

folgerichtige Weiterführung für diese Jugend. Sie läßt sich trefflich mit ihrer seelischen Entwicklung „synchronisieren“, während die logisch-systematische Aufgliederung dazu nimmer in der Lage sein kann. Eine studierende Jugend aber, die also mit Christus und seinen Aposteln in ein persönlich erlebtes Verhältnis getreten ist und um ihrer eigenen Seele Seligkeit willen mit der Frohbotschaft gerungen hat, „bis sie denn gesegnet wurde,“ bietet die volle Gewähr, daß das Apostolat in jeglicher Ausprägung — sei es im geistlichen oder weltlichen Stande, sei es als eigener Lebensberuf oder von einem anderen Lebensstandort aus, sei es unter den Gliedern unserer Kirche oder unter den nichtchristlichen Völkern als geweihter oder als Laienmissionar — seine Sendung erfüllen wird.

DR. EDUARD FRANK, WETTRINGEN (WESTF.)

DAS PROBLEM DES YOGA IN ABENDLÄNDISCHER SICHT

Asien trat im Laufe der letzten Jahrzehnte immer deutlicher in das abendländische Blickfeld. Man umkreiste das Problem vom geographischen, ethnographischen, volkswirtschaftlichen, politischen, auch religionsgeschichtlichen und philosophischen Standpunkt aus und kam zu aufschlußreichen Erkenntnissen. Seltener und meist nur am Rande hat man die Eigenart der asiatischen Psychologie untersucht. Doch gerade von dort her können sich Einsichten eröffnen, die manche dunkle, bisher dem Abendländer unzugängliche Sektoren der asiatischen Geistigkeit wenigstens in einem gewissen Maße begreifbar machen.

Seit Emil Abegg¹ uns die erste zusammenfassende Übersicht der indischen Psychologie vorlegte, wissen wir, daß auch — wie alle Wissenschaft Indiens — seine Psychologie von Anfang an und durch ihre ganze Weiterentwicklung hin nie Selbstzweck war, sondern im Dienste jenes Erlösungsstrebens stand, das die indische Religion seit den Upanishads beherrscht. Damit hängt auch die Auffassung des indischen Psychologen von einem durchgehenden Parallelismus individueller und kosmischer Prinzipien zusammen, der in der urzeitlichen Lehre von der magischen Identität von Mikro- und Makrokosmos, Mensch und Weltall wurzelt. Eine Sicht, die abendländischen Vorstellungen Schwierigkeiten bereitet. Dazu kommt noch eine technische Erschwerung: Ein wirkliches Verständ-

¹ Emil Abegg, Indische Psychologie, Zürich 1945.

nis der indischen Psychologie kann nur auf Grund der Originalausdrücke gewonnen werden, die größtenteils unübersetzbar bleiben, weil ihnen im griechisch-abendländischen Denken nichts genau entspricht. Deshalb hat auch Abegg aus prinzipiellen Erwägungen es vermieden, die Lehren der indischen Psychologie in das Gewand einer abendländischen Terminologie zu kleiden und sie im Hinblick auf westliche Parallelen und verwandte Weiterentwicklungen zu betrachten. Damit ist ein methodisch deutlich fixierter Standort gewonnen. Der leichte Zugang vom Boden bekannter Begriffe und Vorstellungen ist dadurch freilich fürs erste versperrt.

Als zweites kommt hinzu, daß im Rahmen der asiatischen Psychologie immer wieder psychische Phänomene auftauchen, für die der abendländischen Psychologie lange Zeit keine beglaubigten Entsprechungen bekannt waren. Erst mit der Entwicklung der Grenzfragenpsychologie begann man diese Erscheinungen in verändertem Lichte zu sehen.

Versuchen wir nun, jenes Phänomen östlicher Geistigkeit herauszugreifen, das immer wieder an den Europäer herangetragen wird, teils in echter, teils in modifizierter Substanz: die Philosophie und Praxis des Yoga. Wer die zahlreichen Versuche überblickt, der wird zweifellos nachdenklich vor ihrer Tatsache. Denn es ist unleugbar, daß eine verhältnismäßig große Aufnahmebereitschaft für diese Weisheit des Ostens besteht. Ein geistiger Hunger wird dahinter sichtbar, ein Unbefriedigtsein des modernen Menschen. Wo liegen die Ursachen? Welche Möglichkeiten sind gegeben, offenbare psychische Verkrampfungen zu lösen?

