung zur Thematik der Suche nach dem »Ort des Herzens«. Durch diese gegenüber HESYCHIOS gewandelte und differenziertere Funktion des Atmens rückt der Méthodos in die Nähe zu yogischen Formen der Atemübung.

Da die einzelnen Wesenszüge der Atemübung zusammen mit dem Suchen und Finden des Ortes des Herzens ein einziges Geschehen bilden, sollen sie zunächst in diesem Zusammenhang betrachtet werden. Nach der Analyse des Vollzugssinns der hesychastischen Atemübung erfolgt dann der Vergleich mit der Yoga-Tradition.

Die direkt auf die Atmung bezogene Aussage lautet wörtlich:

»Drücke zusammen den Atemzug der Nase, damit du nicht furchtlos hinaufatmest.«

Ich gehe davon aus, daß *anapnéo* hier nicht nur atmen in einem unspezifischen Sinn, was es auch heißen kann, bedeutet. Bei seinen weiteren Bedeutungen »Atem holen, sich erholen, aufatmen« herrscht die schon durch die Vorsilbe *ana* suggerierte Aufwärtsbewegung, das Hinauf- und also Einatmen vor.

Das Verb *áncho* mit dem das Verhalten zum Atem beschrieben wird, bedeutet »zusammenpressen bzw. -schnüren, drosseln«, im Extremfall »erdrosseln, erwürgen«. HISAMATSU übersetzt es im Anschluß an HAUSHERR mit »komprimieren«, »drosseln« wäre wohl auch passend.

Was ist mit dem Verdichten, dem Drosseln des Atmens gemeint? Die Anweisung läßt sich besser verstehen, wenn man die Weise des Atmens in Betracht zieht, gegen die sie sich richtet. Nach dem Text ist ein »furchtloses« (HISAMATSU übersetzt ungenau »leichtes«) Hinaufatmen zu vermeiden. Der Ausdruck »furchtlos«, *adeés*, ist an dieser Stelle wohl in der Bedeutung »wehrfurchtlos, frech, leichtsinnig« gebraucht. Respektloses Verhalten gegenüber den Göttern konnte bei den alten Griechen mit diesem Adjektiv genannt werden.

⁷⁸ Siehe K. DAHME, *Byzantinische Mystik*, Bd. I, 132.

⁷⁹ Vgl. E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 191.

Im Zusammenhang mit dem Atem kann ein dergestalt unbedachtes, unachtsames Aufatmen ein allzu flaches, kaum spürbares Einatmen ebenso, wie ein durch Emotionen aufgeregtes unruhiges, heftiges Atmen meinen, beides leibhaftige Formen eines aus der Sammlung geratenen Weltbezugs. Ein solches Atmen ist gegenüber dem heiligen Werk der Hesychía, das der Anwesenheit Gottes im Atmen Raum geben soll, ehrfurchtslos. Es verletzt die Heiligkeit dessen, was hier vollbracht werden soll.

GREGORIOS SINAITOS wird später ausgehend von der Unregelmäßigkeit des zerstreuten Atmens das Zurückhalten des Atems folgendermaßen begründen:

»Beherrsche das Atmen der Lunge so, daß sie nicht nach Belieben atmet. Das ungestüme Atmen, das wie ein Sturm über das Herz kommt, verdunkelt den Geist und beunruhigt die Seele. Es zerstreut sie und liefert sie wie einen Gefangenen der Vergeßlichkeit aus oder läßt die verschiedensten Dinge an ihr vorüberziehen und macht sie empfindlich für Unerlaubtes.«⁸⁰

Hier wird ausdrücklich das unregelmäßige Atmen als leibliche Dimension einer aufgeregten und zerstreuten Gemütsverfassung thematisch, in der man geneigt ist, sich in Phantasien zu ergehen und lasterhaften Verhaltensmöglichkeiten nachzugeben. Das gleichmäßige, ruhige und verlangsamte Atmen stimmt dagegen den Atmenden darauf ein gesammelt zu bleiben und nicht zu vergessen, worum es im Gebet geht. In der ruhigen Art des Sich-Zeit-Gebens im Atmen bleibt der Betende wach für die Gegenwart Gottes.

Aber auch vom räumlichen Aspekt des Atemgeschehens her ist die Anweisung des Méthodos bedeutsam.

Etwas komprimieren, zusammendrücken heißt, es auf seine Mitte hin und um sie herum bündeln, seine verschiedenen Seiten zueinander kommen lassen, wodurch die Mitte als solche erst hervortritt. Wenn es zutrifft, daß der Méthodos das vom Nabelbereich, auf den sich der Betende bereits gesammelt hat, ausgehende Einatmen beschreibt, dann geht es um das Vereinen des sich entfaltenden, den Leib weitenden Atemraums auf die Leibmitte hin. Der Weitung wird nicht sogleich und gänzlich, sondern maßvoll und im

⁸⁰ M. DIETZ, *Kleine Philokalie*, 148.

Vergleich zum alltäglichen Atmen besonders langsam und d. h. achtsam stattgegeben. Dadurch bleibt das Weitwerden rückgebunden an die Mitte, den ruhenden Pol, von dem aus sich die Atembewegung entfaltet und zu dem sie im Ausatmen zurückschwingt. Eine solche Zentrierung ist dem oberflächlichen Atmen nicht möglich.

Die gleichzeitig weiterhin durch den Blick und die Sammlung dorthin aufrechterhaltene Ausrichtung auf den Nabelbereich verhindert ein einseitiges Sich-nach-oben-Ziehen, das die Bindung nach unten, zur Erdmitte des Leibes verliert.

Vergleicht man die oben in ihren einzelnen Momenten beschriebene Ausgangshaltung und Atemweise mit den anderen vom Méthodos beschriebenen Formen des Gebetes, so fällt v. a. der Gegensatz zur ersten Weise des Betens auf, der kein zufälliger sein kann, sondern vom Autor offensichtlich gewollt wurde. Bei der ersten Gebetsweise hebt der Betende offenbar im Freien stehend, Hände, Augen und Geist zum Himmel. Er starrt den Himmel an und erregt sich dabei durch Vorstellungen von der Schönheit des Jenseits, den Ordnungen der Engel etc. Ein Verlangen nach dem Göttlichen entsteht in ihm. Er weint und sein Herz bläht sich auf, es verläßt seinen Ort und erhebt sich nach oben, in Richtung auf die in der Himmelsferne vorgestellte Gemeinschaft der Seligen.

Man könnte von einer ungeerdeten Weitung sprechen, die sich vom tatsächlichen leiblichen Befinden abspaltet, um sich durch Vorstellungen religiösen Inhalts in eine hysterische Pseudo-Offenheit hineinzusteigern. In dieser Stimmung geht der Bezug nach unten, die Verankerung in der Erdtiefe verloren.

Bei der dritten Form des Betens ist die Anweisung aufs glatte Gegenteil gerichtet: Der Mönch begibt sich in die Ecke einer Zelle. Statt in den Himmel schaut er auf den Nabel und räumt sich damit die Erstreckung seines Daseins nach unten ein. Zusammen mit der Rückbeziehung auf das Herz wird dadurch die Dimension der Tiefe erschlossen und die im Gebet geschehende Öffnung in ihr verwurzelt.⁸¹ Anstatt des Sich-aufblähens und Nach-oben-ziehens erfolgt

⁸¹ Vgl. das vom Méthodos zur Dimension der Tiefe Gesagte in: I. HAUSHERR, *La Méthode*, 159–160. Wird die Freude durch die Gegenwart Gottes in der Tiefe des Herzens wach, so der Text, dann entflieht der Beter seinem leiblichen Selbstsein aus der Herzensmitte nicht mehr in Gedanken oder Visionen, sondern kann in

eine maßvolle und der oberflächlichen Aufblähung entgegengerichtete, verzögerte Einatmung, die darauf ausgerichtet ist, den Ort des Herzens im Dunkel des Leibes nicht zu verlassen, sondern allererst zu finden. Anstatt das Irdisch-Leibliche in religiöser Hysterie zu überspringen, soll es von Grund auf geöffnet werden.

