

Das Jesus-Yoga

Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du dies den Weisen und Klugen verborgen hast und hast es den Unmündigen offenbart. Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. Alles ist mir übergeben von meinem Vater; und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht. (Matthäus 11, 25-30)

Jesus lädt seine Freunde ein zum Training, auf einen Lern- und Übungsweg, zu einer speziellen Art von Yoga könnte man sagen. Das indische Sanskrit-Wort für „Joch“ heißt Yugo oder Yoga und bedeutet „zusammenbinden, anspannen, anschirren“. Es kann „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, aber auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und zum Einswerden mit Gott verstanden werden.

Unsere Kirche hat inzwischen verstanden, dass der geistliche Weg nicht nur ein Zustimmung zu Glaubensinhalten, sondern auch ein Übungsweg ist. Erstmals hat sie zwei Beauftragte eingesetzt, die solche Übungswege erkunden, entwickeln und weitergeben sollen. Martin Luther, der täglich zwei Stunden meditiert hat, war ein Übender. Berühmt ist sein Hinweis: „Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, aber der Weg. Es glüht und glänzt noch nicht alles, es reinigt sich aber alles.“

Bald aber ging diese Einsicht verloren. Man meinte oft, Gnade und Übung vertragen sich nicht. Welchen Sinn sollen geistliche Übungen haben, wenn Gott uns ohnehin alles schenkt? Welch ein Missverständnis! Es geht ja bei echter geistlicher Übung gerade darum, der Gnade Raum zu geben, ihr zu erlauben, sich auf unser gesamtes Leben auszuwirken und es umzugestalten. Die Übung ist keine Voraussetzung der Gnadenerfahrung, aber die Gnade gestaltet unsere Leben um.

Der christliche Philosoph Sören Kierkegaard sprach deshalb von der „Einübung ins Christentum“. Dietrich Bonhoeffer warnte vor der billigen Gnade, die zu einem oberflächlichen Leben auf die Kreide des lieben Gottes führt. In der Gefängniszelle beschrieb er vier „Stationen auf dem Wege zur Freiheit“. Die erste dieser Stationen nannte er „Zucht“. Wir würden heute wohl eher sagen: „Disziplin“. Seine Ausführungen klingen sehr streng, aber er wusste wovon er redet: „Ziehst du aus, die Freiheit zu suchen, so lerne vor allem Zucht der Sinne und deiner Seele, dass die Begierden und deine Glieder dich nicht bald hierhin, bald dorthin führen. Keusch sei dein Geist und dein Leib, gänzlich dir selbst unterworfen und gehorsam, das Ziel zu suchen, das ihm gesetzt ist. Niemand erfährt das Geheimnis der Freiheit, es sei denn durch Zucht.“ Schon als Leiter des illegalen Predigerseminars in Finkenwalde hatte er von den jungen Vikaren verlangt, täglich eine halbe Stunde zu meditieren und sich so die Heilige Schrift ganz persönlich anzueignen. Bonhoeffer wusste, dass ohne Disziplin echter Glaubenswiderstand gegen das brutale Hitler-Regime unmöglich ist.

Schauen wir auf Jesus und seine Einladung, die wir gerade gehört haben. Sie beginnt mit einer großen Entlastung. Wir dürfen mit all unseren Mühen und Sorgen, Sünden und Zweifeln, Wunden und Schmerzen zu ihm kommen, dem verwundeten Heiler. Er verspricht uns Erquickung. Das ist der Anfang. Bedingungslos. Liebevoll. Herzlich. Dann aber folgt die zweite Einladung, statt des schweren Jochs der eigenen Lebensbürde ein anderes Joch zu tragen, das Joch Christi. An anderen Stellen spricht er davon, dass wir unser Kreuz tragen sollen so wie er sein Kreuz getragen hat. Er ist unser Lehrer im Unterscheiden zwischen dem falschen Joch unserer Verstrickungen und Ansprüche und dem echten, sanften Joch der Nachfolge. Das ist ein Weg des Loslassens, so wie er selbst alles losgelassen hat. Wir haben es vorhin gehört: „Er hielt nicht daran fest wie an einer geraubten Beute, Gott gleich zu sein, sondern nahm die Gestalt eines Dieners an.“

Wie sieht seine Glaubenspraxis aus? Worin besteht das sanfte Joch, das Jesus-Yoga? Konkrete Trainingsanweisungen gibt er zum Beispiel in den Seligpreisungen der Bergpredigt. Hier aber benennt der Meister die Kriterien und Früchte seines Lernweges. „Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig“.

Sanftmut entsteht aus dem Loslassen der Machtsucht und aus der Absage an jede Form von Gewalt. Das gilt auch für die Gewalt gegen uns selbst. Jede Verbissenheit, jede Selbstüberforderung, jede Selbstkasteiung ist beim Jesus-Yoga fehl am Platz. Humor ist dabei ein guter Ratgeber. Das sanfte Joch ist ein sanfter Weg und führt zur Sanftmut und Transformation unserer Aggressionen.