Es soll nun versucht werden, die Yogaproblematik unter folgenden Gesichtspunkten zu betrachten: 1. Was ist Yoga und welche Bedeutung hat er für den Asiaten? 2. Was bedeutet die Begegnung mit dem Yoga für den Menschen des Westens?

1. Yoga (sansk. Joch) ist eines der überlieferten Philosophiesysteme des Hinduismus, das im wesentlichen eine Lehre von der asketischen Seelentechnik, die die Seele von der Materie, vom irdisch-materiellen Dasein erlösen soll, enthält. Glasenapp² sagt: Der Yoga gibt Anweisungen für eine Meditationspraxis, welche durch „Anspannung“ (yoga) des Denkens den Geist von den Fesseln der Materie zu befreien unternimmt. Stcherbatsky³ definiert folgendermaßen: Das philosophische System des Yoga ist nichts anderes als

² Helmuth von Glasenapp, *Der Stufenweg zum Göttlichen*, Baden-Baden 1948.

³ Th. Stcherbatsky, *Erkenntnistheorie und Logik nach der Lehre der späteren*

eines dieser vielen Systeme, die in Indien zu verschiedener Zeit existierten. Es gibt Vorschriften für konzentrierte beharrliche Selbstvertiefung und Betrachtung und schildert die verschiedenen Resultate, zu denen es führt. Die Buddhisten der Schule der Yogacaras widmeten ebenfalls der Praxis konzentrierter Betrachtung als einem der Mittel zur Erreichung des endgültigen Seinszieles viel Aufmerksamkeit. Bei W. Y. Evans-Wentz⁴ heißt es: Das Wort Yoga hat im Sanskrit zwei erkennbare Wurzeln und daher auch zwei mögliche Bedeutungen: die eine „sich versenken“ oder „in Trance versetzen“ (wie im Samadhi Yoga), die andere „sich vereinigen“. In diesem letzten Sinn scheinen das Sanskritwort Yoga und das englische „yoke“ (Joch) eine gemeinsame Wurzel zu haben. Auf das Trance-Element im Yoga weist auch Conze⁵ hin. Ähnlich wie Evans-Wentz faßt den Begriff Friedrich Heiler⁶: Yoga ist nicht eine religiöse Sekte oder ein philosophisches System, sondern eine gemeinindische Geistesrichtung. Yoga ist das Bestreben, durch körperliche und geistige Methoden der Konzentration zu höheren Bewußtseinszuständen zu gelangen, kurz eine mystische Psychotechnik. J. M. Spath⁷ setzt Yoga gleich der Bedeutung „Rückverbindung zur Gottheit“: Der Yoga ist eine Sammlung von Anweisungen, um diese Entwicklung zu beschleunigen.

Eine weitere Frage wäre: Wie sieht der Asiate den praktischen Weg des Yoga, der zu dem von ihm erstrebten Endziel führt?

Nach der indischen Tradition geht die Befreiung der Seele von den Fesseln der Materie stufenweise vor sich. Richard Schmidt⁸ nennt sieben, R. Rösel⁹ acht Stufen: 1. Yama (nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen, keine Unkeuschheit begehen, Besitzlosigkeit); 2. Niyama (Reinigungsvorschriften, Genügsamkeit, Askese. Rezipitation von Sprüchen, Gottergebenheit); 3. Asana (verschiedene Arten der Körperhaltung); 4. Prāṇāyāma (Einatmen, Atemanhalten und Ausatmen nach bestimmten Regeln); 5. Pratyāhāra (Zurückziehen der Sinne von den Sinnesobjekten); 6. Dhāraṇā (Fixieren der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt); 7. Dhyāna (Meditation, Richten der Vorstellungen auf diesen einen

Buddhisten, München-Neubiberg 1924.

⁴ W. Y. Evans-Wentz, *Yoga und Geheimlehre Tibets*, München-Planegg 1937.

⁵ Edward Conze, *Der Buddhismus, Wesen und Entwicklung*, Stuttgart 1953.

⁶ Friedrich Heiler, *Die buddhistische Versenkung*, München 1922.

⁷ J. M. Spath, *Yoga, Wege der Befreiung*, Zürich 1951.

⁸ Richard Schmidt, *Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien*, Berlin 1908.