e Das Suchen des Ortes des Herzens

Der erste Pol leiblicher Zentrierung, der im *Méthodos* bereits genannt wurde, ist der Nabelbereich. Die im Text gegebene Beschreibung läßt sich, wie oben gezeigt wurde, dahingehend verstehen, daß das verlangsamte und gebündelte Hinaufatmen beim Nabelbereich als Ort der Sammlung ansetzt und von dort sich ausdehnend nach oben steigt.⁸²

Insofern nun der Betende dieser Bewegung aufmerksam folgt und sich dem dabei leiblich Spürbaren öffnet, ist dieses Atmen selber bereits das, was der Text ein geistiges Durchforschen der Eingeweide nennt. Auch weist die zurückgebundene, gesammelte Weitung bereits von sich aus auf die Mitte als ruhig anwesendes Woher der Bewegung, auf welches der in die Weite sich ausdehnende Atem bezogen bleibt. Der Text ist also nicht so zu verstehen, daß der Meditierende langsam atmet und sich dabei überlegte, wo wohl der Ort des Herzens sein könnte. Sondern der gesammelte Vollzug der Atmung selbst ist bereits das Durchspüren des Leibes auf eine Mitte hin, die freilich nicht sogleich zu erfahren ist. Vielmehr ist das im Atemgeschehen zugängliche Befinden des Leibes zunächst dumpf und verschlossen – der Text sagt »finster« – : Es tut sich nichts auf, was vom Text wiederum sehr anschaulich mit »hartnäckiger Dichte« beschrieben wird.

das Petruswort der für den Hesychasmus zentralen Verklärungsperikope einstimmen: »Gut ist es für uns hier zu sein!« (Mt 17,4)

82. Man könnte in der Interpretation auch davon ausgehen, daß der Nabelbereich gar nicht verlassen wird und sich der gesuchte Ort des Herzens dort auftut. Ich halte eine solche Interpretation durchaus für möglich, da im Text keine genauere Lokalisierung des Ortes des Herzens gegeben wird und nur von einem Durchforschen der Eingeweide, also des Bauchraums, die Rede ist, das nicht unbedingt ein Durchspüren nach oben hin sein muß.

Im Brustbereich, wohinein die aus der Nabelgegend aufsteigende Einatmungsbewegung sich ausbreitet, bleibt das Zentrum zunächst verborgen. Er tritt erst bei fortgesetzter Übung durch die auf die Mitte hinggerichtete, das Sichöffnen des Herzens anregende, gesammelte Atmung hervor. Gerade durch die Einschränkung der peripheren Weitung im Zusammenhalten des Atems, beginnt dieser nach innen hin den Leib zu durchdringen und regt damit den in der Leibestiefe schlummernden Herzraum zum Erwachen an.

Der Ort des Herzens darf nicht als der Platz mißverstanden werden, den das anatomisch feststellbare Herz einnimmt. Vom Herz im anatomischen Sinn ist im *Méthodos* überhaupt nicht die Rede. Deshalb wird auch das Verhältnis von Ort und Herz nicht so sein, daß der Ort die Stelle bezeichnet, an der das gegenständlich vorgestellte Herz als vorhanden festgestellt werden kann.

Aber auch das Herz im Sinn einer bloßen Metapher für eine angeblich rein geistige Personmitte ist nicht gemeint. Freilich geht es um das, was man Mitte der Person nennen kann: das Zentrum der Ansprechbarkeit und Betreffbarkeit durch das Seiende im Ganzen. Die Öffnung dieser Mitte, das Aufgehen des Herzens ereignet sich aber als eine leibliche Erfahrung. Das Herz zeigt sich in der Übung des gesammelten Atems als die am eigenen Leib gespürte Versammlungsstätte der im Atmen sich öffnenden Weite. Nichts anderes als eben dieses Zusammennehmen des Weltbezugs in Eins ist der Ort des Herzens. Ihn zu finden, heißt, die im durchatmeten Brustraum leiblich sich öffnende Mitte des Selbstseins sich ereignen lassen.

Dieser Ort wird vom *Méthodos* als ein Ort bezeichnet, »in dem alle Seelenkräfte sich von Natur aus finden«. Das besagt, daß jemand, der diesen Ort entdeckt, nicht mehr in die Vielzahl seiner in verschiedene Richtungen gehenden, oft widersprüchlichen Motiven entspringenden Vollzüge zerspalten ist. Er wird seiner Natur gemäß eins mit sich. Im theologischen Verständnishorizont des *Méthodos* ist »von Natur aus« gleichbedeutend mit dem unversehrten Sein, das Gott dem Menschen ursprünglich gegeben hat. In dieses Einssein, das als Möglichkeit im Grunde nie verloren geht, ruft der Schöpfer auch den Sünder, der in sich selbst verstrickt und von Gott abgekehrt lebt, zurück. Diesem Ruf zu folgen ist *metánoia*, ein

»Umdenken«, das eine Umorientierung des gesamten Lebens meint, also der Vorgang der Reue und Bekehrung in seiner unverkürzten Tragweite.

Die Atemübung versteht der Méthodos als einen Weg der Rückkehr in die integrale Geschöpflichkeit und damit als eine ausgezeichnete (natürlich nicht die einzig mögliche) Vollzugsweise der Rückkehr aus dem gottfernen Dasein. Das zeigt sich auch an den Worten, mit denen die Verslossenheit des Herzbereiches, die durch die Gebetsatmung aufgehoben werden soll, charakterisiert wird: »Finsternis«, *skótos* und »Dicke, Dichte«, *páchos*. Dichte und Finsternis sind aufeinander bezogen und charakterisieren dasselbe leibliche Befinden. Die Dichte oder Dicke meint zunächst das in sich und gegen anderes verschlossene Undurchdringlichsein, das sich jeder Auflockerung widersetzt und nichts als seine unzugängliche Verslossenheit zeigt. Sie verweigert jedem öffnenden Lichtstrahl den Zugang. Die hartnäckige Dichte kann sich von keinem Licht durchscheinen lassen. Sie ist von sich aus finstere Beziehungslosigkeit. In der ostkirchlichen Spiritualität hat diese Seinsweise theologische Bedeutung als ein Charakteristikum der vom Sündenfall versehrten Leiblichkeit.

»Das Wort „Dicke“ ... ist ein geläufiger Ausdruck, z. B. bei Gregorios von Nazianz, für den Widerstand, der einen daran hindert, zur Erkenntnis Gottes zu gelangen. Es ist, sagt Gregorios, „für die Dicke ... des materiehaften Körpers und des gefesselten Nous [Geistes, Anm. KB.] unmöglich, zur Erkenntnis Gottes ohne seine Hilfe zu gelangen.“⁸³

Die Dichte ist das Belastende am Leib, das die Spannweite, d. h. Beziehungsfähigkeit des Geistes an der Entfaltung hindert.

Die Finsternis als Machtbereich des Bösen, d. h. der Abgekehrtheit von Gott, ist im Sprachgebrauch des Neuen Testaments ganz geläufig, der selbstredend den Verständnishorizont des Méthodos wesentlich mitbestimmt. Wichtig sind wegen des Leibbezugs besonders Mt 6,23 bzw. Lk 11,34–36, wo einem lauterem Auge und lichten Leib ein böses Auge und ein finsterner Leib gegenübergestellt

83 E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 210. Die von HISAMATSU zitierte Stelle von GREGORIUS VON NAZIANZ entstammt Oratio 45,11 (PG 36, 637b).

wird. Röm 1,21 spricht vom verfinsterten Herz all der Menschen, die trotz der Offenbarkeit Gottes in der Schöpfung seine Anwesenheit nicht dankend bezeugen. Das Geschehen der Bekehrung wird von PAULUS als Überwindung solcher Finsternis gefaßt, als Aufstrahlen göttlichen Lichtes im Herzen (2 Kor. 4,6).

