

Yoga – nur Körperübungen?

Der hl. Johannes Paul II. sagte einmal:

„Man sollte wohl jene Christen warnen, die sich so enthusiastisch für verschiedene, aus religiösen Traditionen des Fernen Ostens herstammende Angebote öffnen, und die zum Beispiel die Techniken und Methoden der Meditation und der Ascese betreffen. In gewissen Kreisen ist dies geradezu eine Mode geworden, die man kritiklos übernimmt" (Die Schwelle der Hoffnung überschreiten, 1994).

Agnieszka Karidua

Diese Worte des hl. Johannes Paul II. sind heute besonders aktuell. Gegenwärtig sind verschiedenartige Übungen des Yoga eine der verbreitetsten Formen von „Entspannung“. Sie beschränken sich nicht mehr nur auf die immer häufiger neu entstehenden „Yogaschulen“, sondern nehmen auch zunehmend den öffentlichen Raum ein: Yoga wird in Parks praktiziert, im Schulunterricht genutzt, in Beratungsstellen für schwangere Frauen, in Seniorenclubs...

Nur Übungen?



Des Öfteren lassen sich sogar praktizierende Katholiken von der Welle der „wohltuenden Kraft“ des Yoga mitreißen, wobei sie behaupten, dies sei für sie doch nur eine körperliche Entspannungsübung, und sie würden es nicht mit einer bestimmten Philosophie verbinden. Ist das wirklich möglich?

Die Antwort auf diese Frage können wir im Katechismus der Katholischen Kirche finden, der betont:

„Somit ist es falsch, bei der Beurteilung des sittlichen Charakters der menschlichen Handlungen einzig die ihr zugrunde liegende Absicht (...), zu beachten“ (KKK 1756); eine Bestätigung dessen finden wir auch in den Worten des hl. Paulus: „Meidet das Böse in jeder Gestalt!“ (1 Thes 5,22).

Viele Forscher östlicher Kulturen betonen deutlich, dass Yoga schon von seiner Anlage her in der Welt der Götter und Geister verankert ist und darauf beruht, deren Gegenwart herbeizurufen (was zu Besessenheit führen kann), und dass verschiedene Yogapositionen verschiedenen Götzen gewidmet sind. Die Gesten und Übungen im Yoga können also

nicht geistig neutral sein. Dies führt dazu, dass wir uns durch die Ausübung von Yoga (wenn auch nicht immer bewusst) für das Wirken böser Geister öffnen und in eine Art Götzendienst hineingezogen werden (vgl. Ex 23,24).

Worauf beruht Yoga?

Pater Joseph Marie Verlinde, ein katholischer Priester, verlor als junger, vielversprechender Wissenschaftler den Glauben. Auf der Popularitätswelle der fernöstlichen Philosophie begann er, sich für Yoga und Meditation zu interessieren. Als er den damaligen Guru der transzendentalen Meditation kennenlernte, Maharishi Mahesha Yogi, verbrachte er einige Jahre als dessen Schüler in den Ashrams des Himalayas (Ashram ist ein Kloster oder eine religiöse Schule Anm. d. Red.). Dort erforschte er die östlichen Philosophien, und dort auch vollzog sich seine Bekehrung. In seinen Zeugnissen erklärt Pater Verlinde, worauf genau die Übungen des Yoga beruhen. Er sagt, die Aufgabe des Yoga bestünde darin, die irdische Energie in unserem Körper bis zum Scheitel hochzuführen, denn wenn sich die irdische Energie mit der kosmischen Energie verbindet, verschwindet die „Illusion der individuellen Person“. Pater Verlinde betont, **dass es verschiedene Arten des Yogas gibt, dass aber alle das gleiche Ziel haben.**

So ist es zum Beispiel die Aufgabe des Hatha-Yoga, das auf Körperübungen beruht, durch verschiedene Körperstellungen zu bewirken, dass diese Energie im Körper höher aufsteigt.