⁹ R. Rösel, *Die psychologischen Grundlagen der Yogapraxis*, Stuttgart 1928.

Punkt); 8. Samādhi (Versenkung, das Denken wird eins mit seinem Objekt).

Über den Yogapfad als Ganzes sagt Abegg, daß er in seinem folgerichtigen Aufbau die große indische Kunst der Seelenführung zeige, die sich nur durch jahrhundertelange geistige Schulung herausbilden konnte.

Der Yoga vollzieht sich in verschiedenen Formen. Im wesentlichen sind es vier Hauptgruppen, die man unterscheiden kann: 1. Hatha-Yoga, 2. Laya-Yoga (zu dem Bhakti-, Shakti-, Mantra- und Yantra-Yoga gehören), 3. Dhyana-Yoga und 4. Raja-Yoga (mit dem Inana-, Karma-, Kundalini- und Samadhi-Yoga). Die einzelnen Formen zielen auf die Entfaltung jeweils bestimmter Kräfte (Lebenskraft, Kräfte der Klangschwingungen, Kräfte der geometrischen Form, Kräfte der Gedankenvorgänge u. a.) durch Anwendung bestimmter Methoden, wie z. B. Atemführung, Gebrauch von Mantras (Worten und Klängen), Yantras (geometrische Figuren von mystischer Bedeutung), Mudras (Haltung der Hände und des Körpers). Der Asiate ist sehr vorsichtig in der Wahl der jeweiligen Form, und das im Osten so bedeutsame Lehrer- (Guru-) und Schülerverhältnis wird entscheidend von der psychischen Abgestimmtheit der beiden auf die passende Praktik beeinflusst.

Ein richtiges Verstehen der Yogaphilosophie und -praxis ist nur möglich vom Boden indischen psychologischen Denkens. Der Inder sieht die psycho-physische Einheit Mensch wesentlich anders als der Abendländer. Körper und Seele werden in bestimmte Relationen zu einander gesetzt; das heißt, gewisse Regionen des Körpers entsprechen Kraftlinien und Zentren eines subtilen Zustandes des Menschen: seelische Bereiche werden im Körper symbolisch lokalisiert¹⁰. Diese Zentren, Chakras („Räder“)¹¹ genannt, welche die Gestalt von Lotosblumen haben und keineswegs an die Gestaltung der inneren Organe sich anlehnen, sollen von den Yogis im Zustande übernatürlichen Schauens deutlich wahrgenommen werden können. Das geheimnisvollste dieser Zentren ist das siebente mit Namen Sahasrara, der tausendblättrige Lotos-Brahmandra, der sich über dem Scheitel, also gewissermaßen abschließend über der von unten nach oben aufsteigenden Reihe der sechs übrigen Chakras befindet¹².

¹⁰ Dr. med. Maxim Bing und Dr. J. J. Jenny, Über Medizinisches und Psychologisches im Yoga. Ciba-Zeitschrift 43, Bd. 4, Wehr/Baden 1950.

¹¹ Werner Bohm, Die Chakras als Lebensenergien, München-Planegg 1953.

¹² Evans-Wentz, a. a. O.

Die abendländische medizinische Forschung spürte diesen Gedankengängen zum Teil nach und stellte folgende Erwägungen an: Wenn die indische Lehre im subtilen, seelischen Bereich des Menschen eine große Anzahl Kanäle (nāḍi) unterscheidet, darunter einen zentralen Hauptkanal, die sogenannte Sushumnā, und beiderseits von ihr zwei kleine Kanäle, Idā und Pingalā, so hat man sich darunter am ehesten „Richtlinien“ der vitalen Kräfte des Menschen vorzustellen. Auf keinen Fall handelt es sich um Nerven, Blutgefäße oder gar um Luftkanäle etwa im Sinne einer pneumatischen Medizin. Die Sushumnā darf auch nicht mit dem Rückenmark identifiziert werden, denn sie ist in den *Canalis centralis* zu verlegen; sie erstreckt sich von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes, während die beiden anderen, oben genannten Nadīs links und rechts davon verlaufen, indem sie sich kreuzende Kurven beschreiben und als in den beiden Nasenöffnungen mündend gedacht werden. Im Innern der Wirbelsäule, auf der Sushumnā, werden diese Zentren (Chakras) des subtilen (psychischen) Zustandes des Menschen angenommen, die einen jeweiligen Bewußtseinszustand bedeuten und eine gewisse Anzahl von Tattwas¹³ umfassen, die die körperliche und seelische Individualität aufbauen, so Ahaṁkāra¹⁴ (das Ichbewußtsein), Manas¹⁵ (Vernunft und Denken), fünf Tanmātras (Elementareigenschaften), nämlich das Hörbare, das Berührbare, das Sichtbare, das Schmeckbare und das Riechbare, fünf Fähigkeiten der Erkenntnis durch die Sinnesorgane, fünf Fähigkeiten des Handelns und fünf körperliche Elemente¹⁶. Auch sonst haben sich die Mediziner mit dem Problem des Yoga schon befaßt. F. A. Weiß verglich (1936) den Zustand des Samādhi