Das Faszinierende am Méthodos ist, daß er in diesen biblischen Zusammenhängen denkt, sie aber in keiner Weise moralistisch verkürzt, sondern die *Metánoia*, die Umkehr zu Gott, als ganzheitliches, den Menschen gerade auch in seiner Leiblichkeit betreffendes Geschehen, von der zunächst blockierten und verkümmerten, dann aber zu ihrer Tiefe befreiten Atemerfahrung her thematisiert.

GREGORIOS begründet später die Atemübung u. a. ausdrücklich damit, daß trotz der Gnade der Taufe die Macht des Bösen wegen der Vernachlässigung der Gebote in die leichtfertigen Seele zurückgekehrt sei und nun die Leidenschaften herrschten. Der Mensch sei dadurch »statt vom Hauch des Heiligen Geistes von Stürmen böser Geister erfüllt.«⁸⁴ Die Atemübung ist für ihn Anleitung zu einer Weise des Atmens, in der das Wehen des Heiligen Geistes anstelle des Bewegtwerdens durch böse Mächte erfahren werden kann.

f Die Erfahrung des Ortes des Herzens

Das Finden des Ortes des Herzens zeigt sich in unaufhörlicher Freude. Ihretwegen kann der Méthodos auch die Übung als Ganze erfreulich nennen. Die Unaufhörlichkeit dieser Freude könnte sich zunächst auf die Dauer der Übung beziehen. Der Meditierende unterliegt keiner Schwankung des Gemütes mehr, sondern kann mit

84 GREGORIOS SINAITES, *Kleine Unterweisung über Hesychia*, in: NIKODEMOS HAGIORITES und MAKARIOS VON KORINTH, *Philokalia der heiligen Nüchternen*. Bd. 4. Athen 1961, 72,32–73,2, zit. nach E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 391. HISAMATSU geht diese Begründung der Atemübung zu weit, da sie die Grenze zwischen Symbolismus und Wirklichkeit ignoriere. Nur die moralische Intention des GREGORIOS, daß das ganze Gebet unter dem Aspekt der Praxis, also der Reinigung von den Lastern zu betrachten sei, findet seine Billigung. Wenn man das Atmen, ohne sich auf seine Erfahrung einzulassen, als etwas Physisches begreift, das bestenfalls als Zeichen für eine geistige Wirklichkeit steht, dann ist der Symbolismus an dieser Stelle tatsächlich überspannt und kann nur noch durch den guten Willen des GREGORIOS entschuldigt werden.

seinem ganzen Dasein während des Gebetes in einer freudevollen Stimmung verweilen.

Die Unaufhörlichkeit der Freude kann darüberhinaus auch bedeuten, daß die Heiterkeit zur Grundstimmung wird. Sie durchwaltet und trägt dann das ganze Leben mitsamt dem vollständigen Spektrum an unterschiedlichen Gefühlen, die durch die Grundstimmung nicht ausgeschaltet, sondern auf eine ihr entsprechende Weise ins Spiel gebracht werden. Wären Zorn, Trauer, Langeweile etc. vor lauter unaufhörlicher Freude nicht mehr möglich, so handelte es sich eher um eine schwere Verstimmung, wie sie als Irrweg der ersten Weise des Betens vom Méthodos kritisiert wird, als um ein echtes Glücklichein.

Dafür, daß der Méthodos die Freude als Grundstimmung meint, spricht auch, daß bei ihm die Freude in der Tiefe des Herzens empfangen wird, was die Möglichkeit des Erwachens anderer Befindlichkeiten, die der im Grunde waltenden Stimmung gegenüber oberflächlicherer Art sind, nicht aus-, sondern einschließt.

Sehr schön vergleicht NIKEPHOROS die Freude beim Finden des Ortes des Herzens mit der Freude des Heimkehrenden. Wer nach Hause zurückkehrt, freut sich, weil er wieder an den Ort gelangt, wo er ganz er selbst sein kann, wo er sich wohlfühlt und wo sein Wesen aufgeht, weil das, was er liebt und was zu ihm gehört, nahe ist.

»Wenn er [der Geist] dort [im Herzen] angekommen ist, wird sich daraus etwas, was keinesfalls unerfreulich oder gar bedauerlich ist, ergeben; so wie ein Mann, der in sein Heim zurückkehrt, die Freude, seine Kinder und seine Frau wiederzusehen, nicht länger zurückhalten kann.«⁸⁵

Ein weiteres Merkmal der Erfahrung des Ortes des Herzens ist das »Sehen der Luft mitten im Herzen«. Diese Formulierung klingt rätselhaft. Eine Embolie wird wohl nicht gemeint sein, was aber dann? Der Text selbst weist darauf hin, daß es sich um Außergewöhnliches, Neues handelt, um »das, was er noch nie erfahren hat«. Das »Sehen der Luft« darf nicht isoliert betrachtet werden, sondern es

gehört mit der Freude, dem Entdecken des Ortes des Herzens, dem In-Licht-gehüllt-sein und der aufkommenden Unterscheidungsfähigkeit zusammen, die alle nur verschiedene Dimension desselben Wandlungsgeschehens sind. Die als erstes Moment erwähnte Freude wird durch die danach genannten Wesenszüge auf ihren Grund gebracht.

Wie schon bei der ganzen vorhergegangenen Interpretation ist meine Frage wiederum: Was kann das beschriebene Phänomen, von der Leiberfahrung des Übenden aus betrachtet, bedeuten? Das Sehen der Luft kann nicht ein buchstäbliches Sehen mit den Augen sein, sondern muß als ein irgendwie anders geartetes Gewahrwerden verstanden werden. Möglicherweise wählt der Autor das Verb sehen, weil vorher von der Finsternis die Rede war. Dort, wo Finsternis war und die Sicht versperrte, lichtet es sich und unvermutet zeigt sich etwas, das sich als das Gegenteil von hartnäckiger Dichte und Finsternis erweist: Luft.

Was war Luft, *air*, zur Zeit des Méthodos? Kein Gasgemisch oder sonst etwas Objekthaftes, sondern ein Element, das alles Seiende unterhalb des Firmaments durchdrang. Das Element Luft, das Luftige als eine Weise des Seins, die die gesamte Schöpfung erfüllt, nicht ein bestimmtes Quantum eines Gasgemisches, war es wohl, das der Betende in seiner Herzensmitte vernehmen sollte. Da die Erfahrung des eigenen Leibes in seiner Verbundenheit mit den Elementen in unserer Zeit gründlich verschüttet ist, muß zunächst die Frage nach dem Phänomen erneut gestellt werden, um eine erste Ahnung davon zu bekommen, wovon der Méthodos spricht. Wie zeigt sich das Luftige? Das Luftige ist mit Händen nicht zu greifen, ungreifbar und auch mit den Augen nicht wahrzunehmen, also unsichtbar. Aber man kann es hören, wenn es in Bewegung ist: Es kann säuseln und brausen. Das bewegte Luftige ist außerdem wahrnehmbar an der Haut und in der Nase, durch die es ein- und ausgeht, um den Leib spürbar innerlich zu bewegen und zu beleben.

Die dem Luftigen eigene Weise der Bewegung ist das Wehen. Das Wehen ist eine Bewegung, die keinen bestimmten Zielort hat. Es durchmißt den Raum ohne innere Grenze. Es kommt nirgends an und geht von keinem bestimmten Ort aus. Das Wehen kommt vielmehr aus dem Ganzen des Luftraums und geht in das Ganze.

85 IN: NIKODEMOS HAGIORITES und MAKARIOS VON KORINTH, *Philokalia der heiligen Nüchternen*. Bd. 4, 27,17–19, zit. nach E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 385.

Das Wehen ist ein Kommen, das im Kommen bleibt, indem es geht, ein fortwährendes Ankommen und Fortgehen, das auf ein nicht greifbares Woher und Wohin verweist. Das Wehen des Luftigen, das uns im Atmen füllt und leert, ist belebend, erfüllend und erleichternd. Es ist für den Atmenden das ihn befreiende, öffnende Element. Als das öffnende Element kann es zugleich in sein Unwesen verkehrt den Menschen auch verschließen. Wo Gestank die Luft verpestet oder dicke Luft herrscht, ist das Luftige als schlechte Atmosphäre anwesend, die uns umhüllt, in uns eindringt und uns verstimmt. Ist es von diesen Erfahrungen her so unverständlich, daß in der mythischen Sprechweise der Mönchsväter die Dämonen das Luftige zum Wohnort haben?

