

Yoga

1. Was ist Yoga?

In der Regel wird behauptet, Yoga sei eine Entspannungs- und Beruhigungstechnik. Yoga könne Stress abbauen, das Wohlbefinden steigern und die Persönlichkeit stärken. Vielfach wird behauptet, Yoga sei eine Art Heilmethode. Yoga, so heißt es, könne diverse Krankheiten vorbeugen oder gar heilen helfen. Angeblich kann Yoga auch bei seelischen Problemen helfen.

2. Und wie geht das?

In der Regel sollst du einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen und eine besondere, meist völlig absurde Körperhaltung einnehmen, so z.B. die Kobra, den Kopfstand, den Schulterstand usw. Meist sollst du

- es dir bequem machen
- den Lotussitz einnehmen
- aufrecht und kerzengerade sitzen
- die Handflächen nach oben offen halten
- die Beine parallel und gespreizt stellen
- die Füße fest auf den Boden setzen
- die Finger zu einem Kreis formen (Mudras)
- die Zunge an den oberen Gaumen legen
- die Rückenlage auf dem Boden einnehmen (► Rituale).

Schließlich sollst du

- besondere Entspannungs- und Atemübungen durchführen (► Entspannungsübungen, Atemübungen)
- die Sinneswahrnehmung abschalten, nichts hören, nichts sehen, nichts fühlen usw.
- dich voll und ganz auf einen „Punkt“ konzentrieren, so z.B. auf die Übung oder auf einen Körperteil (► Konzentrationsübungen)

- dir im Geiste ein Bild vorstellen (etwas visualisieren; ► Visualisierungsübungen)
- den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf die Nasenspitze richten oder gar mit den Augen rollen (► Augenübungen, yogische)
- ein Mantra wiederholen, so z.B. die Silbe OM
- eine Gottheit begrüßen und anbeten (Sonnengruß)
- diverse Dreh-, Dehn- und Streckübungen durchführen, vor allem im Bereich des Rückens, der Wirbelsäule
- diverse Balance- und Gleichgewichtsübungen ausführen (z.B. auf einem Bein stehen, „der Baum“)
- Tiere („die Kobra“), Gegenstände („der Pflug“) oder Handlungen nachahmen.

Mit anderen Worten: Die Grundtechniken der (►) Magie, der (►) Hypnose, der (►) Meditation, des Yoga, der (►) Stilleübungen und aller anderen New-Age-Techniken sind weitgehend identisch. Dazu gehören fast immer Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Wahrnehmungstechniken, Visualisierungen, Fantasiereisen und die yogischen Augentechniken (vgl. Ziffer 2).

3. Was soll das Ganze?

Nach herrschender Ansicht sind Yogaübungen vor allem Entspannungsübungen. Außerdem sollen sie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern. Darüber hinaus werden Yogapraktiken immer häufiger für medizinisch-therapeutische Zwecke eingesetzt. Im Fernen Osten sind Yogaübungen religiöse Praktiken, die der Kontaktaufnahme mit den fernöstlichen Göttern oder Gottheiten dienen. Angeblich führen sie zur Selbst- und Gotteserkenntnis, zur Vereinigung und zum Einswerden mit „Gott“. In Wahrheit sind Yogapraktiken etwas völlig anderes.

a) In Wahrheit sind Yogapraktiken bekannte und bewährte Hypnose-Techniken: ein besonderer Ort, besondere Körperhaltungen, Entspannung, Atemkontrolle, Visualisierung, Konzentration, yogische Augentechniken usw. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der Trance, der die Tür zu anderen, unsichtbaren Welten und Mächten öffnen kann.

b) In Wahrheit können Yogapraktiken außerkörperliche Seelenreisen herbeiführen.

c) In Wahrheit kann die Nachahmung von (Kraft-)Tieren (oder Tiergeistern) zur Kontaktaufnahme mit übernatürlichen Mächten und Kräften führen.

d) In Wahrheit können Yogapraktiken übernatürliche und magische Fähigkeiten und Kräfte (die sog. siddhis) verleihen.

e) In Wahrheit sollen Yogaübungen die bekannten Irrlehren des Fernen Osten vermitteln, so z.B. die Energie- und die Chakrenlehre.