¹³ Die Buddhi (nach ihrer psychischen Seite etwa durch „Verstand“ oder „Vernunft“ wiederzugeben; der etymologische Sinn des Ausdrucks ist „Wachsein“, „Aufmerken“) wird definiert als das Organ der Unterscheidung, der Feststellung, des Urteils und der Entscheidung (adhyavasāya). Daß sie auch als mahat (*tattva*), das „große Prinzip“, oder einfach als Mahān „der Große“ bezeichnet wird, erklärt sich nicht allein aus der hervorragenden Stellung, die sie unter den psychischen Organen einnimmt, sondern weist auf ihre kosmische Seite (Abegg, a. a. O.).

¹⁴ Das zweite kosmisch-individuelle Evolutionsprodukt der Urmaterie ist Ahaṁkāra, eigentlich das „Ich-Machen“, „Ich-Sagen“, das Ich-Prinzip, dessen Funktion es ist, die Idee des Ich (aham) in die materiellen Prozesse im Denkorgan hineinzutragen (Abegg, a. a. O.).

¹⁵ Das dritte psychische Organ, das sich aus dem Ahaṁkāra entwickelt, ist Manas, der innere Sinn, dessen Funktion darin besteht, die von den äußeren Sinnen (indriya) ihm dargebotenen Eindrücke dem Ahaṁkāra und der Buddhi zu vermitteln (Abegg, a. a. O.).

¹⁶ Dr. J. J. Jenny, *Der Kundalini-Yoga* (a. a. O.).

mit einer starren Form von Katalepsie, bei der alle motorischen und sensiblen, aber auch die vegetativen Vorgänge wie Atmung und Puls auf ein Minimum reduziert sind, das gerade noch zur Erhaltung des Lebens ausreicht. Versuche an der amerikanischen Yale University wollen die chemischen und physiologischen Veränderungen klären, die bei gewissen Atemübungen der Yogis auftreten. Man fand, daß sich der Sauerstoffverbrauch während der Übungen um etwa 20 % erhöhte. Die Frequenz betrug einen Atemzug pro Minute. Dabei war auffallend, daß sich bei verminderter Atmungsgeschwindigkeit ein erhöhter Sauerstoffverbrauch ergab. Auch an der Yoga-Akademie in Lonavla (bei Bombay) nahm man die Praktiken gleichfalls unter die Lupe westlich geschulter Wissenschaft. Aber man ist auf diesem Weg noch nicht sehr weit hinsichtlich wesentlicher Erkenntnisse gekommen. Es bedeutet indes schon viel, daß man (Bing und Jenny) feststellt: Wenn der Yogi gewisse Körperfunktionen beherrscht, so ist das eine bloße Nebenerscheinung eines psychologisch nicht faßbaren Prozesses, dessen Mechanik anders funktioniert als bei einer bloß auf den speziellen Effekt gerichteten Konzentration, wie z. B. der willentlichen Veränderung der Magen- oder Gallensekretion. Und man ahnt, daß der Yogi, wenn er überhaupt mit Absicht ein derartiges Phänomen erzeugt, von den seelisch-geistigen Prinzipien, die über dem körperlichen Bereich liegen, ausgeht und nicht bloß vom psychischen Willen, wie dies bei der Hypnose oder der Autosuggestion der Fall ist.

In der Meditation auf die subtilen Zentren treten dann gewisse paranomale Fähigkeiten in Erscheinung, die allerdings von dem echten Yogi nicht weiter beachtet werden. Sie gelten ihm als (oft sogar unerwünschte) Begleiterscheinungen auf seinem Wege zur Erkenntnis des Absoluten.