Das Luftige ist außerdem durchsichtig und steht damit in einem Bezug zum Licht. In der Antike wurden Luft und Licht oft in untrennbarer Einheit nahezu als ein Element gedacht. Das Luftige verstellt und verschluckt das Licht nicht, wie das hartnäckig Dichte und die Finsternis, sondern läßt es durchscheinen. Es deutet durch sich hindurch und gibt den Blick frei. Es ist ausbreitend, nimmt eine Weite ein, sogar die ausgreifendste, erfüllt es doch den Raum zwischen Himmel und Erde und ist dadurch das beide verbindende Element. Aber trotz seiner Ausgedehntheit ist das Luftige doch äußerst fügsam. Es läßt sich zusammendrücken und geht noch in die kleinsten Räume ein. Durch das Luftige, das den unscheinbaren Herzort öffnet und belebt, ist der Übende zugleich mit dem überall waltenden Luftigen verbunden, das diese Welt durchweht und Himmel und Erde als heiliger Geist erfüllt, der alle Wesen durchatmet, sie füreinander und für ihren göttlichen Ursprung öffnet und so das Verbindende, alles Einende ist.

Der Méthodos nennt die dritte Weise des Betens auch das »lichtgebärende« Werk.⁸⁶ In der hier besprochenen Passage, wie auch sonst in dieser Schrift, wird die Lichterfahrung, über deren Wesen im späteren Hesychasmus gewaltige Streitigkeiten entbrannten, nicht besonders hervorgehoben und näher beschrieben. Die oben herangezogene Übersetzung sagt schon mehr als im Text steht,

86 I. HAUSHERR, *La Méthode*, 158.

wenn sie davon spricht, der Betende sehe sich gänzlich in Licht gehüllt. Von einem Eingehülltsein ist im griechischen Text nicht die Rede. Es wird nur gesagt, der Beter sehe sich selbst gänzlich leuchtend. Es handelt sich dabei, wie gesagt, um keine gegenüber der Freude, der Luft im Herzen und der gleich noch zu behandelnden Unterscheidungsfähigkeit verschiedene Erfahrung, sondern um einen weiteren Wesenszug der durch das Finden des Ortes des Herzens verwandelten Verfassung des Betenden. Ihre Lichthaftigkeit wird angesprochen.

Das Leuchtendsein kommt dem Betenden nicht dadurch zu, daß er von einem Licht angestrahlt wird. Er erfährt sein eigenes Sein als von sich aus leuchtend. Sein ganzes Wesen wird lichthaft. Es ist nicht mehr finster in sich verschlossen, sondern verbreitet sich frei als eine Helle, in der der Betende für sein eigenstes Sein und für das Sein von allem, was im Umkreis seines Leuchtens sichtbar wird, abgeschlossen ist.

Diese Aufhellung des ganzen leibhaftigen Daseins ist von Lichtvisionen im Sinn halluzinatorischer Lichterscheinungen zu unterscheiden, gegen die sich der Text, wie im übrigen die gesamte hesychastische Literatur, kritisch ausspricht.⁸⁷

Das lichthafte Offensein des Betenden in der Erfahrung des Ortes des Herzens, wo er ganz eins mit sich wird, hat auch eine ethische Dimension, die darin liegt, daß er die Gabe der *diákrisis*, »Unterscheidungsfähigkeit« empfängt, die für das östliche Mönchtum neben der Nüchternheit und Aufmerksamkeit wesentlich für die »Hut des Herzens« ist.⁸⁸ *Diakrínein* bedeutet »einen Unterschied enthüllen«, etwas ent-scheiden im Sinn von es scheiden. Es meint in

87 Im Méthodos findet sich kein Versuch die Lichterfahrung näher zu charakterisieren. Interessant ist, daß GREGORIOS SINAITES zu ihrer Beschreibung zwei für sich betrachtet im Dunkeln tätige Sinne heranzieht. Er spricht vom »duftenden Licht« und von dem »friedlichen, linden Säuseln des Lichtes« Säuseln wie Duft sind Qualitäten der Luft und liegen von der Atemerfahrung her nahe. Siehe dazu E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 418–420.

88 Vgl. E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 440–447. Die überragende Bedeutung der Unterscheidungsfähigkeit für die sinaitische Spiritualität zeigt sich etwa bei JOHANNES KLIMAKOS, der sie als Krönung der *via practica*, des Wegs der Reinigung und Eingangsportal zur Ruhe in Gott behandelt. Das diesbezügliche Kapitel macht allein etwa ein Fünftel seiner ganzen Himmelsleiter aus, was die Wichtigkeit, die er ihr gibt, unterstreicht.

unserem Zusammenhang die Fähigkeit, das Gute gut und das Schlechte schlecht sein und es so in seiner Zwiefalt offenbar werden lassen. Dadurch kann dem in seiner Verschiedenheit sich zeigenden Wesen des Geschiedenen auf die ihm gemäße Weise im ganzen Verhalten des Menschen entsprochen werden. Bei der in der Praxis des hesychastischen Gebetes angezielten Unterscheidungsfähigkeit handelt es sich um das Auseinanderhaltenkönnen von guten, heilvollen, d. h. Gottesnähe gestattenden und schädlichen, die Entfremdung vom eigenen Selbst und von Gott fördernden Verhaltensweisen. Die darauf bezogenen jeweiligen Akte der Unterscheidung setzen ein Licht voraus, das den Grundunterschied zwischen dem Guten und Schlechten und die ihm entsprechende Entscheidung für das Gute im vorhinein erhellt. Dieses im voraus leuchtenden Lichtes wird der Betende in der Erfahrung des Ortes des Herzens inne. Durch seine Offenheit für die Helle in der das Gute und das Schlechte als solche erscheinen können, ist der Betende nun fähig zwischen den einzelnen an ihn herantretenden Möglichkeiten zu entscheiden und kann die Möglichkeit, er selbst zu sein und seinem eigentlichen Selbst treu zu bleiben, ergreifen.

Das Selbstsein-Können ist ja, wenn es als Möglichkeit aufscheint und ergriffen wird, deshalb nicht schon in Hinkunft unanfechtbar, sondern muß ständig angesichts der sich anbietenden Abwege vor der Vergessenheit bewahrt und neu bewährt werden, sodaß das Licht des Herzens sich während der Zeit der gesamten irdischen Pilgerschaft als die Gabe der Unterscheidung zu erweisen hat.

Die unheilvollen Verhaltenszwänge, die nun aufhören zu etwas zu zwingen, weil sie aus der Erfahrung des inneren Lichtes durchschaut und überwunden werden können, bezeichnet der Méthodos in der Tradition der klassischen Lasterlehre als *pátbe*, »Leidenschaften«, d. h. Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle, die den Menschen überkommen und beherrschen. Die Leidenschaften werden zugleich manifest als *logismoi*, »schlechte Gedanken«, in denen man sich von Üblem ansprechen läßt, woraus dann ein entsprechendes Verhalten entspringt.⁸⁹

⁸⁹ Eine weiterführende phänomenologische Interpretation der Leidenschaften nach der Lehre der Mönchsväter gibt A. K. WUCHERER-HULDENFELD, *Maskierte Depression und »Trägheit« in der klassischen Achtlasterlehre*, 346–347.