Was ist dies für eine Energie?

Es ist keine der bekannten körperlichen Energien; es ist eine okkulte Energie - also eine, die man weder messen noch wiegen kann. Diese „Energie“ heißt kundalini und wird als kleine Schlange dargestellt (vgl. Gen 3,1). Sie soll vom Ansatz der Wirbelsäule bis zum Scheitel hochsteigen. Da der Anfang der Wirbelsäulenansatz ist, übt man Yoga im Sitzen in der Position der Lotusblume aus.

Wo genau soll diese Energie hindurchgehen?

Sie soll durch okkulte Kanäle hochsteigen, also durch solche, die nicht zu unserem physischen Körper gehören. Nach östlichem Glauben besitzen wir drei solche Kanäle, die sich siebenmal kreuzen. Genau diese Kreuzungspunkte sind von Interesse, denn dort befinden sich die Chakren, quasi Energiepumpen, die die Energie (kundalini) nach oben saugen sollen.

Um dies zu erleichtern, empfiehlt das Yoga außer den körperlichen Übungen auch Atemübungen: Pranayama. Ihr Ziel ist genau das Gleiche: Sie sollen helfen, diese

Energie hochzuheben. Wie ist das zu machen? Zum Beispiel bringen wir uns mithilfe präziser Atemtechniken in einen Zustand, in dem sie nach oben durchgedrückt wird.

Die dritte Art des Yoga betrifft die Konzentrationstechniken. Diese beruhen auf der gedanklichen Wiederholung von Mantras, Wörtern, die speziell so ausgewählt wurden, dass sie einen Widerhall in eben diesen Quasi-Energiepumpen (Chakren) hervorrufen.

Wir können also feststellen, dass sich **Yoga auf die Chakren konzentriert. Körperbewegungen, Atmung, Konzentration, all dies ist dazu da, die Chakren in Bewegung zu versetzen.** Alles strebt danach, die Energie (kundalini) zum Kopfende zu führen, denn wenn das geschieht, verschwindet das personale Ich und es tritt ein Gefühl der Einheit mit Allem ein.

Mit diesem Wissen ist es einfacher zu verstehen, was Grzegorz Fels beschreibt, der im Buch *Gefährliches Yoga* (orig. pl. „Niebezpieczna joga) erklärt: **„Manche Befürworter des Yoga behaupten, sie würden nichts Böses darin sehen, es zu praktizieren, da sie die dahinterstehende Philosophie ablehnen. Das so verstandene Yoga betrachten sie nur als eine Art Trainingsreihe, die der Entspannung dient. Hierzu wurde sogar ein indischer Yogi befragt, der mit einem Lächeln geantwortet haben soll: »sollen sie üben. Die Chakren werden sich bei ihnen sowieso öffnen. « Die Verbreiter des Yoga stellen sehr deutlich fest, dass Philosophie und Praxis untrennbar miteinander verbunden sind“** (Gefährliches Yoga, S. 31-32).

Bringen uns die Übungen des Yoga Gott näher?

Auf gar keinen Fall! Eine Person, bei der Yoga eine ernste dämonische Verstrickung verursacht hat, sagte: **„Ich bin davon überzeugt, dass Yoga satanisch ist - jedes Yoga. Wer es praktiziert, öffnet sich selbst für das Wirken von Dämonen.“**

Kardinal Joseph Ratzinger betont, dass das „charakteristische Merkmal dieser Art von Mystik (eines Yogis) die Erfahrung der Identität ist: der Mystiker versinkt im Ozean der »völligen Einheit« (...) Auf der letzten Stufe dieser Erfahrung sagt der Mystiker zu seinem Gott nicht: »Ich bin Dein«, sondern seine Formel wird lauten: »Ich bin Du

«**„Leider ist dies die schlimmste Form des Götzendienstes, die der Satan schon ganz zu Beginn vorschlug: „Ihr werdet wie Gott“** (Gen 3,5).