2. Was kann nun die Begegnung mit dem Yoga für den abendländischen Menschen bedeuten?

Daß diese Begegnung stattgefunden hat und ständig weitere Kreise zieht, läßt sich nicht mehr übersehen. Namen wie Paul Brunton¹⁷, Alexandra David-Neel¹⁸, Hans Hasso von Veltheim-Ostrau¹⁹, Lanza del Vasto²⁰ und Paramhansa Yogananda²¹ stehen für die

¹⁷ Paul Brunton, *Yogis, Verborgene Weisheit Indiens*, Berlin 1937.

¹⁸ Alexandra David-Neel, *Heilige und Hexer, Glaube und Aberglaube im Lande des Lamaismus*, Leipzig 1931. — Meister und Schüler. Die Geheimnisse der lamaistischen Weihen, Leipzig 1934.

¹⁹ Hans Hasso von Veltheim-Ostrau, *Tagebücher aus Asien I*, Köln 1951.

²⁰ Lanza del Vasto, *Pilgerfahrt zu den Quellen*, Düsseldorf 1951.

²¹ Paramhansa Yogananda, *Autobiographie eines Yogi*, München-Planegg 1950.

Erlebnisberichte, die mitten in die Bereiche der dem Europäer lange fremden und unbegreiflichen Welten hineinführen.

Für das abendländische Geistesleben gewann der Yoga allmählich eine dreifache Bedeutung. Er beschäftigt a) die Grenzfragenpsychologie, wo es um paranomale Phänomene geht, er drang b) in die Bereiche der Psychotherapie und versuchte c) eine Förderung des meditativen Lebens.

a) Die Grenzfragenpsychologie (Parapsychologie) untersucht vor allem, wie weit sich bei den verschiedenen Phänomenen Telepathie, räumliches und zeitliches Hellsehen, autohypnotische Elemente und Materialisationsphänomenik feststellen lassen²². Die Forschungsberichte A. David-Neels²³ und H. H. v. Veltheim-Ostraus bieten in dieser Hinsicht reiches Material.

b) Schon weiter zurück reichen die Auseinandersetzungen der Psychotherapie mit dem Yoga. Hier haben vor allem J. W. Hauer²⁴ und J. H. Schultz²⁵ bahnbrechend gewirkt. Schultz beabsichtigt, den Realbestand der Yogatradition ebenso zu erobern, wie frühere Forschung aus dem mystischen Magnetismus die rationale Hypnotherapie entstehen ließ. Damit allerdings klammert Schultz aus dem großen Komplex des Yoga nur ein kleines Teilgebiet aus. Während die Beherrschung gewisser Körperfunktionen für den Asiaten bloß Nebenerscheinungen eines geheimnisvollen psychologischen Vorganges sind, bedeuten sie für den Psychotherapeuten Selbst- und Endzweck. Der Standort hat sich verschoben. Schultz grenzt seine Methode vorerst einmal scharf ab und sagt: Wichtig für unsere Bestrebungen ist nicht ein irgendwelches Fühlungnehmen mit modischen pseudoostischen Allüren, sondern die Feststellung, daß die physio-psychologisch-rationale Methode des autogenen Trainings gleiche Stufenbildungen erkennen läßt, wie die alten Yogatraditionen, und darüber hinaus die richtige Einschätzung des „Haltungs“-Faktors. Aber auch der moderne Psychotherapeut Schultz sieht sich schließlich zu einem bemerkenswerten Geständnis veranlaßt: Daß indischer Geist aus diesen seltsamen Praktiken schon vor vier Jahrtausenden schuf, was jetzt erst im Beginn wissenschaftlicher Klärung verschiedenster Richtung zugänglich wird, muß

²² Prof. Dr. Helmut Hoffmann, *Okkulte Phänomene und mystische Schulung in Tibet*. Neue Wissenschaft 1950/51, Heft 12.

²³ Eduard Frank, Alexander David-Neel, *Zum Problem des tibetischen Okkultismus*. Natur und Kultur, Jg. 45 (1953), Folge 4.

²⁴ J. W. Hauer, *Der Yoga als Heilsweg*, Stuttgart 1932.