Gerade die zweite Weise des Gebetes zeichnet sich dadurch aus, daß das Zur-Ruhe-Kommen zwar versucht, aber immer wieder durch die den Betenden ergreifenden Leidenschaften vereitelt wird, wobei er das, was in solchen Situationen mit ihm geschieht, nicht versteht. Der Méthodos vergleicht diese Situation mit einem nächtlichen Kampf, bei dem man die Stimmen der Feinde hört und ihre Schläge verpaßt bekommt, aber nicht erkennt, wer sie sind, woher sie kamen und worum sie kämpfen, weil die Finsternis des Geistes eine Einsicht in die Zusammenhänge verwehrt. Durch das Bild des in der Finsternis stattfindenden Kampfes wird die zweite Weise des Betens mit dem Motiv der Leiberfahrung von Finsternis und Dichte bei der dritten Weise des Betens verklammert.⁹⁰ Die Entdeckung des Ortes des Herzens bedeutet demgegenüber auch eine Offenheit in Bezug auf das eigene Sein, die einen verstehen läßt, woher die ablenkenden Neigungen kommen, aus welchen Motiven man sich in Kämpfe mit ihnen verwickelt und ihnen immer wieder nachgibt. Dann versteht man sie schon im Keim und kann sie, bevor man ganz von ihnen in Beschlag genommen wurde, vertreiben und auflösen.

2.2.3 Parallelen zum Prânâyâma

Das bereits erwähnte Sanskrit-Wort für die Atemübungen des Yoga lautet *prânâyâma*. Es ist zusammengesetzt aus *prâna* und *âyâma*. *Prâna*, davon war bereits die Rede, ist der Name für den Lebenshauch aller Lebewesen, der auch den Leib des Menschen als Atem und Lebenskraft auf mehrfache Weise durchströmt und beseelt. Der zweite Bestandteil des Wortes, *âyâma* bedeutet »kontrollieren, beruhigen, ausdehnen«.⁹¹

Ganz allgemein gesprochen hat die Atemübung im Yoga dieselbe Funktion wie im Hesychasmus. Sie dient von den ältesten Anweisungen an als Weg der Sammlung. Schon die *Sbvetâsbrvatara-Upanisbad* rät durch die Nase atmend die Atembewegung zu verlangsamen

⁹⁰ Siehe I. HAUSHERR, *La Méthode*, 154–155.

⁹¹ Vgl. dazu die immer noch interessanten Ausführungen von A. AVALON, *Die Schlangenkraft*, 128.

und so den Geist zu sammeln. Auch die Zentrierung im Herzbe-
reich fehlt in dieser frühen Anleitung nicht. Die Haltung wird als
aufrecht beschrieben⁹²:

»Ein Weiser soll seinen Körper gleichmäßig halten,
Oberkörper, Hals und Kopf gerade,
und die Sinne mit dem Geist ins Herz versenken.

[...]

Wenn der Weise, dessen Geistesbewegungen gezügelt sind,
seine Atemkräfte beherrscht,

soll er durch die Nase atmen mit reduziertem Atem.

So wie man einen Wagen mit wilden Pferden zügelt,

ebenso soll man den Geist ohne Zerstreung sammeln.«

Śvetāśvatara Upaniṣad 2, 8–9.⁹³

Diese ältesten überlieferten Anweisungen sind für die gesamte in-
dische Yoga-Tradition grundlegend geblieben. »Fließt der Atem,
fließen auch die Gedanken; ruht der Atem, ruhen auch sie. Da ein
Yogin nach Ruhe strebt, muß der Atem beruhigt werden«, heißt es
noch Jahrhunderte später lapidar in der mittelalterlichen *Hatba-Pra-
dīpikā* (II,2).

Das vom Méthodos an im ostkirchlichen Gebet zu findende, mit
Bedacht vollzogene Anhalten bzw. Verzögern der Atmung ist also
auch für das Prānâyāma grundlegend und zwar aus denselben Grün-
den, die auch in den ostkirchlichen Anleitungen zum Gebet vorge-
bracht werden. Darüberhinaus hat die Kulmination der Atemübung
in der Erfahrung des Lichtwerdens und des Erfülltseins mit Unter-
scheidungsfähigkeit eine erstaunliche Parallele im Yoga.

Nach *Yogasūtra* II, 52 führt Prānâyāma dazu, daß der Schleier vor
dem Strahlenden entfernt wird.⁹⁴ VYĀSA kommentiert dieses Sūtra
folgendermaßen:

»Wenn der Yogin Prānâyāma übt, wird das Karma, das das Wis-
sen um die Unterscheidung bedeckt, zerstört. Darüber heißt es:
„Die illusionserzeugende Magie der irregeleiteten Wahrneh-
mung verdeckt die dem Sein entsprechende Einsicht und moti-

viert zu üblen Taten.“ Die Ausübung von Prānâyāma schwächt
dieses Karma des Yogin, das das Licht bedeckt und den Kreislauf
der Geburten heraufbeschwört⁹⁵.

Das Unterscheidungswissen, *viveka khyāti*, von dem hier die Rede ist,
entspricht der hesychastischen Diákrisis. Die Rede vom Karma,
dem Gegenwart und Zukunft bestimmenden, gewesenen Verhal-
ten, bringt die Erfahrung ein, daß der Verlust der Unterschei-
dungsfähigkeit eine geschichtliche Größe ist. Die Lehre vom Kreis-
lauf der Wiedergeburt findet sich bei den ostkirchlichen Mönchen
nicht. Er ist eine spezifisch indische Weise, das unerlöste Dasein mit
seinen dem Wiederholungszwang unterliegenden und dabei immer
wieder Leid hervorbringenden Lastern zu denken.

Wie im Méthodos hilft die rechte Atmung bei der Entwicklung
des Unterscheidungsvermögens, das nötig ist, um die Verwicklung
in illusionäre Motivationszusammenhänge, die zu schlechten Taten
führen, zu vermeiden und sich für die wahre Erkenntnis des Seins
und dem ihr gemäßen Handeln offen zu halten. Auch die Rede von
»Luft im Herzen« hat eine Parallele im Yoga, da in manchen Schrif-
ten das Herzzentrum, *anāhata cakra*, als Hauptsitz des Prāna gilt.

Zum Abschluß dieses Kapitels möchte ich noch eine Yoga-An-
weisung aus dem *Bhāgavata Purāna* zitieren, die nicht aus dem vor-
wiegend shivaitischen Hatha-Yoga, sondern aus einem vishnuiti-
schen Kontext stammt. In einigen Aspekten kommt sie der
hesychastischen Gebetsübung recht nahe. Die in unserem Zusam-
menhang wichtigen Stellen lauten:

»Ich werde dir, Prinzessin, die Definition des Yoga geben, mit ei-
nem Gegenstand, auf den man sich stützen kann; durch seine
Übung wird der Geist gereinigt und begibt sich auf den Pfad des
Guten. [Es folgt eine Aufzählung von Verhaltensweisen und Tu-
genden, die in etwa den ersten Gliedern des achtfachen Pfades
entsprechen, dann fährt der Text fort:] (5) Schweigen beobach-
ten, Festigkeit erwerben durch beständiges Verharren in den be-
sten Körperstellungen, schrittweise den Atem unter Kontrolle
bringen, die Sinne von den Wahrnehmungsgegenständen zu-
rückziehen und sie mit Hilfe des Geistes auf das Herz lenken; (6)

⁹² Die geneigte Kopfhaltung des JĀLANDHARA BANDHA kommt erst später auf.

⁹³ Zit. nach B. BÄUMER, *Befreiung zum Sein*. Auswahl aus den Upanishaden, 129–130.

