

Arbeitsgemeinschaft
**Weltanschauungs-
fragen e.V.**



Information



YOGA

Kontakt: Arbeitsgemeinschaft Weltanschauungsfragen e.V.

Geschäftsstelle: 32791 Lage, Elisabethstraße 15

Pressestelle: 08359 Breitenbrunn, Alter Schulweg 3

Tel. 037756-1432 Fax 037756-1435

Email: kontakt@agwelt.de **Internet:** www.agwelt.de

Kurzbeschreibung

Yoga zählt zu den bekanntesten alternativen Heilmethoden (alternative Medizin), zu denen sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Akupunktur, Autogenem Training, Bioresonanztherapie und Reiki gehört, als auch die Homöopathie mit ihrer Bach-Blüten-Therapie und den Schüßler-Salzen.

Der Begriff Yoga kommt aus dem Sanskrit, einer altindischen Sprache mit mündlich überlieferten brahmanischen Geheimoffenbarungen im Hinduismus (entstanden zwischen 1200 und 400 v. Chr.) und heißt so viel wie zusammenbinden, anspannen, anjochen. Dabei geht es um das Anbinden des Körpers an die Seele durch Konzentration bis zum Einswerden mit dem Bewusstsein und einem höheren Selbst - das oftmals auch „Gott“, „Kraft“ oder „Energie“ genannt wird. Das sogenannte Brahman gilt als magische „heilige Kraft“, „heilige Formel“ oder auch „heiliges Wort“. Selbst im Buddhismus, im Jainismus, im Schamanismus und in der neuzeitlichen Esoterik wird Yoga praktiziert.

Yoga ist einer der zentralen Heilswege im Hinduismus, eines von sechs Denksystemen der indischen Philosophie. Die anderen fünf sind: Mimansa, Vedanta, Samkhya, Nyaya und Vaisheshika. Yoga stellt eine große Vielfalt an Methoden zur Auswahl. Zu den klassischen Wegen im Yoga gehören: Raja-Y. (Geisteskontrolle als Weg), Jnana-Y. (Wissen als Weg), Karma-Y. (selbstloser Dienst als Weg) und Bhakti-Y. (liebende Hingabe als Weg). Der indische Gelehrte Patanjali, der auch „Vater des Yoga“ genannt wird und über dessen Leben nichts bekannt ist, soll diese sogenannten „*Wege zum Heil*“ entwickelt und Yogasutras (Leitfäden) erstellt haben. Darüber hinaus gibt es Hatha-Y. (Anstrengung als Weg), Kundalini-Y. / Laya-Y. / Tantra-Y. (Auflösung als Weg), Mantra-Y. (Mantra als Weg - das gebetsmühlenartige Rezitieren von Worten und Formeln) u.a.m.

Der Mensch sucht über solche Praktiken, Methoden und Techniken entweder den direkten Kontakt zur jenseitigen Welt oder die Vereinigung seines Inneren Selbst, seiner Seele, mit einer außerweltlichen Kraft oder Energie, die ihm den Weg zur Erlösung aus Schmerz, Not, Leid und

Krankheit zeigen soll. Über eine kontrollierte Abschaltung des menschlichen Bewusstseins und Denkens soll der Mensch dahin geführt und selbst die im Unterbewusstsein ablaufenden Vorgänge sollen ausgelöscht werden. Der Mensch soll seine eigene Persönlichkeit ausschalten, um frei zu sein für die Einheit mit der übersinnlichen Welt, mit unpersönlichen Göttern, Kräften oder Energien. Zumeist werden (so im Raja-Yoga) ein achtgliedriger Weg (Stufen) empfohlen, der den menschlichen Geist disziplinieren und ausschalten soll: **1.** Selbstkontrolle, Verhaltenskodex, sittliche Zucht (Yama), **2.** Einüben der Selbstbeherrschung (Niyama), **3.** Körperbeherrschung (Asana), **4.** Zusammenführung von Körper und Geist durch Atembeherrschung (Pranayama), **5.** Kontrolle der Sinne und Unterbrechung des eigenen Denkens (Pratyahara), **6.** Willentliche Anstrengung zur Bewusstseinskonzentration (Dharana), **7.** Versenkung, Meditation und Ausrichtung auf jenseitige Kräfte (Dhyana), **8.** Völlige Auslöschung des eigenen Denkens als höchste Stufe (Samadhi).