²⁵ J. H. Schultz, *Das autogene Training*. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung, Stuttgart 1932.

billig unsere Bewunderung erwecken. Und noch eine zweite, gleichfalls beachtliche Feststellung macht der Berliner Neurologe: So wenig auch seine Methode des autogenen Trainings als binomrationales Werkzeug mit Pseudomystik zu tun habe, so scharf sei besonnene Ehrfurcht vor dem Unerforschlichen von albernem Aberglauben zu trennen. Auch Gustav Schmaltz²⁶ unterzieht die östliche Yogapraxis einer genauen Prüfung hinsichtlich der für die Psychotherapie verwertbaren Elemente²⁷. Eine Übernahme der asiatischen Verfahren lehnt er ab und fordert nachdrücklich dazu auf, sich des gegebenen Wesensabstandes ständig bewußt zu bleiben. Wer dies tut, dem allerdings verheißt er, daß die „Kostbarkeiten der östlichen Welt“ dem Menschen des Westens wahre Bereicherung schenken werden²⁸.

Im Anschluß an die psychotherapeutischen Auswertungsbestrebungen des Yoga wären am Rande noch jene Versuche zu erwähnen, die vor allem positive Rückwirkungen auf das körperliche Befinden des Übenden zu erzielen suchen. Sie gehen meist von der Praxis des Hatha-Yoga aus. Die Veröffentlichungen auf diesem Sektor sind ungemein zahlreich; deshalb trugen gerade sie den Begriff Yoga in die breitesten Schichten. So nennt Kerneiz²⁹ seine erste Einführung „Weg und Praxis des Ostens zur Gesunderhaltung von Leib und Seele“; Yesudian und Haich³⁰ behandeln in einem zweibändigen Werk die Beziehung von Sport und Yoga. Daran schließen sich die zahllosen popularisierenden Schriften (Riemkasten, Jürgens u. v. a.), die in irgendeiner Form alle dem Hatha-Yoga verbunden sind.

c) Schließlich wäre noch zu erwägen, welche Bedeutung der Yoga für die Vertiefung des meditativen Lebens gewonnen hat bzw. gewinnen könnte. Friedrich Wulf³¹ geht in einer Studie von der Tatsache aus, daß es für den heutigen so gehetzten und aufgewühlten Menschen oft recht schwer ist, zu beten. Die Folge davon ist, daß ein Suchen einsetzt nach Vorbedingungen und Methoden,

²⁶ Gustav Schmaltz, *Östliche Weisheit und westliche Psychotherapie*, Bd. I der Schriftenreihe zur Theorie und Praxis der Psychotherapie, Stuttgart 1951.

²⁷ Dr. Heinz E. Hammerschlag, *Östliche Weisheit und westliche Psychotherapie*. Neue Wissenschaft 1952, Heft 10/11.

²⁸ Vgl. dazu: Willy Schrödter, *Aktive und passive Entspannungsübungen*. Neue Wissenschaft 1953, Heft 11/12.

²⁹ H. Kerneiz, *Der Hatha-Yoga*, München-Planegg 1938.

³⁰ Selva Raja Yesudian und Elisabeth Haich, *Sport und Yoga; Yoga in den zwei Welten*. Thielle 1949 und 1951.

³¹ Friedrich Wulf SJ, *Vom Wesen und der Einübung des Gebetes*. Ein Beitrag zur Frömmigkeit unserer Zeit. Geist und Leben 1948, Heft 3.

die dem meditativen Gebet förderlich sind. Brauchbare Impulse bringt die Tiefenpsychologie, die wieder nicht wenig von den Anschauungen und Meditationsmethoden östlicher Religionen beeinflusst ist. Daß es sich bei alledem natürlich immer nur um eine Bereicherung unserer Meditationstechnik durch die Erfahrungen des Ostens, nie um die Übernahme eines Inhaltlichen handeln kann, ist selbstverständlich. Die Notwendigkeit, einen gangbaren Weg zu erschließen, betont Wulf nachdrücklich mit der Feststellung: Es wäre weit fruchtbarer, dem modernen Menschen (auch dem Priester), der, oft ohne seine Schuld, das meditative Beten verlernt hat, eine eingehende Anleitung zu geben, als immer nur von der Erhabenheit und Notwendigkeit des betrachtenden Gebetes zu sprechen.