⁹⁴ B. BÄUMER, *Die Wurzeln des Yoga*, 122 übersetzt: »Dadurch wird der Schleier, der
die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.«

⁹⁵ Übersetzung nach A. HARIHARĀNANDA, *Yogaphilosophy of Patañjali*, 243.

den Geist sowohl wie die Lebensluft auf einen bestimmten (mystischen) Kreis im eigenen Körper fixieren, meditieren über die Vergnügungen (Vishnus) in der Vaikuntha [dem Wohnort Vishnus] und darauf seinen Geist sammeln; bei diesen und ähnlichen Methoden sollte man sorgfältig seine Atmung kontrollieren, dann schrittweise den eigenen sündhaften, den bösen Wegen ergebene Geist zügeln und ihn auf die Meditation Gottes lenken.«⁹⁶

Das *Bhāgavata Purāna* entstammt dem 7. Jahrhundert n. Chr. Es gilt aufgrund ihrer dichterischen Sprache und Gelehrsamkeit als Meisterwerk der sogenannten Bhakti-Frömmigkeit, in der die Gottesliebe und Hingabe zentral sind.⁹⁷ Das Purāna übernimmt das klassische Schema des achtfältigen Yoga von PATAÑJALI und paßt es der vishnuitischen Liebesmystik an. Wichtig im Blick auf das hesychastische Gebet ist, daß in dieser Form des Yoga nicht nur die Atemzügelung enthalten ist, sondern das Herz, nicht wie sonst eher üblich als eine Station der Aufstiegsbewegung, die beim Scheitel endet, fungiert, sondern als alleiniger Ort der Anwesenheit der Gottheit beschrieben wird.

Nach der Atemübung und der Sammlung im Herzen folgt an der Stelle, wo beim Méthodos die Anrufung Jesu und das Bewahren Jesu im Herzen angesprochen wird, die Visualisierung Vishnus im Herzen und schließlich die reine, unanschauliche Erfahrung seiner Gegenwart. Ganz von Gottesliebe durchdrungene Übungsformen wie diese dürften der Mentalität der indischen Sufis entgegengewonnen sein, von der Visualisierung einmal abgesehen, an deren Stelle aber leicht das *nāma japa*, die Anrufung des Namens Gottes treten konnte.

2.3 Zusammenfassung

Die Analyse des Méthodos ergibt, daß die Gebetsanleitung zur dritten Weise des Betens durch verschiedene Rückbezüge zur ersten und zweiten Weise des Betens in den gesamten Text integriert ist.

⁹⁶ Übersetzung und Kommentar bei M. DHAVAMONY, *Ungegenständliche Meditation nach dem Bhāgavata Purāna*.

⁹⁷ Vgl. U. SCHNEIDER, *Einführung in den Hinduismus*, 179–180.

Die Leitmotive und die zur Beschreibung der Übung herangezogenen Begriffe sind in der sinaitischen Gebetstradition verankert. Es wird also keineswegs eine als Fremdkörper wirkende Anleitung in einen Text hineingesetzt, der ohne inneren Bezug dazu stünde. Andererseits läßt sich der Text auch ohne das kurze, die Neuerungen enthaltende Stück denken und man hätte dann immer noch ein zusammenhängendes Ganzes in Händen, das als solches eine im Vergleich mit zeitlich und thematisch benachbarten Texten nicht weiter auffallende, eher konventionelle Gebetsanweisung hergeben würde.

Aufgrund dieses Befundes kann ausgeschlossen werden, daß der analysierte Abschnitt eine fremde, in die hesychastische Tradition eindringende Gebetsweise im Rohzustand präsentiert. Es handelt sich um neue Elemente, die aber, wenn sie nicht vom Strom der sinaitischen Spiritualität selbst hervorgebracht worden sind, was unwahrscheinlich ist, dann zumindest bereits einen Prozeß der Aneignung und Einbettung in die eigene Tradition hinter sich haben.

Andererseits bleibt die Frage, wie es zur Entwicklung der Atemübung gekommen ist. Die Hypothese, die Wurzeln ihrer Entstehung seien darin zu suchen, daß die Mönche die bildhafte Gleichsetzung der Beständigkeit des Betens und des Atmens, die bei HESYCHIOS SINAITES zu finden ist, wörtlich genommen hätten, reicht nicht aus.⁹⁸ Es muß sich um mehr als um ein produktives Mißverständnis gehandelt haben, denn zu viele Einzelheiten der Atemübung bleiben durch diese Hypothese ungeklärt. Wieso das Verzögern und Anhalten der Atmung, die Sammlung in der Nabelgegend, das Entdecken des Ortes des Herzens mittels der Atmung etc.? Das alles gibt ein wörtlich genommener HESYCHIOS allein nicht her. Von HESYCHIOS aus wäre überdies die erst später vollzogene Synchronisierung von Jesus-Gebet und Atmung viel näher gelegen als die Etablierung eines Atem-Gebetes als eigener Form.

Andererseits ist es mir nicht möglich eine bestimmte Übungsanleitung aus dem Schrifttum der Yoga-Tradition anzugeben, die dem Méthodos in allen Hauptmerkmalen entspräche. Die Hatha-Yoga Texte, die wegen ihrer zeitlichen Nachbarschaft und durch die in-

⁹⁸ Diese These vertritt E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 191.

tensive Rezeption des Hatha-Yoga von seiten der Sufis als nächste Anwarter in Frage kämen, sind meist erst später entstanden. Inhaltlich fehlen in der hesychastischen Übungsweise außerdem zu viele konstitutive Elemente des Hatha-Yoga, als daß man eine direkte Abhängigkeit annehmen könnte.⁹⁹

Die Yogins waren nun aber ebensowenig wie die Sufis Puristen, sodaß eine Verbindung von Übungsformen aus verschiedenen Strömungen des Yoga nicht unwahrscheinlich ist. Die Beziehung der Hesychasten zum Yoga war außerdem sicher keine literarische, sondern wenn es eine gab, dann war sie mündlich vermittelt. Mündliche Rezeptionsprozesse verlaufen aber mit wesentlich größerer Plastizität als solche, die an den Buchstaben gebunden sind. Es ist wahrscheinlich, daß die Elemente des Yoga, die zu der im Gang befindlichen Entwicklung des hesychastischen Betens paßten, übernommen und zu einem eigenständigen christlichen Yoga umgestaltet wurden.

Eine nochmalige spätere Beeinflussung des Hesychasmus durch den Yoga scheint nicht stattgefunden zu haben. Die leibbezogenen Aspekte der Gebetsübung unterliegen vielmehr vom Méthodos an im Lauf der Zeit charakteristischen Veränderungen und auch Entstellungen, die vom Yoga eher wegführen. Mit den indischen Yoga-Übungen noch durchaus vereinbar ist die erst nach GREGORIOS literarisch nachweisbare Synchronisierung der Anrufung Jesu mit dem Atmen. Sie ist für das Jesusgebet späterer Zeiten prägend geblieben und konnte an ältere Ansätze, wie etwa HESYCHIOS, anknüpfen.

Schon bei NIKEPHOROS (2. Hälfte des 13. Jahrhunderts), dem ersten sicher zu datierenden Zeugen des mit Atemübung eingeleiteten Jesusgebetes, fällt das Ausgehen vom Nabel weg, und der Einatmungsvorgang wird von oben nach unten vorgestellt. Einatmen bedeutet nun mit dem Atem ins Herz hinabsteigen und entfernt sich damit von der Atemerfahrung, nach der die Einatmung eine aufsteigende Bewegung darstellt. Die ganze Angelegenheit

⁹⁹ Ich denke z. B. an die Abwesenheit der verschiedenen, nicht auf die Sitzhaltung beschränkten, Āsanas, der diversen Varianten des Prānāyāma, der Kriyās und Bandhas (außer dem Jālandhara). Das Motiv des Aufstiegens der Kundalinī fehlt ebenso wie das der Vereinigung von Prāna und Apāna, Idā und Pingalā.

wird kopflastig, nicht zuletzt, weil der Bauch als Quelle furchterregender, gefährlicher Neigungen und Gefühle gilt, mit der man sich tunlichst nicht weiter abgibt.¹⁰⁰ Auch werden Konzepte aus der damaligen Medizin, die eher vom erfahrbaren Atem wegführen, zur Erklärung herangezogen. Bei GREGORIOS (etwa 1255 bis 1346) ist aus dem an die Brust gelehnten Kinn des Méthodos anscheinend eine gebückte Gesamthaltung geworden. Dieses zusammengekauerte Beten knüpft vielleicht an ältere Vorbilder an. Es existiert nämlich eine aus dem 11. Jahrhundert stammende Abbildung eines Mönches, der nach dem Vorbild des Propheten ELIAS (1 Kön 18,42) auf einem kleinen Felsen hockt und den Kopf zwischen die Knie legt.¹⁰¹