Damit sollen zuerst die menschlichen Gefühle, Emotionen und Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten), aber schließlich auch der Körper mit seinen Funktionen und Anforderungen und das eigene Denken zugunsten übersinnlicher Wahrnehmungen unter Kontrolle gebracht und ausgeschaltet werden. Erstrebenswert sei ein unsichtbarer Geist-Körper und ein völliges Abtrennen von der sichtbaren materiellen Welt.

Bewertung

Yoga als rein körperliche Entspannungsmethode definieren zu wollen, widerspräche nicht nur seinen ursprünglichen Wurzeln, sondern auch dem damit in Verbindung stehenden Geist. Jeder Yoga-Experte wird auf Nachfrage bestätigen, dass Yoga niemals losgelöst von einer geistigen Dimension denkbar ist. Für die Deutsche Yoga-Gesellschaft (DYG) mit Sitz im oberfränkischen Speichersdorf dient Yoga nicht nur dazu, *„unserer Gesundheit zu helfen, sondern auch unser Welt- und Kulturverständnis zu vertiefen, und führt uns hilfreich und völkerverbindend zu unseren Pflichten, um das Wohl der ganzen Menschheit. Yoga dient der Bewusstwerdung, beendet die widernatürliche*

Körperverfremdung, die eine der großen Ursachen für viele unserer Lebens-Schwierigkeiten und Leiden mit uns selber ist. Yoga vertieft unseren Glauben und hält die Sinne wach. Yoga findet seine Grundlage im Yoga-Sutra des Patanjali. Yoga, der Gang zu Gott, ist eine anwendbare Lebensweisheit großen Stils jeden Glaubens.“ - Die DYG bietet Patanjalis „Ur-Yoga“ als sogenanntes „christliches Yoga“ an mit der Begründung, der achtstufige Weg des indischen Philosophen stimme „in vielen Dingen mit dem Christentum überein“, nämlich „mit dem Eingottglauben, dem Menschensohn-Gedanken, der Erlösung, seine erste Stufe, das Yama, beginnt mit der Nächstenliebe oder der Caritas, dem Weltfriedensgedanken, dem ‚Alles zur höheren Ehre Gottes‘-Denken, dem Offenbarungsglauben, der Toleranz.“ Yoga führe somit in ein „gelobtes Land des schöpferischen Menschseins.“

Wer Yoga befürwortet, anbietet oder duldet, sagt Ja zu einer Philosophie, in der sich der Mensch durch eigene Anstrengungen erlösen kann. Sie widerspricht dem Wirken des einen Gottes, der durch Jesus Christus einen Ausschließlichkeitsanspruch erhebt und andere Götter, Mächte oder Kräfte zurückweist, die seinem Handeln entgegen stehen. Im Yoga ist „Gott“ eine unpersönliche Kraft, der Gott der Bibel begegnet dem Menschen in Christus auf persönlicher Ebene. Im Yoga ist die Welt eine Illusion, nach der Bibel fassbare Realität. Im Yoga löst sich der Mensch von seiner Person, nach der Bibel entscheidet er in Freiheit über ein Leben mit oder ohne Gott. Im Yoga will der Mensch seine moralischen Verfehlungen selbst überwinden und sich selbst heilen, nach der Bibel ist Jesus Christus der Heiland und Überwinder von Schuld und Sünde.

Hinweis: Auch zu anderen Themen sind AG WELT - Kurzinformationen auf Spendenbasis erhältlich. Sie eignen sich bestens zum Verteilen in Gemeinden und Hauskreisen. Bitte fragen Sie uns. Bestellen Sie auch unsere Quartalspublikation *Brennpunkt Weltanschauung* zur Aufklärung über Weltanschauungen und Ideologien unserer Zeit!