Erstaunlich ist, dass der biblische Text genau an dieser Stelle den Satan mit der Schlange gleichsetzt.

Pater J.M. Verlinde warnt oft vor Yoga: „Die Effekte der östlichen und der westlichen Mystik sind einander völlig entgegengesetzt. Es sind nicht

verschiedene Wege, die zu dem gleichen Gipfel führen, sondern es ist das Erreichen völlig unterschiedlicher Gipfel: des Gipfels der Demut und des Gipfels des Stolzes! Die einen gelangen zur Wahrheit, die anderen zur Illusion." Der Gipfel des Stolzes ist der absolute Egoismus, also die Hölle. Der Gipfel der Demut ist die absolute Liebe, also der Himmel.

Pauls Zeugnis

Es gibt viele Zeugnisse von Menschen, die die destruktive Wirkung des Yoga erfahren haben. Hier ist eines davon:

„Ich erinnere mich an die Ferien, während derer ich zu einer Reihe von individuellen Yogastunden ging. Nach den Stunden fühlte ich mich psychisch ausgebrannt, mir kamen Gedanken, die ich nicht loswerden konnte, negative Gedanken über mich selbst.

Medizinisch heißt das, glaube ich, Zwangsneurose. (...) Ich hörte auf zu beten und war davon überzeugt, dass ich völlig unabhängig sei und durch die Erweckung meiner inneren Kraft selbst mit meinen Problemen zurechtkommen würde. (...)

Das Yoga führte mich zu innerer Zerschlagenheit, zum Wegwerfen dessen, was mir früher Freude gemacht hatte, schließlich führte es mich zu einer gewaltigen Einsamkeit. Ich wurde zu einem Individualisten, zu einem Egoisten, der maximal auf seinen eigenen Körper fixiert war, und auf seinen Geist als das Werkzeug, mit dem der Körper und das Selbstgefühl beeinflusst werden konnte. Ich kümmerte mich nicht um den Willen Gottes, um Seinen Plan für mein Leben.

Die Seele wurde irgendwie ausgelassen. Immer stärker drang ich in die Spiritualität des Hinduismus vor.

Als Christ wurde ich immer stärker davon verletzt und von meiner eigenen Natur entfernt. Die Änderung meiner Ernährungsgewohnheiten führte zur Auszehrung meines Organismus, zu Gewichtsverlust und einer großen Konzentration auf gesunde Nahrungsmittel. Ich begriff, dass ich mich in etwas verfangen hatte: Ich kann nicht mehr das machen, was ich will, selbst wenn es um ein so grundlegendes menschliches Bedürfnis geht wie das Essen. Ich habe keine Möglichkeit einer freien Wahl.

Eines Tages verlor ich nach den Übungen das Bewusstsein. Es begannen körperliche Probleme und neurologische Beschwerden.

Ärztliche Untersuchungen blieben ergebnislos, während ich mich immer schlechter fühlte. (...) Yoga ist ein philosophisches System, und seine Praxis erfordert die Annahme der hinduistischen Lehren. Heute weiß ich bereits, was mir während der Yogastunden verschwiegen wurde: dass die im Sanskrit wiederholten Mantras Namen hinduistischer Götzen oder Geister sein können. (...) Yoga ist keine reine Körperübung.

Es ist eine Spiritualität, die mich zu großen körperlichen und geistigen Leiden führte, mich von Freunden entfremdete, und von allem, was mir zuvor echte Freude geschenkt hatte" (Gefährliches Yoga .S.66).

Ich wurde zu einem Individualisten, zu einem Egoisten, der maximal auf seinen eigenen Körper fixiert war, und auf seinen Geist als das Werkzeug, mit dem der Körper und das Selbstgefühl beeinflusst werden konnte

Fazit

Yoga ist ein System von Übungen, das aus einem religiösen Weltbild stammt, in dem es keinen Platz für einen persönlichen Gott gibt. Das Ziel dieser Übungen ist es, okkulte Energien in Bewegung zu bringen (die nicht von ungefähr mit einer Schlange gleichgesetzt werden), das Verlieren des eigenen Ich, was zu dämonischer Verstrickung führen kann.