GREGORIOS ist es auch, der die Schmerzen, die bei einer Haltung wie dieser auftreten, wenn man sie längere Zeit einnimmt, als erster moralistisch deutet und als förderlich für die Reue und Zerknirschung empfiehlt.¹⁰² In den Yoga-Sūtren ist einzig davon die Rede, daß das Sitzen stabil und bequem sein soll.¹⁰³ Schmerzen sind beim Erlernen der Haltung zwar unvermeidlich, aber ihnen an sich einen moralischen Wert zu verleihen ist im Yoga nicht üblich. Schließlich wird das Verzögern und Anhalten des Atems im 18. Jahrhundert als eine Art Selbstbestrafung mit kaum überhörbaren masochistischem Unterton angepriesen.¹⁰⁴

¹⁰⁰ So noch in unserem Jahrhundert K. WARE in: K. WARE, E. JUNGKLAUSEN, *Hinführung zum Herzensgebet*, 59–60: »Während er durch die Nase einatmet und den Atem in seine Lungen hinunterleitet, läßt er seinen Geist mit dem Atem hinabsteigen und sucht inwendig nach dem Ort des Herzens. Genauere Anweisungen werden schriftlich nicht gegeben aus Sorge sie könnten falsch verstanden werden; die Einzelheiten dieses Vorgangs sind so heikel, daß die persönliche Anleitung durch einen erfahrenen Meister unerlässlich ist. Der Anfänger, der es unternimmt, ohne solche Anleitung nach seinem Herzzentrum zu suchen, ist in Gefahr, seine Gedanken unvermerkt in den Bereich zu lenken, der weiter unter dem Herzen liegt – in den Bauchraum und die Darmgegend (Unterleib). Die Auswirkungen auf das Gebet wären verheerend, denn diese Region ist die Quelle der fleischlichen Gedanken und Empfindungen, die Geist und Herz unreinigen.«

¹⁰¹ Vgl. E. HISAMATSU, *Gregorius Sinaites*, 373–374.

¹⁰² Siehe a. a. O., 382–283.

¹⁰³ »sthira sukham āsanam« (YS II, 46)

¹⁰⁴ NIKODEMOS DER HAGIORIT gibt in seinem *Encheiridion* als Grund für das Atemanhalten die Erzeugung von Herzschmerzen an, durch die sich der Geist besser auf das Herz sammeln könne. Das Herz sei dadurch eher zur Zerknirschung und

Die Übung der Atmung und Haltung wird also nicht weiter kultiviert und verfeinert, sondern im Gegenteil schon bald wieder vernachlässigt und verfällt wachsendem Unverständnis. Auch dies spricht eher dafür, daß es sich bei der im Méthodos behandelten hesychastischen Gebetsweise ursprünglich um eine kurzfristige, von außen kommende Anregung gehandelt hat.

3. Die prophetische Kabbala des ABRAHAM ABULAFIA

Die Kabbala (wörtlich »Tradition«) ist eine seit dem 13. Jahrhundert nachweisbare theologische Richtung unter jüdischen Gelehrten, die zunächst in Südfrankreich und Nordspanien zu Hause war. Die Kabbalisten gingen davon aus, daß Moses von Gott zusammen mit dem Gesetz, das in der Heiligen Schrift niedergelegt ist, noch eine andere Offenbarung mitgeteilt worden ist, die den verborgenen Sinn des Gesetzes betrifft. Dieser geheime Sinn sei durch eine esoterische Tradition mündlich weitergegeben worden. Die Kabbalisten versuchten ihm durch eine vom Neuplatonismus inspirierte spekulative Mystik auf die Spur zu kommen, die verschiedene Arten der Kontemplation umfaßte.

»Während der gesamten Geschichte haben einige Kabbalisten besondere Atem- und Meditationstechniken praktiziert, die sie größtenteils aus dem nichtjüdischen Bereich, insbesondere dem Yoga übernommen haben.«¹⁰⁵

Soweit der jüdische Religionswissenschaftler D. S. ARIEL, der leider keine Belege für seine Hypothese eines weitreichenden Einflusses

leichtem Tränenvergießen bereit. Er meint, daß »durch dieses kurze Zurückhalten das Herz Pein und Leiden verspürt und infolge dieser Pein und dieses Leidens den vergifteten Angelhaken der Lust und Sünde ausspeit, den es vorher verschlungen hat.« Zit. nach M. ELIADE, *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*, 73. Die Atemübung ist damit von einer Einstimmung auf die höchste Form des Gebetes zu einer Angelegenheit der emotionalen Reinigung abgesunken, noch dazu mit dem sehr fragwürdigen Motiv des sich selber Schmerzen Bereitens. Trotzdem sind selbst der Beschreibung des NIKODEMOS noch bedeutsame Hinweise auf Leiberfahrungen zu entnehmen.

¹⁰⁵ D. S. ARIEL, *Die Mystik des Judentums*. Eine Einführung, 271.

des Yoga auf die Kabbala anführt, da er von seinem an der orthodoxen Kabbala des Buches Sohar orientierten Standpunkt aus darin nur einen vom traditionellen Gebet und Thora-Studium wegführenden Eklektizismus sieht, der kein weiteres Interesse verdient.

Auch für die jüdische Mystik kommt als Übermittler von Yoga-Praktiken vor allem der Sufismus in Frage. Vom 7. bis zum 12. Jahrhundert waren die wichtigen mystischen Strömungen des Judentums ausschließlich im islamischen Herrschaftsbereich angesiedelt, der dem Judentum mehr Rechtssicherheit und Entfaltungsmöglichkeiten bot als das christliche Abendland. Besonders in der Gegend des heutigen Irak mit Bagdad als der Hauptstadt des Abbasidenkalifats, die das kulturelle Zentrum der islamischen Welt war, hat es regen Kontakt zwischen muslimischen und jüdischen Mystikern gegeben. Es existieren Hinweise darauf, daß über die konfessionellen Unterschiede hinweg dieselben Meditationspraktiken gepflegt worden sind.¹⁰⁶

In der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts wurde die jüdische Mystik dann von Bagdad nach Westeuropa gebracht und fand in Deutschland und der Provence neue Zentren. Die mittelalterliche Mystik des Judentums in Deutschland wurde ein Vorbild für die sogenannte prophetische beziehungsweise ekstatische Kabbala, die besonders große Ähnlichkeiten zum Yoga aufweist.

Diese Richtung, deren Initiator und wichtigster Vertreter der Spanier ABRAHAM ABULAFIA (1240–1291/92) war, hat eine gewisse Ähnlichkeit mit den »freien« Bruderschaften des Sufismus. Anders als die Vertreter der klassischen, sephirothischen Kabbala jener Tage, die einen festen Wohnsitz in den Städten hatten und zur religiösen Oberschicht zählten, bevorzugten die prophetischen Kabbalisten ein unstetes Wanderleben und sonderten sich eher vom Gemeinleben ab, um in der Einsamkeit die Vereinigung mit Gott zu erfahren. Während die klassische Kabbala betonte, daß nur durch die Erfüllung der *mizwoth*, der biblischen Gebote, die mystische Erfahrung erreicht werden kann, ging die ekstatische Kabbala andere Wege. Die Rezitation der Gottesnamen, Atemübungen und Ge-

¹⁰⁶ Siehe a. a. O., 67–69.

sang verbunden mit bestimmten Bewegungen traten in den Vordergrund.