Romano Guardini gibt die Diagnose der Krankheit unserer Zeit mit anderen Worten. In seinem Buche „Die Macht“³² heißt es: Wir müssen wieder lernen, daß die Herrschaft über die Welt die Herrschaft über uns selbst voraussetzt; denn wie sollen Menschen die Ungeheuerlichkeit von Macht, die ihnen immerfort zuwächst, bewältigen, wenn sie sich selbst nicht formen können? Wie sollen sie politische oder kulturelle Entscheidungen fällen, wenn sie sich selbst gegenüber immerfort versagen? Überall ist Aktion, überall Organisation und Betrieb — von woher werden sie aber gelenkt? Von einem Innern, das bei sich selbst nicht zu Hause ist, sondern aus seinen Oberflächenbereichen, dem bloßen Verstand, dem Zweckwillen, den Macht-, Besitz-, Genußimpulsen heraus denkt, urteilt, handelt. Guardini führt dann den Gedanken weiter, wie dem Menschen geholfen werden könnte, diese negativen Spannungen in sich aufzulösen: Machen wir den weder leichten, noch dankbaren Versuch, einige praktische Gesichtspunkte anzudeuten. Wir müssen wieder etwas von dem verwirklichen, was kontemplative Haltung heißt — aber verwirklichen, nicht nur interessant davon reden.

Dann kommt die Kernfrage, die Frage nach der Methode. Guardini läßt sie offen: Wie der Mensch dies tun soll, kann man nicht allgemein sagen. Es hängt davon ab, welche Grundüberzeugung er hat; wo er religiös steht; aus welchem Temperament und in welcher Umgebung er lebt.

Wollte man diesem letzten Gedanken Guardinis nachgehen, dann fände man im abendländischen Geistesleben immer wieder, daß auch auf diesem Gebiete östliche Kraftquellen umkreist und irgendwie erschlossen und fruchtbar gemacht werden wollen. Namen wie

³² Romano Guardini, *Die Macht*, Versuch einer Wegweisung, Würzburg 1951.

Herrigel³³ und Dürckheim³⁴, neuerdings Rieker³⁵, deuten die Richtungen an.

Warum, so wird man fragen, zieht diese Art der Versenkung den Menschen des Abendlandes immer wieder in ihren Bann? Warum fühlt er sich von ihr angezogen? Das alles muß seine tieferen Gründe haben. Thomas Ohm³⁶ führt an die Wurzel des Problems: Asiaten sagt unsere Betrachtungsweise nicht zu. Wir sind ihnen bei der Betrachtung zu aktiv und unruhig. Es wäre nun ein grober Fehler, wenn wir deswegen unsere gewohnte, bewährte und geheiligte Form der Betrachtung kritisierten und aufgäben. Aber für viele Christen empfiehlt sich doch das „asiatische“ Kontemplieren. Ohm denkt hier zunächst an jene, welche schon alles wissen, was unsere Religion an theoretischen Erkenntnissen bietet, jene Menschen, bei denen es sich nur noch darum handelt, das Erkannte zu assimilieren, fruchtbar zu machen. Insbesondere hat er jene im Auge, die unter dem Getriebe und Gesetze der Welt leiden und ein unruhiges Leben haben. Desgleichen jene, die am Rande und Ende ihrer körperlichen und geistigen Kräfte sind. Gar nicht zu reden von jenen, die einem Zug der Zeit gemäß eine Vereinfachung in der Frömmigkeit ersehnen und das Komplizierte der devotio moderna nicht ertragen. Für solche Leute wäre es Hilfe, Befreiung und Erlösung, wenn sie lernten „asiatisch“ zu kontemplieren. Solches Kontemplieren würde Hemmungen beseitigen, Verkrampfungen lösen, Ängste mildern und das innere und „ewige“ Leben fördern.

Blicken wir zurück, dann zeigt diese Überschau, daß das Problem des Yoga in abendländischer Sicht mancherlei Ansatzpunkte darbietet, von denen aus Brücken geschlagen werden können, die ein tieferes Verständnis und eine förderliche Begegnung zwischen westlicher Erkenntnis und östlicher Weisheit ermöglichen dürften.

³³ Eugen Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, München-Planegg 1951 (2. Aufl.).

³⁴ Karlfried Graf Dürckheim, *Japan und die Kultur der Stille*, München-Planegg 1950.

³⁵ Hans-Ulrich Rieker, *Das Geheimnis der Meditation*, Zürich 1953.

³⁶ Thomas Ohm, *Vom heiligen Sehen und Schauen, Hören und Lauschen. Sanctificatio nostra*. Monatschrift für den katholischen Klerus. 16. Jg., März 1951.