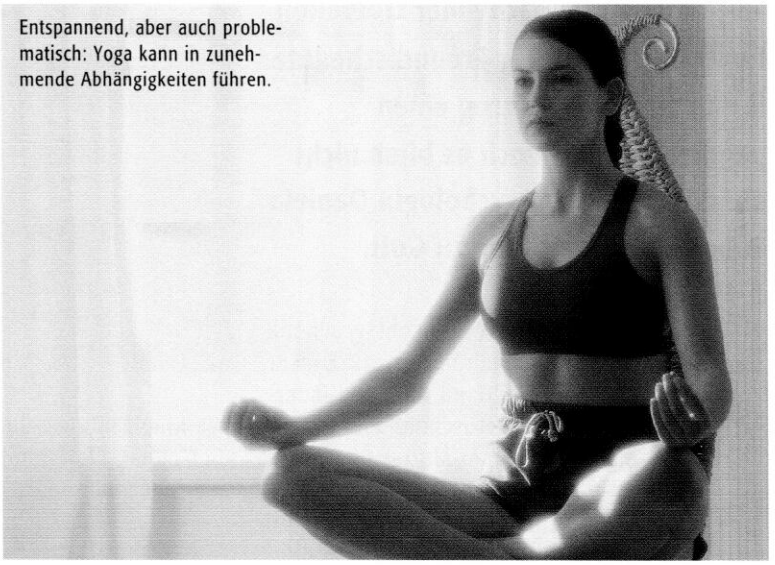
Y1

Was spricht denn gegen Yoga-Übungen?

▶ Meine Freundin hat sich sehr positiv verändert, seit sie Yoga-Kurse besucht. Sie ist entspannter und fühlt sich auch körperlich wohler. Nun hat sie mich eingeladen, ebenfalls daran teilzunehmen. Ich bin skeptisch. Was halten sie von Yoga? M. G. aus A.



Entspannend, aber auch problematisch: Yoga kann in zunehmende Abhängigkeiten führen.

Yoga bedeutet auf Sanskrit «Anbindung» oder «Vereinigung». Das Wort «Joch» geht auf dieselbe Sprachwurzel zurück. Yoga ist ein Sammelbegriff für die religiöse Vereinigung mit dem Göttlichen im hinduistischen Sinne, die durch Meditationsübungen und Lebensregeln erreicht werden soll. Yoga ist eine Kombination von Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen mit hinduistischen, gelegentlich buddhistischen Lehren der (Selbst-)Befreiung aus der Gebundenheit an die materielle Welt.

Entspannender Einfluss

Da viele Krankheiten durch Stress und falsche Körperhaltungen ausgelöst werden, hat die Praxis von Yoga-Übungen unzweifelhaft einen positiven Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden. Wenn Sie im Schneidersitz jeden Tag eine halbe Stunde nur an Chrischona denken, hat das sicher einen entspannenden Einfluss, ausser Sie haben Probleme mit Chrischona... Die Gymnastikübungen des Yoga können jedoch nicht vom philosophischen und religiösen Unterbau getrennt werden, auch wenn man im Westen immer wieder versuchte, die äussere Form, gewissermassen die Technik, zu übernehmen ohne den dahinter stehenden Glauben der Verschmelzung mit dem Göttlichen und der zunehmenden Realisierung, dass wir selber göttlich sind.

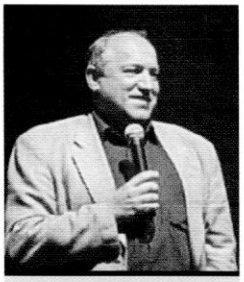
Dämonischer Ursprung

Viele Yoga-Praktizierende erleben vorerst die wohltuende Wirkung des zur Ruhe-Kommens und der Ich-Stärkung. Dazu empfinden sie oft eine Abgeklärtheit, eine Kraft, die überweltlichen Ursprungs zu sein scheint. Das ist anfänglich auch der Fall bei vielen esoterischen Praktiken. Sehr oft folgen aber nach einiger Zeit wachsende Erfahrungen der Beklemmung, der Ruhelosigkeit bis hin zu zwanghaften Gedankenmustern und Verhaltensweisen, die von der Bibel her gesehen dämonischen Ursprungs sind. Rabindranath Maharaj beschreibt seine eigene Erfahrung bei der Praxis des Yoga in seinem Buch «Tod eines Guru» folgendermassen: «Manchmal erlebte ich ein Gefühl der mystischen Vereinigung mit dem Universum. Ich war das Universum, Herr über allem, allmächtig, allgegenwärtig... Der Friede, den ich während der Meditation erlebte, verliess mich zwar schnell, aber die okkulten Kräfte, die durch meine Yoga-Übungen gefördert wurden, blieben mir und begannen schon in der Öffentlichkeit wirksam zu werden.»

Zunehmende Abhängigkeit

Zu Ihrer Frage: Auch wenn es der Fall ist, dass sich Ihre Freundin, seit sie Yoga-Kurse besucht, entspannter und körperlich wohler fühlt, so sollten Sie trotzdem nicht an Yoga-Übungen teilnehmen, da Sie das Ziel der seelischen Entspannung und der körperlichen Fitness auch auf Wegen erreichen können, bei denen Sie keine Kompromisse mit Ihrem Glauben eingehen müssen. Nehmen Sie sich zum Beispiel jeden Tag eine halbe Stunde Zeit, um in einer entspannten, bequemen Haltung einen Bibeltext zu meditieren und das Gespräch mit Ihrem Vater im Himmel pflegen. Treiben Sie Sport, gehen Sie in den Turnverein, machen Sie Gymnastikübungen, aber verzichten Sie um Himmels Willen auf Übungen, die eine Form der Selbsterlösung darstellen und uns in eine zunehmende Abhängigkeit mit widergöttlichen Mächten bringen!

«Begebt euch nicht unter das gleiche Joch wie die Heiden! ... Was hat das Licht mit der Finsternis zu tun? Ist Christus in Einklang zu bringen mit dem Teufel?» (2. Korinther 6, 14–15) HANSPETER NÜESCH ◀



Der Autor

Hanspeter Nüesch, 54, ist Leiter von Campus für Christus Schweiz. In den Zeitschriften ‹Esoterik I und II› hat er ausführlicher die verschiedenen Erscheinungsformen östlicher Religiosität und moderner Esoterik behandelt. Die Zeitschriften können bezogen werden bei:
Campus für Christus
Josefstrasse 206
CH-8005 Zürich.
Oder direkt bei:
HPNuesch@cfc.ch