4. Was soll ich davon halten?

a) Yogaübungen sind nicht ungefährlich. Sie können das körperliche, das seelische und vor allem das geistige Wohl beeinträchtigen, und sie können den Geist verwirren.

b) Yogapraktiken sind religiöse und magische Praktiken. Yoga ist eine fernöstliche Heilslehre. Zum Heil führen vor allem Meditation und Körperarbeit. Früher oder später verleihen Yogaübungen magische und übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte. Selbst die Mudras (Fingerübungen) sind magische Symbole, die übernatürlichen Mächten und Kräften herbeiführen.

c) Yogapraktiken verstoßen gegen den christlichen Glauben und gegen das Wort Gottes. Sie können dich in kürzester Zeit in eine Medium bzw. in eine mediale Persönlichkeit verwandeln, die von den Mächten der Finsternis, Göttern oder Gottheiten genannt, inspiriert und geführt werden. Erlösung geschieht nicht durch den Glauben an Jesus Christus allein, sondern durch meditative Versenkungen und durch völlig absurde körperliche Verrenkungen (Hatha-Yoga).

Aus christlich-biblischer Sicht sind Yogaübungen spirituelle und okkulte Praktiken. Sie führen weder zur Selbsterkenntnis noch zur Gotteserkenntnis, sondern einzig und allein zur Kontaktaufnahme mit den Mächten der Finsternis, die immer nur kommen, um zu stehlen, zu zerstören und zu töten (Joh 10,10).

Geistige Mächte übernehmen die Führung und Leitung deines Lebens. Sie sagen dir, wo es lang gehen soll. Um dich zu ködern, können sie anfangs auch vereinzelt Wunder tun, dir Ruhe und Frieden schenken, dich von Krankheiten heilen usw. Zugleich nehmen sie dir deine Freiheit, und sie können dich vernichten, wenn du nicht tust, was sie verlangen.

Aus biblischer Sicht handelt es sich bei der viel gepriesenen „Lebensenergie“, die du im Yoga nutzen lernen sollst, um die Energie dämonischer Mächte.

d) Unter Zwang und Gruppendruck sind Yogaübungen rechts- und verfassungswidrig. Sie verstoßen gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapieverbot und gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

e) Unter Zwang und Gruppendruck ist Yoga eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du machst gar nicht erst mit. Wenn du zum Mitmachen gezwungen wirst, strenge dich nicht besonders an, es gut zu machen. Suche keinen besonderen (ruhigen, abgedunkelten) Raum auf, nimm keine besondere Körperhaltung ein, schalte nicht die Sinneswahrnehmung und das Denken ab, richte deine Aufmerksamkeit nicht voll und ganz auf einen einzigen „Punkt“, lasse deine Gedanken weiterhin umher schweifen, erzeuge keine „inneren Bilder“ in deinem Geist, lasse dich nicht dazu verleiten, die Augen zu verdrehen oder zu rollen. Vermeide besondere Imitationsübungen (so z.B. die Nachahmung von Tieren, Gegenständen, Statuen), Balance- und Gleichgewichts-, Dehn- und Streckübungen (insbesondere mit der Wirbelsäule!) usw. Ignoriere die (Irr-)Lehren von der „Lebensenergie“ („Prana“ genannt) und von den „Chakren“ (das sind angebliche Energiezentren)!

Weigere dich, den Sonnengott anzubeten (beim Gruß an die Sonne) und indische Gottheiten anzurufen, indem du ein Mantra wiederholst. Dein Gott ist der in der Bibel bezeugte Herr und Schöpfer und niemand sonst.

„Du sollst keine anderen Götter haben neben mir!“

Zur Vertiefung: Franzke, R.: Meditation und Yoga.