Demut entsteht aus dem Loslassen der Ruhmsucht. Wir müssen als Schüler Jesu nicht mehr um Anerkennung buhlen, denn wir erfahren bei ihm totale Annahme um unserer selbst willen. Sie ist unüberbietbar und erlaubt uns, unabhängiger zu werden von Lob und Tadel.

Und Jesus verspricht uns echte Seelenruhe. Wir können die Habsucht loslassen, das falsche Sicherheitsbedürfnis, die Daseinsangst, die dazu führt, dass wir uns an Ideen oder Besitz klammern. Wir können in Gott ruhen, denn Gott allein genügt, wie Teresa von Ávila sagt. Das ist keine Selbsterlösung und keine Werkgerechtigkeit, sondern im Gegenteil die Erlösung von der Selbsterlösung, ein Leben aus der Gnadenfülle.

Geistliche Übungen, die das Yoga Jesu unterstützen, haben eins gemeinsam: Sie führen weg von den vielen Gedanken, Emotionen und Bewertungen - in das reine Dasein, in die Wahrnehmung dessen, was ist, in die Annahme des eigenen Lebens und ins tätige Mitgefühl. Oft beginnt das mit der Schärfung der Sinne: Hinsehen, Lauschen, Riechen, Schmecken, Spüren. Auch mit der Wahrnehmung der eigenen Leiblichkeit, des eigenen Atems. So beginnt ein Läuterungsprozess. Körperübungen, Pilgern, Meditieren, Fürsorge für ein Kind oder einen kranken Menschen, Da-Sein: Das alles kann uns reinigen und immer tiefer in echte Sanftmut und Demut führen und die Herzensruhe befördern. So können wir Abhängigkeiten, Gewohnheiten und Zwänge allmählich loslassen und uns gute neue Gewohnheiten gleichsam antrainieren.

Wie beim Sport oder beim Erlernen eines Musikinstruments kann das Üben am Anfang mühevoll sein. Aber irgendwann stellt sich in der Regel der sogenannte „Flow“ ein, da laufen die Beine von selbst, da spielen die Finger von selbst, da entdecke ich plötzlich, dass ich einfach da bin und alles Schwere von mir abfällt. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber es ist uns verheißen. St. Martin ist ein Ort, wo wir einander auf diesem Weg des sanften Übens unterstützen wollen. Denn der Hunger nach geistlicher Erfahrung ist groß, die Sehnsucht, dass aus einem nur geglaubten Glauben eine in die Tiefe verwurzelnde Lebenskraft wird.

Ruhe für unsere Seelen verspricht Jesus. „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir“ betet Augustinus. Die frühen ägyptischen Mönche entdeckten das sogenannte „Ruhegebet“ oder „Herzensgebet“. Das griechische Wort für Herzensruhe ist „Hesychia“, und so nannten sie sich „Hesychasten“. Das Ruhegebet bestand darin, beim Beten immer mehr auf Gedanken und Emotionen zu verzichten und sich einzuüben in die pure Präsenz vor Gott. Sie lauschten ihrem Atem und verbanden ihn mit einer kurzen Gebetsformel, oft auch nur mit dem Jesusnamen. In der orthodoxen Spiritualität Griechenlands und Russlands ist dieses Herzensgebet lebendig geblieben, und auch viele Menschen des Westens entdecken es in unserer Zeit ganz neu. Im Osten hat man eine Gebetsschnur entwickelt, die sogenannten „Komboskini“ (griechisch) oder „tschotki“ (russisch). Sie werden in mühevoller Handarbeit aus Kreuzknoten gefertigt, damit, wie man sagt, der Teufel die Knoten nicht lösen kann. Die 33 Knoten – ein Hinweis auf die 33 Lebensjahre Jesu – helfen dabei, mit der Aufmerksamkeit beim inneren Gebet zu bleiben und sich ganz auf den Namen Jesu auszurichten, von dem Paulus sagt: „Gott hat ihm einen Namen gegeben, der über allen Namen ist.“

Wir möchten Euch heute so eine Gebetsschnur schenken, die Nonnen aus Serbien für uns angefertigt haben. Und ich möchte Euch einladen zu einer kleinen Übung. Nehmt die Komboskini in die Hand zwischen Daumen und Zeigefinger, beginnend bei dem kleinen Metallkreuz mit der Ikone. Am besten ihr schließt die Augen dabei. Dann beginnt ruhig aus- und einzuatmen. Verbindet das Ausatmen innerlich mit dem Namen Jesus, das Einatmen mit dem Namen Christus. Und dann wandert mit jedem Atemzug von Knoten zu Knoten. Das dauert insgesamt etwa fünf Minuten. Dieses innere Gebet kann man fast immer und überall üben. Es kann uns zu großer Sammlung führen. Unsere Augen sehen stets auf den Herr. Das ist Anfang und Ende aller geistlichen Übung. Amen