ABULAFIA war weder in der traditionellen rabbinischen Gelehrsamkeit verwurzelt noch in der zu seiner Zeit herrschenden kabbalistischen Theologie. Jüdische Vorbilder für die von ihm praktizierte Meditation der Gottesnamen fand er im deutschen Chassidismus. Er besaß auch eine ausgezeichnete philosophische Bildung, wobei sein Denken besonders von dem jüdischen Philosophen MAIMONIDES geprägt wurde, dem auch der zwei Jahrzehnte nach ABULAFIA geborene MEISTER ECKHART wesentliche Anregungen verdankt. Diese philosophische Orientierung, die auch bei anderen jüdischen Mystikern vorliegt, ist u. a. dadurch zu erklären, daß die griechisch-arabische Philosophie der jüdischen Mystik die Möglichkeit gab, die Erfahrung des Einsseins von Gott und Mensch radikaler zu artikulieren und zu durchdenken, als das mit den Mitteln der herkömmlichen jüdischen Theologie möglich gewesen wäre.¹⁰⁷

ABULAFIA bereiste den vorderen Orient und hielt sich zweimal in Griechenland auf. Er hatte auf diesen Reisen durchaus die Möglichkeit, mit Hesychasten und Sufis in Berührung zu kommen. In seinem Werk wird auch zweimal von einer Begegnung mit nicht-jüdischen Mystikern (einer davon ein Christ) berichtet, Stellen, die bezeugen, daß ABULAFIA seine Gesprächspartner sehr geschätzt hat. Allerdings lassen sie nichts von einer Übernahme theologischer Lehren oder bestimmter Formen des Gebets erkennen.¹⁰⁸

G. SCHOLEM hat in seinem berühmten Werk *Die jüdische Mystik in ihren Hauptströmungen* als erster eine Übereinstimmung zwischen der Lehre ABULAFIAS und dem Yoga gesehen. Er hält die prophetische Kabbala ABULAFIAS für eine »mit jüdischen Mitteln und Begriffen arbeitende Form jener alten spirituellen Technik, deren klassische Ausbildung die indische Joga-Disziplin darstellt.«¹⁰⁹ Sein Buch *Das Licht des Intellekts* lese sich wie ein jüdischer Yoga-Traktat.

Die Übereinstimmungen mit dem Yoga betreffen nach SCHOLEM nicht nur die Form der Meditation, sondern vor allem den Inhalt

der Erfahrung der Ekstase, zu der ABULAFIA hinführen will, nämlich die Rückkehr aus der Vielheit und Trennung zum Ursprung, der ohne jede Zweiheit die unendliche Vielheit in sich faßt. Außerdem zieht er eine Parallele zwischen bestimmten magischen Elementen in ABULAFIAS Lehre und dem Yoga. Magische Vorstellungen fänden sich, so SCHOLEM, bereits in den historischen Quellen, aus denen ABULAFIA schöpfte.

»Das gilt sowohl für die Vorstellungen der mittelalterlichen deutschen Chassidim, die ihn tief beeinflusst haben, wie auch für jene Traditionen des Joga, die auf verschiedenen Kanälen ja auch zu manchen muslimischen Mystikern gelangt sind, mit denen Abulafia im Orient bekannt geworden sein kann.«¹¹⁰

Auch MOSHE IDEL, der derzeit wohl beste Kenner ABULAFIAS, glaubt, daß in seiner Kabbala Elemente nichtjüdischer Traditionen zu finden sind. Er nennt den griechisch-orthodoxen Hesychasmus, den Sufismus, der dann besonders bei den Schülern ABULAFIAS hervortrete, und den indischen Yoga.¹¹¹

Parallelen zwischen dem hesychastischem Gebet, dem Yoga und ABULAFIAS Meditationsanleitungen gibt es besonders in Bezug auf die Rolle der Atmung. Auch ABULAFIA gibt Anweisungen zu einem stark verlangsamten Atemrhythmus. Er unterscheidet terminologisch zwischen Einatmung, Ausatmung und Atempause (bei ihm ruhender, unterbrechender und ausdehnender Atem genannt), eine Dreiteilung, die auch im Prânâyâma die Basis für verschiedene Atemformen darstellt. Die Atempause soll bei ABULAFIA nach der Ausatmung erfolgen, was im Yoga als *bâbya* oder *recaka kumbbaka* bekannt ist. Das Verzögern und Anhalten des Atems tritt bei ihm nicht als eigenständige Übung auf, sondern in Verbindung mit einer von ihm erfundenen Weise, die Buchstaben von Gottesnamen zu rezitieren.

Trotzdem dient die Atemführung bei ihm nicht nur dazu die Re-zitation zu unterstützen, sondern hat auch für sich genommen einen tiefen Sinn. Sie erfüllt eine doppelte Funktion. Zum einen soll sie dazu dienen, die Dämonen bzw. Leidenschaften zu besiegen – ein

¹⁰⁷ Ich folge hierin K. E. GRÖZINGER, *Formen jüdischer Mystik*, 18–22.

¹⁰⁸ G. SCHOLEM, *Die jüdische Mystik in ihren Hauptströmungen*, 139.

¹⁰⁹ A. a. O., 151.

¹¹⁰ A. a. O., 158.

¹¹¹ Siehe M. IDEL, *Abraham Abulafia und die mystische Erfahrung*, 23–24.

Motiv, das, wie oben gezeigt, auch in der hesychastischen Tradition bekannt ist und im Yoga Analogien hat. Zweitens führt das Verlangsamte der Atmung und das Atemanhalten nach ABULAFIA dazu, daß die *shechina*, die Gegenwart Gottes, auf der Erde weilt und mit den Menschen spricht.¹¹² Das geführte Atmen wird also als eine Hinführung zur Gotteserfahrung verstanden. Auch dies entspricht dem Hesychasmus und zumindest einigen Traditionen des Yoga.

Auch die Erwärmung des Herzens, die nach ABULAFIA durch die Meditation der Gottesnamen hervorgerufen wird und die Erfahrung, daß ein strahlendes Licht im Betenden aufbricht, sind Momente, die aus der hesychastischen Tradition bekannt sind. Es gibt also eine Anzahl von Übereinstimmungen besonders zum Hesychasmus, die aufgrund der Biographie ABULAFIAS durchaus Ergebnis einer historischen Berührung sein können. Eine indirekte Beeinflussung durch Yoga-Praktiken, vermittelt durch griechisch-orthodoxe Mönche oder auch Sufis, liegt im Bereich des Möglichen.

Der Einfluß der Kabbala ging in der Folgezeit über den Bereich des Judentums hinaus. Im 15. und 16. Jahrhundert wurde sie – u. a. auch in der Gestalt von ABULAFIAS ekstatischer Kabbala – von neuplatonisch orientierten Renaissance-Philosophen und -Theologen rezipiert und zu einer »christlichen Kabbala« umgestaltet. Damit wurde eine Basis für die im 19. Jahrhundert stark werdenden vulgarisierten Richtungen der Esoterik und des Okkultismus geschaffen. Ob dabei auch die an den indischen Yoga erinnernden Atemübungen und Meditationsformen übernommen worden sind, ist eine interessante Frage, der meines Wissens bisher noch niemand nachgegangen ist.

Zusammenfassend läßt sich zur Yoga-Rezeption im Mittelalter sagen, daß einzig die Übernahme von Yoga-Praktiken durch in Indien weilende Sufis und ihre Verbreitung im Bereich des Islam historisch gesichert ist. Es ist aber äußerst wahrscheinlich, daß in dieser Zeit vermutlich durch islamische Vermittlung der Yoga auch in das orthodox-christliche Mönchtum und die jüdische Mystik eingedrungen ist. Hier öffnet sich ein großes, noch kaum bearbeitetes

¹¹² Vgl. zur Rolle des Atems bei ABULAFIA: M. IDEL, a. a. O., 39–40.

Feld für weitergehende religionsgeschichtliche Forschungen, das sicher noch für manche überraschende Entdeckung gut ist.

Die Yoga-Rezeption dieser Epoche erfolgt anonym. Etwaige Entlehnungen aus dem Yoga werden nicht als solche gekennzeichnet. Anders als in der Neuzeit besteht der Kreis von Rezipienten aus »religiösen Spezialisten«, die Orden oder Bruderschaften angehören, deren Lebensstil, religiöse Praxis und Denkweise durchaus Analogien zu den Gepflogenheiten der indischen Yogins aufwies, was einer verständnisvollen Rezeption des Yoga entgegenkam.