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass der Mensch sich selbst nicht die Erlösung erringen kann; das ist ein Geschenk, das wir empfangen. Denn Gott, der uns mit der Fülle des Glücks beschenken will, hat uns so sehr geliebt, „dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat" (Joh 3,16).

Hingegen ist jeder Versuch, die Erlösung selbst zu erlangen, eine Ablehnung des Geschenks der Barmherzigkeit Gottes, und eine Öffnung für das Wirken böser Geister.

Ganz offensichtlich ist die Aktivierung okkultener Energien keine Verherrlichung Gottes in unserem Leib: Sie ist eine Sünde gegen das erste Gebot.

Viele Forscher östlicher Kulturen betonen deutlich, dass Yoga schon von seiner Anlage her in der Welt der Götter und Geister verankert ist und darauf beruht, deren Gegenwart herbeizurufen

Was tun?

Was also ist die beste Art und Weise, Gott zu begegnen? Wie kann man still werden und sich von seinen alltäglichen Problemen distanzieren?

Der hl. Johannes Paul II. ermuntert uns dazu, so häufig wie möglich Christus in der hl. Kommunion zu empfangen, sowie Ihn im Allerheiligsten Sakrament anzubeten: „Es ist schön, bei ihm zu verweilen und wie der Lieblingsjünger, der sich an seine Brust lehnte! (vgl. Joh 13,25), von der unendlichen Liebe seines Herzens berührt zu werden. Wenn sich das Christentum in unserer Zeit vor allem durch die »Kunst des Gebetes« auszeichnen soll, wie könnte man dann nicht ein erneuertes Verlangen spüren, lange im geistlichen Zwiegespräch, in stiller Anbetung, in einer Haltung der Liebe bei Christus zu verweilen, der im Allerheiligsten Sakrament gegenwärtig ist? Wie oft, meine lieben Brüder und Schwestern, habe ich diese Erfahrung gemacht, und daraus Kraft, Trost und Stärkung geschöpft!“ (Ecclesia de Eucharistia 25).

Die selige Mutter Teresa von Kalkutta betont hingegen: „Wir müssen unser Leben auf der Eucharistie aufbauen, auf Den schauen, Der das Licht ist. Mögen eure Herzen bei Seinem Göttlichen Herzen verweilen. Bittet Ihn um die Gnade, Ihn kennenzulernen, um die Liebe, Ihn zu lieben, um den Mut, Ihm zu dienen. Sucht Ihn mit Eifer.

Durch Maria, die Ursache unserer Freude, werdet ihr entdecken, **dass ihr nirgendwo sonst auf der Welt besser aufgenommen und mehr geliebt werdet als von dem lebendigen Jesus, der wahrhaftig im Allerheiligsten Sakrament gegenwärtig ist.**

Er ist wirklich hier, in eigener Person, und Er wartet auf euch.“

Denken wir also daran, dass die beste Art, Gott, der einzigen Quelle der Freude, der Liebe und des Friedens zu begegnen, die Eucharistie ist;



nutzen wir sie so oft wie möglich, und wenn es uns schwer ums Herz ist und wir das Bedürfnis haben, "still zu werden", dann verweilen wir ganz einfach vor dem Allerheiligsten Sakrament.

Übergeben wir Jesus alle unsere Probleme, Leiden und Verletzungen. Erlauben wir Ihm, dass Er uns heilt, verwandelt, von Egoismus befreit und zu lieben lehrt.

*Quelle: Niebezpieczna Joga (dt. Gefährliches Yoga), Verlag Monument, Posen 2015
Aus dem Heft: „Liebt einander“ 3-2016*